



Website : www.sgcci.in

તેમણે કહ્યું કે, આપણું શરીર પાંચ તત્વોનું બનેલું છે. સ્વસ્થ હોવાના 5 મુદ્દા છે: પહેલો મુદ્દો પેટ અંદર હોવું જોઈએ, પાચનશક્તિ બરાબર હોવી જોઈએ, ગાઢ નિદ્રા આવવી જોઈએ, પગ ગરમ, પેટ નરમ અને માથું ઠંડું હોવું જોઈએ, તણાવરહિત આનંદથી જીવવું. તેમણે કહ્યું કે, ખુરશી પર લાંબો સમય બેસવાથી પણ હાર્ટ પર દબાણ આવે છે. તેમણે ૨૧મી સદીના પડકારો જેમ કે માનસિક તણાવ, અનિદ્રા અને બેઠાડું જીવનશૈલીથી થતા રોગો સામે યોગ કેવી રીતે રક્ષણ આપી શકે છે તે વિશે પ્રેક્ટિકલ માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. તેમણે રોજિંદા જીવનમાં આસન, સૂર્યનમસ્કાર, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો સમાવેશ કરવા પર ભાર મૂક્યો હતો.

ચેમ્બરની આયુષ કમિટીના કો-ચેરમેન ડૉ. નિપેશ પટેલે સ્વાગત સંબોધન કરીને કાર્યક્રમની રૂપરેખા આપી હતી. તેમણે કમિટી દ્વારા કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ વિશે માહિતી આપી હતી. આયુષ કમિટીના સભ્ય સુશ્રી જયશ્રી પટેલે મુખ્ય વક્તાનો પરિચય આપ્યો હતો. સેમિનારના અંતે યોજાયેલા પ્રશ્નોત્તરી સત્રમાં લોકોએ યોગાભ્યાસને લગતી પોતાની મુંઝવણો રજૂ કરી હતી.