

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની
ઉજવણી બાબત....

-:: પરિપત્ર ::-

નવસારી કૃષિ યુનિવર્સિટી, નવસારી દ્વારા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી તા.૨૧/૦૬/૨૦૨૫ ને શનિવારના રોજ સવારે ૦૭:૦૦ થી ૦૭:૪૫ કલાક દરમિયાન માન. કુલપતિશ્રીના અધ્યક્ષપદે સ્પોર્ટ્સ કોમ્પ્લેક્સ, જીમખાના બિલ્ડિંગ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે. સદર નવસારી કૃષિ યુનિવર્સિટી કાર્યક્રમમાં, નવસારી કેમ્પસ ખાતેના અધિકારીશ્રીઓ/ કર્મચારીશ્રીઓ તથા વિદ્યાર્થી / વિદ્યાર્થીનીઓને ભાગ લેવા વિનંતી.

યોગિક કસરતો માટે સામાન્ય સૂચનાઓ:

૧. ખાલી અને સ્વચ્છ પેટ સાથે યોગ કરવો. જો તમને નબળાઈ લાગે, તો યોગિક કસરતો પહેલાં એક ગ્લાસ ગરમ પાણી અને એક ચમચી મધ પી શકાય છે.
૨. પાણીની બોટલ સાથે રાખવી.
૩. શરીરના હલનચલનને સરળ બનાવવા માટે હળવા અને આરામદાયક સુતરાઉ કપડાં પહેરવા.
૪. લાંબા ગાળાના રોગ / પીડા / હૃદય સમસ્યાઓ અથવા અન્ય સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ગૂંચવણોના કિસ્સામાં, યોગિક કસરતો કરતા પહેલા ચિકિત્સકની સલાહ લેવી જોઈએ.
૫. કોઈપણ યોગિક કસરત માટે વધુ પડતો તણાવ ન લો. શરીરને ચુસ્તપણે પકડી રાખશો નહીં, અથવા કોઈપણ સમયે શરીરને તણાવ આપશો નહીં.

નોંધ: યોગાસન માટે યોગા મેટ અથવા દરીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

જા. નં. નકૃયુ/નિવિક/ટે.પ/૧૭૩૬/૨૦૨૫
તા. ૨૦/૦૬/૨૦૨૫



નિયામક
વિદ્યાર્થી કલ્યાણ