બિડાણ : કુલપતિશ્રી, સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી,ગાંધીનગર ના તા.૨૨ /૪ /૨૦૨૦ ના ઈ-મેઈલ અન્વયે.

વિષય : સ્વાસ્થ્ય માર્ગદર્શિકા– COVID-19.

જા.નં.નકૃયુ/રજી.અ.૩.૨/ 3006-3054 /૨૦૨૦ તા.૨૨/૪/૨૦૨૦

સામેલ : ઉપર મુજબ

ઈ/ચા.કુલસચિવ
નવસારી કૃષિ યુનિવર્સિટી
નવસારી

નકલ સવિનય રવાના : અત્રેની યુનિવર્સિટીના તમામ યુનિટ/સબ યુનિટના અધિકારીશ્રીઓ તરફ જાણ થવા સારૂ.

૨/- આ સાથે સામેલ રમત,ગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ, ગુજરાત સરકાર દ્વારા લોકડાઉન સમયે ઘરમાં રહીને યોગ, પ્રાણાયામ અને કસરત દ્વારા શારિરીક તથા માનસિક તંદુરસ્તી માટેની માર્ગદર્શિકા.

NAVSARI AGRICULTURAL UNIVERSITY

Registrar NAU <registrar@nau.in>

સ્વાસ્થ્ય માર્ગદર્શિકા - COVOD-19

1 message

Tarul Patel <officeofvc.sgsu@gmail.com> Wed, Apr 22, 2020 at 1:01 PM

To: vc@ahduni.edu.in, registrar@ahduni.du.in, Anand <vc@aau.in>, registrar@aau.in, info@bknmu.edeu.in, info.bmtu@gmail.com, registrar.bmtu@gmail.com, provost@ctu.org.in, registrar@ctu.org.in, vc@cug.ac.in, registrar@cug.ac.in, "Dr. Pankaj Joshi" <psjprovost@charusat.ac.in>, Registrar CHARUSAT <registrar@charusat.ac.in>, vccugujarat@gmail.com, Registrar Children's University <rcu.gujarat@gmail.com>, secretaryccet97@gmail.com, registrar@cushahuniversity.org, vc@ddu.ac.in, registrar@ddu.ac.in, director@daiict.ac.in, soman_nair@daaict.ac.in, baouvc@gmail.com, amin.upadhyay@baou.edu.in, dg@ganpatuniversity.ac.in, "Dr. Amit A. Patel" <registrar@ganpatuniversity.ac.in>, info@gjsuniversity.ac.in, info@ayurveduniversity.com, dg@gfsu.edu.in, registrar@gfsu.edu.in, vc@gnlu.ac.in, registrar@gnlu.ac.in, "Prof. Navin Sheth" <vc@gtu.ac.in>, Registrar GTU <registrar@gtu.ac.in>, vcgu2013@gmail.com, registrar@gujaratuniversity.ac.in, VC Gujarat Vidyapith <vc@gujaratvidyapith.org>, regisrtar@gujaratvidyapith.org, vc@ngu.ac.in, regi@ngu.ac.in, vc@iite.ac.in, registrar@iite.ac.in, drsbs@indusuni.ac.in, itmvu.admission@itmuniversity.org, vc@jau.in, Registrar Jau <registrar@jau.in>, registrar@ksvuniversity.org.in, vco kskvku <vcokskvku@gmail.com>, registrar.kskvku@gmail.com, vc@mkbhavuni.edu.in, registrar@bhavuni.edu.in, vc@msubaroda.ac.in, registrar@msubaroda.ac.in, director@nid.edu, provost@nuv.ac.in, registrar@nvu.ac.in, Vice-Chancellor Nau <vc@nau.in>, Registrar NAU <registrar@nau.in>, dg@niramuni.ac.in, exe_registrar@nirmauni.ac.in, dg@pdpu.ac.in, Registrar <registrar@pdpu.ac.in>, Provost ParulUniversity <provost@paruluniversity.ac.in>, registrar@paruluniversity.ac.in, provost@raiuniversity.edu, registrar@raiuniversity.edu, dg@rsu.ac.in, registrar@rsu.ac.in, RKU Ranjit <vc@rku.ac.in>, registrar@rku.ac.in, vc@sdau.edu.in, SDAU <registrar@sdau.edu.in>, vcspu <vcspu@yahoo.co.in>, registrar_spu@spuvvn.edu, director@svnit.ac.in, vakharia@med.svnit.ac.in, Vice-Chancellor Saurashtra University <vc@sauuni.ernet.in>, registrar Saurashtra University <registrar@sauuni.ernet.in>, vc.sssun@gmail.com, sssu.registrar@gmail.com, vc@sggu.ac.in, registrar@sggu.ac.in, "Dr. Arjunsinh Rana" <vc-sgsu@gujarat.gov.in>, sec-sag@gujarat.gov.in, dinesh.shah@utu.ac.in, registrar@utu.ac.in, vc@vnsgu.ac.in, registrar@vnsgu.ac.in, kumarbhushan110@gmail.com, amantkd104@gmail.com, hirenjaiswal04@yahoo.co.in, bhavindesai100@gmail.com, patelharshal61@gmail.com, chintanmehta1412@yahoo.com, gohilrajan@gmail.com, dhaval.a11048@gmail.com, zaatsaroj1993@gmail.com, kirankabadi777@gmail.com, yamini_divakar@yahoo.com, saumyajoshi89@gmail.com, 28kills78@gmail.com, ankitajudo56@gmail.com, parmarbharatcoach21@gmail.com, viveksinghborliya@yahoo.com, smely150@yahoo.co.in, dilipjudo@gmail.com, ankurjoshi26681@gmail.com, poonam1320fumakiya@gmail.com, chaudharyreeta08@gmail.com, tak_kiran@yahoo.com, shivkripal1987@gmail.com, vishnu_903884@yahoo.com, krishna.sarang5011@gmail.com, jigar.rathwa@yahoo.co.in, sudeepmhaskar99@gmail.com, piyushsailor1982@gmail.com, vaijangbhai.vala111@gmail.com, niralidevmurari95@gmail.com, shilpavala13@yahoo.com, aplesh304842@gmail.com, seniorcoach.ahmedabad@gmail.com, seniorcoach.vadodara1@gmail.com, seniorcoach.kheda@gmail.com, seniorcoach.surat@gmail.com, seniorcoach.narmada@gmail.com, seniorcoach.valsad1@gmail.com, seniorcoach.dahod@gmail.com, seniorcoach.sabarkantha@gmail.com, seniorcoach.dang@gmail.com, seniorcoach.patan@gmail.com, seniorcoach.bhavnagar@gmail.com, seniorcoach.gandhinagar@gmail.com, seniorcoach.surendranagar@gmail.com, seniorcoach.rajkot@gmail.com, seniorcoach.amreli@gmail.com, seniorcoach.jamnagar@gmail.com, seniorcoach.junagadh@gmail.com, seniorcoach.porbandar@gmail.com, seniorcoach.mehsana@gmail.com, seniorcoach.kachchh@gmail.com, seniorcoach.anand@gmail.com, seniorcoach.banaskantha@gmail.com, seniorcoach.bharuch@gmail.com, seniorcoach.navsari@gmail.com, seniorcoach.panchamahal@gmail.com, seniorcoach.tapi@gmail.com, seniorcoach.mahisagar@gmail.com, seniorcoach.botad@gmail.com, seniorcoach.girsomnath@gmail.com, chhotaudepurseniorcoach@gmail.com, seniorcoach.morbi@gmail.com, seniorcoach.dwarka@gmail.com, seniorcoach.aravalli@gmail.com, dsoahmedabadcity001@gmail.com, dsoahmedabadrural02@gmail.com, amrelidso.ysca@gmail.com, dsoanand04@gmail.com, dsoaravalli05@gmail.com, dsobanaskantha06@gmail.com, dsobharuch08@gmail.com, dsobhavnagarcity09@gmail.com, bnagar.sportsoffice@gmail.com, dsobhavnagarrural10@gmail.com, dsobotad007@gmail.com, dsochhotaudepur19@gmail.com, dsodahod12@gmail.com, dsodang13@gmail.com, dsodevbhumidwarka14@gmail.com, dsogandhinagarcity15@gmail.com, dsogandhinagarrural16@gmail.com, dsogirsomnath17@gmail.com, dsopanchmahal29@gmail.com, dsojam11@gmail.com, dsojunagadhcity20@gmail.com, vdihora.0023@gmail.com, do-59414-jun@gujarat.gov.in, kheda.dso24@gmail.com, dsokutch771@gmail.com, dsomahisagar24@gmail.com, khodaji.thakor2579@gmail.com, dsomorbi26@gmail.com, dsonarmada27@gmail.com, dsonavsari28@gmail.com, dsopatan30@gmail.com, dso.porbandar@gmail.com, dsorajkotcity32@gmail.com, dsorajkotrural@gmail.com, dsosabarkantha34@gmail.com, dsosuratcity35@gmail.com, dsosuratrural36@gmail.com, bvsinh.dso@gmail.com, dsotapi38@gmail.com, dsovadodaracity39@gmail.com, dsovadodararural40@gmail.com, dsovalsad41@gmail.com, Info Vnsgu <info@vnsgu.ac.in>, registrar@sauuni.ac.in, registrar@mkbhavuni.edu.in, feedback@baou.edu.in, registrar@rakshashaktiuniversity.edu.in, registrar.kamdhenuuniversity@gmail.com, contact@iite.ac.in, info@gtu.ac.in, icasjam@ayurveduniversity.com, office@iitram.ac.in, registrar-sgsu@gujarat.gov.in, info@gujaratvidyapith.org, manoj.sattigeri67@gmail.com, registrar@cept.ac.in, info@daiict.ac.in, registrar.ctu@calorx.org, devang.adm@charusat.ac.in, rajeshtalati@nuv.ac.in, nuv@nuv.ac.in, bm.shah@ahduni.edu.in, deputyregistrar@aurouniversity.edu.in, renu.chauhan@utu.ac.in, pr@rku.ac.in, lakulishyogauniversity@yahoo.com, registrar@teamleaseuniversity.org, ITMVU.admissions@itmuniversity.org, dean-aer@iima.ac.in, admin@iitgn.ac.in,

office@iitgn.ac.in, registrar@svnit.ac.in, registrar@prl.res.in, ifo@ediindia.org, ao@csmcri.res.in, a.das@csmcri.res.in, info@css.ac.in, desert_ecology@yahoo.com, gidr@gidr.ac.in, chenna@ipr.res.in, jeemol@irma.ac.in, dg-<registrar@iitram.ac.in>, tmathew@gnlu.ac.in, coe.kskvku@gmail.com, coe@bamu.ac.in, coe@gtu.ac.in, icasjam@gmail.com, Dr Nilay Bhupatani akpandey.ias@nic.in, info@cug.ac.in, director@csmcri.res.in, info@saurashtrauniversity.com, collector-ahd@gujarat.gov.in, collector-amr@gujarat.gov.in, collector-and@gujarat.gov.in, collector-ban@gujarat.gov.in, collector-bav@gujarat.gov.in, collector-bha@gujarat.gov.in, collector-botad@gujarat.gov.in, collector-cho@gujarat.gov.in, collector-dah@gujarat.gov.in, collector-dan@gujarat.gov.in, collector-devbdwarka@gujarat.gov.in, collector-girsomnath@gujarat.gov.in, collector-gnr@gujarat.gov.in, collector-jam@gujarat.gov.in, collector-jun@gujarat.gov.in, collector-khe@gujarat.gov.in, collector-kut@gujarat.gov.in, collector-mah@gujarat.gov.in, collector-meh@gujarat.gov.in, collector-mor@gujarat.gov.in, collector-nar@gujarat.gov.in, collector-nav@gujarat.gov.in, collector-pat@gujarat.gov.in, collector-raj@gujarat.gov.in, collector-sab@gujarat.gov.in, collector-srn@gujarat.gov.in, collector-sur@gujarat.gov.in, collector-tapi@gujarat.gov.in, collector-vad@gujarat.gov.in, collector-val@gujarat.gov.in

સાહેબશ્રી,

સમગ્ર વિશ્વ જયારે કોરોના જેવી મહામારી સામે લડી રહ્યું છે ત્યારે કોરોના સામેની લડાઈમાં લોકડાઉનએ સુરક્ષિત રહેવા માટેનો એક માત્ર સરળ વિકલ્પ છે. માનનીય પ્રધાન મંત્રીશ્રીના દેશવ્યાપી લોકડાઉન અને ફિટ ઇન્ડિયા મૂવમેન્ટ બંન્નેને ધ્યાને લઇને સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી અને રાજ્ય યોગ બોર્ડ દ્વારા એક માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

આ લોકડાઉન સમયે ઘરમાં રહીને યોગ, પ્રાણાયામ અને કસરત દ્વારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવાની માર્ગદર્શિકા આપણે આ સાથે મોકલી આપું છું. આપશ્રીને નિવેદન છે કે આપશ્રી આ માર્ગદર્શિકાને વધુમાં વધુ લોકો સુધી પહોંચે તે મુજબની વ્યવસ્થા આપણા સ્તરેથી કરશો. આપશ્રી આપણી સંસ્થાની વેબસાઇટ પાર આ માર્ગદર્શિકા મુકશો.

--
કુલપતિશ્રી
સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી

--
Warm regards,
Tarul Patel
Office of the Vice-Chancellor
Swarnim Gujarat Sports University
Tel: +91 81413 28921

sycd_book_v9.pdf
13956K

કુલસચિવ વિભાગ, ન.કૃ.યુ., નવસારી
ઈ.નં.
22 APR 2020
એડીએમ-૩ શાખા

A32
22/4

सत्यमेव जयते

રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ વિભાગ

ગુજરાત સરકાર

Shri Narendra Modi
Hon'ble Prime Minister of India

Shri Vijaybhai Rupani
Hon'ble Chief Minister of Gujarat

Shri Ishwarsinh Patel
Hon'ble Minister (State)
Sports, Youth & Cultural Activities Department, Govt. of Gujarat

ઘરમાં રહો, સુરક્ષિત રહો
આપણે સુરક્ષિત, તો રાષ્ટ્ર સુરક્ષિત

SWARNIM GUJARAT SPORTS UNIVERSITY

FIT INDIA

GUJARAT STATE YOG BOARD
॥ अथ योगानुशासनम् ॥

COVID-19 સામે શારીરિક તથા માનસિક તંદુરસ્તી માટે ની માર્ગદર્શિકા

Dr.Arjunsinh Rana
Vice Chancellor of Swarnim Gujarat Sports University &
Nodel Officer of FIT India Movement, Gujarat State.

રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર

Shri Ishwarsinh Patel
Hon'ble Minister (State)
Sports, Youth & Cultural Activities
Department, Govt. of Gujarat

" પરિવાર સાથે ઘરમા રહો
સુરક્ષિત રહો-સ્વસ્થ રહો-તંદુરસ્ત રહો "

" Protect Yourself and Family
Reduce the Risk to Others "

#stayhome #staysafe

SWARNIM GUJARAT SPORTS UNIVERSITY

FIT INDIA

GUJARAT STATE YOG BOARD
॥ अथ योगानुशासनम् ॥

FIT INDIA

Dr.Arjunsinh Rana
Vice Chancellor of
Swarnim Gujarat Sports University
& Nodel Officer of
FIT India Movement, Gujarat State

SWARNIM GUJARAT SPORTS UNIVERSITY

" Stay Home, Stay Safe, Stay Fit "

GUJARAT STATE YOG BOARD
// अथ योगानुशासनम् //

Yog Sevak Sheeshpal
Chairman, Gujarat State Yog Board

" ઘરે રહો, યોગ સાથે રહો... "

રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર

શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી માટે

યોગ અને પ્રાણાયમ

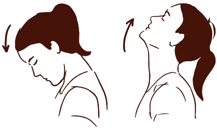
યોગાસન માટેના સૂચનો

- આસન બાંધતાં અને છોડતા સમયે ઉતાવળ ન કરવી જોઈએ. ખોટી બળજબરી ન કરતા ક્ષમતા અનુસાર યોગ અભ્યાસ કરવો.
- પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન પૂરક, રેચક અને કુંભક પણ અભ્યાસની ક્ષમતા અનુસાર જ કરવા જોઈએ.
- શારીરિક ક્ષમતા કરતા વધારે લાંબા સમય સુધી યોગ અભ્યાસ કે પ્રાણાયમ કરવાથી લાભને સ્થાને હાનિ થવાની શક્યતા રહેલી છે.
- પ્રારંભના અભ્યાસીએ દસ-દસથી વધુ પ્રાણાયામો ન કરવા જોઈએ. ક્ષમતા વધતા ધીમે-ધીમે પ્રાણાયામની સંખ્યામાં વધારો કરી શકાય છે.
- હૃદયરોગ, સંધિવા, ડાયાબિટીસ, સગર્ભા સ્ત્રીઓ અથવા અન્ય કોઈ પણ શારીરિક કે તબીબી સમસ્યા ધરાવતા વ્યક્તિએ યોગ અભ્યાસ અને પ્રાણાયામ કરતા પહેલા નિષ્ણાત કે ડોક્ટરની સલાહ લેવી આવશ્યક છે.

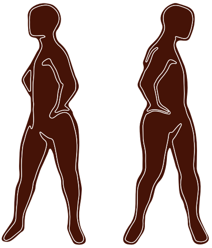
સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ

યોગાસનનો અભ્યાસ કરતા પહેલા સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ કરવી જરૂરી છે. આ સૂક્ષ્મ ક્રિયા રક્ત સંચાર વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે. સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ ઉભા રહીને અથવા બેસીને પણ કરી શકાય છે.

ગરદનની સૂક્ષ્મક્રિયા



કમરની સૂક્ષ્મક્રિયા



ઘૂંટણની સૂક્ષ્મક્રિયા

- ઉભા – ઉભા કરવાનાં આસનો

તાડાસન

વૃક્ષાસન

પાદ હસ્તાસન

અર્ધ ચક્રાસન

ત્રિકોણાસન

યોગાસન

- બેઠાં – બેઠાં કરવાનાં આસનો

ભદ્રાસન

અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન

શશાંકાસન

વક્રાસન

યોગાસન

- પેટ પર સૂતાં – સૂતાં કરવાનાં આસનો

ભુજંગાસન

શલભાસન

મકરાસન

યોગાસન

- પીઠ પર સૂતાં – સૂતાં કરવાનાં આસનો

સેતુબંધાસન

પવન મુક્તાસન

શવાસન

પ્રાણાયામ

નાડી શોધન / અનુલોમ-વિલોમ

પાંચ આવર્તન

કપાલભાતિ

૧૦ થી ૨૦ સ્ટ્રોક – 3 વાર

ભ્રામરી

પાંચ આવર્તન

ભસ્ત્રીકા

સૂર્ય નમસ્કાર

1. પ્રાર્થનાસન
2. અનુવૃતાસન / અર્ધચંદ્રાસન
3. પાદહસ્તાસન
4. એકપાદ પ્રસરણાસન / નમસ્યાસન
5. ઊંટજાસન
6. પીપીલીકાસન
7. ભૂજંગાસન
8. ઊંટજાસન
9. એકપાદ પ્રસરણાસન / નમસ્યાસન
10. પાદહસ્તાસન
11. અનુવૃતાસન / અર્ધચંદ્રાસન
સૂર્ય નમસ્કાર

રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર

શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી માટે

વ્યાયામ

વ્યાયામ માટે ના સૂચનો

- અહીં દર્શાવેલ તમામ વ્યાયામ પોતાના ઘરે જ, કોઈ પણ વિશિષ્ટ પ્રકારના સાધનોની જરૂરિયાત વગર કરી શકાય તેમ છે.
- વ્યાયામ કરતી વખતે વ્યક્તિગત શારીરિક યોગ્યતાનું ધ્યાન રાખવું.
- શરૂઆતમાં ઓછા આવર્તન અને સેટમાં વ્યાયામ કરવાની શરૂઆત કરવી.
- હૃદયરોગ, સંધિવા, ડાયાબિટીસ, સગર્ભા સ્ત્રીઓ અથવા અન્ય કોઈ પણ શારીરિક કે તબીબી સમસ્યા ધરાવતા વ્યક્તિએ વ્યાયામ કરતા પહેલા નિષ્ણાત કે ડોક્ટરની સલાહ લેવી આવશ્યક છે.

- મુખ્ય વ્યાયામ શરૂ કરતા પહેલા ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ કરવો આવશ્યક છે

કેટ-કાઉ કોમ્બો
(કસરતની શરૂઆત પહેલાં ૧૦ થી ૧૫ આવર્તન કરી શકાય છે)

રોપ સ્કીપીંગ
(૫૦ જમ્પના 3 સેટ કરી શકાય છે)

સ્પોટ રનિંગ
(૫૦ આવર્તન 3 સેટ કરી શકાય છે)

વોર્મ અપ

સ્પોટજમ્પિંગ

(૫૦ આવર્તન 3 સેટ કરી શકાય છે)

આર્મરોટેશન

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના 3 સેટ કરી શકાય છે)

જમ્પિંગજેક્સ

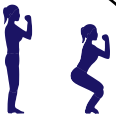
(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના 3 સેટ કરી શકાય છે)

ક્રોસબોડીટો ટચ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના 3 સેટ કરી શકાય છે)

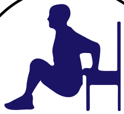
સર્કિટ ટ્રેનિંગ

સર્કિટ ટ્રેનિંગ



1. હાફ સ્ક્વૉટ્સ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના
3 થી ૫ સેટ કરી શકાય છે)

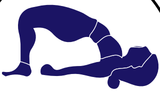


2. ટ્રાઈસેપ્સ પ્રેસ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના
3 થી ૫ સેટ કરી શકાય છે)

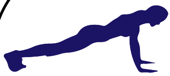
3. ફોરવર્ડ લંજીસ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના
3 થી ૫ સેટ કરી શકાય છે)



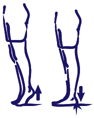
4. હિપ બ્રિજ

(30 સેકન્ડથી ૧ મિનિટ
સુધીના 3 સેટ કરી શકાય છે)



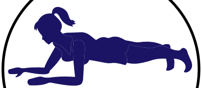
5. પુશ-અપ્સ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના
3 થી ૫ સેટ કરી શકાય છે)



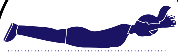
6. હીલ રેઈઝ

(૧૦ થી 30 આવર્તનના
૨ થી 3 સેટ કરી શકાય)



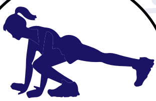
7. ફ્રન્ટ પ્લાન્ક્સ

(30 સેકન્ડથી ૨ મિનિટ
સુધીના 3 સેટ કરી શકાય છે)



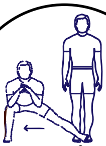
8. બેક રેઈઝ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના
૨ થી 3 સેટ કરી શકાય છે)



9. માઉન્ટેઈન ક્લાઈમ્બર

(૧૦ થી 30 આવર્તનના
૨ થી 3 સેટ કરી શકાયછે)



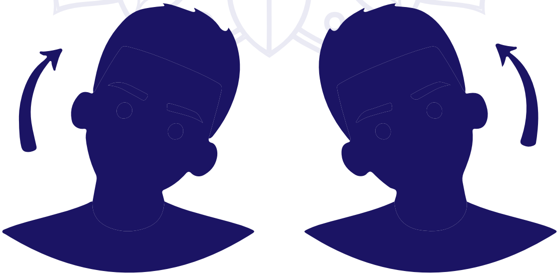
10. સાઇડવર્ડ લંજીસ

(૧૦ થી ૧૫ આવર્તનના 3
થી ૫ સેટ કરી શકાય છે)

કૂલ ડાઉન

નેક ફ્લેક્સન અને એક્સ્ટેંશન
(૮ થી ૧૦ આવર્તન કરી શકાય છે)

નેક ફેસ ટુ ફેસ
(૮ થી ૧૦ આવર્તન કરી શકાય છે)



નેક લેટરલ ફ્લેક્સન
(૮ થી ૧૦ આવર્તન કરી શકાય છે)

સીટ એન્ડ રીચ

(૧૦ સેકન્ડના ૨ થી ૩ આવર્તન કરી શકાય છે)

ક્વાડ્રિસેપ્સસ્ટ્રેચ

(મહત્તમ ૧૦ સેકન્ડના ૨ થી ૩ આવર્તન કરી શકાય છે)

હેમસ્ટ્રિંગસ્ટ્રેચ

(મહત્તમ ૧૦ સેકન્ડના ૨ થી ૩ આવર્તન કરી શકાય છે)

કૂલ ડાઉન

ગ્રોઇન સ્ટ્રેચ
(૧૦ થી ૧૫ આવર્તન કરી શકાય છે)

લમ્બરસ્ટ્રેચ
(મહત્તમ ૧૦ સેકન્ડના ૨ થી 3 આવર્તન કરી શકાય છે)

રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર

सत्यमेव जयते

કોરોના વાયરસ સંક્રમણ સામે

રક્ષણાત્મક ઉપાયો

સામાન્ય પગાલઓ

- દિવસભર ગરમ પાણી પીવું.
- આયુષ મંત્રાલયે સૂચવેલ યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો દૈનિક અભ્યાસ (ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ માટે)
- હળદર,જીરું, ધાણા અને લસણનો રસોઈમાં ઉપયોગ કરવો

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટેના આયુર્વેદિક પગલાં

- સવારે એક ચમચી (૧૦ ગ્રામ) ચ્યવનપ્રાશ, (ડાયાબિટીઝના દર્દીઓએ sugar free ચ્યાવનપ્રાશ લેવો જોઈએ)
- હર્બલ ટી/ઉકાળો -તુલસી-તજ-કાળા મરી- સૂંઠ અને કાળીદ્રાક્ષમાંથી બનાવેલ હર્બલ ચા / ઉકાળો પીવો

  - દિવસમાં એક કે બે વાર, ગોળ અને અથવા તાજા લીંબુનો રસ- જરૂર હોય તો ઉમેરી શકાય
- ગોલ્ડન મિલ્ક- અડધી ચમચી હળદર ૧૫૦ મિલી ગરમ દૂધમાં -દિવસમાં એક કે બે વાર.

સરળ આયુર્વેદિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ

- Nasya – બંને નસકોરામાં તલનું તેલ / નારિયેલનું તેલ અથવા ઘી લગાવો- સવાર અને સાંજ
- કોગળા કરવા- ૧ ચમચી તલ અથવા નારિયેલનું તેલ મોંઢામાં લઈ ૨ થી 3 મિનિટ રાખવું અને પછી કાઢી નાંખી (પીવુ નહી) પછી ત્યારબાદ ગરમપાણીના કોગળા કરવા- દિવસમાં એક કે બે વાર કરી શકાય

સરળ આયુર્વેદિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ

- તાજા ફુદીના ના પાંદડા અથવા અજમાના ગરમ પાણીની વરાળનો નાસ લેવો
- લવિંગ પાવડર સાકર અથવા મધ સાથે મિક્ષ કરી લઇ શકાય છે. ઉધરસ અથવા ગળામાં બળતરાના કિસ્સામાં દિવસમાં એક વખત.

નોંધ:- ઉપરોક્ત પગલા (માર્ગદર્શિકા) કોરાના (COVID 19) ની સારવાર હોવાનો દાવો કરતું નથી.

આહાર-વિહારના સૂચનો

આહાર :

- ઘરનો સાત્વિક, સુપાચ્ય , હળવો ગરમ ખોરાક લેવો.
- વાસી ખોરાક, આથાવાળી વસ્તુ, મેંદાની બનાવટ, દહીં-દુધની બનાવટ, જંકફૂડ, ઠંડા પીણા અને ફ્રીજનું પાણી લેવા નહી.
- વિરુધ્ધ આહારનું સેવન ના કરવું. તેમજ ફ્રીજમાં રાખેલી કોઈપણ વસ્તુઓ ના ખાવી.
- મગ, મસૂર, ચણા અને કળથીનો ગરમ સૂપ પીવો.
- શાકભાજીમાં કારેલા, પરવળ, કાચા મૂળા, દુધી, કોળુ, સરગવો ,આદુ ,હળદર , લસણ અને ફુદીનો લેવા.
- પચવામાં ભારે તથા ચિકણા શાકભાજી ના ખાવા.
- ફળમાં પપૈયા, દાડમ, આમળા જેવા ફળો લેવા.
- પાણી અડધુ ઉકાળીને હુંફાળુ જ પીવું અથવા સૂંઠ નાખી ઉકાળેલુ પાણી લેવું.
- ઈંડા તેમજ માંસાહારનો ત્યાગ કરવો.

વિહાર :

- વ્યક્તિગત અને કુટુંબના તમામ માટે ઘરમાં તથા ઘરની આસ-પાસની જગ્યામાં સ્વછતા જાળવવી.
- ભીડભાડ વાળી જગ્યાએ બિનજરુરી જવુ નહી. ડીસ્પોઝેબલ માસ્ક પહેરવાનો આગ્રહ રાખવો.
- ખાસ કરીને હાથની સફાઈ યોગ્ય રાખવી. બિનજરૂરી આંખ, નાક અને મોઢાના સ્પર્શને ટાળવો.
- શરદી ખાંસીના દરદીઓથી અંતર રાખવું.
- વિષ્ણુસહસ્ત્ર મંત્રનો અથવા અન્ય મંત્રોનો જાપ કરવો.
- હળવો પ્રાણાયામ અને વ્યાયામ કરવો.
- દિવસમાં એકવાર ભોજન લેવું, સૂર્યાસ્ત પહેલા હલકું ભોજન લેવું.
- જમ્યા બાદ તુરંત ફરીથી અન્ય ખોરાક ના લેવો. દિવસે ખાસ કરીને જમીને સુવુ નહી. તેમજ રાત્રે મોડે સુધી જાગવું નહી.

Shri Narendra Modi
Hon'ble Prime Minister of India

રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર

પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર મોદી દ્વારા દેશવાસીઓ માટે ૭ આગ્રહ

Shri Vijaybhai Rupani
Hon'ble Chief Minister of Gujarat

Shri Nitinbhai Patel
Hon'ble Deputy Chief Minister of Gujarat

Shri Ishwarsinh Patel
Hon'ble Minister (State)
Sports, Youth & Cultural Activities Department, Govt. of Gujarat

૧ તમારા ઘરના વડીલોનું વિશેષ ધ્યાન રાખો, ખાસ કરીને એવા વ્યક્તિઓ જેમને જૂની બીમારી હોય તેમની વિશેષ કાળજી રાખવાની છે. તેમને કોરોનાથી ખાસ બચાવીને રાખવાના છે.

૨ લોકડાઉન અને સોશ્યલ ડિસ્ટન્સનું સંપૂર્ણ પાલન કરો. ઘરે બનાવેલ ફેસ માસ્ક પહેરવા.

૩ તમારી ઈમ્યુનિટી વધારવા આયુષ્ય મંત્રાલય દ્વારા જે નિયમો છે તેનું પાલન કરો, ગરમ પાણીનું સેવન કરો

૪ કોરોના સંક્રમણ રોકવા માટે આરોગ્યસેતુ મોબાઈલ એપ જરૂરથી ડાઉનલોડ કરી બીજાને પણ આ એપ ડાઉનલોડ કરાવો.

૫ જેટલું થઈ શકે તેટલું ગરીબ પરિવારનું ધ્યાન રાખો, તેમના ભોજનની આવશ્યકતા પૂરી કરો.

૬ આપણા વ્યવસાય ઉદ્યોગમાં કામ કરતા લોકો પ્રત્યે સંવેદના રાખી કોઈને નોકરીમાંથી ન કાઢો.

૭ દેશના કોરોના યોદ્ધાઓ, ડૉક્ટર નર્સ, સફાઈ કામદારો, પોલીસ વગેરેનું સન્માન કરી આદર કરો.

SWARNIM GUJARAT SPORTS UNIVERSITY

#stayhome #staysafe

FIT INDIA

Stay Home Safe Fit

सत्यमेव जयते

રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ વિભાગ

ગુજરાત સરકાર

સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

#stayhome #staysafe

150 YEARS OF CELEBRATING THE MAHATMA

FIT INDIA

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर