



महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय
Mahatma Gandhi Antarrashtriya Hindi Vishwavidyalaya
(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997, क्रमांक 3 के अन्तर्गत स्थापित केन्द्रीय विश्वविद्यालय)
(A Central University established by Parliament by Act No. 3 of 1997)

डॉ. प्रकाश नारायण त्रिपाठी

दूरभाष / Phone : +91- 7278114912

Dr. Prakash Narayan Tripathi

सहायक क्षेत्रीय निदेशक / Assistant Regional Director

अकादमिक विभाग / Department of Academic

पत्रांक : 04A/प्र.प्र./सामान्य पत्रावली/2023-24/2708

दिनांक : 23 अप्रैल, 2025

सूचना

सभी शिक्षकों, शिक्षकेतर कर्मचारियों, विद्यार्थियों, शोधार्थियों एवं समस्त विश्वविद्यालय परिवार को सूचित किया जाता है कि विश्वविद्यालय परिसर में नियमित रूप से योग कक्षाएँ होती हैं जिसमें शनिवार और रविवार (समय : प्रातः 06:00 से 07:00 तक, स्थान : डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी भवन) को विशेष सत्र के अंतर्गत योग निद्रा, ध्यान और षट्कर्म की क्रियाओं का अभ्यास कराया जाता है। ग्रीष्म ऋतु में वर्धा का मौसम अत्यंत गर्म हो जाने के कारण अनेक लोगों को नकसीर फूटना, आखों की जलन, चुभन, माइग्रेन, सिरदर्द, चश्मे का नंबर बढ़ना, गर्मी के कारण तनाव, चिड़चिड़ापन, अपच, एसिडिटी इत्यादि समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसके लिए हठयोग के अंतर्गत ऐसी क्रियाएँ हैं जिनके द्वारा इन समस्याओं को दूर अथवा नियंत्रित किया जा सकता है। आप सभी इन क्रियाओं को सीख कर अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इस संबंध में सुश्री नीतू सिंह, योग शिक्षिका से संपर्क (मोबाइल नंबर : 8381057170) किया जा सकता है।

इसे सक्षम अधिकारी के अनुमोदनोपरांत जारी किया जाता है।

(डॉ. प्रकाश नारायण त्रिपाठी)


23/4/25
(डॉ. प्रकाश नारायण त्रिपाठी)

प्रतिलिपि -

1. कुलपति कार्यालय
2. कुलसचिव कार्यालय
3. समस्त अधिष्ठाता/ समस्त विभागाध्यक्ष
4. परीक्षा विभाग
5. प्रभारी लीला, (विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर अपलोड कराने हेतु)
6. संबंधित फाइल।