

ક્રમાંક:પ્રાશિનિ/છ-૨/સંકલન/૨૦૨૨/ ૨૩૧૧-૨૪૩૭.
પ્રાથમિક શિક્ષણ નિયામકની કચેરી,
બ્લોક નં-૧૨/૧, ડો.જીવરાજ મહેતા ભવન,
ગુ.રા. ગાંધીનગર. તા. ૦૫/૦૩/૨૦૨૨
૦૭

પ્રતિ,

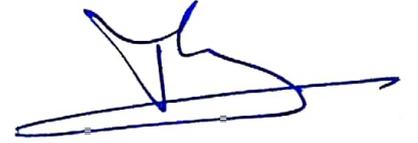
- જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રી, તમામ
- જિલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારીશ્રી, તમામ
- શાસનાધિકારીશ્રી, તમામ

વિષય:- Y-Break Protocol એપ્લિકેશન બાબત.

સંદર્ભ:- શિક્ષણ વિભાગનો પત્ર ક્રમાંક: પરચ/૧૩૨૦૨૨/૬૪/વ.૨ તા.૧૮/૦૨/૨૦૨૨

ઉપર્યુક્ત વિષય અને સંદર્ભ અન્વયે જણાવવાનું કે, આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગના તા.૩૧/૦૧/૨૦૨૨ ના પત્ર અન્વયે શ્રી સર્બાનંદ સોણોવાલ, માન. મંત્રીશ્રી, આયુષ, ભારત સરકારશ્રીના તા.૧૨/૧૦/૨૦૨૧ ના પત્ર મુજબ Y-Break Protocol એપ્લિકેશન દ્વારા કામના સ્થળે કર્મચારીઓની કાર્યક્ષમતા વધારવા માટે, તણાવને દૂર કરવા, રીફ્રેસ થવા અને કામ પર ફરીથી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે બનાવવામાં આવેલી છે અને રાજ્ય સરકારની તમામ કચેરીઓને ભારત સરકારશ્રીની સદર પહેલનું પાલન કરવા માટે જણાવેલ છે. સદર એપ્લિકેશન દ્વારા સામાન્ય જનતાના સ્વસ્થ જીવનને વેગ આપી શકાય અને તેઓને યોગ વિશે જાગૃત કરી શકાય છે. ઉક્ત બાબતે આપની તથા આપના તાબાની કચેરીના અધિકારીશ્રી/કર્મચારીશ્રીઓ તથા આપના તાબા હેઠળની તમામ પ્રાથમિક શાળાઓના શિક્ષકોને આ અંગે જરૂરી સૂચના આપવા આથી જણાવવામાં આવે છે.

બિડાણ:- ઉપર મુજબ



નાયબ શિક્ષણ નિયામક
પ્રાથમિક શિક્ષણ
ગુ. રા. ગાંધીનગર

નકલ સવિનય રવાના:-

- શ્રી હેતલ સચાણીયા, સેક્શન અધિકારીશ્રી, વ.૨ શાખા, શિક્ષણ વિભાગ, ગાંધીનગર
- અધિકારીશ્રી/કર્મચારીશ્રી, તમામ સદર કચેરી

શિક્ષણ વિભાગ
સચિવાલય, ગાંધીનગર
તા.૧૮/૦૨/૨૦૨૨

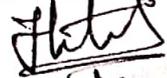
પ્રતિ,

- (૧) સેક્શન અધિકારીશ્રી (ફ - શાખા), શિક્ષણ વિભાગ, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- (૨) સેક્શન અધિકારીશ્રી (કોમ્પ્યુટર સેલ - શાખા), શિક્ષણ વિભાગ, સચિવાલય, ગાંધીનગર
- (૩) કમિશ્નરશ્રી, શાળાઓની કચેરી, બ્લોક નં-૯/૧, ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર
- (૪) કમિશ્નરશ્રી, ઉચ્ચ શિક્ષણની કચેરી, બ્લોક નં-૧૨/૨, ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર
- (૫) કમિશ્નરશ્રી, ટેકનિકલ શિક્ષણની કચેરી, બ્લોક નં ૨/૬, કર્મચોગી ભવન, ગાંધીનગર.
- (૬) નિયામકશ્રી પ્રાથમિક શિક્ષણની કચેરી, બ્લોક નં-૧૨/૧, ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર.
- (૭) સચિવશ્રી, ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, સેક્ટર નં ૧૦/બી,
ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન પાસે, ગાંધીનગર
- (૮) કમિશ્નરશ્રી, મધ્યાહન ભોજન યોજના, બ્લોક નં-૧૪/૨, ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર
- (૯) સ્ટેટ પ્રોજેક્ટ ડાયરેક્ટરશ્રી, સર્વ શિક્ષા અભિયાન, સેક્ટર-૧૭ ગાંધીનગર.
- (૧૦) નિયામકશ્રી, એન.સી.સી, કેમ્પ હનુમાન, કેન્ટોન્મેન્ટ એરીયા, શાહીબાગ, અમદાવાદ.
- (૧૧) નિયામકશ્રી ગુજરાત શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ સેક્ટર નં ૧૨ ગાંધીનગર
- (૧૨) નિયામકશ્રી ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્ય પુસ્તક મંડળ, સેક્ટર-૧૦/એ, ગાંધીનગર.
- (૧૩) નિયામકશ્રી, સાક્ષરતા અને નિરંતર શિક્ષણ, બ્લોક નં-૧૨/૩, ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર
- (૧૪) નિયામકશ્રી ગુજરાત શૈક્ષણિક ટેકનોલોજી ભવન, ૧૩૨ ફૂટ રીંગ રોડ, મેમનગર ડેપો પાછળ,
હેલ્મેટચાર રસ્તા પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૯
- (૧૫) સચિવશ્રી ગુજરાત રાજ્ય પરીક્ષા બોર્ડ, સરકારી પુસ્તકાલય સામે, સેક્ટર-૨૧ ગાંધીનગર
- (૧૬) રજિસ્ટ્રારશ્રી, ગુજરાત શૈક્ષણિક સંસ્થા સેવા ટ્રિબ્યુનલ, પી.આર.ટ્રેનિંગ કોલેજ કંમ્પાઉન્ડ, રાયખડ-
બી.આર.ટી.એસ.બસ સ્ટોપ સામે, રાયખડ ચાર રસ્તા, રાયખડ, અમદાવાદ-૧

નકલ જાણ અને નિયમાનુસારની કાર્યવાહી સાડ રવાના

નિયામકશ્રી

Appian
Interesting
25-2-2022
24 FEB 2022
25/2

આપની વિશ્વાસુ

(હેતલ સચોણીયા)
સેક્શન અધિકારી
શિક્ષણ વિભાગ

મનોજ અગ્રવાલ, I.A.S.
અધિક મુખ્ય સચિવ



ક્રમાંક :- પરચ/૧૦૨૦૨૧/મંત્રીશ્રી-૫૨૪/૯
આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર
૭/૭, સરદાર ભવન, સચિવાલય,
ગાંધીનગર -૩૮૨૦૧૦.

તારીખ : ૩૧ JAN 2022

શ્રી સર્જાનંદ સોનોવાલ, માન.મંત્રીશ્રી આયુષના તા.૧૨/૧૦/૨૦૨૧ના અર્થ સરકારી પત્ર મુજબ Y-Break Protocol એપ્લિકેશન દ્વારા કામના સ્થળે કર્મચારીઓની કાર્યક્ષમતા વધારવા માટે, તણાવને દૂર કરવા, રેફ્રેશ થવા અને કામ પર ફરીથી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે બનાવવામાં આવેલી છે. અને રાજ્ય સરકારની તમામ કચેરીઓમાં ભારત સરકારની સંદર પહેલનું પાલન કરવા માટે જરૂરી નિર્દેશો આપવા જણાવેલ છે.

Y-Break Protocol એપ્લિકેશન દ્વારા માત્ર સરકારના અધિકારીઓ/કર્મચારીઓ જ નહીં પરંતુ સામાન્ય જનતાના સ્વસ્થ જીવનને વેગ આપી શકાય અને તેઓને આપણા પ્રાચીન યોગ વિશે જાગૃત કરી શકાય છે.

જેથી સામેલ પત્રમાં સૂચવ્યા મુજબ આપના વિભાગ હસ્તકના તમામ અધિકારીઓ/કર્મચારીઓને Y-Break Protocol એપ્લિકેશન ઉપયોગ કરવા અંગે જરૂરી સૂચના આપવા આપશ્રી અંગત રસ લેશો.

કુશળ હશે.

આપનો સ્નેહાધિન,


(મનોજ અગ્રવાલ)

પ્રતિ,

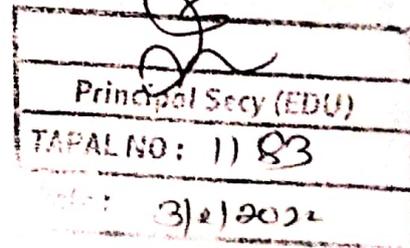
શ્રી એસ. જી. હેહર

શિક્ષણ વિભાગ,

સચિવાલય, ગાંધીનગર

૫૪/૦.૧.૧
૨૫/૦૨/૨૦૨૨


૧૦/૨/૨૦૨૨



DS(૧૦-૦૨૨)

અંગત સચિવ



સત્યમેવ જયતે

ક્રમાંક : મં./આ.પ.ક./વ.શિ./જ.સં./પા.પુ./

101/03/2323 (202)

મંત્રીશ્રી,
આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ, તબીબી શિક્ષણ,
જનસંપત્તિ અને પાણી પુરવઠાનું કાર્યાલય
ગુજરાત સરકાર
સ્વર્ણિમ સંકુલ-૧, બીજો માળ,
સચિવાલય, ગાંધીનગર-૩૮૨ ૦૧૦.

તારીખ : ૦૬/૧૨/૨૧

ACS(H & FWD)
Inward No. SS3802
Date : ૦૬/૧૨/૨૦૨૧

પ્રતિ,

અધિક મુખ્ય સચિવશ્રી,
આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ,
સચિવાલય, ગાંધીનગર

વિષય:- વાય-બ્રેક પ્રોટોકોલ થકી, કામના સ્થળો પર વ્યક્તિઓની ઉત્પાદકતા
વધારવા તેમજ યોગ પદ્ધતિઓ સંબંધિત રજૂઆત.

શ્રીમાન,

ઉપરોક્ત વિષય પરત્વે શ્રી સર્વાનંદ સોનોવાલ, માન.મંત્રીશ્રી,
આયુર્વેદ, યોગ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા, યૂનાની સિદ્ધ, સોવા-રિગ્પા અને
હોમિયોપેથી (આયુષ) મંત્રાલય, ભારત સરકાર, નવી દિલ્હીનો તા.૧૨/૧૦/૨૦૨૧
નો પત્ર માન.મંત્રીશ્રી (આ.પ.ક., ત.શિ., જ.સં., પા.પુ.) ને મળેલ છે, જે આ
સાથે અસલમાં સામેલ છે.

ઉક્ત પત્ર અન્વયે જરૂરી કાર્યવાહી હાથ ધરી અત્રે જાણ કરવા
આજ્ઞાનુસાર વિનંતી છે.

બિડાણ:- ઉપર મુજબ

આપનો વિદ્યાસુ,
રોનક મહેતા
(રોનક મહેતા)

સ. (AYU)

Put up the file for circulation to
all departments

મંત્રીશ્રી-534120
20/12/2021

જીવ વાલોન,
20/12/2021

PA-PS LETTER DABHI

કાર્યાલય સંપર્ક : ૦૭૯-૨૩૨૫૦૨૩૬, ૨૩૨૫૦૨૨૪, ૨૩૨૫૦૨૧૮ ફેક્સ નં. ૦૭૯-૨૩૨૫૦૨૬૩ ઈ-મેઇલ : min-health@gujarat.gov.in

मंत्री
यु. व. योग व प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध,
सोवा-रिग्पा एवं होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय
एवं पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय
भारत सरकार



Minister of
Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha,
Sowa-Rigpa, Homoeopathy (Ayush)
and
Ports, Shipping & Waterways
Government of India

सर्बानंद सोणोवाल
SARBANANDA SONOWAL



M-11030/11/2021-YN
12 October, 2021

Respected Shri Rushikesh Patel ji

I am writing to you regarding the Y-Break protocol which is a yoga protocol consisting of a very few useful yoga practices devised to **de-stress, refresh and re-focus** on work to increase the productivity of individuals at workplaces. The concept of "Yoga Break" (Y-Break) is relevant to working professionals all over the world. It has been carefully developed by eminent experts and is a well tested protocol.

This module was launched in January, 2020 on a pilot project basis in 6 major metro cities in coordination with different stake-holders. Total 15 day's trial was conducted by Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) in collaboration with six leading Yoga Institutes of the country, wherein total 717 participants from different Private and Government bodies participated and the trial was a huge success.

Y-break app was formally launched on 1st September, 2021 in Vigyan Bhavan, New Delhi in the presence of five Central Ministers as a part of Azadi Ka Amrut Mahotsava.

Feedback of the protocol is very encouraging. With a view to popularize it from health angle, the mobile based version for easy access has been developed. Ministry of Ayush wishes to popularize it among Health workers/officers/staff all over the country and draw their attention of its utility from the health and productivity angles. This intervention can lead a wide spread and extensive campaign of Y-Break protocol all over the country. It is available on Google Play store. Department of Personnel and Training (DoPT) of Government of India has issued directions to all Central Government Ministries/Departments to popularize Y-Break among their workforce. Ministry of Ayush has also written to State Governments to implement Y-Break app in their offices (Y break flow ppt is enclosed herewith for your reference).

I would appreciate if you could issue necessary directions to all the State Government offices to follow it so that such an initiative can give boost to healthy living of not only officers/staff /employees of Government but public at large and make them aware of our ancient heritage of Yoga.

With kind regards,

Yours sincerely,

Shri. Rushikesh Patel
Minister of Health Family Welfare
Medical Education, Government of Gujrat,
Swarnim Sankal-1, 2nd Floor, Sachivalay,
Sector-10 Gandhinagar – 382010

AES (Health)

(Sarbananda Sonowal)

Room No. : 201, Transport Bhawan, New Delhi-110001, Tel: 011-23717422, 23717424, Fax : 011-23356709
Room No. : 101, AYUSH Bhawan, 'B' Block, GPO Complex, INA, New Delhi-110023
Tel: 011-24651955, 011-24651935 E-mail : minister-ayush@nic.in



STEPS FOR USING Y-BREAK MOBILE APPLICATION

STEP 1

Download from google play store or Apple store



STEP 2

Click the Y-Break icon



STEP 3

Enter the basic details like name, mobile, email address for registration



STEP 4

In home page user can see 5 videos of asans



STEP 5

In practice mode user can see all asans in single video



STEP 6

To view dashboard physical activity user can install fitness app by clicking icon



STEP 7

Registered user can login through mobile number



P.T.O



विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
University Grants Commission

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार)
(Ministry of Education, Govt. of India)

बहादुरशाह जफर मार्ग, नई दिल्ली-110002
Bahadur Shah Zafar Marg, New Delhi-110002

Ph : 011-23236288/23239337

Fax : 011-2323 8858

E-mail : secy.ugc@nic.in

सचिव
Secretary

D.O.No.14-13/2018(CPP-II)

27th August, 2021

Subject : Yoga Protocol (Y-Break) developed by Ministry of AYUSH

Dear Madam/Sir,

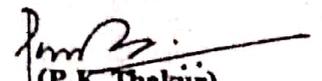
Ministry of AYUSH has come out with a short duration Yoga Protocol (Y-Break) for people at work place with a view to refresh, de-stress and refocus them with enhanced efficiency and productivity. The module was launched in January, 2020 on Pilot Project basis.

Consequent to its success, an android based application Y Break was made available recently on Google Play Store for access by all. A campaign has been launched to make awareness of the Yoga protocol to have access & usage Y-Break Protocol/APP among workforce for all over the country so as to keep them stay fit & healthy with a view to increase productivity. A leaflet describing the Y-Break protocol is also attached.

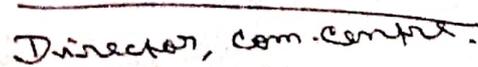
All the universities and its affiliated colleges / institutions are requested to make aware all stakeholders about this initiative of Ministry of AYUSH.

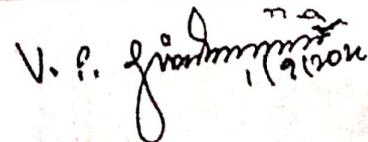
With kind regards,

Yours sincerely,


(P.K. Thakur)

The Vice Chancellors of All Universities
The Principals/Directors of all Colleges / Institutes


Director, Com. Centre.


V. P. Singh
(21/08/2021)

21/Y&N

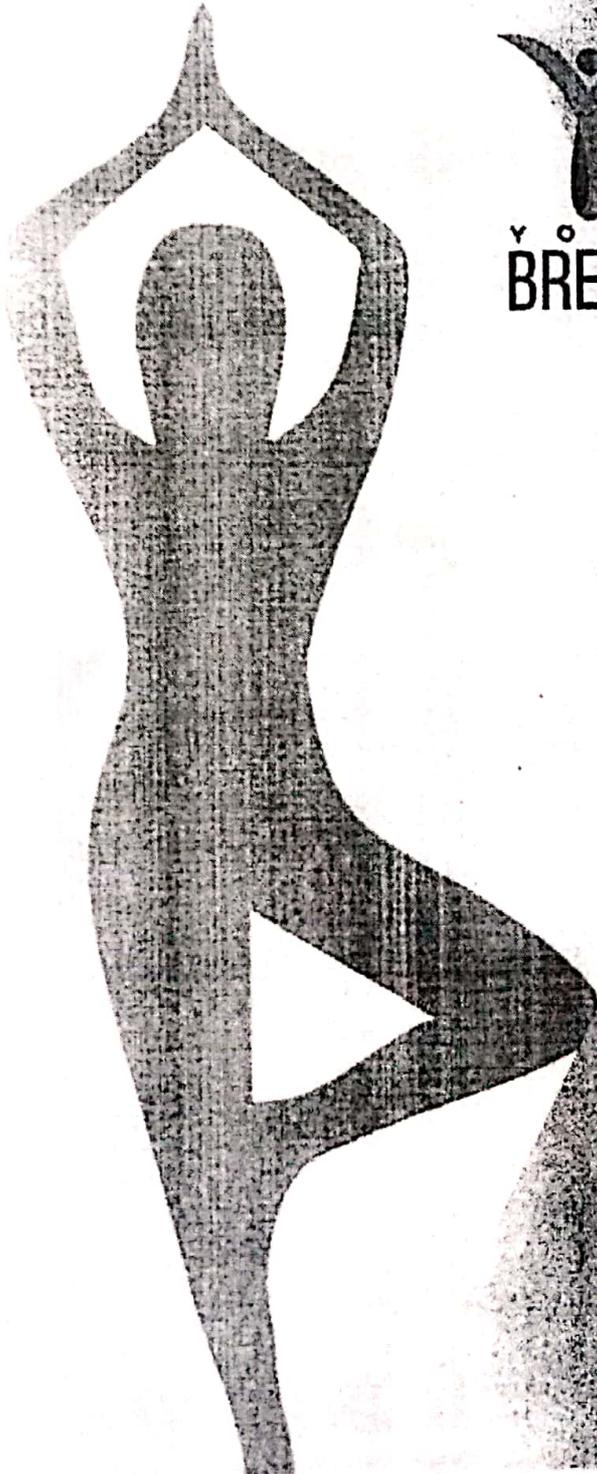


आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
Ministry of AYUSH, Govt. of India

Yoga Break at Workplace



5 Minutes
Yoga
Protocol



Ministry of AYUSH
Government of India

7730/2021/Y&N



To get De-stressed,
Refreshed and
Re-focused

S.No	Name of the Yoga practices	Total Duration in minutes
01.	Tadasana Urdhva Hastottanasana Tadasana	
02.	Skandha Cakra Uttana Mandukasana Kati Cakrasana	
03.	Ardha Cakrasana Prasarita Padottanasana Deep breathing (3 rounds)	
04.	Nadisoolana Pranayama	
05.	Bhramari Pranayama Dhyana	

1. Tadasana Urdhva Hastottanasana Tadasana

Caution:

- + Avoid in case of weak leg muscles, varicose veins, migraine and vertigo.
- + Avoid heel raise in case of cardiac illness.

Starting Position: Alert Posture (Samasthiti)

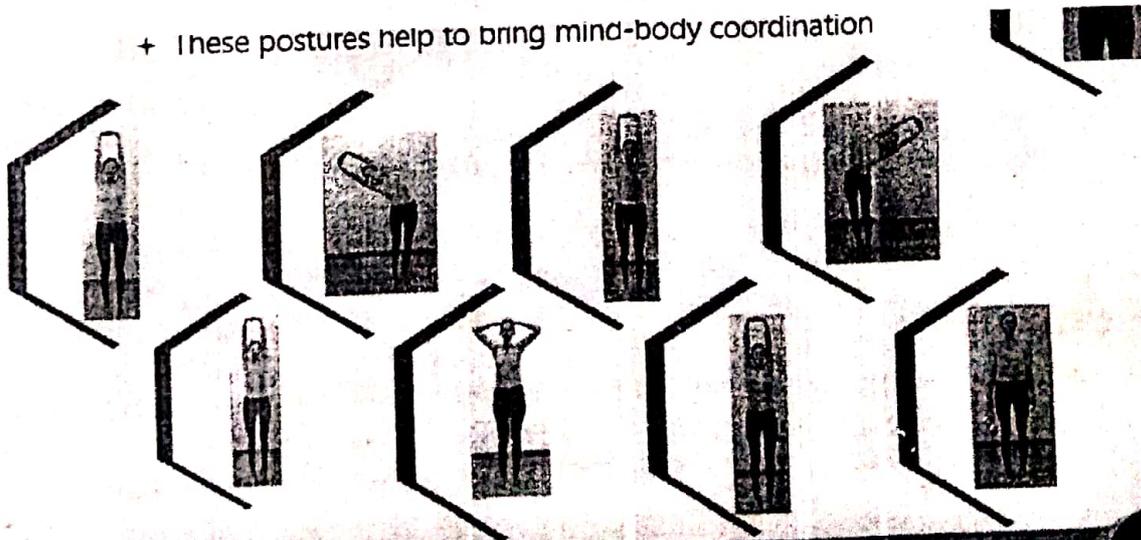
Technique

- + Stand with feet 2 inches apart.
- + Adopt namaskar mudra.
- + Inter lock fingers, inhale and stretch the arms upwards.
- + Maintain the position.
- + Exhale, bend on right side.
- + Inhale, come back.
- + Exhale, bend on left side..
- + Inhale, come back.
- + Exhale, place interlocked palms on the head.
- + Inhale, stretch the arms and heels up, relax and maintain the position.
- + Exhale, bring the heels down and release the interlock of the fingers come back to starting position.

Benefits

- + These asanas help in developing stability in the body, clearing congestion of the spinal nerves and correcting faulty posture.

- + These postures help to bring mind-body coordination





2. Skandha Cakra Uttana Mandukasana Kati Cakrasana

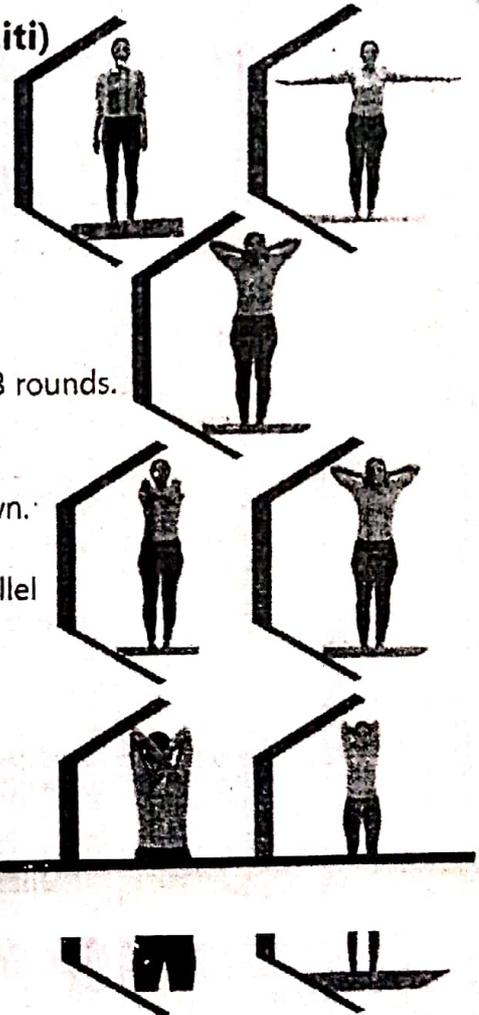
Caution:

- + Avoid in case of vertigo and chronic shoulder pain, slipped disc and hernia

Starting Position: Alert Posture (Samasthiti)

Technique

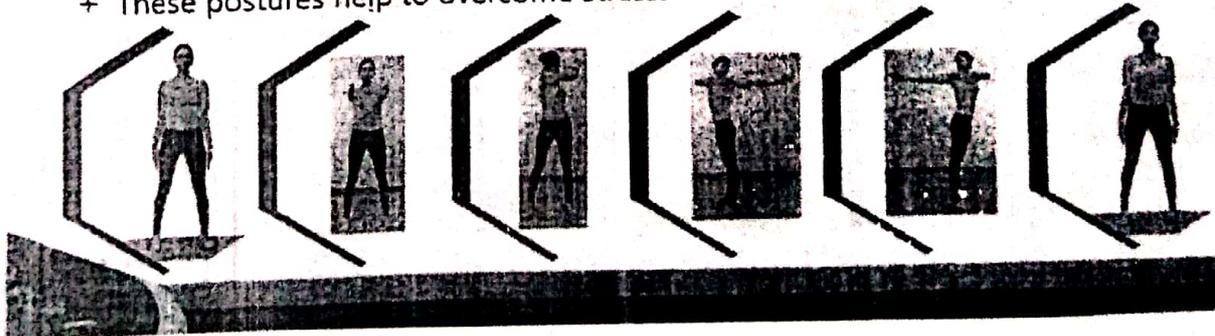
- + Stand with feet 2 inches apart.
- + Raise the arms by the side, up to the shoulder level.
- + Place the fingers on these respective shoulders.
- + Rotate both elbows in a clockwise direction for 3 rounds.
- + Do the same in an anti-clockwise direction for 3 rounds.
- + Slide and cross both the arms behind the head.
- Keep the spine straight and relax.
- + Inhale, stretch the arms, exhale bring them down.
- + Spread the legs 2 feet apart.
- + Raise both the arms to the chest level and parallel to each other.
- + Exhale, twist the body towards the right side.
- + Inhale and come back.
- + Exhale, twist the body towards the left side.
- + Inhale and come back.
- + Exhale, bring the arms down



- + Relax.

Benefits

- + These practices help to relieve back pain, cervical spondylitis, frozen shoulder and helps in increasing flexibility of spine and waist.
- + These postures help to overcome stress.



3. Ardha Chakrasana Prasarita Padottanasana Deep Breathing

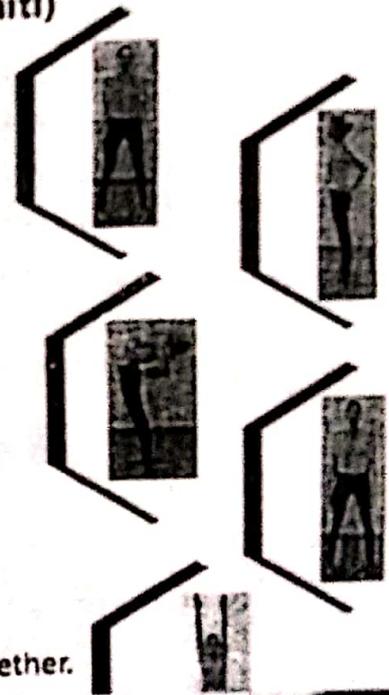
Caution:

- + Avoid this posture in case of cardiac disorders, spinal disorders, glaucoma, vertigo or a tendency to giddiness.
- + Be gentle with your neck while bending backward.

Starting Position: Alert Posture (Samasthiti)

Technique

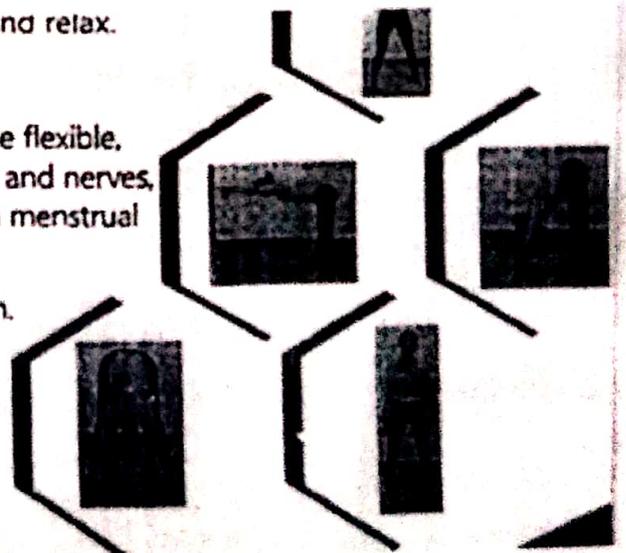
- + Spread the legs 2 feet apart.
- + Place the fingers on the waist. Keep the arms parallel to each other.
- + Inhale, bend backward.
- + Maintain with normal breathing.
- + Exhale, come back.
- + Inhale, raise the arms upwards.
- + Stretch up the body from the waist.
- + Exhale, bend forward and place the palms on the floor under the shoulders.
- + Relax and maintain the position.
- + Inhale, come up to the upright position and stretch the arms above the head.
- + Exhale, bring the arms down and legs together.



- + Deep breathing for 3 times and relax.

Benefits

- + These practices make the spine flexible, strengthen the spinal muscles and nerves, improve digestion and help in menstrual problems for women.
- + These practices help to refresh.



4. PRANAYAMA

Alternate Nostril Breathing (Nadisodhana Pranayama)

- + Breath should be slow, steady and controlled. It should not be forced or restricted in anyway.

Technique

- + Sit in any comfortable posture.
- + Keep the spine and head straight.
- + Place the left hand in Jnana mudra and the right hand in pranayama mudra.
- + Close the right nostril with the right thumb and inhale through left nostril, close the left nostril and exhale through right nostril again inhale through right nostril and exhale through left nostril.
- + This is one round of Nadisodhana Pranayama
- + Repeat.
- + Bring the right hand down in Jnana mudra.
- + Relax



Benefits

- + Induces tranquillity and helps to improve 'internal awareness' and concentration.
- + Increases vitality and lowers anxiety and stress levels.

Y&N

The Team

Guidance



Valdyajesh Kotecha
Secretary
Ministry of AYUSH, Government of India

Patron



Shri Shripad Yesso Naik
Hon'ble Minister of State (I.C) for AYUSH
and Minister of State for Defence
Government of India

Concept



Shri. P. N. Ranjit Kumar
Joint Secretary
Ministry of AYUSH, Government of India

Yoga Experts



Shri. S. Shridharan
Leading Yoga Expert and Trustee,
Krishnamacharya Yoga Mandiram
Old No 13, New No 31, Fourth Cross Street,
Rama Krishna Nagar, Raja Annamalai Puram,
Chennai, Tamil Nadu - 600028



Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, Morarji Desai National Institute of Yoga
Adviser (Yoga & Naturopathy), Ministry of AYUSH
Project Director, WHO-CC for Traditional Medicine (Yoga)
68, Ashok Road, New Delhi-110001

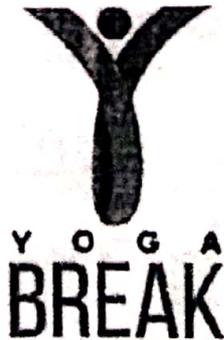


Dr. Mukund Vinayak Bhole
Consultant in Yoga Therapy
& Promoter of Experiential Yoga
Lokmanya Medical Research Centre
Former Joint Director of Research K- Samiti,
16, Radriwical enriahv

Coordinator



Dr. D. Elanchezhiyan
Project Coordinator WHO CC (Yoga)
Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY)
68, Ashok Road, New Delhi-110001



Lonavla-410403

Publisher



Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY)
Ministry of AYUSH, Govt. of India 68, Ashok Road, New Delhi-110001
Website : www.yogamdniy.in, www.ayush.gov.in

7730/2021/188

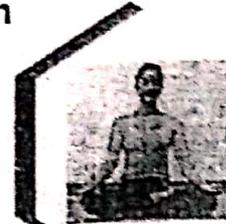


5. Bhramari Pranayama Dhyana

Starting Position: Sit in any comfortable posture with closed eyes.

Technique

- + Keep both the hands in Jnana mudra on the respective knees.
- + Inhale deeply, through the nose.
- + While exhaling, make a deep steady humming bee sound.
- + Repeat.
- + Dhyana.
- + Adopt dhyana mudra:
- + Keep back and neck straight and relax.
- + Observe breathing
- + Meditate.



Now join the palms together in Namaskar Mudra, bring the arms down and relax.

Benefits

- + The practice of Bhramari relieves stress and helps in alleviating anxiety, anger and creates a soothing effect on the nervous system.
- + Meditation helps to keep the mind calm and quiet, increases concentration, memory, clarity of thought and rejuvenates the whole body and mind by giving them proper rest.
- + These practices help to re-focus

Do Yoga
To De-stress, refresh and re-focus



જા.નં./મા-૨/પરચ/૨૦૨૨/વશી.૧૪/ -૩૯૯૧

જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીની કચેરી,
એ/૩, જિલ્લા સેવા સદન-૨,
અઠવાલાઈન્સ, સુરત

Web : suratdeo.org

Email : suratdeo@gmail.com

તા.૧૧/૦૩/૨૦૨૨

૧૪

પ્રતિ,
આચાર્યશ્રી,
તમામ ગ્રાન્ટેડ અને ખાનગી પ્રાથમિક શાળાઓ તરફ...
સુરત શહેર, સુરત

નકલ રવાના : જાણ તથા અમલ સારું..


(એચ.એચ.સજ્જગુરુ)
જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી
સુરત, જિલ્લો-સુરત