# કૃષિ ઈજનેરી અને ટેક્નોલોજી કોલેજ
# આણંદ કૃષિ યુનિવર્સિટી
# ગોધરા

## યોગાભ્યાસ અને ધ્યાનના કાર્યક્રમનુ આયોજન

### “પ્રાણાયામ એટલે શરીરનો ઈંધણ અને ધ્યાન એટલે આત્માનો પ્રકાશ”

યોગ અને ધ્યાન બંને માનસ તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહિત કરનાર અદભુત સાધનો છે. યોગથી શરીરને લવચીકતા મળે છે, પેશીઓ મજબૂત બને છે, રીડની હાડકી સુગમ બને છે અને રક્તપ્રવાહ તેમજ રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. તે તણાવ ઘટાડે છે, પાચનક્રિયા સુધારે છે, યોગ્ય વજન જાળવવામાં સહાય કરે છે અને જીવનમાં શિસ્ત તથા સકારાત્મકતા લાવે છે. ધ્યાન મનને શાંત અને સ્થિર બનાવે છે, ચિંતા ઘટાડે છે, ઊંઘ સુધારે છે, એકાગ્રતા અને સ્મરણશક્તિ વધારે છે અને ગુસ્સો તથા નકારાત્મક ભાવનાઓ નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. તે આત્મજ્ઞાન, આત્મવિશ્વાસ અને આંતરિક શાંતિનું વિકાસ કરાવે છે. આ રીતે, **યોગ શરીરને સ્વસ્થ અને ધ્યાન મનને શાંત બનાવે છે**, જે જીવનને વધુ સંતુલિત, આનંદમય અને ઊર્જાવાન બનાવે છે.

યોગ અને ધ્યાનના મહત્વને ધ્યાનમાં લઈને કૃષિ ઈજનેરી અને ટેક્નોલોજી મહાવિદ્યાલય, ગોધરા દ્વારા **૦૬-૧૨-૨૦૨૫** ના રોજ આર્ટ ઓફ લિવિંગ, ગોધરાના સંચાલક **શ્રી નરેશભાઇ તુલશીયાણી** દ્વારા યોગાભ્યાસ અને ધ્યાનના કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ હતું. આ સમગ્ર કાર્યક્રમમાં મહાવિદ્યાલયના પ્રથમ અને ત્રીજા સેમેસ્ટરના મળીને કુલ ૭૦ વિદ્યાર્થીઓએ (૨૬-વિદ્યાર્થિનીઓ અને ૪૪- વિદ્યાર્થીઓ), અધિકારી અને કર્મચારીઓએ ભાગ લઈને યોગાભ્યાસ અને ધ્યાનની જુદી-જુદી પ્રવુતિઓ કરેલ હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન ડૉ. આર. સુબૈય્યાહ આચાર્ય અને વિધ્યાશાખાધ્યક્ષના માર્ગદર્શન હેઠળ, ડૉ. અરવિંદ કુનપરા, સહ પ્રાધ્યાપક અને વિભાગીય વડા (SWCE & IDE), ડૉ. મનોજ સોજીત્રા, મદદનીશ પ્રાધ્યાપક અને ડૉ. દુદા બાલસ, રાષ્ટ્રીય સેવા યોજનાના કાર્યક્રમ અધિકારી અને મદદનીશ પ્રાધ્યાપકના દ્વારા કરવામાં આવેલ હતુ.

GPS Map Camera
Google
Vavadi Bujarg Part, Gujarat, India
Qmj4+hmr, Vavadi Bujarg Part, Gujarat 389002, India
Lat 22.780996° Long 73.656725°
Saturday, 06/12/2025 08:47 AM GMT +05:30

Google
Vavadi Bujarg Part, Gujarat, India
Qmj4+hmr, Vavadi Bujarg Part, Gujarat 389002, India
Lat 22.781047° Long 73.656696°
Saturday, 06/12/2025 08:07 AM GMT +05:30

Google
Vavadi Bujarg Part, Gujarat, India
Qmj4+hmr, Vavadi Bujarg Part, Gujarat 389002, India
Lat 22.781009° Long 73.656653°
Saturday, 06/12/2025 07:54 AM GMT +05:30