



ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર
"Accredited Grade "A" by NAAC (CGPA 3.28)"
શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય



સ્વસ્થવૃત્ત અને યોગ વિભાગ
ધન્વન્તરિ મંદિર, જામનગર-૩૬૧૦૦૮.

Phone No. 0288 2676864 (pp)

Website : www.gacollege.in

Toll Free No:-1800 233 7324

૨૧મી જૂન આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

પ્રત્યેક વર્ષની ૨૧મી જૂન 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' તરીકે વિશ્વભરમાં ઉજવવામાં આવે છે. વર્ષનો આ દિવસ ઉત્તરીય ગોળાર્ધનો સૌથી લાંબો દિવસ છે. ઉપરાંત આ દિવસે સૂર્ય દક્ષિણાયનમાં પ્રવેશ કરે છે. આયુર્વેદ અનુસાર આ સમયગાળામાં મનુષ્યનું બળ ઉત્તરોત્તર વધે છે.

યોગનો ઉદ્ભવ વૈદિકકાળથી થયેલો છે. કાળક્રમે તેની પધ્ધતિઓમાં વિકાસ અને ફેરફાર થયેલા જોવા મળે છે. યોગ વિદ્યાને સુચારૂ અને પધ્ધતિસર વિશ્વ સમક્ષ મૂકવાનું શ્રેય મહર્ષિ પતંજલિને જાય છે. પાતંજલ યોગસૂત્રમાં યોગનાં આઠ અંગો કહેવામાં આવ્યાં છે.

- (૧) યમ :- યમનું અનુસરણ જીવનમાં સામાજિક નૈતિકતા લાવે છે.
- (૨) નિયમ :- નિયમનાં અનુસરણથી વ્યક્તિગત નૈતિકતાની સાથે આત્મસંયમ આવે છે.
- (૩) આસન :- આસનનાં અભ્યાસથી શારીરિક સ્થિરતા મળે અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.
- (૪) પ્રાણાયામ :- પ્રાણાયામથી પ્રાણશક્તિ પર નિયંત્રણ આવે છે.
- (૫) પ્રત્યાહાર :- પ્રત્યાહાર દ્વારા ઇન્દ્રિયો પર સંયમ આવે છે.
- (૬) ધારણા :- ધારણાનો અભ્યાસ ચિત્તની એકાગ્રતા વધારી ધ્યાનાનુકૂળ બનાવે છે.
- (૭) ધ્યાન :- ધ્યાન દ્વારા મનનું શુદ્ધિકરણ થાય છે.
- (૮) સમાધિ :- સમાધિ આત્માનું પ્રત્યક્ષીકરણ કરાવે છે.

યોગનો મૂળભૂત હેતુ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો રહ્યો છે પરંતુ, સમયાંતરે તેનો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ, મનોશાંતિ અને રોગોપચાર હેતુ થવા લાગ્યો. આધુનિક સમયમાં ખૂબ તણાવયુક્ત જીવનમાં યોગાભ્યાસ અનિવાર્યપણે વણી લેવાની આવશ્યકતા છે. ખામી ભરેલી જીવનશૈલીથી ઉદ્ભવતા અનેક રોગોમાં તથા માનસિક સ્વસ્થતા મેળવવામાં યોગનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, જેને ધ્યાને લેતાં, શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, જામનગર સંલગ્ન ચિકિત્સાલયમાં સ્વસ્થવૃત્ત અને યોગ વિભાગની ઓ.પી.ડી. સવારે ૯:૦૦ થી બપોરે ૧૨:૩૦ દરમિયાન ચાલે છે. તે જ ઓ.પી.ડી. ભવનના પ્રથમ માળે યોગ કેન્દ્રપણ ચાલે છે, જેમાં યોગ અંગે માર્ગદર્શન અને નિદર્શન આપવામાં આવે છે. જેમાં જાન્યુઆરી-૨૦૧૫થી અત્યાર સુધી ૧૦,૮૨૩ લાભાર્થીઓએ યોગ માર્ગદર્શનનો લાભ લીધેલ છે.

તદુપરાંત, શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયના સ્વસ્થવૃત્ત અને યોગ વિભાગમાં યોગાભ્યાસ અને જીવનશૈલીથી થતા રોગોને અનુલક્ષીને યોગશિબિરોનું નિયમિત આયોજન સન ૧૯૮૧ થી થતુ રહે છે, જેનો જાન્યુઆરી-૨૦૧૫ થી અત્યાર સુધી હાલ સાંજે ૦૩:૦૦ થી ૦૬:૦૦ વાગ્યા દરમિયાન ચાલતા વર્ગોનો ૨૨,૦૧૦ લાભાર્થીઓએ લાભ લીધેલ છે.

૨૧મી જૂન ૨૦૧૮ "આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ"ના રોજ થનાર કાર્યક્રમો :

૧. 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' નિમિત્તે ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર દ્વારા 'યોગ નિદર્શન' કાર્યક્રમનું આયોજન ધન્વન્તરિ ગ્રાઉન્ડમાં સવારે ૦૭:૦૦ થી ૦૮:૦૦ વાગ્યા દરમિયાન રાખવામાં આવેલ છે.
૨. 'યોગ નિદર્શન' કાર્યક્રમ પૂર્ણ થયે ઋતુ સંબંધી રોગ નિવારણ માટે આયુર્વેદિક ઉકાળાનું વિનામૂલ્યે વિતરણ ધન્વન્તરિ મેદાનમાં કરવામાં આવશે.
૩. યોગાભ્યાસ બાદ શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદ ચિકિત્સાલયના ઓ.પી.ડી.ની પાસે આવેલ નવા ભવનમાં યોગાભ્યાસની પધ્ધતિ વિષે વિવિધ યોગ ચિકિત્સાનું નિષ્ણાતો દ્વારા મફત માર્ગદર્શન આપવામાં આવશે.
૪. શ્રી ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયના સ્વસ્થવૃત્ત અને યોગ વિભાગ દ્વારા તા.૨૧/૦૬/૨૦૧૮ થી તા.૨૭/૦૬/૨૦૧૮ સુધી નીચે મુજબ 'યોગ ચિકિત્સા શિબિરો' નું આયોજન કરવામાં આવેલ છે.

રોગ	સમય	સ્થળ
I. મધુમેહ	સવારે ૯ થી ૧૦	ઓ.પી.ડી. બિલ્ડીંગનું યોગકેન્દ્ર, પહેલા માળે
II. ઉચ્ચરક્તચાપ	સવારે ૧૦ થી ૧૧	ઓ.પી.ડી. બિલ્ડીંગનું યોગકેન્દ્ર, પહેલા માળે
III. સ્થૂલચ	સાંજે ૪ થી ૫	સ્વસ્થવૃત્ત અને યોગ વિભાગ, ધન્વન્તરિ મંદિર
IV. સ્ત્રીરોગો	સાંજે ૫ થી ૬	સ્વસ્થવૃત્ત અને યોગ વિભાગ, ધન્વન્તરિ મંદિર

વિશ્વ યોગ દિવસ ૨૧ જૂન ની ભવ્ય ઉજવણી

સ્થળ : ધનવંતરી ગ્રાઉન્ડ,
સમય : સવારે ૭ થી ૮

કાર્યક્રમ પૂર્ણ થયા બાદ વિવિધરોગો માટે યોગ નિસર્ગોપચારના નિષ્ણાંતો દ્વારા મફત સલાહ.
સ્થળ : નવા લાયબ્રેરી બિલ્ડીંગ ભવન, જામનગર.

યોગ નિસર્ગોપચાર સંસ્થાનના વિવિધ કાર્યો :

❖ વિવિધ અભ્યાસક્રમો :

પી.જી.ડી.વાય.એન. : તબીબી સ્નાતકો માટે (એક વર્ષનો સ્નાતકોતર અભ્યાસક્રમ)
આયુર્વેદ સંમત યોગ નિસર્ગોપચારનું ચિકિત્સાત્મક સઘન શિક્ષણ.

ડી.નેટ.યોગ(આયુ)(હેલ્થ એજ્યુકેશન) : કોઈપણ વિદ્યાશાખાના સ્નાતકો માટે એક વર્ષનો પૂર્ણ અભ્યાસક્રમ.

સી.વાય.એડ. : ધો. ૧૦ પાસ વિદ્યાર્થીઓ માટેનો ટૂંકાગાળાનો ૩ માસનો યોગ - શિક્ષણનો પ્રમાણપત્ર અભ્યાસક્રમ

સી.વાય.એન.ટી. : તબીબી સ્નાતકો માટે ચાર માસ તથા આઠ માસનો અભ્યાસક્રમ.

પી.ટી.સી.વાય. : અષ્ટાંગ યોગની પ્રત્યક્ષ તાલીમ આપતો ૩ માસનો અભ્યાસક્રમ (સ્વાસ્થ્ય જાળવણી માટે)

બી.એન.વાય.એસ. : ૪.૫ વર્ષનો બેચલર ઓફ નેચરોપેથી યોગીક સાયન્સ કોર્સ (ડોક્ટર બનવા માટે)

❖ વિવિધ તાલીમો :

યોગ વિભાગ અને જીમ વિભાગના દરરોજના ૮ બેચ (જનરલ)
સમય : સવારે ૬ થી ૧૦, બપોરે: ૩ થી ૭, (દર એક-એક કલાકની બેચ, કુલ ૮ બેચ)

❖ ઉપચાર :

નેચરોપેથી, યોગ, ફિઝીયોથેરાપી દ્વારા.
❖ શોધ અને સંશોધન : યોગ-નિસર્ગોપચાર.



મહર્ષિ પતંજલિ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ફોર યોગ, નેચરોપથી
એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ

ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી-જામનગર.

"Accredited GRADE "A" NAAC (CGPA 3.28)"

ફોન નં. ૦૨૮૮-૨૭૭૦૧૦૩,

E-mail : yoga@ayurveduniversity.com, Website:www.ayuyoga.com,

