



અંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણીનો વિસ્તૃત અહેવાલ

તારીખ:- ૨૧ જૂન, ૨૦૨૬

૨૧મી જૂન એટલે કે 'અંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' નિમિત્તે સમગ્ર વિશ્વમાં યોગનું મહત્વ સમજાવતા વિવિધ કાર્યક્રમો યોજાય છે. આ વૈશ્વિક અભિયાનના ભાગરૂપે આપણી કોલેજમાં વિદ્યાર્થીઓ, અધ્યાપકગણ અને વહીવટી સ્ટાફમાં શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃતિ આવે તેવા ઉદ્દેશ્ય સાથે યોગ દિવસની ઉત્સાહભરે શ્રી એ.વી.ડી.એસ. કોલેજ ઓફ આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ, જામજોધપુર ખાતે ભવ્ય ઉજવણી કરવામાં આવી હતી.

કાર્યક્રમની શરૂઆત સવારે 7:30 વાગ્યે કોલેજના માનનીય પ્રિન્સિપાલશ્રી અને વરિષ્ઠ અધ્યાપકો અને વિદ્યાર્થી દ્વારા 'સરસ્વતી વંદના' સાથે કરવામાં આવી હતી. પ્રિન્સિપાલશ્રીએ પોતાના પ્રાસંગિક ઉદ્બોધનમાં યુવાધનના જીવનમાં યોગ અને પ્રાણાયામના મહત્વ પર વિશેષ ભાર મૂક્યો હતો.

યોગાચાર્ય શ્રી રેનીસ કણસાગરા ના માર્ગદર્શન હેઠળ સામૂહિક યોગાભ્યાસ શરૂ કરવામાં આવ્યો હતો. આયુષ મંત્રાલય દ્વારા નક્કી કરાયેલા પ્રોટોકોલ મુજબ તમામ સહભાગીઓએ વિવિધ આસનો કર્યા હતા. જેમાં તાળાસન, વૃક્ષાસન અને અર્ધચક્રાસન, વજાસન, શશાંક આસન અને વક્રાસન અને પ્રાણાયામ તથા ધ્યાન જેમાં કપાલભાતિ, અનુલોમ-વિલોમ અને ભ્રામરી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવ્યો હતો, જેનાથી માનસિક શાંતિનો અનુભવ થયો હતો. ત્યારબાદ અંતમાં પાંચ મિનિટનું સામૂહિક ધ્યાન (Meditation) યોજાયું હતું.

કોલેજના NSS ના સ્વયંસેવકો, કોમર્સ અને આર્ટ્સ વિભાગના મોટી સંખ્યામાં વિદ્યાર્થીઓ તેમજ તમામ સ્ટાફ મિત્રોએ શિસ્તબદ્ધ રીતે સફેદ વસ્ત્રોમાં સજ્જ થઈને આ યોગ સત્રમાં ભાગ લીધો હતો. અંતે કોલેજ ના ટ્રસ્ટી શ્રી રમેશભાઈ કાલરીયાએ વિદ્યાર્થીઓ નિરોગી રહે તેવા આશીર્વાચનો પાઠવ્યા હતા. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન અને આભાર વિધિ NSS ના પ્રતિનિધિ દ્વારા કરવામાં આવી હતી અને અલ્પાહાર બાદ કાર્યક્રમ સંપન્ન થયો હતો.

સંદર્ભ :- રસય/યોગ દિવસ/ 2026/4027-4427 (DT. 17/06/2026)



Detailed report on the celebration of International Yoga Day

Date:- June 21, 2026

On the occasion of June 21 'International Yoga Day', various programs are organized all over the world to explain the importance of Yoga. As part of this global campaign, Yoga Day was celebrated with enthusiasm at Shri A.V.D.S. College of Arts and Commerce, Jamjodhpur with the aim of creating awareness about physical and mental health among students, faculty and administrative staff in our college.

The program was started at 7:30 am with 'Saraswati Vandana' by the Honorable Principal of the college and senior faculty and students. In his address, the Principal laid special emphasis on the importance of Yoga and Pranayama in the lives of the youth.

A group yoga practice was started under the guidance of Yogacharya Shri Renis Kansagra. As per the protocol set by the Ministry of AYUSH, all the participants performed various asanas. These included Talasana, Vrikshasana and Ardachakrasana, Vajrasana, Shashanka Asana and Vakrasana and Pranayama and meditation including Kapalbhata, Anulom-Vilom and Bhramari Pranayama were practiced, which gave a feeling of mental peace. After this, a five-minute group meditation was held at the end.

A large number of NSS volunteers of the college, students from the Commerce and Arts departments and all the staff friends participated in this yoga session dressed in white in a disciplined manner. Finally, the trustee of the college, Shri Rameshbhai Kalaria, wished the students good health. The entire program was conducted and the vote of thanks was given by the NSS representative and the program ended after refreshments.

Reference :- Rasaya/Yoga Day/2026/4027-4427 (DT. 17/06/2026)

॥ ज्ञान दीपेन भास्वता ॥



Shri Sarvodaya Kelavani Mandal Sanchalit
Smt. Amrutben Valjibhai damjibhai Savjani
Arts & Commerce College

Gingani Road, Jamjodhpur-360530 (Dist. Jamnagar) GUJARAT

Office : 220139 (R). 220206

Photos of International Yoga Day

