



## NSS, SHETH L.H. SCIENCE COLLEGE, MANSAR

### આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

આ પ્રાચીન પ્રથા વિશે જાગૃતિ લાવવા અને યોગ દ્વારા વિશ્વમાં લાવેલા ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પરાક્રમની ઉજવણી કરવા દર વર્ષે 21 જૂને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ મનાવવામાં આવે છે. યોગ એ એક પ્રેક્ટિસ છે, જે મન અને શરીરને આરામ આપવા અને લોકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

સર્વોદય હાયર એજ્યુકેશન સોસાયટી સંચાલિત શેઠ એલ.એચ. સાયન્સ કોલેજ, માણસા ખાતે તા: 21/06/2024 ના રોજ તાલુકાકક્ષાના આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ ભવ્ય ઉજવણીના કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ હતું. આ કાર્યક્રમમાં મુખ્ય મહેમાન તરીકે માણસાના ધારાસભ્ય જે.એસ.પટેલ સાહેબ, મામલતદાર શ્રી.ચૌધરી સાહેબ, માણસા નગરપાલીકા પ્રમુખ, તથા વિવિધ સરકારી અને પ્રાઇવેટ સેક્ટર ના હોદ્દેદારો હાજર રહેલા. તેમજ કોલેજ કેમ્પસ કો-ઓર્ડિનેટર શ્રીનવીનભાઈ વ્યાસ સાહેબ, કોલેજ આચાર્ય ડો. જે.આર. શુક્લા સાહેબ તથા શેઠ એલ.એચ. સાયન્સના તમામ શૈક્ષણિક અધ્યાપકો, વિદ્યાર્થીઓ અને આમંત્રિત મહેમાનો હાજર રહેલ.

જેમાં સૌ પ્રથમ વોર્મ અપ એક્સરસાઇઝ કરવામાં આવી હતી અને તમામ વિદ્યાર્થીઓએ બેસીને અને સ્ટેન્ડિંગ આસનોની પ્રેક્ટિસ કરી હતી, તેનું મહત્વ એક સાથે સમજાવવામાં આવ્યું હતું. વિદ્યાર્થીને યોગના મહત્વ વિશે ચર્ચા કરી અને યોગની મુદ્રાઓ પણ પ્રદર્શિત કરી અને આ પ્રવૃત્તિને તેમના રોજિંદા જીવનમાં દાખલ કરવાનું વચન આપ્યું.

योग है स्वस्थ के लिए लाभकारी,  
योग रोगमुक्त जीवन के गुणकारी



## NSS, SHETH L.H. SCIENCE COLLEGE, MANSA

### INTERNATIONAL YOGA DAY

International Yoga Day is observed every year on June 21 to raise awareness about this ancient practice and to celebrate the physical and spiritual prowess that yoga has brought to the world. Yoga is a practice which plays an important role in relaxing the mind and body and boosting people's immune system.

Taluka Level International Yoga Day Grand Celebration Program was organized at Sheth L.H Science College, Mansa run by Sarvodaya Higher Education Society on dated 21/06/2024. Mansa MLA Mr.J.S Patel Sir, Mamlatdar Shri Chaudhari Sir, Mansa Municipal President and various government and private sector officials were present as the chief guests in this program. Also the college campus Co-ordinator Navinbhai Vyas Sir, College principal Dr. J.R Shukla Sir, all faculty members and students and invited guests were present.

Warm up exercises were taken and all the students practiced & performed sitting and standing asanas, importance of these were explained simultaneously. All Faculties, Staff and children were taught the importance of Yoga in their life & how to maintain the harmony between body and mind. The students discussed the importance of yoga and also exhibited yoga postures and promised to introduce this activity in their daily lives.

योग है स्वस्थ के लिए लाभकारी,  
योग रोगमुक्त जीवन के गुणकारी





