S.L.K.S GOVT. COLLEGE FOR WOMEN SALAHERI, NUH

(GURUGRAM UNIVERSITY, GURUGRAM)

NSS SPECIAL CAMP: MARCH 18-24, 2025

On Theme

YOUTH FOR MY BHARAT AND

YOUTH FOR DIGITAL LITERACY

"NOT ME, BUT YOU"

राष्ट्रीय सेवा योजना के साथ दिवसीय (18-24, 2025) विशेष शिविर के पिछले सात दिन का लेखा – जोखा

Day-1

आज दिनाँक 18 मार्च,2025 को शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी,नूह की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में दिनाँक 18 मार्च से 24 मार्च तक चलने वाले सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का शुभारंभ हुआ। आज का इस शिविर का ध्येय वाक्य "युथ फ़ॉर माय भारत एंड यूथ फ़ॉर डिजिटल लिटरेसी " रहा ।

इस शिविर का विधिवत शुभारंभ वाग्देवी सरस्वती की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करके किया।इस कार्यक्रम के प्रारंभ में स्वयंसेविकाओं ने एनएसएस का लक्ष्य गीत गाया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. गीतिका ने इस शिविर के उद्देश्य को सफल बनाने और स्वयं सेवकों को समाज और देश के लिए अपना योगदान देने के लिए शुभकामनाएं दी । उन्होंने बताया कि देश का युवा भारत का भविष्य है । स्वयंसेविका अपनी पढ़ाई के साथ साथ अपने समाज में अपना योगदान देकर देश व्यापी चुनौतियों का समाधान करने में अपनी भूमिका अदा कर सकती हैं । इस अवसर पर महाविद्यालय एनएसएस इकाई प्रभारी श्री मनेंद्र सिंह ने स्वयंसेविकाओं को एनएसएस के इतिहास तथा इस कैम्प के उद्देश्यों, लक्ष्य और यूथ फॉर मई भारत में भूमिका से अवगत करवाया। इस शिविर के दौरान स्वयंसेविकाओं से एनएसएस के सभी नियमों का पालन करने की अपील की । इस शिविर में नूंह जिले के विभिन्न गाँवो से 50 स्वयं सेविकाओं ने अपना रजिस्ट्रेशन करवाया।

श्री मनेंद्र ने इस अवसर पर डिजिटल लिटरेसी पर एक विस्तृत व्याख्यान देकर लाभान्वित किया। इस शिविर में भाग ले रही सभी स्वयं सेविकाओं का माय भारत पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन करने में आ रही समस्याओं का समाधान किया । इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर में श्री तेजपाल, डॉ. रितेश कुमार, डॉ. सरिता दहिया और श्री आबिद हुसैन ,डॉ. जहाँ नज़ीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही । इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में पायल ,सुजाता,संजना,योगिता,सरस्वती,चिंकी,मनीषा,नेहा,सपना,चंचल, सोनम, रुकसार आदि स्वयंसेविकाओं ने महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. गीतिका को इस शिविर के उदघाटन एवं आयोजन के लिए धन्यवाद दिया।

महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का शुभारंभ

अंतराम खटाना, ब्यूरो, नूंह

नूंह के शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का शुभारंभ हुआ। इस शिविर का ध्येय वाक्य "युथ फ़ॉर माय भारत एंड यूथ फ़ॉर डिजिटल लिटरेसी " रहा ।इस शिविर का विधिवत शुभारंभ वाग्देवी सरस्वती की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करके किया। इस कार्यक्रम के प्रारंभ में स्वयंसेविकाओं ने एनएसएस का लक्ष्य गीत गाया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. गीतिका ने इस शिविर के उद्देश्य को सफल बनाने और स्वयं सेवकों को समाज और देश के लिए अपना योगदान देने के लिए शुभकामनाएं दी। उन्होंने बताया कि देश का युवा भारत का भविष्य है। स्वयंसेविका अपनी पढ़ाई के साथ साथ अपने समाज में अपना योगदान देकर देश व्यापी चुनौतियों का समाधान करने में अपनी भूमिका अदा कर सकती हैं । इस अवसर पर महाविद्यालय एनएसएस इकाई प्रभारी मनेंद्र सिंह ने स्वयंसेविकाओं को एनएसएस के इतिहास तथा इस कैम्प के उद्देश्यों, लक्ष्य और यूथ फॉर मई भारत में भूमिका से अवगत करवाया। इस शिविर के दौरान स्वयंसेविकाओं से एनएसएस के सभी नियमों का पालन करने की अपील की । इस शिविर में नूंह जिले के विभिन्न गांवो से 50 स्वयं सेविकाओं ने अपना रजिस्ट्रेशन करवाया। मनेंद्र ने इस अवसर पर डिजिटल लिटरेसी पर एक विस्तृत व्याख्यान देकर लाभान्वित किया। इस शिविर में भाग ले रही सभी स्वयं सेविकाओं का माय भारत पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन करने में आ रही समस्याओं का समाधान किया। इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर में तेजपाल, डॉ. रितेश कुमार, डॉ. सरिता दहिया और आबिद हुसैन ,डॉ. जहां नज़ीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही । इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में पायल ,सुजाता, संजना, योगिता, सरस्वती,चिंकी, मनीषा, नेहा, सपना, चंचल, सोनम, रुकसार आदि स्वयंसेविकाओं ने महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. गीतिका को इस शिविर के उदघाटन एवं आयोजन के लिए धन्यवाद दिया।

शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी में सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का शुभारंभ हुआ

नूंह (शौकीन कोटला) 18 मार्च - शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी नूंह की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में दिनाँक 18मार्च से 24 मार्च तक चलने वाले सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का शुभारंभ हुआ। आज का इस शिविर का ध्येय वाक्य *"युथ फॉर माय भारत एंड यूथ फॉर डिजिटल लिटरेसी " रहा। इस शिविर का विधिवत शुभारंभ वाग्देवी सरस्वती की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करके किया इस कार्यक्रम के प्रारंभ में स्वयंसेविकाओं ने एनएसएस का लक्ष्य गीत गाया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. गीतिका ने इस शिविर के उद्देश्य को सफल बनाने और स्वयं सेवकों को समाज और देश के लिए अपना योगदान देने के लिए शुभकामनाएं दी । उन्होंने बताया कि देश का युवा भारत का भविष्य है । स्वयंसेविका अपनी पढ़ाई के साथ साथ अपने समाज में अपना योगदान देकर देश व्यापी चुनौतियों का समाधान करने में अपनी भूमिका अदा कर सकती हैं । इस अवसर पर महाविद्यालय एनएसएस इकाई प्रभारी श्री मनेंद्र सिंह ने स्वयंसेविकाओं को एनएसएस के इतिहास तथा इस कैम्प के उद्देश्यों, लक्ष्य और यूथ फॉर मई भारत में भूमिका से अवगत करवाया। इस शिविर के दौरान स्वयंसेविकाओं से एनएसएस के सभी नियमों का पालन करने की अपील की। इस शिविर में नूंह जिले के विभिन्न गाँवो से 50 स्वयं सेविकाओं ने अपना रजिस्ट्रेशन करवाया। श्री मनेंद्र ने इस अवसर पर डिजिटल लिटरेसी पर एक विस्तृत व्याख्यान देकर लाभान्वित किया। इस शिविर में भाग ले रही सभी स्वयं सेविकाओं का माय भारत पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन करने में आ रही समस्याओं का समाधान किया । इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर में श्री तेजपाल, डॉ. रितेश कुमार, डॉ. सरिता दहिया और श्री आबिद हुसैन ,डॉ. जहाँ नजीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही। इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में पायल ,सुजाता, संजना, योगिता, सरस्वती, चिंकी, मनीषा, नेहा, सपना, चंचल, सोनम, रुकसार आदि स्वयंसेविकाओं ने महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. गीतिका को इस शिविर के उदघाटन एवं आयोजन के लिए धन्यवाद दिया।

Day-2

आज दिनाँक 19 मार्च,2025 को शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी,नूह की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का शुभारंभ सेविकाओं के द्वारा मॉर्निंग वॉक और योगा के साथ हुआ। आज का इस शिविर का ध्येय वाक्य- सड़क सुरक्षा जागरूकता और अंगदान रहा । इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने एनएसएस लक्ष्य गीत गया और सुविचार प्रकट किए और कुछ वॉलंटियर्स ने 19 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर अपने विचार व्यक्त किए। कैंप में पहुंची महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. गीतिका ने इस अवसर पर छात्राओं की सड़क सुरक्षा जागरूकता रैली को झंडी दिखाकर सड़क सुरक्षा के प्रति लोगों को प्रोत्साहित करने की अपील की । इस रैली में सालाहेड़ी गाँव के गली कूंचों से गुजरते हुए सड़क सुरक्षा जागरूकता तथा मरणोपरांत अपने अंगदान करके लोगों को जीवनदान जैसा पुण्य कमाने का आह्वान किया।

सड़क जागरूकता रेली निकालती स्वयं सेविकाये ।

इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ गीतिका ने स्वयंसेविकाओं को सड़क सुरक्षा व यातायात के नियमों से समाज को जागरूक करने के लिए प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर महाविद्यालय एनएसएस इकाई प्रभारी श्री मनेंद्र सिंह ने स्वयंसेविकाओं को अंगदान को महादान कहकर उसकी महिमा से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि अंगदान करके हम अमरत्व प्राप्त कर सकते हैं और कई पीढ़ियों तक जीवन जीने का सौभाग्य प्राप्त कर लेते हैं।

इस शिविर के दौरान स्वयंसेविकाओं से एनएसएस के सभी सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन करने की शपथ ग्रहण की। इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर में श्री तेजपाल, डॉ. रितेश कुमार, डॉ. सरिता दहिया और श्री आबिद हुसैन ,डॉ. जहाँ नज़ीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही । इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में शहरीना, नजमा, सादिका, काजल, बीना, रजनी, सुषमा, ऋतिका, संजीदा, सानिया आदि स्वयंसेविकाओं ने सालाहेड़ी गाँव के लोगो को सड़क सुरक्षा और गांव के लोगों को अंग दान के बारे में समझाने में अपनी अहम भूमिका निभाई।

छात्राओं की सड़क सुरक्षा जागरूकता रैली को झंडी दिखाकर सड़क सुरक्षा के प्रति लोगों को किया जागरूक - प्राचार्य डॉ गीतिका

नूंह (शौकीन कोटला) 19 मार्च - शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी नूह की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का शुभारंभ सेविकाओं के द्वारा मॉर्निंग वॉक और योगा के साथ हुआ। आज का इस शिविर का ध्येय वाक्य- सड़क सुरक्षा जागरूकता और अंगदान रहा।

इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने एनएसएस लक्ष्य गीत गया और सुविचार प्रकट किए और कुछ वॉलंटियर्स ने 19 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर अपने विचार व्यक्त किए। कैंप में पहुंची महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. गीतिका ने इस अवसर पर छात्राओं की सड़क सुरक्षा जागरूकता रैली को झंडी दिखाकर

सड़क सुरक्षा के प्रति लोगों को प्रोत्साहित करने की अपील की। इस रैली में सालाहेड़ी गाँव के गली कूंचों से गुजरते हुए सड़क सुरक्षा जागरूकता तथा मरणोपरांत अपने अंगदान करके लोगों को जीवनदान जैसा पुण्य कमाने का आह्वान किया। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ गीतिका ने स्वयंसेविकाओं को सड़क सुरक्षा व वातायात के नियमों से समाज को जागरूक करने के लिए प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर महाविद्यालय एनएसएस इकाई प्रभारी श्री मनेंद्र सिंह ने स्वयंसेविकाओं को अंगदान को महादान कहकर उसकी महिमा से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि अंगदान करके हम अमरत्व प्राप्त कर सकते हैं और कई पीढ़ियों तक जीवन जीने का सौभाग्य प्राप्त कर लेते हैं। इस शिविर के दौरान स्वयंसेविकाओं से एनएसएस के सभी सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन करने की शपथ ग्रहण की। इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर में श्री तेजपाल, डॉ. रितेश कुमार, डॉ. सरिता दहिया और श्री आबिद हुसैन ,डॉ. जहाँ नजीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही। इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में शहरीना, नजमा, सादिका, काजल, बीना, रजनी, सुषमा, ऋतिका, संजीदा, सानिया आदि स्वयंसेविकाओं ने सालाहेड़ी गाँव के लोगो को सड़क सुरक्षा और गांव के लोगों को अंग दान के बारे में समझाने में अपनी अहम भूमिका निभाई।

Email: hamarasamaj@gmail.com
HAMARA SAMAJ
روزنامہ ہمارا سماج دہلی
Thursday,20 March 2025
NATIONAL & LOCAL NEWS

گورنمنٹ وومن کالج سالاہیڑی میں این ایس ایس کیمپ کاانعقاد

روڈ سیفٹی آگاہی اور اعضاء کا عطیہ کے عنوان سے طالبات نے نکالی ریلی

محمد زاہد امینی

نوح،میوات،19 مارچ،سماج نیوز سروس: شہید لیفٹیننٹ کرن شیخاوت گورنمنٹ ویمن کالج سالاہیڑی کی پرنسپل ڈاکٹر گیتیکا کی صدارت میں چلنے والے 7روزہ نیشنل سروس اسکیم کیمپ کاافتتاح وولنٹیئر نے صبح کی سیر و یوگا کے ساتھ کیا۔آج کیمپ عنوان روڈ سیفٹی آگاہی اوراعضاء کا عطیہ تھا۔اس موقع پر رضاکاروں نے این ایس ایس ہدف گیت گا کر اپنے خیالات کا اظہار کیا اور کچھ رضاکاروں نے 19 مارچ کو دنیا بھر میں ہونے والے واقعات پر اپنے خیالات کا اظہار کیا۔کیمپ میں پہنچی کالج کی پرنسپل ڈاکٹر گیتیکا نے طالبات کی روڈ سیفٹی بیداری ریلی کوجھنڈی دکھا کر روانہ کیااورلوگوں کو روڈ سیفٹی کی طرف ترغیب دینے کی اپیل کی۔اس ریلی میں سالاہیڑی گاوں کی گلیوں سے گزرتے ہوئے لوگوں سے روڈ سیفٹی کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے اور مرنے کے بعد اپنے اعضاء عطیہ کرکے زندگی کی نیکی کمانے کی اپیل کی گئی۔اس موقع پر کالج کی پرنسپل ڈاکٹر گیتیکا نے رضاکاروں کی حوصلہ افزائی کی کہ وہ سوسائٹی کو روڈ سیفٹی اور ٹریفک قوانین سے آگاہ کریں۔این ایس ایس یونٹ کے انچارج مسٹرمنیدر سنگھ نے رضاکاروں کو اعضاء کے عطیہ کو عظیم عطیہ قرار دیتے ہوئے اس کی شان سے آگاہ کیا۔ انہوں نے بتایا کہ اعضاء عطیہ کرکے ہم لافانی زندگی حاصل کرسکتے ہیں اور کئی نسلوں تک زندہ رہنے کا شرف حاصل کرسکتے ہیں۔کیمپ کے دوران رضاکاروں نے این ایس ایس کے تمام روڈ سیفٹی قوانین پر عمل کرنے کا حلف لیا۔ اس کیمپ میں کالج کے مختلف مضامین کے پروفیسروں میں مسٹر تیج پال، ڈاکٹر رتیش کمار، ڈاکٹر سریتا دہیا اور جناب عابد حسین، ڈاکٹر جہاں نذیر ایکسٹینشن لیکچرار کی قابل ستائش موجودگی تھی۔اس موقع پر شریک رضاکاروں میں شہرینہ، نجمہ، صادقہ، کاجل، بینا، رجنی، سشما، ریتیکا، سنجیدہ، ثانیہ وغیرہ نے سالاہیڑی کے لوگوں کو روڈ سیفٹی اور اعضاء کے عطیہ کے بارے میں سمجھانے میں اہم کردار ادا کیا۔

Day- 3

आज दिनाँक 20 मार्च,2025 को शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी,नूह की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के तीसरे दिन का प्रारंभ स्वयंसेविकाओं द्वारा मॉर्निंग वॉक और योगा के साथ हुआ। आज के इस शिविर का ध्येय वाक्य- विजिट टू ओल्ड एज होम, प्राथमिक उपचार और डिजास्टर मैनेजमेंट रहा ।

इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने प्रत्येक दिन की भांति एनएसएस लक्ष्य गीत गया और सुविचार प्रकट किए और कुछ वॉलंटियर्स ने 20 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर अपने विचार व्यक्त किए। कैंप में पहुंचे श्री अशोक कुमार कटारिया के द्वारा गांव में ओल्ड एज होम जा कर वृद्ध लोगों की देखभाल और उनकी समस्याओं का निदान करने की अपील की । सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के तीसरे दिन स्वयं सेविकाओं ने सालाहेड़ी गाँव में ओल्ड एज होम योजना के तहत घर घर जा कर वृद्ध लोगों की देखभाल की और उनकी समस्याओं को सुना और समाधान करने की कोशिश की ।

स्वयं सेविकाओ वृद्ध लोगों की देखभाल करते हुए और उनकी समस्याए सुनते हुए ।

जिला रेड क्रॉस सोसाइटी की तरफ श्री महेश मालिक जी ने कैंप में वॉलंटियर्स को प्राथमिक उपचार की प्रक्रिया का प्रशिक्षण दिया गया । और डिजास्टर मैनेजमेंट की गतिविधियों से अवगत करवाया । वर्तमान में विभिन्न तरीकों से किए जा रहे साइबर अपराध के बारे में प्रभारी मनेंद्र सिंह ने सभी वॉलंटियर्स को साइबर क्राइम के बदलते हुए विभिन्न तरीकों से

शिकार होने से बचने की सावधानियाँ बताई । इस अवसर पर सालाहेड़ी महिला महाविद्यालय से श्री तेजपाल ,स प्रो हिंदी ने नशामुक्ति विषय पर एक विस्तृत व्याख्यान दिया।

श्री तेजपाल ,स प्रो हिंदी स्वयं सेविकाओ को नशामुक्ति विषय पर जागरूक करते हुए ।

उन्होंने कहा कि युवा किसी न किसी बहाने का तर्क देकर शुरुआत में दोस्तों संग बीड़ी,सिगरेट,तम्बाकू का नशा करते करते चरस,गाँजा,हेरोइन,कैफ़ीन आदि का नशा करने लगते हैं।जिससे उनके स्नायुतन्त्र, फेंफड़े,गुर्दे आदि खराब हो जाते हैं। परिणामस्वरूप उनके शरीर की नशों में शोथ(सूजन),दिमाग़ी कमजोरी, तनाव,सामाजिक लानतें,आर्थिक नुकसान,समय की बर्बादी होती है,धीरे धीरे उनकी याददाश्त क्षीण हो जाती है। वह लापरवाही, ग़लत आदतें,झूँठ और चोरी आदि की लतों का शिकार हो जाता है। श्री तेजपाल ने बताया कि नशा करने वाले को सौहार्दपूर्ण ,स्नेह व नशा छोड़ने की प्रेरणा देकर इस लत को छुड़ाया जा सकता है न कि उनकी उपेक्षा,अनदेखी करके।

इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर डॉ. रितेश कुमार, डॉ. सरिता दहिया और श्री आबिद हुसैन ,डॉ. जहाँ नज़ीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही । इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में आफिदा, दिव्या, सादिया, रुकसाना, नीलम, रकीबा, हुमा, रुखसार, शहरुना आदि स्वयंसेविकाओं ने सालाहेड़ी गाँव के लोगो को वृद्ध मां बाप की देखभाल करने की अपील कर अपनी अहम भूमिका निभाई।

GPS Map Camera
Dundaheri, Haryana, India
423j+3vv, Dundaheri, Haryana 122107, India
Lat 28.102657° Long 77.032179°
20/03/2025 10:28 AM GMT +05:30
Google

स्वयं सेविकाओं ने सालाहेड़ी गांव में ओल्ड एज होम योजना के तहत घर घर जा कर वृद्ध को समस्याओं को सुना

अंतराम खटाना, ब्यूरो, नूंह

नूंह खंड के गांव सालाहेड़ी स्थित शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय में चल रहे सात द्विवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के तीसरे दिन का प्रारंभ स्वयंसेविकाओं द्वारा मॉर्निंग वॉक और योगा के साथ हुआ। यह कार्यक्रम कॉलेज प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में चलाया जा रहा है। इस शिविर का ध्येय वाक्य विजिट टू ओल्ड एज होम, प्राथमिक उपचार और डिजास्टर मैनेजमेंट रहा। इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने प्रत्येक दिन की भांति एनएसएस लक्ष्य गीत गया और सुविचार प्रकट किए और कुछ वॉलंटियर्स ने 20 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर अपने विचार व्यक्त किए। कैंप में पहुंचे अशोक कुमार कटारिया के द्वारा गांव में ओल्ड एज होम जा कर वृद्ध लोगों की देखभाल और उनकी समस्याओं का निदान करने की अपील की। सात द्विवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के तीसरे दिन स्वयं सेविकाओं ने सालाहेड़ी गांव में ओल्ड एज होम योजना के तहत घर घर जा कर वृद्ध लोगों की देखभाल की और उनकी समस्याओं को सुना और समाधान करने की कोशिश की। इस मौके पर जिला रेडक्रॉस सोसाइटी के प्रशिक्षण अधिकारी महेश मालिक ने कैंप में वॉलंटियर्स को प्राथमिक उपचार की प्रक्रिया का प्रशिक्षण दिया गया और डिजास्टर मैनेजमेंट की गतिविधियों से अवगत करवाया। वर्तमान में विभिन्न तरीकों से किए जा रहे साइबर अपराध के बारे में प्रभारी मनेंद्र सिंह ने सभी वॉलंटियर्स को साइबर क्राइम के बदलते हुए विभिन्न तरीकों से शिकार होने से बचने की सावधानियां बताई। इस अवसर पर सालाहेड़ी महिला महाविद्यालय से तेजपाल हिंदी प्रवक्ता ने नशामुक्ति विषय पर एक विस्तृत व्याख्यान दिया। उन्होंने कहा कि युवा किसी न किसी बहाने का तर्क देकर शुरुआत में दोस्तों संग बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू का नशा करते करते चरस, गांजा, हेरोइन व कैफ़ीन आदि का नशा करने लगते हैं। जिससे उनके स्नायुतन्त्र, फेंफड़े, गुर्दे खराब हो जाते हैं। परिणामस्वरूप उनके शरीर की नशों में शोथ (सूजन), दिमाग़ी कमजोरी, तनाव, सामाजिक लानतें, आर्थिक नुकसान, समय की बर्बादी होती है। धीरे धीरे उनकी याददाश्त क्षीण हो जाती है। वह लापरवाही, ग़लत आदतें, झूंठ और चोरी आदि की लतों का शिकार हो जाता है। उन्होंने बताया कि नशा करने वाले को सौहार्दपूर्ण, स्नेह व नशा छोडने की प्रेरणा देकर इस लत को छुड़ाया जा सकता है न कि उनकी उपेक्षा, अनदेखी करके।इस शिविर में महाविद्यालय के प्रोफेसर डॉ. रितेश कुमार, डॉ. सरिता दहिया, आबिद हुसैन, डॉ. जहां नज़ीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही । इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में आफिदा, दिव्या, सादिया, रुकसाना, नीलम, रकीबा, हुमा, रुखसार, शहरुना आदि स्वयंसेविकाओं ने ग्रामीणों वृद्ध मां बाप की देखभाल करने की अपील कर अपनी अहम भूमिका निभाई।

आपदा प्रबंधन के बारे में जागरूक किया गया एन एस एस के स्वयं सेवकों को

नूंह (शौकीन कोटला) 20 मार्च – शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के तीसरे दिन का प्रारंभ योगा के साथ हुआ। आज के इस शिविर का ध्येय वाक्य- विजिट टू ओल्ड एज होम, प्राथमिक सहायता, आपदा प्रबंधन रहा।

इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने प्रत्येक दिन की भांति एनएसएस लक्ष्य गीत गया और सुविचार प्रकट किए और कुछ वॉलंटियर्स ने 20 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर अपने विचार व्यक्त किए। अशोक कुमार कटारिया के द्वारा गांव में ओल्ड एज होम जा कर वृद्ध लोगों की देखभाल और उनकी समस्याओं का निदान करने की अपील की तथा स्वयं सेविकाओं ने सालाहेड़ी

गाँव में ओल्ड एज होम योजना के तहत घर घर जा कर वृद्ध लोगों की देखभाल की और उनकी समस्याओं को सुना और समाधान करने की कोशिश की। जिला रेडक्रॉस सोसाइटी के जिला प्रशिक्षण अधिकारी महेश मालिक ने कैंप में वॉलंटियर्स को प्राथमिक सहायता एवं आपदा प्रबंधन बारे से जागरूक किया। वर्तमान में विभिन्न तरीकों से किए जा रहे साइबर अपराध के बारे में प्रभारी मनेंद्र सिंह ने सभी वॉलंटियर्स को साइबर क्राइम के बदलते हुए विभिन्न तरीकों से शिकार होने से बचने की सावधानियाँ बताई। इस अवसर पर सालाहेड़ी महिला महाविद्यालय से तेजपाल ,स प्रो हिंदी ने नशामुक्ति विषय पर एक विस्तृत व्याख्यान दिया।उन्होंने कहा कि युवा किसी न किसी बहाने का तर्क देकर शुरूआत में दोस्तों संग बीड़ी,सिगरेट,तम्बाकू का नशा करते करते चरस, गांजा, हेरोइन, कैफीन आदि का नशा करने लगते हैं। जिससे उनके स्नायुतन्त्र, फेफड़े,गुर्दे आदि खराब हो जाते हैं। तेजपाल ने बताया कि नशा करने वाले को सौहार्दपूर्ण ,स्नेह व नशा छोड़ने की प्रेरणा देकर इस लत को छुड़ाया जा सकता है न कि उनकी उपेक्षा,अनदेखी करके। इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर डॉ. रितेश कुमार, डॉ. सरिता दहिया और आबिद हुसैन ,डॉ. जहाँ नजीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही। इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में आफिदा, दिव्या, सादिया, रुकसाना, नीलम, रकीबा, हुमा, रुखसार, शहरुना आदि स्वयंसेविकाओं ने सालाहेड़ी गाँव के लोगो को वृद्ध मां बाप की देखभाल करने की अपील कर अपनी अहम भूमिका निभाई।

Day- 4

आज दिनाँक 21 मार्च,2025 को शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी,नूह की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के चौथे दिन का प्रारंभ स्वयंसेविकाओं द्वारा मॉर्निंग वॉक और योगा के साथ हुआ। आज के इस शिविर का ध्येय वाक्य- नुक्कड़ नाटक के द्वारा जागरूकता और स्वास्थ जीवन का आधार रहा ।

इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने प्रत्येक दिन की भांति एनएसएस लक्ष्य गीत गाया और सुविचार प्रकट किए और कुछ वॉलंटियर्स ने 21 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर अपने विचार व्यक्त किए। कैंप में पहुंची डॉ गीतिका ने बताया कि नुक्कड़ नाटक एक लोकप्रिय और प्रभावी माध्यम हैं

क्योंकि वे शिक्षा और मनोरंजन का मिश्रण करते हैं, जिससे लोग आसानी से जुड़ सकते हैं। नुक्कड़ नाटक जनता को सशक्त बनाते हैं और उन्हें अपनी आवाज उठाने और बदलाव लाने के लिए प्रेरित करते है सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के चौथे दिन स्वयं सेविकाओं ने सालाहेड़ी गाँव में सामाजिक कुरीतियों पर नुक्कड़ नाटक कर लोगो को जागरूक किया।

डॉ सरिता दहिया आहार विषय पर स्वयं सेविकाओ को संबोधित करते हुए ।

डॉ सरिता दहिया ने आहार विषय पर व्याखान दिया उन्होंने बताया कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा या लिपिड, सूक्ष्म पोषक तत्व जैसे विटामिन और खनिज, और पानी एक संतुलित आहार के आवश्यक घटक हैं। एक स्वस्थ आहार हड्डियों को मजबूत करने, मस्तिष्क के विकास में सहायता करने, प्रतिरक्षा को बढ़ाने और विकास कार्यों को विनियमित करने में मदद करता है। एक स्वस्थ आहार प्रतिरक्षा को बढ़ाने में मदद करता है, टाइप 2 मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारियों और कुछ कैंसरों के विकास के जोखिम को कम करता है, स्वस्थ वजन बनाए रखता है, और बीमारियों और चोटों से जल्दी उबरने में मदद करता है।

एन एस एस प्रभारी श्री मनेंद्र सिंह स्वयं सेविकाओ को जीवन के आधार के बारे मे समझाते हुए ।

एन एस एस प्रभारी मनेंद्र सिंह ने बताया कि जीवन के आधार कई हैं, जिनमें सत्य, धर्म, शिक्षा, कर्तव्य, परिवार और पर्यावरण जैसे महत्वपूर्ण पहलू शामिल हैं, जो हमारे जीवन को दिशा और अर्थ देते हैं मनुष्य जीवन का मुख्य आधार आत्मविश्वास है, जो हमें अपने अस्तित्व और क्षमता पर विश्वास करने में मदद करता है । संस्कार जीवन को मूल्यवान बनाते हैं और हमें अच्छे नागरिक बनने में मदद करते हैं । इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर अशोक कुमार कटारिया,श्री तेजपाल, डॉ. रितेश कुमार, डॉ. सरिता दहिया और डॉ. जहाँ नज़ीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही । इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं रिजवाना, सुहाना, मनीषा, राधा, एकता, काजल, योगिता, प्रीति, पूजा, सपना, शारदा, सपना आदि स्वयंसेविकाओं ने सालाहेड़ी गाँव के लोगो को जागरूक करने में अपनी अहम भूमिका निभाई।

सेविकाओं ने सामाजिक कुरीतियों पर नुक्कड़ नाटक कर लोगों को किया जागरूक

अंतराम खटाना, ब्यूरो, नूंह

नूंह खंड के गांव सालाहेड़ी स्थित शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय में चल रहे सात द्विवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के चौथे दिन विभिन्न प्रकार की गतिविधियां आयोजित की गई। इस दौरान स्वयंसेविकाओं ने हर दिन की तरह मॉर्निंग वॉक और योगा किया। इस शिविर का ध्येय नुक्कड़ नाटक के द्वारा जागरूकता और स्वास्थ जीवन का आधार रहा। इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने प्रत्येक दिन की भांति एनएसएस लक्ष्य गीत गाया और सुविचार प्रकट किए और कुछ वॉलंटियर्स ने 21 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर अपने विचार व्यक्त किए। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. गीतिका ने बताया कि नुक्कड़ नाटक एक लोकप्रिय और प्रभावी माध्यम हैं क्योंकि वे शिक्षा और मनोरंजन का मिश्रण करते हैं, जिससे लोग आसानी से जुड़ सकते हैं। नुक्कड़ नाटक जनता को सशक्त बनाते हैं और उन्हें अपनी आवाज उठाने और बदलाव लाने के लिए प्रेरित करते है। सात द्विवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के चौथे दिन स्वयं सेविकाओं ने गांव में सामाजिक कुरीतियों पर नुक्कड़ नाटक लोगों को जागरूक किया। इस मौके पर डॉ सरिता दहिया ने आहार विषय पर व्याखान दिया। उन्होंने बताया कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा या लिपिड, सूक्ष्म पोषक तत्व जैसे विटामिन और खनिज और पानी एक संतुलित आहार के आवश्यक घटक हैं। एक स्वस्थ आहार हड्डियों को मजबूत करने, मस्तिष्क के विकास में सहायता करने, प्रतिरक्षा को बढ़ाने और विकास कार्यों को विनियमित करने में मदद करता है। एक स्वस्थ आहार प्रतिरक्षा को बढ़ाने में मदद करता है, टाइप 2 मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारियों और कुछ कैंसरों के विकास के जोखिम को कम करता है, स्वस्थ वजन बनाए रखता है, और बीमारियों और चोटों से जल्दी उबरने में मदद करता है। इस मौके पर एनएसएस प्रभारी मनेंद्र सिंह ने बताया कि जीवन के आधार कई हैं, जिनमें सत्य, धर्म, शिक्षा, कर्तव्य, परिवार और पर्यावरण जैसे महत्वपूर्ण पहलू शामिल हैं, जो हमारे जीवन को दिशा और अर्थ देते हैं मनुष्य जीवन का मुख्य आधार आत्मविश्वास है, जो हमें अपने अस्तित्व और क्षमता पर विश्वास करने में मदद करता है। संस्कार जीवन को मूल्यवान बनाते हैं और हमें अच्छे नागरिक बनने में मदद करते हैं। इस मौके पर मुख्य रूप से प्रोफेसर अशोक कुमार कटारिया, तेजपाल, डॉ. रितेश कुमार, डॉ सरिता दहिया, डॉ जहां नज़ीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही। इस अवसर पर स्वयं सेविकाओं में रिजवाना, सुहाना, मनीषा, राधा, एकता, काजल, योगिता, प्रीति, पूजा, सपना, शारदा व सपना आदि मौजूद रही।

स्वयंसेविकाओं द्वारा मॉर्निंग वॉक और योगा के साथ ध्येय वाक्य- नुक्कड़ नाटक के द्वारा और स्वास्थ जीवन पर जागरूक किया - डॉ गीतिका

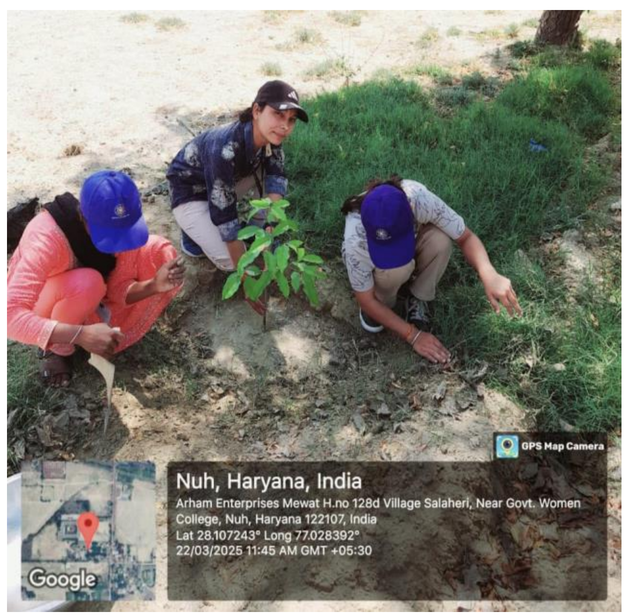
नूंह (शौकीन कोटला) 21 मार्च - शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी नूंह की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के चौथे दिन का प्रारंभ स्वयंसेविकाओं द्वारा मॉर्निंग वॉक और योगा के साथ हुआ। आज के इस शिविर का ध्येय वाक्य- नुक्कड़ नाटक के द्वारा जागरूकता और स्वास्थ जीवन का आधार रहा। इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने प्रत्येक दिन की भांति एनएसएस लक्ष्य गीत गाया और सुविचार प्रकट किए और कुछ वॉलंटियर्स ने 21 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर अपने विचार व्यक्त किए। कैंप में पहुंची डॉ गीतिका ने बताया कि नुक्कड़ नाटक एक लोकप्रिय और प्रभावी माध्यम हैं क्योंकि वे शिक्षा और मनोरंजन का मिश्रण करते हैं, जिससे लोग आसानी से जुड़ सकते हैं। नुक्कड़ नाटक जनता को सशक्त बनाते हैं और उन्हें अपनी आवाज उठाने और बदलाव लाने के लिए प्रेरित करते है सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के चौथे दिन स्वयं सेविकाओं ने सालाहेड़ी गाँव में सामाजिक कुरीतियों पर नुक्कड़ नाटक कर लोगो को जागरूक किया। डॉ सरिता दहिया ने आहार विषय पर व्याखान दिया उन्होंने बताया कि प्रोटीन, काबोर्हाइड्रेट, वसा या लिपिड, सूक्ष्म पोषक तत्व जैसे विटामिन और खनिज, और पानी एक संतुलित आहार के आवश्यक घटक हैं। एक स्वस्थ आहार हड्डियों को मजबूत करने, मस्तिष्क के विकास में सहायता करने, प्रतिरक्षा को बढ़ाने और विकास कार्यों को विनियमित करने में मदद करता है।

एक स्वस्थ आहार प्रतिरक्षा को बढ़ाने में मदद करता है, टाइप 2 मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारियों और कुछ कैंसरों के विकास के जोखिम को कम करता है, स्वस्थ वजन बनाए रखता है, और बीमारियों और चोटों से जल्दी उबरने में मदद करता है। एन एस एस प्रभारी मनेंद्र सिंह ने बताया कि जीवन के आधार कई हैं, जिनमें सत्य, धर्म, शिक्षा, कर्तव्य, परिवार और पर्यावरण जैसे महत्वपूर्ण पहलू शामिल हैं, जो हमारे जीवन को दिशा और अर्थ देते हैं मनुष्य जीवन का मुख्य आधार आत्मविश्वास है, जो हमें अपने अस्तित्व और क्षमता पर विश्वास करने में मदद करता है क संस्कार जीवन को मूल्यवान बनाते हैं और हमें अच्छे नागरिक बनने में मदद करते हैं क इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर अशोक कुमार कटारिया,श्री तेजपाल, डॉ. रितेश कुमार, डॉ. सरिता दहिया और डॉ. जहाँ नजीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही। इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं रिजवाना बानो, सुहाना, मनीषा, राधा, एकता, काजल, योगिता, प्रीति, पूजा, सपना, शारदा, सपना आदि स्वयंसेविकाओं ने सालाहेड़ी गाँव के लोगो को जागरूक करने में अपनी अहम भूमिका निभाई।

Day- 5

आज दिनाँक 22 मार्च,2025 को शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी,नूह की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के पांचवें दिन का प्रारंभ स्वयंसेविकाओं द्वारा मॉर्निंग वॉक और योगा के साथ हुआ। आज के इस शिविर का ध्येय वाक्य- डिजिटल लिटरेसी,एक पेड़ मां के नाम पौधा रोपण और संरक्षण, रहा । इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने प्रतिदिन की भांति एक सुर में एनएसएस का लक्ष्य गीत गाया और रिजवाना के द्वारा सुविचार प्रकट किए गए । आठ से दस वॉलंटियर्स ने 22 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर प्रकाश डाला। इस एन एस एस कैंप में पहुंचे प्रभारी प्राचार्य श्री अशोक कुमार कटारिया ने बताया कि पेड़-पौधे हमारे जीवन के मित्र हैं।

ये हमें ऑक्सीजन प्रदान करते हैं, कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करते हैं। और भोजन, ईंधन, दवाएं, और आश्रय भी देते हैं पेड़-पौधे मिट्टी के कटाव को रोकते हैं। जलवायु को नियंत्रित करते हैं और वायु प्रदूषण को कम करते हैं। पेड़-पौधे हमें फल, सब्जियां, अनाज, और अन्य खाद्य पदार्थ प्रदान करते हैं।



श्री अशोक कटारिया स्वयं सेविकाओ संग पोधा रोपण करते हुए ।

श्री कटारिया ने छात्राओं को अपने जन्मदिन पर हर वर्ष एक पौधा लगाने के लिए आह्वान किया। एक पौधे को एक छोटे बच्चे के जैसा पालन पोषण करके बड़ा किया जाता है ।

डा रितेश स्वयं सेविकाओ को डिजिटल साक्षरता का महत्व समझाते हुए ।

डॉ रितेश ने बताया कि डिजिटल साक्षरता का मतलब है तकनीकी का सदुपयोग करते हुए जानकारी प्राप्त करना , उसका मूल्यांकन करना, और फिर उस ज्ञान को साँझा करना, जो कि डिजिटल दुनिया में प्रभावी ढंग से काम करने के लिए आवश्यक है। डिजिटल साक्षरता में ईमेल का उपयोग करना, सोशल मीडिया का उपयोग करना, ऑनलाइन जानकारी खोजना, और डिजिटल उपकरणों का सुरक्षित उपयोग करना शामिल है । डिजिटल साक्षरता हमें ऑनलाइन धोखाधड़ी से बचने, नई जानकारी सीखने, और डिजिटल दुनिया में प्रभावी ढंग से भाग लेने में मदद करती है। इस अवसर पर एन एस एस प्रभारी मनेंद्र सिंह ने बताया कि युवा संसद एक कार्यक्रम है, जिसमें युवाओं को संसद की तरह बहस, चर्चा, और फ़ैसला लेने का मौका मिलता है. यह एक सह-पाठ्यक्रम गतिविधि है। युवा संसद के ज़रिए, छात्रों में नेतृत्व कौशल, नागरिक जागरूकता, और लोकतंत्र के सिद्धांतों की समझ बढ़ती है। छात्राओं को संसद के कामकाज और उसके महत्व के बारे में पता चलता है। छात्राओं में देश के प्रति ज़िम्मेदारी की भावना विकसित होती है । युवा संसद में चर्चा के लिए विषय, कल्याणकारी गतिविधियों, देश की रक्षा, सामाजिक न्याय, सामाजिक सुधार, आर्थिक विकास, सांप्रदायिक सौहार्द, स्वास्थ्य, छात्र के अनुशासन, सूचना-विज्ञान आदि से जुड़े हो सकते हैं। सेविका संजना ने पूर्व राष्ट्रपति ए पी जे अब्दुल कलाम के विचारों को व्यक्त किया । इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर अशोक कुमार कटारिया,श्री तेजपाल, डॉ. रितेश कुमार, डॉ. सरिता दहिया और डॉ. जहाँ नज़ीर विस्तार व्याख्याता,

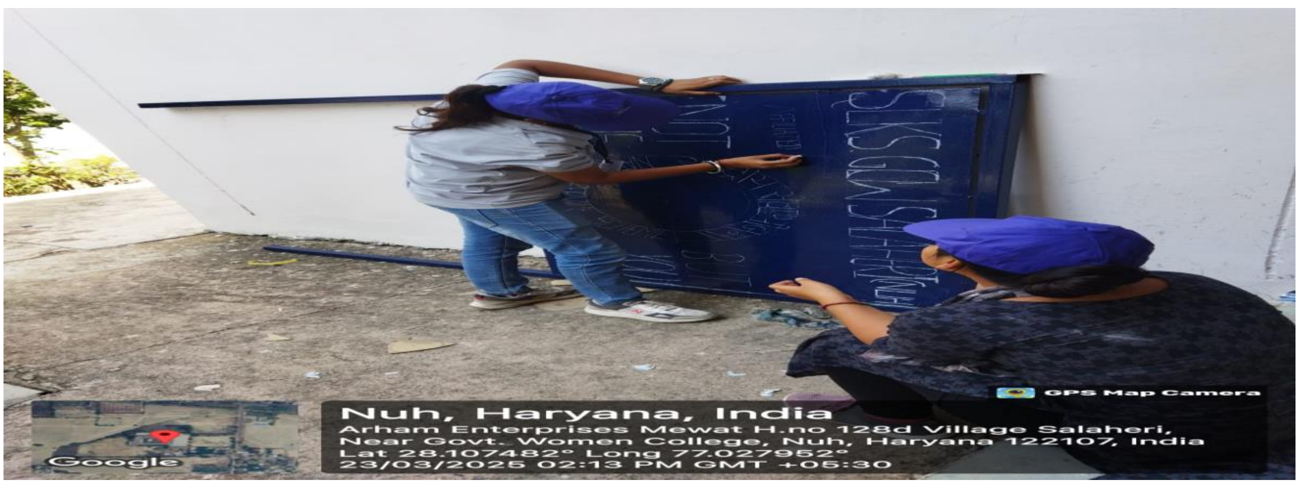
लियाकत, विष्णु, गगन, सुनील की सराहनीय उपस्थिति रही । इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में मनीषा, शहंशाह, संगम, त्रिवेणी, पायल, सुजाता, योगिता, संजना, सरस्वती, सदफ आदि स्वयं सेविकाओं ने सालाहेड़ी गाँव के लोगो को ज्यादा से ज्यादा पेड़ पौधो लगाने और लोगों को पेड़ लगाने के लिए जागरूक करने में अपनी अहम भूमिका निभाई।

Day- 6

आज दिनाँक 23 मार्च,2025 को शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी,नूह की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के छठवें दिन का प्रारंभ स्वयंसेविकाओं द्वारा मॉर्निंग वॉक और योगा के साथ हुआ। आज के इस शिविर का ध्येय वाक्य- शहीद दिवस,खेल कूद प्रतियोगिताएं और आर्ट एंड क्राफ्ट , रहा ।

स्वयंसेविकाओं द्वारा खेल कूद प्रतियोगिताएं और आर्ट एंड क्राफ्ट मे भाग लेते हुए ।

इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने प्रतिदिन की भांति एनएसएस लक्ष्य गीत गाया और प्रीति के द्वारा सुविचार प्रकट किए गए । आठ से दस वॉलंटियर्स ने 23 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर प्रकाश डाला। इस एन एस एस कैंप में पहुंचे प्रभारी प्राचार्य श्री अशोक कुमार कटारिया ने बताया कि शारीरिक गतिविधि से मस्तिष्क उत्तेजित होता है, जिससे संज्ञानात्मक कार्य, ध्यान अवधि, और स्मृति प्रतिधारण में सुधार होता है । खेलों से अनुशासन, दृढ़ता, लचीलापन, और समय प्रबंधन जैसे जीवन कौशल मिलते हैं । आज इस अवसर शहीदी दिवस मनाया गया जिसमें वॉलंटियर्स ने देशभक्ति कविता पाठ, और उनके जीवन परिचय से अवगत कराया । प्रभारी मनेंद्र सिंह ने बताया कि खेलों से तनाव, चिंता, और अवसाद कम होता है. खेलों से एंडोर्फिन नामक हॉर्मोन निकलते हैं, जो अच्छा महसूस कराने में मदद करते हैं । शारीरिक गतिविधि से मस्तिष्क क्रियाशील होता है, जिससे संज्ञानात्मक कार्य, ध्यान अवधि, और स्मृति प्रतिधारणा में सुधार होता है



। खेलों से परीक्षण और त्रुटि के ज़रिए प्रयोग करने, समस्याओं का समाधान खोजने, और नए आत्मविश्वास और कौशल विकसित करने का मौका मिलता है । डॉ जहाँ नजीर ,विस्तार व्याख्याता उर्दू ने बताया कि कला और शिल्प न केवल रचनात्मकता को बढ़ावा मिलता हैं बल्कि बच्चों में संज्ञानात्मक कौशल के साथ साथ समस्या-समाधान क्षमता को भी विकसित होती हैं। कला और शिल्प बच्चों को अपनी क्षमताओं को पहचानने और उनका आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करते हैं परिणामस्वरूप वे कुछ अनोखा और सुंदर बना सकते हैं । कला और शिल्प बच्चों को अपनी भावनाओं और विचारों को व्यक्त करने का एक अवसर प्रदान करते हैं, खासकर जब वे शब्दों में व्यक्त करने में सक्षम नहीं होते । आज वॉलंटियर्स ने खो खो, रूमाली, म्यूजिकल टास्क, और कला और शिल्प जैसी गतिविधियों में भाग लेकर अपने व्यक्तित्व में विकास प्रक्रिया का अभ्यास किया । सेविका सुजाता ने शहीद भगत सिंह

के आंदोलकारी विचारों को व्यक्त किया । इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर अशोक कुमार कटारिया, डॉ. जहाँ नज़ीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही । इस अवसर पर भाग ले रही प्रीति, सपना, योगिता, शारदा, सुजाता, योगिता, नेहा, गुलफाना, रिजवाना, बीना, सदफ, संजना, ऋतिका, सरस्वती, सोनम आदि स्वयं सेविकाओं ने खेल कूद को जीवन के स्वास्थ्य का आधार बताते हुए उसे और कला व शिल्प के रूप में अपनाने में अपनी अहम भूमिका निभाई।

आठ से दस वॉलंटियर्स ने 23 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर डाला प्रकाश - प्राचार्य डॉ गीतिका

नूंह (शौकीन कोटला) 23 मार्च - शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी नूंह की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के छठवें दिन का प्रारंभ स्वयंसेविकाओं द्वारा मॉर्निंग वॉक और योगा के साथ हुआ। आज के इस शिविर का ध्येय वाक्य- शहीद दिवस,खेल कूद प्रतियोगिताएं और आर्ट एंड क्राफ्ट , रहा। इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने प्रतिदिन की भांति एनएसएस लक्ष्य गीत गाया और प्रीति के द्वारा सुविचार प्रकट किए गए। आठ से दस वॉलंटियर्स ने 23 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर प्रकाश डाला। इस एन एस एस कैंप में पहुंचे प्रभारी प्राचार्य श्री अशोक कुमार कटारिया ने बताया कि शारीरिक गतिविधि से मस्तिष्क उत्तेजित होता है, जिससे संज्ञानात्मक कार्य, ध्यान अवधि, और स्मृति प्रतिधारण में सुधार होता है। खेलों से अनुशासन, दृढ़ता, लचीलापन, और समय प्रबंधन जैसे जीवन कौशल मिलते हैं। आज इस अवसर शहीदी दिवस मनाया गया जिसमें वॉलंटियर्स ने देशभक्ति कविता पाठ, और उनके जीवन परिचय से अवगत कराया । प्रभारी मनेंद्र सिंह ने बताया कि खेलों से तनाव, चिंता, और अवसाद कम होता है। खेलों से एंडोर्फिन नामक हॉर्मोन निकलते हैं, जो अच्छा महसूस कराने में मदद करते हैं। शारीरिक गतिविधि से मस्तिष्क क्रियाशील होता है, जिससे संज्ञानात्मक कार्य, ध्यान अवधि, और स्मृति प्रतिधारणा में सुधार होता है। खेलों से परीक्षण और त्रुटि के जरिए प्रयोग करने, समस्याओं का समाधान खोजने, और नए आत्मविश्वास और कौशल विकसित करने का मौका मिलता है। डॉ जहाँ नजीर ,विस्तार व्याख्याता उर्दू ने बताया कि कला और शिल्प न केवल रचनात्मकता को बढ़ावा मिलता हैं बल्कि बच्चों में संज्ञानात्मक कौशल के साथ साथ समस्या-समाधान क्षमता को भी विकसित होती हैं। कला और शिल्प बच्चों को अपनी क्षमताओं को पहचानने और उनका आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करते हैं परिणामस्वरूप वे कुछ अनोखा और सुंदर बना सकते हैं। कला और शिल्प बच्चों को अपनी भावनाओं और विचारों को व्यक्त करने का एक अवसर प्रदान करते हैं, खासकर जब वे शब्दों में व्यक्त करने में सक्षम नहीं होते। आज वॉलंटियर्स ने खो खो, रूमाली, म्यूजिकल टास्क, और कला और शिल्प जैसी गतिविधियों में भाग लेकर अपने व्यक्तित्व में विकास प्रक्रिया का अभ्यास किया। सेविका सुजाता ने शहीद भगत सिंह के आंदोलकारी विचारों को व्यक्त किया। इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर अशोक कुमार कटारिया, डॉ. जहाँ नजीर विस्तार व्याख्याता की सराहनीय उपस्थिति रही। इस अवसर पर भाग ले रही प्रीति, सपना, योगिता, शारदा, सुजाता, योगिता, नेहा, गुलफाना, रिजवाना बानो, बीना, सदफ, संजना, ऋतिका, सरस्वती, सोनम आदि स्वयं सेविकाओं ने खेल कूद को जीवन के स्वास्थ्य का आधार बताते हुए उसे और कला व शिल्प के रूप में अपनाने में अपनी अहम भूमिका निभाई।

राजकीय महाविद्यालय की छात्राओं ने पांचवें दिन विभिन्न गतिविधियोंमें लिया भाग

अंतराम खटाना, ब्यूरो, नूंह

शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी की प्राचार्या डॉ. गीतिका की अध्यक्षता में चल रहे सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के पांचवें दिन का प्रारंभ स्वयंसेविकाओं द्वारा मॉर्निंग वॉक और योगा के साथ हुआ। इस शिविर का ध्येय वाक्य डिजिटल लिटरेसी,एक पेड़ मां के नाम पौधा रोपण और संरक्षण रहा।इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने प्रतिदिन की भांति एक सुर में एनएसएस का लक्ष्य गीत गाया और रिजवाना के द्वारा सुविचार प्रकट किए। आठ से दस वॉलंटियर्स ने 22 मार्च को विश्व भर में घटने वाली घटनाओं पर प्रकाश डाला। इस एनएसएस कैंप में पहुंचे प्रभारी प्राचार्य अशोक कुमार कटारिया ने बताया कि पेड़-पौधे हमारे जीवन के मित्र हैं I ये हमें ऑक्सीजन प्रदान करते हैं, कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करते हैं और भोजन, ईंधन, दवाएं, और आश्रय भी देते हैं पेड़-पौधे मिट्टी के कटाव को रोकते हैं। जलवायु को नियंत्रित करते हैं और वायु प्रदूषण को कम करते हैं। पेड़-पौधे हमें फल, सब्जियां, अनाज, और अन्य खाद्य पदार्थ प्रदान करते हैं। कटारिया ने छात्राओं को अपने जन्मदिन पर हर वर्ष एक पौधा लगाने के लिए आह्वान किया। एक पौधे को एक छोटे बच्चे के जैसा पालन पोषण करके बड़ा किया जाता है। डॉ रितेश ने बताया कि डिजिटल साक्षरता का मतलब है तकनीकी का सदुपयोग करते हुए जानकारी प्राप्त करना उसका मूल्यांकन करना, और फिर उस ज्ञान को सांझा करना, जो कि डिजिटल दुनिया में प्रभावी ढंग से काम करने के लिए आवश्यक है। डिजिटल साक्षरता में ईमेल का उपयोग करना, सोशल मीडिया का उपयोग करना, ऑनलाइन जानकारी खोजना और डिजिटल उपकरणों का सुरक्षित उपयोग करना शामिल है। डिजिटल साक्षरता हमें ऑनलाइन धोखाधड़ी से बचने, नई जानकारी सीखने, और डिजिटल दुनिया में प्रभावी ढंग से भाग लेने में मदद करती है। इस अवसर पर एनएसएस प्रभारी मनेंद्र सिंह ने बताया कि युवा संसद एक कार्यक्रम है, जिसमें युवाओं को संसद की तरह बहस, चर्चा, और फ़ैसला लेने का मौका मिलता है. यह एक सह-पाठ्यक्रम गतिविधि है I युवा संसद के ज़रिए, छात्रों में नेतृत्व कौशल, नागरिक जागरूकता, और लोकतंत्र के सिद्धांतों की समझ बढ़ती है। छात्राओं को संसद के कामकाज और उसके महत्व के बारे में पता चलता है I छात्राओं में देश के प्रति ज़िम्मेदारी की भावना विकसित होती है। युवा संसद में चर्चा के लिए विषय, कल्याणकारी गतिविधियों, देश की रक्षा, सामाजिक न्याय, सामाजिक सुधार, आर्थिक विकास, सांप्रदायिक सौहार्द, स्वास्थ्य, छात्र के अनुशासन, सूचना-विज्ञान आदि से जुड़े हो सकते हैं I सेविका संजना ने पूर्व राष्ट्रपति ए पी जे अब्दुल कलाम के विचारों को व्यक्त किया । इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर अशोक कुमार कटारिया, तेजपाल, डॉ. रितेश कुमार, डॉ सरिता दहिया और जहां नज़ीर विस्तार व्याख्याता, लियाकत, विष्णु, गगन, सुनील की सराहनीय उपस्थिति रही। इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में मनीषा, शहंशाह, संगम, त्रिवेणी, पायल, सुजाता, योगिता, संजना, सरस्वती व सदफ आदि स्वयं सेविकाओं ने सालाहेड़ी गांव के लोगो को ज्यादा से ज्यादा पेड़ पौधो लगाने और लोगों को पेड़ लगाने के लिए जागरूक करने में अपनी अहम भूमिका निभाई।

Day- 7

आज दिनाँक 24 मार्च, 2025 को शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी,नूह की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के सात दिवसीय विशेष शिविर के आज समापन अवसर पर पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। एक स्वयं सेवी के रूप में विभिन्न गतिविधियों जैसे:- स्लोगन,पोस्टर मेकिंग,नुक्कड़ नाटक,देशभक्ति गीत,नृत्य,कविता,भाषण,श्रमदान आदि में सर्वोत्तम योगदान देने वाली छात्राओं को महाविद्यालय प्राचार्या डॉ गीतिका के कर कमलों से प्रशस्ति प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार प्रदान किया गया ।

प्राचार्या डॉ गीतिका द्वारा स्वयं सेविकाओं को प्रशस्ति प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार प्रदान किया गया ।

महाविद्यालय प्राचार्या ने शिविर के सफल आयोजन के लिए प्रभारी मनेंद्र सिंह,सहायक प्रोफेसर वाणिज्य और स्वयं सेविकाओं को बधाई दी । प्राचार्या डॉ गीतिका ने संबोधित करते हुए कहा कि- "इस प्रकार के शिविर से हमारे व्यक्तित्व के निर्माण के साथ साथ नेतृत्व के गुणों का विकास होता है। शिविर से आपने जो कुछ सीखा उसका सदुपयोग आपको समाज के कल्याण के लिए करना चाहिए।

महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई सालाहेड़ी महाविद्यालय की स्वयं सेविकाओं में रुखसार, सुजाता, सपना शहंशाह , संजना आदि ने शिविर के दौरान सीखे गए अनुभवों और सभी गतिविधियों का विवरण प्रस्तुत किया।

उन्होंने प्रभारी और महाविद्यालय प्राचार्या को इस शिविर की अनुमति हेतु आभार व्यक्त किया। नारे लिखित प्रतियोगिता में सदफ खान बी. कॉम प्रथम वर्ष ने प्रथम स्थान प्राप्त किया । पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में प्रीति बी. कॉम तृतीय वर्ष ने प्रथम स्थान प्राप्त किया । विभिन्न सामाजिक समस्याओं पर आधारित नुक्कड़ नाटक में गुलफाना और रिजवाना की टीम ने प्रथम, सुजाता और योगिता की टीम ने द्वितीय तथा पूजा और सानिया की टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

इस सात दिवसीय विशेष शिविर में गुलफाना बी.ए द्वितीय वर्ष और प्रीति बी. कॉम तृतीय वर्ष को प्रतिभाशाली युवा चुना गया । प्रतिभाशाली युवा वोलंटियर्स में संजना,योगिता, सुजाता, रिजवाना, सपना, सोनम, शारदा का नाम भी सबसे ज्यादा प्रतिभाशाली युवा में नामांकित किया गया था । संजना बी. कॉम प्रथम वर्ष को इमर्जिंग प्रतिभाशाली युवा वालंटियर चुना गया ।

शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी नूंह की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के सात दिवसीय विशेष शिविर के समापन अवसर पर पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन

नूंह (शौकीन कोटला) 24 मार्च – शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय सालाहेड़ी नूंह की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के सात दिवसीय विशेष शिविर के आज समापन अवसर पर पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। एक स्वयं सेवी के रूप में विभिन्न गतिविधियों जैसेः- स्लोगन,पोस्टर मेकिंग,नुक्कड़ नाटक,देशभक्ति गीत,नृत्य,कविता,भाषण,श्रमदान आदि में सर्वोत्तम योगदान देने वाली छात्राओं को महाविद्यालय प्राचार्या डॉ गीतिका के कर कमलों से प्रशस्ति प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार प्रदान किया गया। महाविद्यालय प्राचार्या ने शिविर के सफल आयोजन के लिए प्रभारी मनेंद्र सिंह,सहायक प्रोफेसर वाणिज्य और स्वयं सेविकाओं को बधाई दी। प्राचार्या डॉ गीतिका ने संबोधित करते हुए कहा कि- "इस प्रकार के शिविर से हमारे व्यक्तित्व के निर्माण के साथ साथ नेतृत्व के गुणों का विकास होता है। शिविर से आपने जो कुछ सीखा उसका सदुपयोग आपको समाज के कल्याण के लिए करना चाहिए। महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई सालाहेड़ी महाविद्यालय की स्वयं सेविकाओं में सुजाता, सपना शहंशाह , संजना आदि ने शिविर के दौरान सीखे गए अनुभवों और सभी गतिविधियों का विवरण प्रस्तुत किया। उन्होंने प्रभारी और महाविद्यालय प्राचार्या को इस शिविर की अनुमति हेतु आभार व्यक्त किया। नारे लिखित प्रतियोगिता में सदफ खान बी. कॉम प्रथम वर्ष ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में प्रीति बी. कॉम तृतीय वर्ष ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। विभिन्न सामाजिक समस्याओं पर आधारित नुक्कड़ नाटक में गुलफाना और रिजवाना की टीम ने प्रथम, सुजाता और योगिता की टीम ने द्वितीय तथा पूजा और सानिया की टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस सात दिवसीय विशेष शिविर में गुलफाना बी.ए द्वितीय वर्ष और प्रीति बी. कॉम तृतीय वर्ष को प्रतिभाशाली युवा चुना गया। प्रतिभाशाली युवा वॉलंटियर्स में संजना,योगिता, सुजाता, रिजवाना, सपना, सोनम, शारदा का नाम भी सबसे ज्यादा प्रतिभाशाली युवा में नामांकित किया गया था। संजना बी. कॉम प्रथम वर्ष को इमर्जिंग प्रतिभाशाली युवा चुना गया।

इस शिविर में महाविद्यालय के विभिन्न विषयों के प्रोफेसर श्री तेजपाल,स प्रो हिंदी, डॉ. सरिता दहिया स प्रो मनोविज्ञान,और श्री आबिद हुसैन ,डॉ. जहाँ नजीर विस्तार व्याख्याता आदि की सराहनीय उपस्थिति रही। इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में पायल, सुजाता, सोनम,

योगिता,नेहा,पूजा,दिव्या,बीना, शारदा,आफिदा, दिव्या, सादिया, रुकसाना, नीलम, रकीबा, हुमा, रुखसार, शहरुना आदि स्वयंसेविकाओं आदि उपस्थित रहीं।

सभी स्वयं सेविकाओं का सहभागिता प्रमाण पत्र लिए हुए ग्रुप फोटो ।

एनएसएस शिविर के समापन पर महाविद्यालय की छात्राओं को सम्मनित किया

अंतराम खटाना, ब्यूरो, नूंह : नूंह खंड के गांव सालाहेड़ी स्थित शहीद लेफ्टिनेंट किरण शेखावत राजकीय महिला महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के सात द्विवसीय विशेष शिविर का सोमवार को समापन हुआ। इस दौरान छात्राओं के सम्मन में एक पुरस्कार वितरण समारोह भी आयोजित किया गया। एक स्वयं सेवी के रूप में विभिन्न गतिविधियों जैसे:- स्लोगन, पोस्टर मेकिंग, नुक्कड़ नाटक, देशभक्ति गीत, नृत्य, कविता, भाषण व श्रमदान आदि में सर्वोत्तम योगदान देने वाली छात्राओं को महाविद्यालय प्राचार्या डॉ गीतिका के कर कमलों से प्रशस्ति प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार प्रदान किया। इस मौके पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ गीतिका ने शिविर के सफल आयोजन के लिए प्रभारी मनेंद्र सिंह, सहायक प्रोफेसर वाणिज्य और स्वयं सेविकाओं को बधाई दी। प्राचार्या डॉ गीतिका ने संबोधित करते हुए कहा कि- इस प्रकार के शिविर से हमारे व्यक्तित्व के निर्माण के साथ साथ नेतृत्व के गुणों का विकास होता है। शिविर से आपने जो कुछ सीखा उसका सदुपयोग आपको समाज के कल्याण के लिए करना चाहिए।महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई सालाहेड़ी महाविद्यालय की स्वयं सेविकाओं में सुजाता, सपना शहंशाह , संजना आदि ने शिविर के दौरान सीखे गए अनुभवों और सभी गतिविधियों का विवरण प्रस्तुत किया।उन्होंने प्रभारी और महाविद्यालय प्राचार्या को इस शिविर की अनुमति हेतू आभार व्यक्त किया। नारे लिखित प्रतियोगिता में सदफ खान बी. कॉम प्रथम वर्ष ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में प्रीति बी. कॉम तृतीय वर्ष ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। विभिन्न सामाजिक समस्याओं पर आधारित नुक्कड़ नाटक में गुलफाना और रिजवाना की टीम ने प्रथम, सुजाता और योगिता की टीम ने द्वितीय तथा पूजा और सानिया की टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस सात दिवसीय विशेष शिविर में गुलफाना बीए द्वितीय वर्ष और प्रीति बी कॉम तृतीय वर्ष को प्रतिभाशाली युवा चुना गया। प्रतिभाशाली युवा वोलंटियर्स में संजना, योगिता, सुजाता, रिजवाना, सपना, सोनम, शारदा का नाम भी सबसे ज्यादा प्रतिभाशाली युवा में नामांकित किया गया था। संजना बी. कॉम प्रथम वर्ष को इमर्जिंग प्रतिभाशाली युवा चुना। इस शिविर में महाविद्यालय के प्रोफेसर तेजपाल, डॉ सरिता दहिया, आबिद हुसैन, डॉ जहां नज़ीर आदि की सराहनीय उपस्थिति रही। इस अवसर पर भाग ले रही स्वयं सेविकाओं में पायल, सुजाता, सोनम, योगिता, नेहा, पूजा, दिव्या, बीना, शारदा, आफिदा, दिव्या, सादिया, रुकसाना, नीलम, रकीबा, हुमा, रुखसार, शहरुना आदि स्वयंसेविकाओं आदि उपस्थित रही।