



## NATIONAL SERVICE SCHEME

Government College Dhami at 16 Mile, Shimla (H.P.)

Annual Report 2024-25



National Service Scheme (NSS) is a platform that nurtures the spirit of community service, social responsibility, and leadership among youth. At Government College Dhami, 16 Mile, the NSS units have been dedicated to fostering these values through various outreach programmes and activities during the academic year 2024-25. This report highlights the key achievements, events and initiatives undertaken by the NSS units to promote social awareness, environmental sustainability, and community development. Through active participation in volunteer programmes, awareness drives, and cultural activities our NSS volunteers have worked tirelessly to make a positive impact on both the local community and the environment. A summary report of the activities organized during the session is as follows:

### Plantation Drive

With commitment to Greener Earth 'Mega Plantation Drive' was organized by Contractor Association of Dhami Division Shimla on 7<sup>th</sup> August 2024. A team of 35 volunteers of NSS visited the adjacent forest site of GDC Dhami at 16 Mile and they planted 40 Oak trees in collaboration with Contractor Association of Dhami Division Shimla in this drive. The plantation was carried out with the collect efforts of Forest guard, NSS volunteers and faculty members of the college.

#### धामी कॉलेज परिसर में किया पौधरोपण



अनंत ज्ञान, सुन्वी। राजकीय महाविद्यालय धामी, 16 मील परिसर के करीब ठेकेदार संघ धामी, लोक निर्माण विभाग व वन विभाग के संयुक्त तत्वावधान में पौधरोपण किया गया। कार्यक्रम में लोकनिर्माण विभाग के अधीक्षण अभियंता, शिमला दीपक राज ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयं-सेवियों तथा इको क्लब के विद्यार्थियों एवं सेक्ज व रेंजर्स ने भाग लिया। पौधरोपण कार्यक्रम में महाविद्यालय के डॉ. दिनेश शर्मा, डॉ. गोदावरी गर्ग, डॉ. उज्जवल राठौर, डॉ. कविता कुमरा तथा डॉ. गीता ने भाग लिया। इस दौरान बेहतर सेवा कार्य के लिए डॉ. गीता शर्मा को मुख्यातिथि द्वारा सम्मानित किया गया।



## INDEPENDENCE DAY CELEBRATION

On the eve of Independence Day N.S.S. Govt. College Dhama at 16 Mile organised plethora of events under the program 'Har Ghar Tiranga'.

1. Special talks on the topics 'Freedom struggle and Making of Modern India' and 'Flag Code and Values Enshrined in Constitution of India' were delivered by Dr. Kishori Chandel, Assistant Professor, History and Ms. Namita Khagta, Associate Professor, Political Science respectively.

2. Patriotic songs were sung by volunteers.

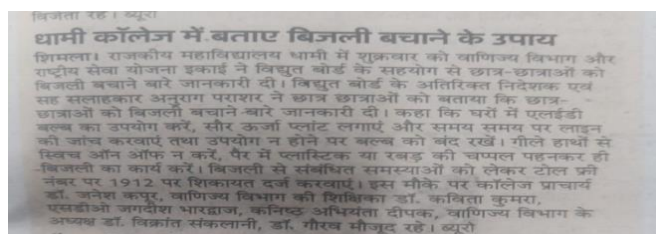
3. Pledge on the Honour of Tiranga was taken.

4. Tiranga Rally by 89 Volunteers and Teaching and Non -Teaching Staff was organized.



## Lecture on Power Information Management

On 30 August 2024, a lecture on “Power Information Management” was organized by commerce society in collaboration with NSS Units of GDC Dhama at 16 Mile. The lecture was delivered by Mr. Anurag Prashar Additional director HPSEB, H.P. He gave valuable information to students of the college regarding career guidance, life skills and methods to save electricity at individual level. Besides, he provided valuable information on safety measures during lightning and thunderstorms, etc. Mr. Prashar interacted with the students, satisfactorily responded to their queries and exhorted them to be a responsible citizen.



## Induction Programme for Newly Enrolled NSS Volunteers

On 9<sup>th</sup> September 2024 an induction programme was organized under the leadership of NSS programme officer Dr. A detailed information regarding NSS scheme, activities and its functioning was given to newly enrolled volunteers.



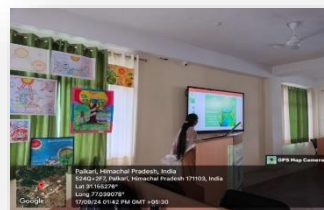
## Cleanliness Drive

At the beginning of “Swachhta Pakhwada” on 14<sup>th</sup> September 2024, NSS units of GDC Dhami organized a cleanliness drive under the leadership of Prof. Dinesh Sharma (Programme Officer). In this **drive ...** NSS volunteers participated. They collected garbage and plastic from college campus and surroundings. The main objective of this drive was to spread awareness amongst students regarding the importance of greener and cleaner environment. Plastic free campus and surroundings was the theme of the drive.



## World Ozone Day Celebration

On 17 September 2024, NSS volunteers of GDC Dhami celebrated world ozone day in collaboration with Science Society. Prof. Sarita , Assistant Professor of Zoology, delivered a lecture and gave a power point presentation on the significance of the ozone layer in atmosphere and explained the causes of its depletion.



## ‘Traditional Food Festival’ on Foundation Day of N. S. S.

National Service Scheme Government College Dhami organized ‘Traditional Food Festival’ on the occasion of Foundation Day of N.S.S. on 24-09-2024. The detailed press report was released on the occasion to summarize the plethora of activities organized.



राजकीय महाविद्यालय धामी में राष्ट्रीय सेवा योजना के 'स्थापना दिवस' के अवसर पर 'एन एस एस' तथा 'धामी सोशियोलॉजिकल एसोसिएशन' के संयुक्त प्रयासों से आज दिनांक 24-09-2024 को 'परम्परागत खाद्य उत्सव' का आयोजन किया गया। स्वास्थ्य, संस्कृति तथा आर्थिकी को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से आयोजित इस उत्सव में एन एस एस के वालंटियर्स तथा विद्यार्थियों द्वारा स्थानीय खाद्य पदार्थों व व्यंजनों की प्रदर्शनी लगाई गई। इसमें कोदा, कावणी, चीणी, जौ, मक्की आदि अनाजों; माश, कुल्थ, चना आदि दालों; स्थानीय सब्जियों; मसालों एवं फलों को प्रदर्शित किया गया। इन से बने परम्परागत व्यंजनों जैसे सत्तू, एंकलु, चिलडे, बधु की खीर, पतिड़, कुल्थानी, कचौरी, पोलडु, दही भल्ले, पुड़े, टुटिया, घिये का मीठा, रोटकू, छुछ का साग, सत्तू की बेडुवा रोटी, मक्की की अरबी बेडुआ रोटी आदि का प्रदर्शन किया गया। सुश्री अनुष्का द्वारा 'मोटे अनाजों के महत्व' तथा सुश्री खुशबू द्वारा 'जैविक खेती के महत्व' पर पत्र पढ़े गए। वालंटियर्स द्वारा सुंदर पोस्टर बनाकर भी परम्परागत खाद्य पदार्थों का प्रचार किया गया। वालंटियर्स भारती, अम्बिका, ममता, पूनम, अंजलि, ममता बंसल, दीक्षा, कीर्ति ने सरस्वती वंदना व एन एस एस गीत का गायन किया तथा पारखी व सखियों द्वारा लोकनृत्य नाटी प्रस्तुत की गई। उत्सव के मुख्य अतिथि प्राचार्य डॉ. जनेश कपूर ने वालंटियर्स को स्थापना दिवस की बधाई दी तथा अपने उद्बोधन में कहा कि मोटे अनाज स्थानीय आर्थिकी के आधार हो सकते हैं। इनकी बेहतर मार्केटिंग से रोजगार के अवसर भी सृजित हो सकते हैं। उन्होंने समुदाय के विकास में राष्ट्रीय सेवा योजना की भागीदारी की प्रशंसा की। इस अवसर पर महाविद्यालय अभिभावक-शिक्षक संघ के अध्यक्ष श्री पवन शर्मा, उप-प्राचार्य डॉ. संतोष ठाकुर, तथा एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. प्रवीण जरेट, डॉ. ज्ञान, डॉ. गीता व अन्य प्राध्यापक उपस्थित रहे। कार्यक्रम अधिकारी एन. एस. एस. दिनेश शर्मा द्वारा धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया गया।

## राष्ट्रीय सेवा योजना के स्थापना दिवस पर 'पारंपरिक खाद्य महोत्सव' मनाया गया

संवाद कृपा है कि आज स्थापना दिवस मनाया गया।

राष्ट्रीय सेवा योजना के स्थापना दिवस के अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. जनेश कपूर ने वालंटियर्स को स्थापना दिवस की बधाई दी।

उन्होंने समुदाय के विकास में राष्ट्रीय सेवा योजना की भागीदारी की प्रशंसा की।

इस अवसर पर महाविद्यालय अभिभावक-शिक्षक संघ के अध्यक्ष श्री पवन शर्मा, उप-प्राचार्य डॉ. संतोष ठाकुर, तथा एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. प्रवीण जरेट, डॉ. ज्ञान, डॉ. गीता व अन्य प्राध्यापक उपस्थित रहे।

कार्यक्रम अधिकारी एन. एस. एस. दिनेश शर्मा द्वारा धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया गया।



वाल्ंटियर्स 'पारंपरिक' खाद्य पदार्थों का प्रचार किया गया।

इस अवसर पर महाविद्यालय अभिभावक-शिक्षक संघ के अध्यक्ष श्री पवन शर्मा, उप-प्राचार्य डॉ. संतोष ठाकुर, तथा एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. प्रवीण जरेट, डॉ. ज्ञान, डॉ. गीता व अन्य प्राध्यापक उपस्थित रहे।

कार्यक्रम अधिकारी एन. एस. एस. दिनेश शर्मा द्वारा धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया गया।

उन्होंने समुदाय के विकास में राष्ट्रीय सेवा योजना की भागीदारी की प्रशंसा की।



### Swachhta Pledge during Swachhta Pakhwara

On 27<sup>th</sup> September 2024 NSS Units of GDC Dhamsi took the “**Swachhta hi Seva**” pledge. This event was led by Dr. Geeta Sharma (NSS Programme officer) along with NSS volunteers.



### Cleanliness Drive at Primary Ghandal School

On 30<sup>th</sup> September 2024 NSS volunteers of GDC Dhamsi organized a cleanliness drive in adopted Primary School Ghandal under the leadership of Programme officers Prof. Dinesh Sharma and Dr. Geeta Sharma. In this drive ... NSS volunteers participated. They collected garbage from school campus and its surroundings. The aim of the drive was to spread awareness amongst school children about cleanliness.



### **After Care of Plants at Adopted Forest Kalanidhar**

On 24<sup>th</sup> October 2024 under the guidance of Dr. Geeta (NSS Programme Officer), a team of 11 NSS volunteers of GDC Dhami visited the adopted forest site at Kalani Dhar, where volunteers had planted 60 Oak trees in the month of July 2023. Due to heavy fire in forest, only 23 plant of Oak tree could be found. Volunteers mapped each plant, removed weeds and grass grown over and around them.



### **Cleanliness Drive and Beautification of NSS Vatika**

On 8<sup>th</sup> November 2024, NSS organized a cleanliness drive for college beautification in which 28 volunteers took care of the plants of college campus and NSS Vatika under the guidance of Programme Officer Dr. Geeta.



## Pre-Republic Day Parade Selection Camp

On dated 23<sup>rd</sup> September 2024, 6 (six) NSS Volunteers of GDC Dhami at 16 Mile, Shimla participated in one day camp at GDC Chaura Maidan, Shimla for selection of Pre RD Parade Camp. NSS volunteer Manish Kumar got selected for State Level Camp which was held at Sundernagar. He was selected for Zonal Pre Republic Parade camp. He participated in NSS Pre Republic Day Parade Camp North Zone organized by the NSS Regional Directorate, Jaipur. It was held at Vivekananda Global University Jaipur from 14<sup>th</sup> October to 23<sup>rd</sup> October 2024.



## Celebration of Constitution Day

NSS volunteers of GDC Dhami celebrated "Constitution Day" in collaboration with Govt. Primary School Ghandal on 26<sup>th</sup> November, 2024. In this event 20 NSS volunteers participated under the guidance of Prof. Ujjawal Rathore and Prof. Manila. A rally was organized from GDC Dhami campus to GPS Ghandal and Constitution Pledge was taken along with primary school students there.

**संविधान दिवस पर बच्चों ने ली शपथ**  
आज का दिन, संजो। राजकीय प्राथमिक पाठशाला स्कूल में संविधान दिवस पर बच्चों द्वारा परेड ब्याग का आयोजन किया गया और आमजन को संविधान बारे आगरूक किया। इस कार्यक्रम के पहले बच्चों ने संविधान की शपथ भी ग्रहण की। इस दौरान राजकीय महाविद्यालय आर्मी विंग्स सोलह मील की राष्ट्रीय सेवा योजना के छात्रों के भी हिस्सा लिया। इस दौरान डॉ. उज्जवल रातोर, डॉ. मनिषा, मुख्याध्यापिका समवेत, जेबोटी सलीप आदि मौजूद थे।



## World AIDS Day

On 2<sup>nd</sup> December 2024, NSS Units of GDC Dhama celebrated “World AIDS Day” under the guidance of Prof. Dinesh Sharma. 11 NSS volunteers enacted a Nukkad Natak in college campus on “Drug AIDS”. The objective of this drama was to aware the youth about AIDS.



## Street Play on Drug Abuse in Adopted Schools

As a social outreach activity Street Play (Nukkad Natak) was enacted by 11 NSS Volunteers of GDC Dhama in nearby four adopted schools under the guidance and direction of Prof. Dinesh Sharma and Prof. Sachi Sood. The objective of this play was to spread awareness among the youth against the abuse of drugs. On 4<sup>th</sup> December 2024, the Nukkad Natak was organized in GSSS Kohbag and GSSS Bathalang and on 6<sup>th</sup> December 2024 in GSSS Dhama and GSSS Sakrah.



### महाविद्यालय धामी द्वारा गोद लिए स्कूलों में नशा निवारण पर नुक्कड़ नाटक का मंचन

रीता शर्मा, सुन्नी। 04 दिसंबर 2024 को राजकीय महाविद्यालय धामी, 16 मील के एन एस एस स्वयं सेवियों द्वारा महाविद्यालय द्वारा गोद लिए हुए राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोहबाग और राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बथालंग में नशा निवारण (Drug Abuse Prevention) विषय पर नुक्कड़ नाटक का मंचन किया गया। इसमें सम वय किशोरों पर मित्र मंडली के दबाव के कारण नशावृत्ति तथा कलत समाजिक-आर्थिक बदहाली को दर्शाया गया। जिसे स्कूल के विद्यार्थियों तथा स्टाफ द्वारा सराहा गया। स्वयं सेवियों का नेतृत्व दिनेश शर्मा, कार्यक्रम अधिकारी एन एस एस, तथा नाटक की निर्देशक मिस साची सूद, सहायक प्रोफेसर भूगोल द्वारा किया गया।

## नुक्कड़ नाटक से नशे के खिलाफ किया जागरूक

महेंद्र कुमार, सुन्नी। राजकीय महाविद्यालय धामी, 16 मील द्वारा गोद लिए गए राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय धामी, हलोग और राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बथालंग में एनएसएस स्वयंसेवियों द्वारा नशा निवारण विषय पर नुक्कड़ नाटक का मंचन किया गया। वहीं राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय धामी और महाविद्यालय के स्वयंसेवियों द्वारा हलोग में नशा जागरूकता रैली का भी आयोजन किया गया। स्वयंसेवियों का नेतृत्व दिनेश शर्मा, कार्यक्रम अधिकारी एनएसएस, तथा नाटक की निर्देशक मिस साची सूद, सहायक प्रोफेसर भूगोल द्वारा किया गया। धामी स्कूल के विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए प्राचार्य डॉ. जनेश कपूर ने कहा कि महाविद्यालय, स्कूल और समुदाय के संयुक्त प्रयासों से सामाजिक बुराइयों से लड़कर नई पीढ़ी को सुरक्षित किया जा सकता है। इस अवसर पर डॉ. प्रवीण जरेट, डॉ. रमेश चंद, डॉ. गीता तथा स्कूल का स्टाफ भी उपस्थित था। प्रधानाचार्य स्कूल श्री योगेश शर्मा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया।





### Youth Festival Program

Nehru Yuva Kender, Shimla organized “**Youth Festival Program**” at GDC Chaura Maidan, Shimla on 5<sup>th</sup> December 2024. Three NSS volunteers of GDC Dhami- Ms. Raveena, Ms. Namrata and Ms. Anushka participated in this program in poetry and declamation competitions under the guidance of Prof. Dinesh Sharma. Ms. Raveena got 3<sup>rd</sup> position in poetry writing competition.

### Human Rights Day Celebration

#### धामी कॉलेज में मनाया मानवाधिकार दिवस



**अनंत ज्ञान, सुननी।** राजकीय महाविद्यालय धामी स्थित सोलह मील में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई और राजनीतिक विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वावधान में विश्व मानवाधिकार दिवस मनाया गया। वर्तमान में मानव अधिकार आवश्यक क्यों? विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में राजनीतिक विज्ञान विभाग की प्रोफेसर मनीला गुप्ता ने बतौर मुख्य वक्ता शिरकत करते हुए मानव अधिकार दिवस के महत्वपूर्ण बिंदुओं पर प्रकाश डालते हुए कहा कि मानव अधिकार प्रत्येक व्यक्ति की गरिमा और समानता का आधार है, जो एक सशक्त और समावेशी समाज की नींव रखता है। डॉक्टर गुप्ता ने कहा कि मानव अधिकार नर्सिंग अधिकार है इसलिए मानव अधिकार को कर्तव्य के साथ जोड़कर किसी भी सत्ता पर दबाव बनाकर मानव का उद्धार किया जा सकता है। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए कार्यवाहक प्राचार्य डॉक्टर प्रवीण जरेट ने कहा कि विश्व मानव अधिकार दिवस सम्मान, स्वाभिमान एवं समानता के साथ मानव अधिकारों की रक्षा के प्रति जागरूक करता है। यह हमारी जिम्मेदारी है कि इनका संरक्षण करते हुए देश के विकास में योगदान दे। कार्यक्रम में मंच संचालन का कार्य राष्ट्रीय स्वयंसेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी डॉ. दिनेश शर्मा ने किया। कार्यक्रम में कार्यक्रम अधिकारी डॉ. गीता शर्मा, शिक्षक एवं गैर शिक्षक वर्ग तथा स्वयंसेवक उपस्थित रहे।

Human Rights day was celebrated by NSS units of GDC Dhami on 11<sup>th</sup> December 2024. Sixty two (62) NSS volunteers and other students participated in the programme. A lecture on “Human Rights and the Contemporary World” was delivered by Prof. Manila Gupta, Asst. Prof. Political Science. The main objective of this lecture was to make the students aware about their rights as humans and their violation at world level. Interactive session was organized after the lecture.



## Seven Days Special Annual N.S.S. Camp

The Seven Day Special Annual N.S.S. Camp was held at Govt. College Dhami at 16 Mile w. e. f. 17<sup>th</sup> December 2024 to 23<sup>rd</sup> December 2024. Forty Eight (48) NSS volunteers participated with full enthusiasm and zeal under the guidance of Prof. Dinesh Sharma and Dr. Geeta Sharma in the camp. Main objective of this camp was to evolve the volunteers as human and an agent of social change.

### Opening Ceremony

On 17<sup>th</sup> December 2024, the seven day NSS camp was inaugurated by Prof. Praveen Jaret, Associate Professor as chief guest. He shared his valuable experiences on value of social service with volunteers. Prof. Dinesh Sharma narrated the minute detail of the activities to be executed during the camp. Dr. Geeta threw light on the aims and objectives of NSS. President Ashmita Paul concluded the program by presenting vote of thanks.



After lunch, Prof. Dinesh Sharma divided the camp volunteers in five groups namely Yamuna, Satluj, Beas, Ravi and Chandra Bhaga and assigned work to them. Yamuna and Satluj groups made 'Wall Against Drugs' by using posters. Beas and Ravi groups cleaned the Arts Block of the college. The last group Chandra



Bhaga cleaned the area adjacent to science block and removed the unwanted grass grown there.



## 2<sup>nd</sup> Day of N.S.S. Camp

**Resource Person: Dr. Anjali Sharma**

On 18<sup>th</sup> December 2024, in the morning session Volunteers offered prayers and performed drill. Thereafter, Dr. Anjali Sharma, Medical Officer, P.H.C. Shakrah delivered lectures on 'Drugs: Abuse and Safeguard' and 'HIV /AIDS: Awareness and Preventive Measure' to NSS volunteers. An interactive session was also organized to satisfy the queries of the volunteers.

In the evening session, volunteers of Yamuna and Satluj groups took care of the plants as well as flowering pots of the college campus. Pots were refilled and manure was mixed with the new soil. Dr. Ujjawal Rathore, Assistant Professor, Hindi, guided and assisted in completing the work. Rest of the volunteers were engaged in planning and preparation of community outreach programme and cultural presentations



## 3<sup>rd</sup> Day of Camp

**Resource Person: Rajat Rhaghuwanshi**

On 19<sup>th</sup> December 2024, the camp started with morning assembly by N.S.S. volunteers. Mr. Rajat Raghuwanshi, resource person for the day took yoga session of N.S.S. volunteers. The session started with warming up and stretching exercises, it was followed by a series of Dhayan and Yoga kriyas. Session was graced by worthy Principal Dr. Janesh Kapoor, he blessed the volunteers and thanked Rajat Raghuwanshi for sparing his valuable time for the college.

After conclusion of the Yoga session, 'Wall Against Drugs' was unveiled by the Principal. Ms. Khushboo explained the importance of the wall they will spread awareness against drugs through this work of art. In the evening session, Yamuna and Satluj groups completed the work of refilling of flower pots. Beas, Ravi and Satluj groups maintained NSS Vatika and the nearby areas.



## 4<sup>th</sup> Day of Camp

### Resource Person: Amit Thakur, Deputy S.P., Shimla

On 20<sup>th</sup> December 2024 prayers were offered, drill was done and previous day report was read in the morning assembly. In the intellectual development session a wonderful lecture on “Road Safety Rules and Regulations” was delivered by Sh. Amit Sharma, Deputy Superintendent of Police, Shimla. He also interacted with students and made them aware about Drug Abuse. He also guided the volunteers about career in police services. All staff members, NSS volunteers and Road Safety Club students were present for the lecture.

In the evening session, Yamuna and Satluj groups visited the adopted



village Maravag and made the villagers aware regarding drugs and their side effects. Beas group and Ravi group volunteers carried out cleanliness program at 16 Mile Chowk and area near to Phanchayat Bhawan Ghandal. The volunteers of Chanderbhaga group initiated cleanliness drive at Jhuggi area of migratory labour near to Himachal Pradesh National Law University, Ghandal.



## 5<sup>th</sup> Day of Camp

### Resource Person: Akshita Dhiman, Assistant Prof. Psychology

On 21<sup>st</sup> December 2024, the session started with prayers and drill. Ms. Akshita Dhiman Assistant Prof. Psychology, National Law University, Ghandhal, Shimla was the resource person for the day. She delivered a wonderful lecture on Stress Management. She also made the volunteers aware about the different factors of negative stress and suggested remedies. After lunch, backyard of the college up to GPS Ghandal was cleaned thoroughly.



### डिग्री कॉलेज धामी के स्वयंसेवकों को बताया तनाव प्रबंधन



#### दैनिक आवाज जनादेश सुन्नी

राजकीय महाविद्यालय धामी में आयोजित एनएसएस के सात दिवसीय शिविर के पांचवें दिन में स्वयंसेवकों के लिए 'तनाव प्रबंधन' विषय पर जानकारी दी गई। सहायक प्राध्यापक डॉ. अक्षिता धीमान, हिमाचल प्रदेश राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय ने बतौर मुख्य वक्ता शिरकत की। कार्यवाहक प्राचार्य डॉ. ज्ञान ने मुख्य वक्ता स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। प्रो. अक्षिता धीमान ने विद्यार्थियों को बताया की आजकल हर व्यक्ति तनाव से पीड़ित है। लोग छोटी-छोटी सी बातों के बारे में इतना सोचते हैं कि अन्य जरूरी बातों पर उनका ध्यान ही नहीं जाता तनाव की वजह से कोई भी कार्य करने में दक्ष नहीं बन सकते। बड़ा हुआ तनाव हमारे मानसिक

स्वास्थ्य के लिए अधिक हानिकारक होता है। तनाव मन की स्थिति से उपजा विकार है मन की स्थिति एवं परिस्थितियों के बीच असंतुलन और असमंजस के कारण तनाव उत्पन्न होता है। तनाव अनेक मनोविकारों का प्रवेश द्वार है। तनाव के कारण हमारे शरीर में एड्रेलिन और कॉर्टिसोल हार्मोन विकसित होते हैं। तनाव होने पर एड्रेलिन का उत्सर्जन बढ़ जाता है जो हमारे मानसिक संतुलन को बिगाड़ता है। प्रो. अक्षिता धीमान ने स्वयंसेवकों को नकारात्मक तनाव से बचने के थैरेपी के माध्यम से उपाय भी बताए। कार्यक्रम में एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. दिनेश शर्मा, डॉ. गीता शर्मा, डॉ. मनोज कुमार, डॉ. रमेश ठाकुर, डॉ. गौरव शर्मा, डॉ. उज्ज्वल राठीर मौजूद रहे।



## 6<sup>th</sup> Day of Camp

### Resource Person: Dr. Geeta Sharma

On 22<sup>nd</sup> December 2024, after morning assembly volunteers visited the 'Bawari' (fresh water well) at adopted village Maravag. Submerged in mud, it was in dilapidated condition. Bushes and grass had grown over it. Volunteers cleared the path to the 'Bawari', cut the bushes and grass, and cleared the mud. This water conservation work was done at the call of local Gram Panchayat Ghandal. In the evening session, volunteers celebrated 'National Mathematics Day' under the guidance of Dr. Geeta Sharma. She delivered a lecture on 'Mathematics for Competitive Examinations'. A competition on general mathematics was also taken out by Dr. Geeta. All volunteers actively participated in the competition.



## Closing Ceremony of Camp

The closing ceremony of Seven Day Special Annual N.S.S. Camp was organized in the college hall at 11 a.m. Principal Dr. Janesh Kapoor graced the occasion as chief guest. Dr. I. D. Sharma, Associate Professor (retired) was the special guest. Guests were formally welcomed by Palvi Verma, Secretary N.S.S. Mr. Sameer and Ms. Khusboo shared the experiences of the camp. Camp report was presented by Samriti. Dr. Geeta Sharma, Programme Officer, presented N.S.S. annual report.

Dr. I. D. Sharma enlightened the volunteers about the importance of values in personality development. Dr. Janesh Kapoor congratulated the volunteers for successful completion of camp and exhorted them to be servant of mankind in whole life. Prof. Dinesh Sharma, Programme Officer, took the opportunity to honour the staff members – Prof Namita Khagta, Dr. Kishori Chandel, Dr. Ujjawal Rathore, Prof. Manila Gupta, who contributed and assisted in organizing activities of NSS in the current session. Vote of thanks was proposed by N.S.S. President Ms. Ashmita Paul.



## Hamara Samvidhan Hamara Swabhiman

On 28<sup>th</sup> January 2025, GDC Dhami and GDC Darlaghat organized a special online lecture for NSS volunteers on the topic “**Hamara Samvidhan Hamara Swabhiman**”. This lecture was delivered by Dr. J.P. Sharma. Assistant Prof. Political Science, GDC Darlaghat, distt. Solan H.P. He made the volunteers aware about Indian Constitution and different rights provided by it to the citizen. Prof. Dinesh Sharma and Dr. Geeta Sharma (NSS Programme officer’s GDC Dhami) were also present.

