# नशे के खिलाफ जागरूक किए विद्यार्थी

धामी कालेज में ड्रग एब्यूज एवं हेल्थ एंड हाइजीन पर जानकारी देते चिकित्सक • जागरण

**सुन्नी** : राजकीय महाविद्यालय धामी में राष्ट्रीय सेवा योजना व महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान में ड्रग एब्यूज एवं हेल्थ एंड हाइजीन पर व्याख्यान का आयोजन हुआ। राष्ट्रीय सेवा योजना की ओर से चलाए जा रहे नशामुक्ति अभियान का उद्देश्य युवा वर्ग को नशे से मुक्ति दिलाना है। नशे से होने वाले नुकसान की जानकारी देकर विद्यार्थियों को इससे दूर रहने के लिए समय-समय पर जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं। लड़कियों में कुपोषण होने के कारण उनके लिए 'स्वास्थ्य और स्वच्छता' संबंधी विषय पर व्याख्यान प्रस्तुत किया गया। मुख्य वक्ता डा. अंजलि शर्मा स्वास्थ्य उपकेंद्र शकरा थी। उन्होंने विद्यार्थियों को महत्वपूर्ण जानकारी दी। (संसू)

# धामी कॉलेज में एनएसएस शिविर का आगाज

**अनंत ज्ञान, सुन्नी।** राजकीय महाविद्यालय धामी स्थित सोलह मील में मंगलवार को राष्ट्रीय सेवा योजना का सात दिवसीय शिविर का आगाज हुआ। इसका शुभारंभ महाविद्यालय के कार्यवाहक प्राचार्य डॉक्टर प्रवीण जरेट ने दीप प्रज्वलित कर किया। मंच संचालन स्वयंसेवी अनुष्का शर्मा ने किया। कार्यक्रम अधिकारी डॉ. गीता शर्मा ने स्वागत करते हुए राष्ट्रीय सेवा योजना की स्थापना और उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। डॉ. प्रवीण जरेट ने स्वयंसेवकों को शिविर की शुभकामनाएं दी और उन्हें समाज की सेवा के लिए अच्छे नागरिक तैयार करने की बात की। कार्यक्रम अधिकारी डॉ. दिनेश शर्मा ने सात दिवसीय कार्यक्रम की रुपरेखा का ब्यौरा देते हुए बताया कि यह शिविर 'जागृत युवा सशक्त भारत' थीम पर आयोजित किया जाएगा।


# धामी कॉलेज में एनएसएस शिविर का आगाज

सुन्नी। राजकीय महाविद्यालय धामी स्थित सोलह मील में मंगलवार को राष्ट्रीय सेवा योजना का सात दिवसीय शिविर का आगाज हुआ। इसका शुभारंभ महाविद्यालय के कार्यवाहक प्राचार्य डॉक्टर प्रवीण जरेट ने दीप प्रज्वलित कर किया। मंच संचालन स्वयंसेवी अनुष्का शर्मा ने किया। डॉ. प्रवीण जरेट ने स्वयंसेवकों को शिविर की शुभकामनाएं दी और उन्हें समाज की सेवा के लिए अच्छे नागरिक तैयार करने की बात की। इस अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किए गए।

# धामी कॉलेज में ड्रग एब्यूज एवं हेल्थ एंड हाइजीन पर दी जानकारी

## विद्यार्थियों को स्वयं नशे से दूर रहकर दूसरों को प्रेरित करने के लिए किया प्रोत्साहित

दैनिक आवाज जनादेश सुन्नी

---

राजकीय महाविद्यालय धामी स्थित सोलह मील में राष्ट्रीय सेवा योजना और महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान से ड्रग एब्यूज एवं हेल्थ एंड हाइजीन पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा चलाए जा रहे नशा मुक्ति अभियान का उद्देश्य युवा वर्ग को नशे से मुक्ति दिलाना है।

नशे से होने वाले नुकसान की जानकारी देकर विद्यार्थियों को इसे दूर रहने के लिए समय-समय पर जागरुकता अभियान चलाए जा रहे हैं। लड़कियों में कुपोषण होने के कारण उनके लिए 'स्वास्थ्य और स्वच्छता' संबंधी विषय पर व्याख्यान प्रस्तुत किया गया। मुख्य वक्ता डॉ अंजलि शर्मा, स्वास्थ्य उप केंद्र शकरा रहे। उन्होंने विद्यार्थियों से ड्रग एबयूज, हेल्थ एंड हाइजीन, एड्स आदि विषयों पर विस्तार से चर्चा की और विद्यार्थियों को महत्वपूर्ण जानकारियां भी दी ।

9:04 87%

MY NET TV mynettv.online
निष्पक्ष,निर्भीक,निश्छल
डिजिटल समाचार
Friday, 20-12-2024 mynettv. online




# राजकीय महाविद्यालय धामी स्थित सोलह मील में सेफ्टी क्लब और एनएसएस यूनिट के तत्वावधान से व्याख्यान का आयोजन

सुन्नी, रीता शर्मा। राजकीय महाविद्यालय धामी स्थित सोलह मील में 20 दिसंबर को रोड सेफ्टी क्लब और एनएसएस यूनिट के तत्वावधान से व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा नियमों से अवगत करना था। कार्यक्रम में डीएसपी अमित ठाकुर ने बतौर मुख्य वक्ता अपनी भूमिका निभाई। कार्यकारी प्राचार्य डॉ मनोज कुमार और रोड सेफ्टी क्लब के संयोजक डॉ गौरव शर्मा ने मुख्यतिथि को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। डीएसपी अमित ठाकुर ने अपने व्याख्यान में कहा कि अधिकतर दुर्घटनाएं चालक की अपनी गलती से होते है। वाहन चालक सड़क पर चलते समय यदि यातायात नियमों का पालन करे तो सडक दुर्घटनाओं में अवश्य कमी आएगी। उन्होंने विद्यार्थियों को समझाते हुए कहा नशे की हालत में भी गाड़ी न चलाए, नशे का सेवन करके गाड़ी चलाना कानून का उल्लंघन करना हैं। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने पोस्टर बनाए और नारे भी लगाए। कार्यक्रम में सभी शिक्षक वर्ग, रोड सेफ्टी क्लब के सदस्य तथा एनएसएस स्वयंसेवक उपस्थित रहे।

MY NET TV
mynettv.online
# डिजिटल समाचार
निष्पक्ष,निर्भीक,निश्चल
Saturday, 21-12-2024
mynettv. online

## एनएसएस के सात दिवसीय शिविर के पांचवे दिन में स्वयंसेवकों के लिए 'तनाव प्रबंधन' विषय पर आयोजित किया गया

सुन्नी, रीता शर्मा। राजकीय महाविद्यालय धामी में चल रहे एनएसएस के सात दिवसीय शिविर के पांचवे दिन में स्वयंसेवकों के लिए 'तनाव प्रबंधन' विषय पर आयोजित किया गया। 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 विद्यार्थियो को बताया की आजकल हर व्यक्ति तनाव से पीड़ित हैं। 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। बढा हुआ तनाव हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए अधिक हानिकारक होता हैं। तनाव मन की स्थिति से उपजा विकार हैं मन की स्थिति एवं परिस्थितियों के बीच असंतुलन और असमंजस के कारण तनाव उत्पन्न होता हैं। तनाव अनेक मनोविकारो का प्रवेश द्वार हैं। तनाव के कारण हमारे शरीर में एड्रेलिन और कॉर्टिसोल हार्मोन विकसित होते हैं। तनाव होने पर एड्रेलिन का उत्सर्जन बढ जाता हैं जो हमारे मानसिक संतुलन को बिगाडता है। प्रो अक्षिता धीमान ने स्वयंसेवकों को नकारात्मक तनाव से बचने के थेरेपी 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 राठौर मौजूद रहे।

# स्वयंसेवकों को बताया तनाव प्रबंधन

धामी कालेज में शिविर के दौरान जानकारी प्राप्त करने के बाद स्वयंसेवी • जागरण

**सुन्नी** : राजकीय महाविद्यालय धामी में एनएसएस के सात दिवसीय शिविर के पांचवें दिन में स्वयंसेवकों को तनाव प्रबंधन विषय पर जानकारी दी गई। सहायक प्राध्यापक डा. अक्षिता धीमान हिमाचल प्रदेश राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय ने बतौर मुख्य वक्ता शिरकत की। कार्यवाहक प्राचार्य डा. ज्ञान ने मुख्य वक्ता को स्मृतिचिह्न देकर सम्मानित किया। प्रो. अक्षिता धीमान ने विद्यार्थियों को बताया कि आजकल हर व्यक्ति तनाव से पीड़ित है। उन्होंने तनाव से बचने के उपाय भी बताए। इस दौरान एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डा. दिनेश शर्मा, डा. गीता शर्मा, डा. मनोज कुमार, डा. रमेश ठाकुर, डा. गौरव शर्मा व डा. उज्ज्वल राठौर मौजूद रहे। (संसू)

# स्वयंसेवकों को बताया तनाव प्रबंधन

धामी कालेज में शिविर के दौरान जानकारी प्राप्त करने के बाद स्वयंसेवी • जागरण

**सुन्नी** : राजकीय महाविद्यालय धामी में एनएसएस के सात दिवसीय शिविर के पांचवें दिन में स्वयंसेवकों को तनाव प्रबंधन विषय पर जानकारी दी गई। सहायक प्राध्यापक डा. अक्षिता धीमान हिमाचल प्रदेश राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय ने बतौर मुख्य वक्ता शिरकत की। कार्यवाहक प्राचार्य डा. ज्ञान ने मुख्य वक्ता को स्मृतिचिह्न देकर सम्मानित किया। प्रो. अक्षिता धीमान ने विद्यार्थियों को बताया कि आजकल हर व्यक्ति तनाव से पीड़ित है। उन्होंने तनाव से बचने के उपाय भी बताए। इस दौरान एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डा. दिनेश शर्मा, डा. गीता शर्मा, डा. मनोज कुमार, डा. रमेश ठाकुर, डा. गौरव शर्मा व डा. उज्ज्वल राठौर मौजूद रहे। (संसू)

# डिग्री कॉलेज धामी के स्वयंसेवकों को बताया तनाव प्रबंधन

**दैनिक आवाज जनादेश सुन्नी**

---

राजकीय महाविद्यालय धामी में आयोजित एनएसएस के सात दिवसीय शिविर के पांचवे 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

स्वास्थ्य के लिए अधिक हानिकारक होता हैं। तनाव मन की स्थिति से उपजा विकार हैं मन की स्थिति एवं परिस्थितियों के बीच असंतुलन और असमंजस के कारण तनाव उत्पन्न होता हैं।

तनाव अनेक मनोविकारो का प्रवेश द्वार हैं। तनाव के कारण हमारे शरीर में एड्रेलिन और कॉर्टिसोल हार्मोन विकसित होते हैं। तनाव होने पर एड्रेलिन का उत्सर्जन बढ जाता हैं जो हमारे

# धामी कॉलेज में एनएसएस के सात दिवसीय शिविर सम्पन्न

दैनिक आवाज जनादेश सुन्नी

राजकीय महाविद्यालय धामी स्थित सोलह मील में सोमवार को सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना के विशेष शिविर का समापन समारोह आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ जनेश कपूर मुख्य अतिथि तथा सेवानिवृत्त प्राध्यापक डॉ आई डी शर्मा ने बतौर विशिष्ठ अतिथि शिरकत की। कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ मुख्य अतिथि और विशिष्ट अतिथि द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। तत्पश्चात मुख्य अतिथि और विशिष्ट अतिथि को एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डॉ दिनेश शर्मा एवं डॉ गीता शर्मा ने स्मृति चिन्ह देखकर सम्मानित किया। स्वयंसेवक स्मृति ने समारोह के दौरान स्वयंसेवकों द्वारा शिविर

के सात दिनों में किए गए कार्यों का विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया। इस अवधि में स्वयंसेवकों ने गोद लिए गांव घंडल, घंडल स्कूल, पेयजल स्त्रोत बावड़ी, महाविद्यालय परिसर आदि की सफाई की तथा जन जागरण के कार्यक्रम आयोजित किए। कार्यक्रम में डॉ गीता ने एनएसएस यूनिट के साल भर में किए गए कार्य का ब्यौरा प्रस्तुत किया। डॉ आरडी शर्मा ने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए कहा सेवा सभी धर्मों का आधार स्तंभ है। समाज सेवा के द्वारा हम स्वयं के व्यक्तित्व का विकास करते हैं, इसलिए प्रत्येक विद्यार्थी को समाज की सेवा में अपने समय का कुछ हिस्सा लगाना चाहिए। उन्होंने स्वयंसेवकों का उत्साहवर्धक करते हुए उन्हें भावी राष्ट्र निर्माण का कर्णधार बताया। मुख्य अतिथि प्राचार्य जनेश कपूर ने स्वयंसेवकों के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के शिविर विद्यार्थियों को सामाजिक जिम्मेदारी निभाने और स्वच्छता के प्रति जागरूक बनाने में सहायक होते हैं। उन्होंने युवाओं को समाज सेवा के क्षेत्र में आगे बढ़ाने की प्रेरणा दी। स्वयंसेवियों ने नाटी, पंजाबी डांस, हरयाणवी डांस, समूह गीत आदि सांस्कृतिक प्रस्तुतियां पेश की। इस अवसर पर महाविद्यालय के समस्त शिक्षक एवं गैर शिक्षक तथा स्वयंसेवक उपस्थित रहे। कार्यक्रम अधिकारी डॉ दिनेश शर्मा ने कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सभी का आभार प्रकट किया। समारोह के अंत में सभी ने शिविर की सफलता के लिए एनएसएस प्रोगाम ऑफिसर एवं स्वयंसेवकों को बधाई दी।

# धामी कॉलेज में एनएसएस का सात दिवसीय शिविर संपन्न

**सुन्नी।** धामी कॉलेज स्थित सोलह मील में सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना के विशेष शिविर का समापन समारोह आयोजित किया गया। प्राचार्य डॉ. जनेश कपूर ने मुख्यातिथि तथा सेवानिवृत्त प्राध्यापक डॉ. आईडी शर्मा ने बतौर विशिष्ठ अतिथि शिरकत की। इस मौके पर स्वयंसेवकों ने गोद लिए गांव पंडल, पंडल स्कूल, पेयजल स्त्रोत बावड़ी, महाविद्यालय परिसर आदि की सफाई की तथा जन जागरण के कार्यक्रम आयोजित किए। कार्यक्रम में डॉ. गीता ने एनएसएस यूनिट के साल भर में किए गए कार्य का ब्यौरा प्रस्तुत किया। डॉ. आरडी शर्मा ने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए कहा सेवा सभी धर्मों का आधार स्तंभ है। समाज सेवा के द्वारा हम स्वयं के व्यक्तित्व का विकास करते हैं, इसलिए प्रत्येक विद्यार्थी को समाज की सेवा में अपने समय का कुछ हिस्सा लगाना चाहिए। उन्होंने स्वयंसेवकों का उत्साहवर्धक करते हुए उन्हें भावी राष्ट्र निर्माण का कर्णधार बताया। मुख्यातिथि प्राचार्य जनेश कपूर ने स्वयंसेवकों के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के शिविर विद्यार्थियों को सामाजिक जिम्मेदारी निभाने और स्वच्छता के प्रति जागरूक बनाने में सहायक होते हैं।

हिमाचल दस्तक