सात दिवसीय विशेष शिविर रिपोर्ट (2020-21)

महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के द्वारा 'स्वयं से पहले आप' की भावना के साथ सात दिवसीय विशेष शिविर दिनांक 25.03.2021 से 31.03.2021 तक लगाया गया, जिसमें की गई गतिविधियों का विवरण निम्न प्रकार से रहा –

शुभारंभ (25.03.2021)

शिविर का शुभारंभ गोद लिए गांव निरजन से किया गया, जिसमें स्वयं सेविकाओं ने पर्यावरण संरक्षण, पराली नहीं जलाएंगे, देश को बचाएंगे, प्लास्टिक निषेध, जल ही जीवन है-विषयों पर लोगों को जागरूक किया । सांयकालीन सत्र में श्रीमती मीना बंसल द्वारा योग का अर्थ, महत्व एवं लाभ पर प्रकाश डाला गया, डॉक्टर पिंकी के द्वारा 'डिजिटल इंडिया' विषय पर व्याख्यान दिया गया ।

द्वितीय दिन (26.03.2021)

सात दिवसीय विशेष शिविर के द्वितीय दिन स्वयं सेविकाओं को ट्रैफिक पुलिस कार्यालय का भ्रमण करवाया गया, जिसमें एस.एच.ओ. श्री नरेश कुमार तथा श्री राजाराम द्वारा सड़क दुर्घटना से कैसे बचा जाए, चालान के प्रकार, उसे भरने की विधि, लर्निंग लाइसेंस, हेलमेट ट्रैफिक चिन्हों इत्यादि अनेकों लाभप्रद बातें बताई गई । श्रीमती मीना बंसल द्वारा योग की सूक्ष्म क्रियाओं पर प्रकाश डाला गया तथा श्रीमती रेनू मंगला द्वारा सौंदर्य से संबंधित बातें बतलाई गई जैसे स्किन कितने प्रकार की होती है ,उसको कैसे सुंदर बनाया जाए । डॉ रश्मि के द्वारा "आजादी के अमृत महोत्सव" विषय पर व्याख्यान दिया गया। सूर्य देव आर्य के द्वारा

प्राथमिक चिकित्सा पर प्रकाश डाला गया तथा श्री महावीर सिंह (JE) के द्वारा स्वयं सेविकाओं को चुटकले, विभिन्न प्रकार के पशु पक्षियों की

आवाज निकाल कर दिखाई गई, जिससे स्वयंसेविकाओं में हर्ष और प्रसन्नता दिखाई दी। प्रतिदिन की भांति सांयकालीन सत्र में महाविद्यालय प्रांगण की साफ–सफाई की गई।

तृतीय दिन (27.03.2021)

शिविर के तीसरे दिन का प्रारंभ श्रीमती मीना बंसल द्वारा ताड़ासन के लाभ, सर्वाइकल होने पर शरीर को किस-किस नस को दबाने से लाभ मिलता है पर प्रकाश डालते हुए किया गया तथा अंत में 'ओम' का उच्चारण और शांति पाठ से किया गया। श्री सूर्य देव आर्य के द्वारा स्वयं सेविकाओं को पट्टी बांधना सिखाया गया। श्रीमती रेनू मंगला के द्वारा पानी पीने के लाभ, पिंपल की समस्या से कैसे छुटकारा पाया जाए, क्या-क्या हमें खाना चाहिए तथा क्या-क्या नहीं खाना चाहिए- विषय पर प्रकाश डाला गया। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉक्टर नरेश जागलान द्वारा 'नशा मुक्त भारत में युवाओं की भूमिका' विषय पर व्याख्यान दिया गया। नशे से होने वाली हानियाँ तथा नशे करने वाले व्यक्ति के परिवार एवं समाज पर इसका क्या प्रभाव पड़ता है पर विस्तृत प्रकाश डाला गया। सांय कालीन सत्र में स्वच्छता का कार्य किया गया। रात्रि भोजन के पश्चात विभिन्न प्रकार के सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति स्वयं सेविकाओं द्वारा की गई।

चौथा दिन (28.03.2021)

सात दिवसीय विशेष शिविर के चौथे दिन छात्राओं को ईक्कस गाँव तथा रोहतक रोड़ पर स्थित वृद्धाश्रम एवं अनाथाश्रम का भ्रमण करवाया

गया। स्वयं सेविकाओं ने आश्रम में रह रहे व्यक्तियों से उनको समस्याओं, स्वास्थ्य से संबंधित बातचीत की तथा होली के अवसर पर स्वयंसेविकाओं तथा राष्ट्रीय सेवा योजना के सभी सदस्यों के द्वारा वृद्व एवं असहाय बच्चों को मिठाई वितरित की गई। श्री सूर्य देव

आर्य के द्वारा दुर्घटना के समय उपस्थित अन्य व्यक्ति के द्वारा दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को कैसे लेटाना है, उठाना है इत्यादि की महत्वपूर्ण जानकारी को स्वयं सेविकाओं द्वारा प्रत्यक्ष में करवाया गया। श्रीमती मीना बंसल द्वारा व्रजासन, मयूर आसन, शशांक आसन के करने पर होने वाले लाभ बताए गए। श्रीमती रेनू मंगला द्वारा बालों का झड़ना, गंजेपन की समस्या का समाधान , कौन सा शैंपू प्रयोग में लाना चाहिए, कौन सा तेल लगाना चाहिए की जानकारी दी । गाँव ईक्कस का भ्रमण स्वयं सेविकाओं को करवाया गया, जिसमें गाँव का यह नाम क्यों पड़ा तथा दुर्योधन द्वारा जिस तालाब में 21 दिन तक तपस्या की थी, उसको भी दिखाया गया। इसके पश्चात् स्वयं सेविकाओं ने स्वच्छता की शपथ के साथ रैली निकाली तथा आसपास के लोगों को जागरूक किया। महाविद्यालय प्राचार्या ने स्वयं सेविकाओं को 'होली' के पर्व की शुभकामनाएं दी । 'होली' का पर्व क्यों मनाया जाता है तथा इसका हमारी संस्कृति में क्या महत्व है, यह भी प्राचार्या द्वारा बताया गया। 'होलिका दहन' का कार्यक्रम महाविद्यालय प्रांगण में किया गया ।

पाँचवा दिन (29.03.2021)

हिंदू कन्या महाविद्यालय में रंगों का त्योहार 'होली विशेष शिविर के पांचवें दिन मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय प्रबंध समिति के प्रधान श्री अंशुल कुमार सिंगला को तिलक लगाकर किया गया। इसके पश्चात् प्रधान जी द्वारा स्वयं सेविकाओं को रंगोत्सव की शुभकामनाएं दी गई तथा इस अवसर पर उन्होंने स्वयं सेविकाओं को तिलक होली मनाने तथा जल बचाने का संदेश दिया गया। स्वयं

सेविकाओं ने एक दूसरे को तिलक लगाकर बड़ी धूमधाम से रंगोत्सव मनाया । "बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ" का संदेश स्वयं सेविकाओं ने अपने हाथों में मेहंदी लगाकर व पोस्टर बनाकर दिया तथा बेटी बचाने की शपथ ली।

छठे दिन (30.03.2021)

राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के द्वारा लगाए जा रहे सात दिवसीय विशेष शिविर के छठे दिन श्री सूर्य देव आर्य द्वारा दुर्घटना के समय पट्टी बांधना , रोगी को कैसे उठाया जाए की जानकारी दी । श्रीमती मीना बंसल ने पैरलर वार पर कैसे कमर दर्द , सर्वाइकल, पेट से संबंधित समस्याओं से छुटकारा कैसे पाया जाए , श्रीमती रेनू मंगला के द्वारा फेशियल, आइब्रो, हेयर स्टाइल, श्री कृष्ण सिंगरोहा द्वारा आत्मरक्षा का प्रशिक्षण दिया गया। वृक्षों के महत्व एवं पर्यावरण को प्रदूषण से कैसे बचाया जाए, इसके लिए हर्बल पार्क का भ्रमण किया गया तथा विभिन्न प्रकार के औषधिय पौधों की जानकारी दी गई । सांयकालीन सत्र में श्रीमती संतोष सिंगला पत्नी स्वर्गीय श्री ब्रजमोहन सिंगला पूर्व मंत्री हरियाणा सरकार के द्वारा पौधा रोपण किया गया तथा स्वयंसेविकाओं द्वारा सांस्कृतिक कार्यकमों की प्रस्तुति दी गई।

समापन (31.03.2021)

सात दिवसीय विशेष शिविर के अन्तिम दिन कार्यकम का शुभारम्भ महाविद्यालय प्राचार्या श्रीमती अनिता द्वारा दीप प्रज्जवलन द्वारा किया गया। इस अवसर पर विभिन्न प्रकार के सांस्कृतिक कार्यकमों योगा डांस, हरियाणवी डांस, रागिनी, चुटकुले,पंजाबी डांस, गीत, सात दिवसीय विशेष शिविर के अनुभव तथा सात दिनों में करवाये गये कायकमों पर प्रकाश डाला गया। प्राचार्या द्वारा स्वयंसेविकाओं को प्रमाण–पत्र दिए गए तथा श्रेष्ठ स्वयंसेविका का पुरस्कार सुश्री किरण एवं सुश्री मीना देवी को प्रदान किया गया।