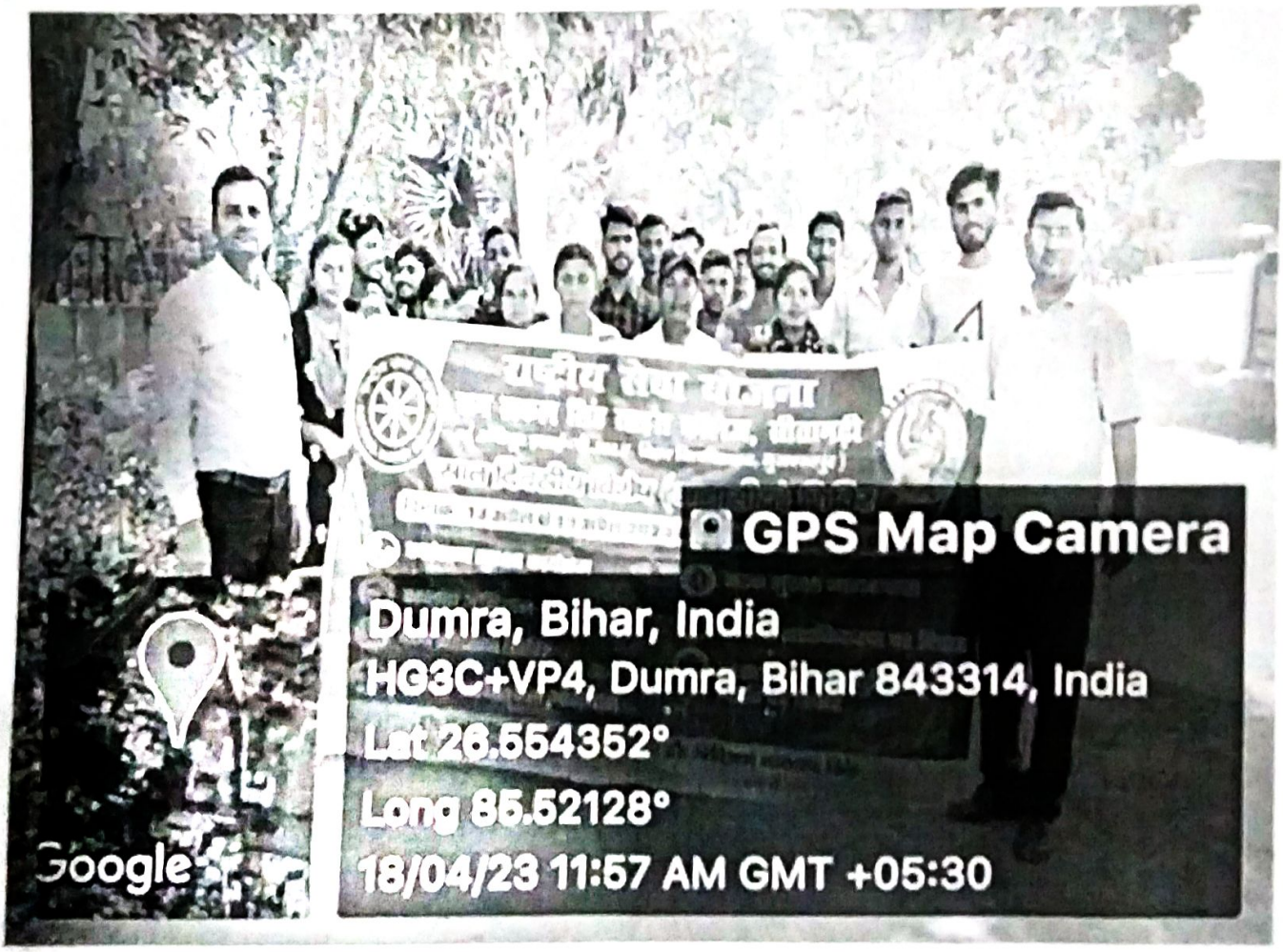
षष्टम दिवस –दिनांक :18 अप्रील, 2023

कार्यक्रम - स्वास्थ्य जागरूकता अभियान

स्थान– सिमरा स्लम एरिया

सात दिवसीय विशेष आवासीय शिविर के आज छठे दिन दिनांक 18, अप्रैल 2023 को सिमरा स्लम एरिया में स्वास्थ्य जागरूकता अभियान का प्रारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ टी. एन. सिंह द्वारा किया गया। उनके साथ इस कार्यक्रम में कार्यक्रम पदाधिकारी डॉक्टर एन.के. शर्मा, शिक्षकगण एवं एन.एस.एस. स्वयंसेवी भी अपनी-अपनी भूमिका निभाई। सिमरा स्लम एरिया परीक्षेत्र में स्वास्थ्य जागरूकता अभियान के तहत बच्चों से स्वास्थ्य संबंधी जानकारी ली गई साथ ही स्वस्थ रहने के लिए बच्चे एवं बच्चियों को खानपान रहन-सहन शुद्ध पेयजल कपड़े की साफ-सफाई एवं अन्य बिंदुओं पर भी विशेष रूप से प्रकाश डाला गया। स्वस्थ रहने के लिए किस प्रकार शरीर के साथ-साथ आसपास की भी सफाई रखनी है। इस बिंदु पर खास तौर पर स्वयंसेवियों ने महिलाओं से भी बातचीत की। इन सबके साथ ही व्यवहारिकता पर भी ध्यान देने का शिक्षकों एवं स्वयंसेवकों द्वारा आम जनमानस से आग्रह किया गया, ताकि जीवन को स्वस्थ और उन्नत बनाया जा सके।



Principal
R.S.S. Science College
Sitamarhi

हिन्दुस्तान दैनिक में प्रकाशित दिनांक 19/4/2023

'निरोग काया के लिए दिनचर्या संयमित होनी चाहिए'

सीतामढ़ी। हिन्दुस्तान प्रतिनिधि। दुमरा स्थित आरएसएस साइंस कॉलेज एनएसएस इकाई के तत्वावधान में सात दिवसीय आवासीय शिविर के छठे दिन मंगलवार को स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम आयोजित की गई। शिविर में प्राचार्य डॉ. त्रिविक्रम नारायण सिंह, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नवल किशोर शर्मा समेत स्वयंसेवक छात्र-छात्राओं व शिक्षक कर्मियों ने भाग लिया। शिविर में डॉ. प्रभाकर ने हस्त में प्रक्षालन क्रिया से स्थानीय समुदाय को अवगत कराया।

उन्होंने बताया कि भोजन करने से पूर्व प्रत्येक व्यक्ति को 65 सेकेंड तक विधिवत यह क्रिया करने से स्वास्थ्य संबंधित होनेवाली सामान्य बीमारियों से बचा जा सकता है। साफ-सफाई में कमी होना भी स्वास्थ्य को सीधे तौर पर प्रभावित करता है। इसके अलावे उन्होंने हीट स्ट्रोक, लू लगने से बचाव, सर्पदंश में प्राथमिक उपचार संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी दी। डॉ. सुरेन्द्र कुमार ने बताया कि निरोग काया के लिए हमारी दिनचर्या और हमारा भोजन भी संतुलित और संयमित होना चाहिए। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है और इसके लिए योग भी बहुत जरूरी है।

ओम प्रकाश प्रभाकर, डॉ. नीलेश कुमार चौधरी, डॉ. राजीव रंजन, डॉ. सोमेश गुंजन, डॉ रतीश कुमार, डॉ. मो. असगर के अलावा स्वयंसेवक अनु भारती, सविता, गुंजा, लक्ष्मी, चिन्दिया, राजन, आलोक, अमन, सागर, दीपक, नवनीत सहित दर्जनों स्वयंसेवक ने बेहतर स्वास्थ्य के लिए खानपान के साथ खेलकूद, सूर्य नमस्कार, नियमित प्रातःकाल और संध्याकाल भ्रमण के लिए समुदाय को प्रेरित किया।

साइंस कॉलेज में आयोजित स्वास्थ्य जागरूकता शिविर में शामिल एनएसएस के स्वयंसेवक व शिक्षक-कर्मी।

साफ-सफाई में कमी होने से सेहत पर पड़ता प्रतिकूल प्रभाव

स्वास्थ्य जागरूकता अभियान में साइंस कॉलेज एनएसएस स्वयंसेवक व शिक्षक • [illegible]

सीतामढ़ी संवाद सहयोगी: डुमरा स्थित आरएसएस साइंस कॉलेज के एनएसएस कोषांग की ओर से स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम आयोजित हुआ। शिविर में प्राचार्य डा. त्रिविक्रम नारायण सिंह, कार्यक्रम पदाधिकारी डा. नवल किशोर शर्मा स्वयंसेवक छात्र-छात्रा एवं महाविद्यालय के शिक्षक डा. ओम प्रकाश प्रभाकर, डा. सुरेंद्र कुमार, डा. नीलेश कुमार चौधरी, डा. राजीव रंजन एवं डा. सोमेश गुंजन मौजूद थे। शिविर में डा. प्रभाकर ने हस्त प्रक्षालन क्रिया से स्थानीय समुदाय को अवगत कराया। उन्होंने बताया कि भोजन करने से पूर्व प्रत्येक व्यक्ति को 65 सेकेंड तक विधिवत यह क्रिया करने से स्वास्थ्य संबंधित होनेवाली सामान्य बिमारियों से बचा जा सकता है। साफ-सफाई में कमी होना भी स्वास्थ्य को सीधे तौर पर प्रभावित करता है। इसके अलावा उन्होंने हीट स्ट्रोक, लू लगने से बचाव, सर्पदंश में प्राथमिक उपचार संबंधी जानकारी दी। डा. सुरेन्द्र कुमार ने बताया कि निरोग काया के लिए हमारी दिनचर्या और हमारा भोजन भी संतुलित और संयमित होना चाहिए। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है और इसके लिए योग भी बहुत जरूरी है। योग से शरीर में आए नई जान, इसे अपनाकर करें नवयुग का निर्माण, जैसे प्रेरक उक्ति से डा. कुमार ने शिविर में स्वास्थ्य जागरूकता का प्रचार किया। स्वयंसेवक अनु भारती, सविता, गुंजा, लक्ष्मी, चिन्दिया, सहित दर्जनों स्वयंसेवक ने अच्छा और सुंदर स्वास्थ्य के लिए खानपान के साथ खेलकूद, सूर्य नमस्कार, नियमित प्रातःकाल और संध्याकाल भ्रमण के लिए समुदाय को प्रेरित किया।

Principal
राम सकल सिंह साइंस कॉलेज, सीतामढ़ी
R.S.S. Sc. College
Sitamarhi

सप्तम दिवस –दिनांक :19 अप्रील, 2023

कार्यक्रम - ''आधुनिक कृषि पद्धति पर विचार और वृक्षारोपण''
स्थान– राजकीयकृत मध्य विद्यालय सिमरा

राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वाधान में संचालित सात दिवसीय विशेष आवासीय शिविर के आज सातवें और अंतिम दिन दिनांक 19 अप्रैल 2023 को प्रथम सत्र में राजकीयकृत मध्य विद्यालय, सिमरा में आधुनिक कृषि पद्धति पर सामूहिक विचार किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य डॉ त्रिविक्रम नारायण सिंह के द्वारा किया गया। इस तरह प्रथम सत्र में "आधुनिक कृषि पद्धति पर विचार" कार्यक्रम में महाविद्यालय के कार्यक्रम पदाधिकारी, सभी शिक्षक गण, एन.एस.एस. स्वयंसेवी के साथ-साथ सिमरा स्लम एरिया परिक्षेत्र के ग्रामीण कृषक ने भी बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। उक्त कार्यक्रम में जहां महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ सिंह ने कार्बनिक खेती के लाभों पर प्रकाश डालते हुए, इसे अपनाने पर बल दिया, वही वर्तमान में कृषि में उपयोग हो रहे उर्वरकों, कीटनाशकों एवं अन्य रासायनिक दवाओं के छिड़काव से होने वाले दुष्प्रभावों से भी अवगत कराया। कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ शर्मा ने नई कृषि पद्धति अंतर्गत नगदी फसल जैसे मशरूम की खेती, फूलों (जैसे गेंदा, गुलाब, मोगरा इत्यादि) की खेती, मधुमक्खी पालन इत्यादि पर बल दिया। आधुनिक कृषि पद्धति अंतर्गत सिंचाई हेतु जल संचयन, वर्मी कंपोस्ट की तैयारी इत्यादि विषयों पर भी अन्य शिक्षकों द्वारा प्रकाश डाला गया।

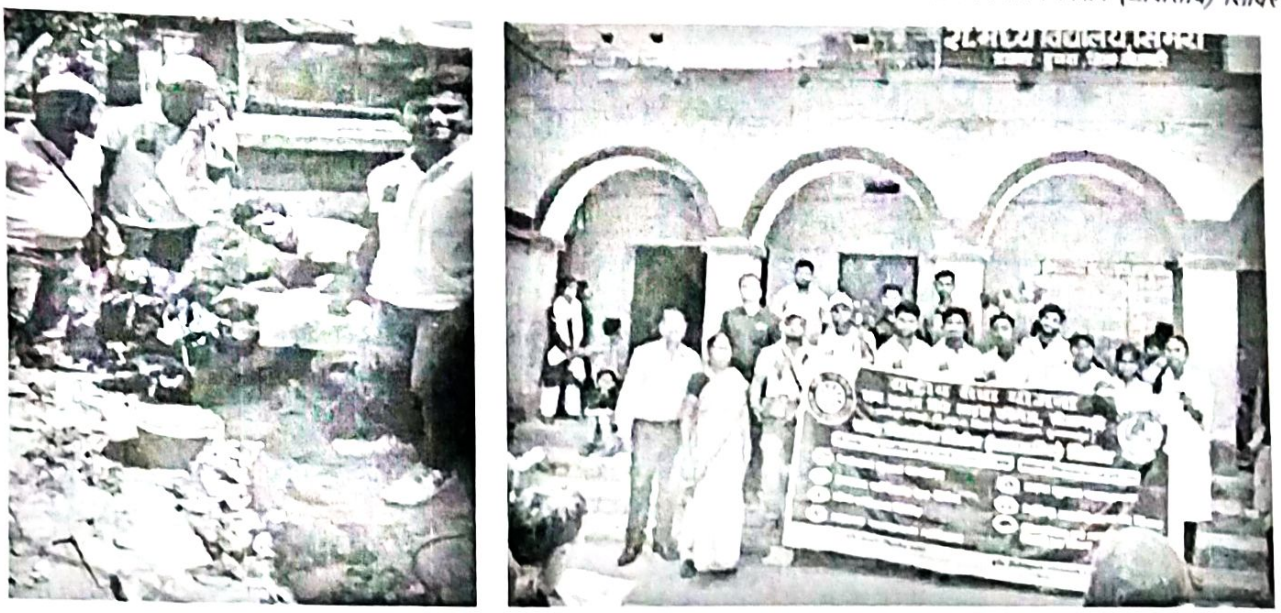
इस तरह कार्यक्रम के दूसरे सत्र यानी वृक्षारोपण कार्यक्रम के शुभारंभ में स्वयंसेवकों के साथ साथ महाविद्यालय के शिक्षकों के सहयोग से विद्यालय परिसर में छायादार पेड़ लगाए गए एवं पर्यावरण संरक्षण के प्रति संकल्प भी लिया गया। उक्त कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक डॉ सोमेश गुंजन द्वारा मध्य विद्यालय के प्रधानाध्यापक को उपहार स्वरूप पौधा भेंट किया गया। प्राचार्य डॉ त्रिविक्रम नारायण सिंह एवं कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ नवल किशोर शर्मा की संयुक्त अध्यक्षता में द्वितीय सत्र का समापन समारोह का एनएसएस के लक्ष्य गीत " उठे समाज के लिए उठे... जंगे स्वराष्ट्र के लिए जगें..." को गाकर किया गया। महाविद्यालय कर्मी श्री नवीन कुमार ने स्वागत गान की संगीतमय प्रस्तुति देकर उक्त कार्यक्रम में उपस्थित अतिथियों एवं अध्यापकों का स्वागत किया। समापन सत्र में प्राचार्य डॉ. टी. एन. सिंह ने भारत सरकार द्वारा रास्ट्रीय सेवा योजना के लिए निर्देशित विशेष शिविर के द्वारा संपन्न किए जाने वाले कार्यक्रमों की सराहना की। सात दिवसीय समस्त कार्यक्रम मनुष्य, प्रकृति, पर्यावरण, समाज, राष्ट्र, स्त्री-पुरुष, बूढ़े-जवान, बच्चे सबके भले और उन्नयन के लिए है। व्यक्ति से परिवार, परिवार से समाज और समाज से राष्ट्र का निर्माण होता है। व्यक्ति स्वस्थ और सबल होगा तो निश्चय ही राष्ट्र शसक्त और विकसित होगा।

महाविद्यालय के कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ. एन. के. शर्मा ने इस प्रकार के आवासीय शिविर के आयोजन की अनिवार्यता और महत्त्व पर प्रकाश डाला। साथ ही इस प्रकार के कार्यक्रम आगे भी आयोजित किए जायेंगे इसके लिए स्वयंसेवियों को आश्वस्त किया तथा प्रेरित किया।

स्वयंसेवियों की ओर से सागर कुमार, दीक्षिता, गोविन्द, रंधीर इत्यादि ने अपना आवासीय शिविर के सात दिवसीय कार्यक्रमों का अनुभव साझा किया और व्यक्तित्व विकास तथा सामूहिकता के लिए इसे आवश्यक कहा। इस तरह कार्यक्रम के अंत में महाविद्यालय की व्याख्याता डॉक्टर कंचन कुमारी द्वारा धन्यवाद ज्ञापन किया गया।

Principal
R.S.S. Sc. College
Sitamarhi

राम सकल सिंह साइंस कॉलेज, सीतामढ़ी



राजकीयकृत मध्य विद्यालय सिमरा में पौधारोपण करते हुए स्वयंसेवक

राजकीय कृत मध्य विद्यालय, सिमरा के प्रधानाध्यापक के साथ एनएसएस स्वयंसेवक एवं महाविद्यालय के शिक्षकगण

Principal
R.S.S. Sc. College
Sitamarhi