



राष्ट्रीय सेवा योजना

सत्र- 2020-21



“NOT ME, BUT YOU”
“मैं नहीं परन्तु आप”

Coronavirus
health and safety tips



Wash your
hands often



Don't touch
your face




प्राचार्य
प्रो० (डॉ०) दिनेश चन्द्र




कार्यक्रम अधिकारी एन.एस.एस. (प्रथम इकाई)
डा० स्वर्ण लता कदम

शहीद मंगल पाण्डे राजकीय महिला स्नातकोत्तरा महाविद्यालय, मेरठ।

PBX - 2762021, 22, 24 Fax : 2764777



चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ
Chaudhary Charan Singh University, Meerut

राष्ट्रीय सेवा योजना
NATIONAL SERVICE SCHEME

पत्रांक 104/02/NSS/744

दिनांक 1 - Jun - 2019

प्राचार्य

शहीद मंगल पाण्डेय राजकीय महिला महाविद्यालय,

माधवपुरम (मेरठ) ।

विषय: महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के कार्यक्रम अधिकारी के
अनुमोदन के सम्बन्ध में ।

महोदय,

आपके महाविद्यालय द्वारा राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के कार्यक्रम अधिकारी के पद हेतु प्रेषित डा0 स्वर्णलता कदम का कार्यकाल तीन वर्ष के लिए अंशकालिक कार्यक्रम अधिकारी, राष्ट्रीय सेवा योजना पद हेतु कुलपति जी द्वारा अनुमोदि: किया जाता है ।

भवदीय

V. Singh

(डा0 वीरेन्द्र सिंह)

कार्यक्रम समन्वयक, रा0से0यो0

क.स. कार्यक्रम संय

क.स. संय

क.स. संय

राष्ट्रीय सेवा योजना (प्रथम ईकाई)

सत्र - 2020-21 की आख्या

सन् 1969 को राष्ट्रीय सेवा योजना की स्थापना की गई जिसका उद्देश्य रहा युवाओं में देश, समाज के प्रति देश भक्त और समाज सेवा का बीज अंकुरित करना NSS के स्वयं सेवक/सेविका के व्यक्तित्व में खुद ही ये भाव पैदा हो जाते हैं कि "मुझको नहीं तुमको" अर्थात् Not me But you खुद से पहले दूसरों की चिंता करना इस भाव से सभी का कल्याण होता है। शहीद मंगल पाण्डे राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मेरठ में संचालित रा० से० यो० प्रथम इकाई की कार्यक्रम अधिकारी डा० स्वर्णलता कदम एवं स्वयं सेविकाओं ने 'कोरोना काल में भी खुद की जान की परवाह न करते हुए लोगों की रात दिन मदद की सही मायनों में यही है समर्पण का भाव, रा० से० यो० जिसे स्वयं सेविकाओं ने चरितार्थ करके दिखाया, क्योंकि एक मनुष्य का सबसे दूसरों की भलाई और सहयोग होना चाहिए जो एक राष्ट्र का निर्माण करता है।

स्वयं सेविकाओं ने कोरोना संक्रमण से बचाव व इस राक्षसी प्रवृत्ति से लड़ने के लिए सभी से विनम्र निवेदन किया कि कृपया घरों के अंदर रहे तथा सामाजिक दूरियां बनाये रखें। निश्चित ही यह एक सर्वाधिक कठिन व कष्टकारी समय है किन्तु हमारी एकजुटता व समझदारी से ये समय भी एक शाम की तरह ढल जायेगा तथा हम इस बيمारी पर विजय प्राप्त कर पायेंगे और फिर एक नई सुबह की शुरुआत होगी। इस तरह का हौसला स्वयं सेविकाओं ने आपने आसपास के लोगों को संदेश के द्वारा दिया। स्वयंसेविकाओं द्वारा अनेकों उपाय एवं क्रियाएँ लोगों को बताई गई कि लॉकडाउन के माहौल में अपने खाली समय में वह इनका उपयोग कर सकती है। खेल क्रियाएँ, रस्सी कूदना, पुशअप, हाफ स्कैवर (बैठक) सिटअप्स तथा स्पोर्ट जॉगिंग आदि। उन्होंने लोगों को बताया कि इनके द्वारा कोरोना से लड़ने के लिये आवश्यक प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया जा सकता है तथा मानसिक तनाव को भी दूर किया जा सकता है।

मेरठ के नोडल ऑफिसर डॉ० पंकज शर्मा द्वारा सभी को यह जानकारी प्रदान की गई कि 'मुस्कुराएगा इंडिया' अभियान के अन्तर्गत CCS द्वारा मेरठ के रा०से०यो० के समन्वयक डा० वीरेन्द्र सिंह के द्वारा मेरठ जिले के पाँच कार्यक्रम अधिकारियों को 'मैटल काउंसलर' के रूप में नियुक्त किया गया। जूम द्वारा 'मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण कार्यक्रम' में कार्यक्रम अधिकारी एवं स्वयं सेविकाओं द्वारा प्रशिक्षण प्राप्त किया गया।

वर्तमान में संपूर्ण विश्व की जो स्थिति है शायद ही ऐसी पहले कभी हुई होगी। अतः हमारा देश भी इसी दौर गुजर रहा है। महामारी के इस दौर में पूरा देश संयम एवं धैर्य की स्थिति को धारण किये हुए है इस स्थिति में ऑनलाईन विभिन्न कराये गये कार्यक्रम अधिकारी डॉ० स्वर्णलता कदम एवं स्वयं सेविकाओं द्वारा गतिविधियों के माध्यम से प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से अपना सहयोग दिया गया, प्राणायाम एवं आरोग्य सेतु एप के माध्यम से जनता की और अधिक सतर्क एवं सचेत रहने का संदेश दिया। छात्राओं ने अपने आस-पास के लोगों की सहायता की आयुर्वेद, योगा एवं प्राणायाम के द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर तथा ऊर्जावान एवं सकारात्मक सोच को धारण करने का संदेश दिया। छात्राओं ने अपने आस-पड़ोस के लोगों की सहायता की आयुर्वेद, योगा एवं प्राणायाम के द्वारा रोग प्रतिरोधक, क्षमता बढ़ाकर तथा ऊर्जावान एवं सकारात्मक सोच को धारण करने का संदेश दिया गया। कार्यक्रम अधिकारी एवं स्वयं सेवकों के द्वारा लगातार वीडियो एवं जागरूकता की सामग्री छापकर जनता को सतर्कता का संदेश प्रदान किया। स्वयंसेविकाओं द्वारा घर-घर जाकर लोगों को समझाया कि आपको 'घर' में ही रहना। उनके द्वारा मास्क बांटे गये, कोरोना वायरस के खिलाफ जहाँ देश एक जुट होकर लड़ाई लड़ रहा है। वहीं स्वयं सेविकाएँ गांव, कस्बों में लोगों जागरूक कर रही है। महाविद्यालय की भूतपूर्व स्वयं सेविका कु० ज्योति सैनी ने भारत माता की रक्षा में लगे चिकित्सक, पुलिस, सफाई कर्मी की मदद करते लोगों की पेंटिंग बनाकर वहीं दूसरी ओर हिन्दू, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई सभी को इस बीमारी से लड़ते हुए, दिखाकर लोगों को एक दूसरे का साथ देने का एकता का संदेश दिया।

महाविद्यालय की स्वयंसेविका ने पुनः टीम के साथ समाज सेवा में समर्पित होकर कार्य किया लोगों को बताया कि इस समय भगवान भी हमारे धैर्य की परीक्षा ले रहे हैं। हमें इस कठिन परीक्षा में सफल होना है। घर में ही हम सुरक्षित रह सकते हैं, इसकी कोई दवाई नहीं है। घर में रहकर हम अपना और अपने परिवार का बचाव कर सकते हैं और हम सब इस लॉकडाउन में अपनी के नजदीक भी आ रहे हैं। कु०

सोनम, कु० कामिनी सिसोलिया, शबनम, पारूल, ने घर पर तुलसी आँवला, नीम, गिलोय, करीपत्ता के पौधे अपने घरों के आस-पास लगाए जो लोगों को बिमारियों से दूर रखते हैं। स्वयं सेविकाओं ने परिवार एवं मोहल्ले के बच्चों को सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रखते हुए सामान्य ज्ञान और गणित के प्रश्न हल कराये। कु० रिया एवं कु० शशि ने चार्ट बनाकर लोगों को संदेश दिया। कु० रितु एवं कु० कल्पना यादव ने लोगों को आरोग्य सेतु एप डाउनलोड करवाने में लोगों की मदद की। हमारी भूतपूर्व स्वयं सेविका कु० सुजाता द्वारा स्वयं के द्वारा मास्क बनाकर ग्राम लिसाड़ी में लोगों को मास्क बाँटे गये। कु० सिमरन द्वारा लोगों को योगा का महत्व बताकर बिमारी से और तनाव से दूर रहने की सलाह प्रदान की।

कोविड-19 जैसी महामारी से लड़ने के लिये एवं लोगों की जागरूक एवं मदद करने हेतु महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो० (डा०) सन्ध्या रानी जी की अध्यक्षता में गठित टास्क फोर्स जिसमें कु० कामिनी सिसोलिया, कु० सोनम, कु० सना प्रवीन, कु० कल्पना, कु० रिया गौतम, कु० रितु, कु० शबनम, कु० पारूल, कु० निशा, कु० नेहा नागर एवं कु० अक्षिता को शामिल किया गया। स्वयं सेविकाओं ने ऑनलाईन प्रशिक्षण कार्यक्रम में जूम-एप के माध्यम से भाग लेकर कोविड-19 प्रशिक्षण कार्यक्रम अधिकारी डा० स्वर्णलता कदम के नेतृत्व में प्राप्त किया। प्रशिक्षण में किस प्रकार कार्यक्रम अधिकारी एवं स्वयं सेवक कार्य करेंगे एवं किस प्रकार सर्वे करेंगे, मास्क वितरण, राशन वितरण, की समुचित जानकारी डा० अंशुमाली एवं डा० अजय बाबू शर्मा द्वारा प्रदान की गई। COVID-19 जागरूकता के बारे में अधिक जानकारी के लिए एक PPT हिन्दी में स्वयं सेविकाओं को प्रदान की गई।

स्वयं सेविकाओं ने अपने-अपने गाँव में कोरोना क्या है? कितने घंटे किस चीज पर जीवित रहता है? क्या इससे बचाव के उपाय हैं? ऐसे प्रश्नों के साथ एक प्रश्नोत्तरी का आयोजन कर लिसाड़ी ग्राम के लोगों की जिज्ञासा को शांत एवं उन्हें जागरूक किया। स्वयं सेविकाओं ने ये प्रश्न कार्यक्रम अधिकारी डॉ० स्वर्णलता कदम से पूछे कु० कल्पना, कामिनी, सना, जुबेरिया, शशी, नेहा आदि स्वयंसेविकाओं ने कोरोना के बारे में पूरी जानकारी दी जैसे-

प्र० क्या कोरोना वायरस को खत्म किया जा सकता है?

उ० कोरोना वायरस के विघटन की मुद्दत का दारोमदार इसके आस-पास कितनी गर्मी या जहाँ ये मौजूद है उस जगह की परिस्थितियाँ क्या है, इत्यादि बातों पर निर्भर करता है।

प्र० इसे 'कण-कण' में कैसे विघटित किया जा सकता है?

उ० कोरोना वायरस बहुत कमजोर होता है, इसके ऊपर चढ़ी चर्बी की सुरक्षा परत फाड़ देने से यह खत्म हो जाता है। ऐसा करने के लिये साबुन या डिटर्जेंट के झाग सबसे ज्यादा प्रभावी होते हैं। 20 सेकेंड या उससे ज्यादा देर तक साबुन डिटर्जेंट लगाकर हाथों को रकगड़ने से इसकी सुरक्षा परत कट जाती है और ये नष्ट हो जाता है। इसलिये अपने शरीर के खुले अंगों को बार-बार साबुन व पानी से धोना चाहिये, खासतौर से उस वक्त जब आप बाहर से घर में आए हों।

प्र० क्या गरम पानी के इस्तेमाल से इसे खत्म किया जा सकता है?

उ० हाँ गर्म पानी चर्बी को जल्दी पिघला देती है इसके लिये कम से कम 25 डिग्री गर्म (गुनगुने से थोड़ा तेज) पानी से शरीर के अंगों और कपड़ों को धोना चाहिये छींकते व खांसते समय इस्तेमाल किये जाने वाले रुमाल को 25 डिग्री या इससे ज्यादा गर्म पानी से धोना चाहिए। गोश्त चिकन या सब्जियों को भी पकाने से पहले 25 डिग्री सेल्सियस तक के पानी में डालकर धोना चाहिए। स्वयं सेविकाओं द्वारा यह भी पूछा गया कि क्या एल्कोहल मिले पानी (सैनिटाईजर) से कोरोना वायरस की सुरक्षा-परत को तोड़ा जा सकता है, लेकिन उस सैनिटाईजर में एल्कोहल की मात्रा 65 परसेंट से ज्यादा होनी चाहिए तभी यह उस पर चढ़ी सुरक्षा परत को पिघला सकता है। वरना नहीं।

प्र० क्या ब्लिचिंग केमिकल युक्त पानी से भी इसकी सुरक्षा परत तोड़ी जा सकती है?

उ० हाँ, लेकिन इसके लिये पानी में ब्लिच की मात्रा 20 फीसदी हरोनी चाहिये। ब्लिच में मौजूद क्लोरीन व अन्य केमिकल कोरोना वायरस की सुरक्षा परत को तोड़ देते हैं। इस ब्लिचिंग युक्त पानी का उन सभी जगहों पर स्प्रे करना चाहिये जहाँ-जहाँ हमारे हाथ लगते हैं। टी०वी० के रिमोट, लैपटॉप और मो० फोन को भी ब्लिचिंग युक्त पानी में भिगोकर निचोड़े गये कपड़े से साफ करना चाहिये।

- प्र०** क्या कीटाणुनाशक दवाओं के द्वारा कोरोना वायरस को खत्म किया जा सकता है?
- उ०** नहीं। कीटाणु सजीव होते हैं इसलिये उनको एंटीबायोटिक यानी कीटाणु-नाशक दवाओं से खत्म किया जा सकता है लेकिन वायरस निर्जीवकण होते हैं इन पर एंटीबायोटिक दवाओं का कोई असर नहीं होता। यानी कोरोना वायरस को एंटीबायोटिक दवाओं से खत्म नहीं किया जा सकता।
- प्र०** कोरोना वायरस किस जगह कितनी देर तक रुका रहता है?
- उ०** कपड़ों पर तीन घण्टे तक, तांबा पर चार घण्टे तक, कार्डबोर्ड पर चौबीस घण्टे तक अन्य धातुओं पर 42 घण्टे तक प्लास्टिक पर 72 घण्टे तक/ इस समयावधि के दौरान किसी इंसान ने उन संक्रमित चीजों को हाथ लगाया और अपने हाथों को अच्छी तरह धोये बिना नाक, आँख, कान या मुँह को छू लिया तो वायरस शरीर में दाखिल हो जायेगा और एक्टिव हो जायेगा।
- प्र०** क्या कोरोना वायरस हवा में मौजूद हो सकता है? अगर हाँ तो ये कितनी देर तक विघटित हुए बिना रह सकता है।
- उ०** जिन चीजों का सवाल नं० 8 में जिक्र किया गया है उनको हवा में हिलाने या झाड़ने से कोरोना वायरस हवा में फैल सकता है। कोरोना वायरस हवा में तीन घण्टे तक रह सकता है, उसके बाद ये खुद ब खुद विघटित हो जाता है।
- प्र०** किस तरह का माहौल कोरोना वायरस के लिये फायदेमंद है और किस तरह के माहौल में वो जल्दी विघटित होता है?
- उ०** कोरोना वायरस कुदरती ठण्डक या ठण्डक में मजबूर होता है। इसी तरह अंधेरे में और नमी वाली जगह पर भी ज्यादा देर तक बाकी रहता है। यानी इन जगहों पर जल्दी विघटित नहीं होता। सूखा गर्म और रोशनी वाला माहौल कोरोना वायरस के जल्दी खत्म में मददगार है। इसलिये हमें ए०सी ० या कूलर इस्तेमाल नहीं करना चाहिये।
- प्र०** सूरज की तेज धूप का कोरोना वायरस पर क्या असर पड़ता है।
- उ०** सूरज की धूप में मौजूद अल्ट्रावायलेट किरणें कोरोना को तेजी से विघटित कर देती है यानी तोड़ देती है क्योंकि सूरज की तेज धूप में उसकी सुरक्षा परत पिघल जाती है। इसलिये चेहरे पर लगाए जाने वाले फेसमास्क या रूमाल को अच्छे से डिजिनेट से धोने और तेज धूप में सुखाने के बाद दोबारा इस्तेमाल किया जा सकता है।
- प्र०** क्या हमारी चमड़ी (त्वचा) से कोरोना वायरस शरीर में भेजा जा सकता है नहीं।
- उ०** तंदुरुस्त त्वचा से कोरोना संक्रमण नहीं हो सकता। अगर त्वचा पर कहीं कट लगा है या घाव है तो इसके संक्रमण की संभावना है।
- प्र०** क्या सिरका मिले पानी से कोरोना वायरस विघटित हो सकता है?
- उ०** नहीं, सिरका कोरोना वायरस की परत को नहीं तोड़ सकता। इसलिये सिरका वाले पानी से मुँह हाथ धोने से कोई फायदा नहीं है। उन्हें यह भी बताया गया कि जब भी बाहर जाये मास्क लगाकर जाए और जाकर उसको पानी से धोए। कपड़ा, दरवाजा, घंटी का बटन, जूता-चप्पल, थैला, गाड़ी का हैंडल, चाबी, गिलास, सब्जी, फल आदि बाहरी संपर्क में आने के बाद आँख, कान, नाक और मुँह को न छुएँ। नमक मिला गरम पानी से गरारा जरूर करें चाय या काफी या गरम पानी पीते रहे कोरोना प्रवेश कर भी गया तो श्वसन तक पहुँच नहीं पायेगा और आप सुरक्षित रहेंगे, इस तरह लगातार लोगों को उनके सवालों के उत्तर प्रदान कर उन्हें इस महामारी से बचने हेतु जागरूक किया गया।

दिनांक 22 अप्रैल 2020 को स्वयंसेविकाओं द्वारा "विश्व पृथ्वी दिवस" के अवसर पर लॉकडाउन के चलते इंटरनेट के माध्यम से ही लोगों को अन्नदात्री माँ पृथ्वी को बचाने के लिए और प्रदूषित न करने के लिये लोगों से अपील की और सोशल मीडिया द्वारा लोगों को जागरूक भी किया गया। स्वयं सेविकाओं ने प्रकृति एवं समाज के प्रति अपने उत्तरदायित्वों का पालन पूर्ण निष्ठा के साथ किया गया। इस अवसर पर कु० कल्पना, पारूल, अक्षिता, नेहा, शशि आदि स्वयं सेविकाओं ने अपने पोस्टर के माध्यम से लोगों को

अपनी पृथ्वी और पृथ्वीवासियों को बचाने के लिये एकजुट प्रयास करने का संदेश दिया। सोशल मीडिया और व्हाट्सएप पर अपने परिवार एवं गली मोहल्ले में लोगों द्वारा लॉक डाउन का पालन करते हुए अपने घरों में रहने के लिए प्रेरित किया। अपने घरों की बालकनी में खड़े होकर समूह चित्र द्वारा लोगों से अपील भी की गई।

कार्यक्रम अधिकारी डा० स्वर्णलता कदम एवं महाविद्यालय प्राचार्य प्रो० (डा०) सन्ध्या रानी ने लोगों द्वारा घर में रहकर कुछ रचनात्मक कार्य करने की सलाह दी। उन्होंने 'अर्थ डे' पर छात्राओं को बागवानी करने के लिये प्रेरित किया एवं उन्होंने खुद भी अपने बगीचे में साफ सफाई कर दिन के समय का उपयोग किया। उनके द्वारा स्वयं सेविकाओं को बताया गया कि पृथ्वी पर यह आपदा उनके दुरुपयोग के कारण ही उपजी है। पृथ्वी हमारी माँ है हमें इसका सम्मान करना चाहिए। हमें सीमित साधनों से ही अपना जीवन व्यतीत करना सीखना होगा। उन्होंने बताया कि बागवानी करने से मानसिक रूप से स्वस्थ रहने का लाभ भी मिलता है। इस मुहिम को सफल बनाने में कल्पना, पारूल, सोनम, सना, कामिनी, नेहा नागर, आदि ने अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया।

'फिर से उड़ेगा इंडिया फिर नहीं रुकेगा इंडिया-कोविड 19' के प्रति जागरूकता हेतु लगातार विभिन्न गतिविधियां कराई गई। स्वयं सेविकाओं द्वारा ज्यादा से ज्यादा संख्या में मास्क बनाकर गरीबों तथा असहायों लोगों को वितरित किये गये। स्वयं सेविकाओं ने अपने क्षेत्र में रहने वाले लोगों खासकर बुजुर्गों को घर से बाहर नहीं निकलने देने के लिये जागरूक किया गया। उनकी जरूरत को देखते हुए सामान आदि लाने में उनकी मदद भी की गई। कार्यक्रम अधिकारी एवं स्वयं सेविकाओं द्वारा स्थापित बी-टास्क फोर्स पर कोरोना संबंधित प्रशिक्षण भी लिया गया है, पीएम केयर फंड और पीडित सहायता कोष - कोविड केयर फंड में स्वेच्छा से मदद धनराशि देने के लिए प्रेरित किया। कोविड-19 को बढ़ने से रोकने हेतु उ०प्र० राष्ट्रीय सेवा योजना, लखनऊ व चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ के संयुक्त, तत्वाधान में 15 स्वयंसेविकाओं ने जूमएप के माध्यम से 3 घंटे तक ऑनलाईन प्रशिक्षण लिया। इस एप द्वारा प्रतिदिन डॉ० अंशु माली शर्मा, डॉ० अजय बाबू, डॉ० वीरेन्द्र, डॉ० पंकज शर्मा द्वारा घर बैठे लोगों को मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में बताया गया कोरोना वायरस से बचने के लिये साबुन से हाथ धोने, सैनिटाईजर करने मास्क लगाने सभी जरूरी बातों की जानकारी प्रदान की गई।

लॉकडाउन के दौरान महाविद्यालय द्वारा राष्ट्रीय सेवा योजना - प्रथम इकाई गठित 'टास्क फोर्स निरंतर कार्यभार रही है। सरकार द्वारा कोरोना वायरस फैलने से रोकने के लिये सभी तरह के प्रयास किये गये जो कि बेहद सराहनीय रहे, इन सबके बावजूद लोगों में डर देखने को मिल रहा है। इसी को देखते हुए, राष्ट्रीय सेवा योजना उ०प्र० ने 'मुस्कुरायेगा इंडिया' के अंतर्गत मेंटल हेल्थ काउंसलर की तरफ से बहुत से प्रयास किये गये जिससे लोगों के मन में कोरोना वायरस का डर निकल सके, लोगों के मानसिक तनाव को दूर करने का प्रयास किया गया। समिति सदस्य डा० पूनम भण्डारी द्वारा बिना सिलाई मशीन के द्वारा सुई धागे से ही मास्क बनाना सिखाया गया। इसके लिये आस-पास के लोगों को जागरूक किया गया। अपने आस-पास साफ-सफाई रखें, शुद्ध भोजन करें, शाकाहारी भोजन करें, भीड़ वाली जगहों पर न जाये रोग प्रतिरोधक बढ़ाने के लिये फल व सब्जी का प्रयोग करें। स्वयं सेविकाओं द्वारा अपने-अपने क्षेत्रों जैसे माधवपुरम, लिसाड़ी, नूरनगर, मलियाना आदि जगहों पर लोगों ने यह संदेश पहुँचाया गया कि कोरोना नाम का राक्षस सदैव रहने वाला नहीं है। वो दिन दूर नहीं जब हम इसके ख्याल से मुक्त होंगे और मुस्कुरायेगा इंडिया। हमें घर के अंदर ही रहना है विशेष परिस्थितियों में ही घर से बाहर निकलना चाहिये। वो भी मास्क लगाकर दो मीटर की दूरी बनाकर रखनी चाहिये। स्वयं सेविकाओं ने लोगों से अपने आस-पास सफाई का विशेष ध्यान रखने को कहा। उनके द्वारा लोगों को समझाया गया कि 'हमें अपनी इम्युनिटी को बढ़ाना है, कोरोना को भगाना है' एवं महामारी से सामान्य जीवन जीना है। इस समय यही एक उपाय है, जो सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। स्वयं सेविकाओं द्वारा पोस्टर, योगा एवं खाने पीने की चीजों के द्वारा लोगों को जागरूक किया गया। इसी क्रम में डॉ० पूनम भण्डारी शारीरिक शिक्षा समिति समिति सदस्य द्वारा ऑनलाईन लोगों की इम्युनिटी बढ़ाने के लिये जागरूक किया गया। बाकी सब कार्य करते हुये अपने रोजमर्रा के कार्यक्रम में हमें एक गिलास गर्म पानी में आधा नींबू निचोड़कर रोज पानी चाहिये। रात में एक कप दूध में हल्दी मिलाकर पानी पीना चाहिये। ये दोनों ही वस्तुएँ हमें घरों में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। अतः इसका सेवन हम सभी आसानी से कर सकते हैं। महाविद्यालय प्राचार्य व कार्यक्रम अधिकारी के सहयोग से 'सुरेशनं दिवस पर महिलाओं एवं स्वयंसेविकाओं की काउंसलिंग की गई एवं महावारी के समय सामान्य दिन व्यतीत करें आचार न छुए आदि के बारे में विस्तार पूर्वक स्वयं सेविकाओं को समझाया गया कि ये सब एक मिथ है इन दिनों हमें विशेष रूप से साफ-सफाई रखनी चाहिए।

01 जून 2020 विश्व तंबाकू दिवस के अवसर पर स्वयंसेविकाओं द्वारा तंबाकू का सेवन न करने व इसके प्रति जागरूक करने की शपथ ली गई। कार्यक्रम अधिकारी डॉ० स्वर्णलता कदम ने स्वयं सेविकाओं को तंबाकू, बीड़ी, सिगरेट आदि तंबाकू उत्पादों से होने वाले दुष्प्रभाव से अवगत कराते हुए कहा कि प्रतिवर्ष इस व्यसन के कारण कैंसर दमा, टीबी, आदि जानलेवा बीमारियों से लाखों लोगों की मौत हो जाती है। अतः हर हाल में हमें नशे से बचना चाहिए। स्वयं सेविकाओं द्वारा 500 मास्क बनाकर मास्क बैंक को दिये गये। जिससे उन्हें आवश्यकतानुसार ग्रामीण क्षेत्रों, मलिन बस्तियों राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा चयनित क्षेत्रों में वितरित किये। मास्क बनाने के कार्य में कु० कामिनी सिसौलिया, पारूल, पूजा, संध्या, नेहानगर, अक्षिता, कल्पना, सोनम, शशि आदि ने अपना निःस्वार्थ अमूल्य योगदान प्रदान किया। कार्यक्रम अधिकारी द्वारा UNICEF के एप को डाउनलोड करवाया गया।

05 जून 2020 "विश्व पर्यावरण दिवस" के अवसर पर "सांसे हो रही हैं कम, आओ पेड़ लगाएं", हम विश्व पर्यावरण दिवस पर आओ सब मिलकर करें पर्यावरण को प्रदूषण से मुक्त करने का आह्वान, कोई कार्य मुश्किल नहीं होता। जब एक साथ मिलकर कोई मुहिम चलाते हैं, सबसे आसान काम हो जाता है। कार्यक्रम अधिकारी ने छात्राओं को बताया सबसे आसान काम है पेड़ लगाना। पेड़ों के महत्व के बारे में बताया। जब आप खुद जागरूक होंगे तभी लोगों को जागरूक कर पाओगे - क्योंकि हमारी संस्कृति में पेड़ों को पूजा जाता है और पूजा किसे जाता है जो हमारे लिये बेहद महत्वपूर्ण होता है। पीपल, तुलसी, आंवला, बेलपत्र और केला ऐसे पौधे हैं जो हमारे औषधि का भी काम करते हैं। और हमारे देवी देवताओं से भी जुड़े हैं इसके अलावा पेड़ पौधे हमारे लिये इसलिये भी कीमती हैं एक पेड़ प्रतिवर्ष एक लाख वर्ग मीटर दूषित हवा फिल्टर करता है। एक पेड़ प्रतिवर्ष लगभग 20 टन कार्बन डाई ऑक्साइड, एक पेड़ सालभर में लगभग 20 किलो धूल सोखता है, एक पेड़ में 80 किलो ग्राम पारा, लीथियम, लेड जैसी जहरीली धातुओं के मिश्रण को सोखता है। हर साल लगभग 700 किलोग्राम ऑक्सीजन का उत्सर्जन करता है एक पेड़ के नीचे गर्मी में लगभग 4 डिग्री तापमान कम रहता है। हमारे घर के करीब एक पेड़ अकॉस्टिक वॉल की तरह काम करता है अर्थात् शोर और ध्वनि को रोकता है। ऐसी बहुत सी महत्वपूर्ण जानकारी स्वयं सेविकाओं को प्रदान की गई। इस अवसर पर स्वयं सेविकाओं द्वारा पोस्टर बनाकर तथा पौधारोपण कर पर्यावरण जागरूकता का संदेश/ जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास किया गया। कार्यक्रम अधिकारी ने अपने घर में तुलसी, कनेर, गिलोय, अमरुद, के पौधे लगाये गये। कामिनी द्वारा बहुत कलात्मकता के साथ गाड़ी के टायर तथा प्लास्टिक बोतल को काटकर बहुत सुन्दर गमले का रूप दिया तथा उनमें बिना कोई खर्चा किये अपने घर तथा पड़ोस में पौधारोपण किया। पारूल एवं कल्पना ने पर्यावरण जागरूकता का संदेश देने के लिए पोस्टर बनाए गये। बहुत सी स्वयं सेविकाओं ने विश्व पर्यावरण दिवस के मौके पर अपने-अपने गांव में वृक्षारोपण किया व गांव वालों को वृक्षारोपण के महत्व के बारे में समझाया। सोशल डिस्टैंसिंग का पालन करते हुए अपने-अपने क्षेत्र घरों के आस-पास पीपल, नीम, तुलसी, बेल आदि के पौधे लगाए प्रत्येक स्वयं सेविका द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर पाँच-पाँच पौधे लगाए तथा आजीवन उनकी देखभाल का संकल्प भी लिया।

हिंदू साम्राज्य दिवस ज्येष्ठ शुक्ल त्रयोदशी - यह दिन छत्रपति शिवाजी महाराज के राज्याभिषेक का दिन होता है। उस समय की परिस्थितियों और आज की परिस्थितियों में कोई खास अंतर नहीं है। उस समय जैसे चारों ओर संकट था वैसे ही आज भी तरह-तरह के संकट हैं। काबुल पर आक्रमण हुआ, उस समय से शिवाजी महाराज के राज्याभिषेक के समय तक इस देश के धर्म, संस्कृति और समाज का संरक्षण कर हिन्दू राष्ट्र का सर्वांगीण उन्नति करने का जो प्रयास चले थे वो बार-बार विफल हो रहे थे। सारे प्रयासों की अंतिम सफल परिणति शिवाजी महाराज का राज्याभिषेक है। ठीक वैसे ही कोरोना जैसी महामारी को भी हमारे देश से जाना ही होगा। हमारी तरफ से हर संभव प्रयास किये लगातार किये जा रहे हैं इस अदृश्य दुश्मन को जड़ से खत्म करने के लिये।

06 जून 2020 को राष्ट्रीय सेवा योजना "मुस्कुराएगा इंडिया अभियान वैश्विक महामारी कोविड-19" के दौर में लोगों के मानसिक स्वास्थ्य एवं खुशहाली के लिए रा०से०यो०, उ०प्र०, यूनिसेफ इण्डिया और पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इण्डिया के समस्त काउंसलर एवं कार्यक्रम अधिकारियों द्वारा ऑनलाईन कार्यशाला में प्रतिभागिता की गई। 08 जून 2020 को स्वयंसेवकों के IGOT / कोविड 19 प्रशिक्षण प्राप्त कराकर उनके प्रमाण पत्र राष्ट्रीय सेवा योजना की Website पर कार्यक्रम अधिकारी द्वारा अपलोड कर दिये गये।

लगातार स्वयं सेविकाओं द्वारा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए गांव में जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया। हल्दी का दूध, गिलोय का जूस, एलोविरा का जूस, अदरक, तुलसी, काली मिर्च, लौंग

का काढ़ा, आम का पन्ना, इन सभी का महत्व बताया गया और अपने घर के बुजुर्गों को पिलाया गया। साथ उन्हें बताया गया कि हमें जीवन में सावधानी के साथ जीना है मास्क लगाकर काम पर जाना है, शारीरिक दूरी बनाकर रखनी है बार-बार 40 सेकेंड तक हाथ धोना है पानी उपलब्ध न हो तो अपने साथ सैनिटाइजर से साफ करते रहने के लिये जागरूक किया गया।

स्वयं सेविकाओं द्वारा महिलाओं को विशेष रूप से बताया गया कि खाना बनाने से पहले अच्छे से हाथ धोना है फल/सब्जियाँ नमक के पानी या खाने के सोड़े के पानी में अच्छी तरह साफ करना चाहिये। बाहर से आकर अपने सारे कपड़े बदल कर गर्म पानी में धोकर सूखा दे। प्रतिदिन थोड़ी देर धूप जरूर लेनी चाहिये। ठंडी चीजों से बचना चाहिये। क्योंकि जब हम इन चीजों के आदि हो जायेंगे तो जीवन बहुत सुगमता से चलने लगेगा।

12 जून से 21 जून तक दस दिवसीय ऑनलाईन (अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में) योग शिविर में कार्यक्रम अधिकारी डा० स्वर्ण लता कदम एवं स्वयं सेविकाओं द्वारा प्रतिभाग किया गया। इस शिविर का आयोजन राज्य अधिकारी डॉ० अंशुमाली, रा०से०यो० के कोऑर्डिनेटर, डा० वीरेन्द्र सिंह, नोडल ऑफिसर, डॉ० पंकज शर्मा, योग गुरु शिखा शर्मा द्वारा किया गया। योग शिविर में डिप्रेशन से बाहर निकलने, इम्युनिटी सिस्टम को बेहतर बनाने, तनाव मुक्त होने का प्रयास किया गया। 'फिर मुस्कुरायेगा इंडिया योगा एट होम योगा विथ फैमिली' के तहत मोटापा और 'मोटापे से होने वाले रोगों के बारे में बताया गया। मोटापे को कम करने के लिए पादस्तासन, पादवृत्तासन, धनुरासन, भुजंगासन व सूर्य नमस्कार, अनुलोम - विलोम, कपाल भाति, भस्त्रिका, सूर्य भेदी प्राणायाम, जलनेति, कुञ्जल क्रिया का अभ्यास कराया गया। छात्रों का मोटापा न बढ़े इसलिये सावधानियाँ बरतने को कहा गया। दस दिवसीय ऑनलाईन शिविर में खान-पान, जीवन शैली, योग द्वारा उपचार, महिलाओं से संबंधित रोगों और योग द्वारा उनका उपचार का प्रशिक्षण दिया गया। चक्की चालान, भुजंगासन, नौकासन, तडासन, अनुलोम विलोम, भस्त्रिका, शीतल प्राणायाम से उपचार पुदीने और मुलैठी की चाय बनाने, मेथी दाने व शहद के प्रयोग से इलाज के बारे में भी बताया गया। योग द्वारा उच्च रक्तचाप एवं डायबिटीज (मधुमेह) का उपचार भी बताया गया।

14 जून रक्तदान शिविर के अवसर पर स्वयं सेविकाओं द्वारा कार्यक्रम अधिकारी के नेतृत्व जन जागरूकता अभियान चलाया गया, संकल्प लिया कि खुद भी रक्तदान करेंगे और लोगों को भी रक्तदान करने के लिये जागरूक किया गया। रक्तदान के विषय में लोगों की मिथक को भी स्वयंसेविकाओं द्वारा तोड़ा गया कि रक्तदान से कमजोरी आती है। उन्होंने लोगों को समझाया कि रक्तदान के 24 घंटे के अन्दर ही इतना रक्त दोबारा बन जाता है, हमें वर्ष में एक बार रक्तदान अवश्य करना चाहिये, क्योंकि हमारी छोटी पहल किसी को जिंदगी दे सकती है और किसी को जिंदगी देना बहुत बड़ी बात है।

स्वयं सेविकाओं ने पोस्टर बनाकर एवं स्लोगन लिखकर जागरूकता फैलाई रिया, शशि, रेणु, आयशा, सोफिया, सोनम आदि ने अपने आस-पास के लोगों तथा सोशल मीडिया के माध्यम से बताने का प्रयास किया कि 18 वर्ष से ऊपर कोई भी स्वस्थ व्यक्ति जिसे कोई गंभीर बिमारी न हो तथा उसका हीमोग्लोबिन 12.5 से अधिक हो रक्तदान कर सकता है। बस हमें यह अवश्य ध्यान रखना चाहिये की हमें पंजीकृत ब्लड बैंक में ही सुरक्षित तरीके से रक्तदान करने के लिये लोगों को जागरूक किया गया। एक यूनिट रक्त से एक समय पर कम से कम चार लोगों की जान बचाई जा सकती है। कार्यक्रम अधिकारी द्वारा बेहद महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की गई कि इस कोरोना काल में यह भी ध्यान रखना चाहिये कि जिस व्यक्ति को कोरोना संक्रमण हुआ हो उसे ठीक होने के भी कुछ माह तक रक्तदान नहीं करना चाहिए। 17 जून 2020 को मुस्कुराएगा इंडिया अभियान के तहत आयोजित वेबिनार में कार्यक्रम अधिकारी एवं स्वयं सेविकाओं द्वारा वेबिनार में प्रतिभाग किया गया। इस वेबिनार में महिला एवं बाल कल्याण से जुड़े मुद्दों पर प्रकाश डाला गया।

“सड़क सुरक्षा, जीवन रक्षा” 2020 का संकल्प लेकर स्वयं सेविकाओं द्वारा सड़क सुरक्षा सप्ताह मनाया गया। इसके अंतर्गत लोगों को जागरूक करने के लिए पोस्ट प्रतियोगिता का ऑनलाईन आयोजन किया गया। हमारे देश में, प्रतिवर्ष न जाने कितने लोग सड़क दुर्घटना के शिकार हो अपनी जान गंवा देते हैं। स्वयं सेविकाओं ने लोगों को जागरूक करने का प्रयास किया कि हमारा जीवन बहुत अनमोल है हमसे हमारा पूरा परिवार जुड़ा होता है थोड़ी अज्ञानता, लापरवाही नियमों का मजाक बनाना हमारी जीवन लीला को समाप्त कर सकता है। हमें यातायात के नियमों का पालन करना चाहिये तेज वाहन नहीं चलाना है, शराब पीकर वाहन नहीं चलाना चाहिये। गलत साइड से वाहन नहीं निकालना है, कार्यक्रम अधिकारी द्वारा बताया गया कि ड्राइविंग लाइसेंस बनवाना जरूरी होता है। उसको बनवाकर और हेलमेट लगाकर ही हमें

वाहन चलाना चाहिये ये हमेशा ध्यान रखो घर पर कोई तुम्हारा इंतजार कर रहा है, खुद को भी सुरक्षित रखो दूसरो का भी जीवन सुरक्षित करो। इस अभियान में लगभग चालीस स्वयंसेविकाओं ने भाग लिया।

कार्यक्रम अधिकारी डा० स्वर्णलता कदम द्वारा लगातार लोगों को जागरूक किया गया। ये आपदा, ये संकट वैश्विक है इस पर किसी का जोर नहीं है, लेकिन समय हमेशा एक जैसा नहीं रहता है। क्योंकि जिसने जिंदगी दी है, उसी ने जीविका का साधन भी बनाया है हमें अपने आपको बहुत कमजोर नहीं बनाना है। जीवन के संघर्ष का सामना करना है, यदि हम ऐसा करते हैं तो हम पायेंगे कि संघर्ष कर रहा है, और हम जीत रहे है। हमें सपने भी देखने हैं अगर अपनी क्षमताओं के अहसास के साथ हमें कभी जिंदगी के किसी मोड़ पर खुद को कभी अकेला नहीं समझना है। इसी संदर्भ में 01 जून 2020 को "मुस्कुरायेगा इंडिया के तहत "Mental Health Among Students during COVID-19" पर एक Webinar कराई गई जिसमें डॉ० मीनू भटनागर द्वारा छात्राओं को बताया कि ऐसी परिस्थिति में कोई न कोई दोस्त, भाई रिश्तेदार या फिर माता-पिता जिन्हें तुम अपने नजदीक मानते हो उनसे हमें अपनी परेशानी को साझा करना चाहिए। हमें हमेशा अपनी सोच को सकारात्मक रखना चाहिये। नकारात्मक सोच हमें हमेशा आत्मघाती कदम उठाने के लिये प्रेषित करती है। मानसिक तनाव होने पर मानसिक काउंसलर से सलाह लेने में कोई हर्ज नहीं। वेबिनार के सफल आयोजन में डॉ० ममता सागर, डॉ० स्वर्णलता कदम, डॉ० पूनम भण्डारी, डॉ० अनुजा गर्ग, डॉ० पारूल मलिक का विशेष योगदान रहा।

17 जून 2020 को कनोहर लाल पी०जी० कॉलेज में "मुस्कुरायेगा इंडिया", के तहत आयोजित वेबिनार में स्वयं सेविकाओं ने प्रतिभाग किया जिसमें चाइल्ड वेलफेयर में स्वयं सेविकाओं ने प्रतिभाग किया जिसमें चाइल्ड वेलफेयर कमेटी के सदस्य डॉ० संगीता शर्मा, श्री पुनीत विश्राम, वुमन वेलफेयर डिपार्टमेंट लखनऊ के श्री अभिषेक पाठक, सीनियर रीजनल डाइरेक्टर चाइल्ड लाईन डॉ० रश्मि सोनी, साइकोलॉजिस्ट मुख्य वक्ता रहे। इस वेबिनार में महिला एवं बाल कल्याण से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर चर्चा हुई। बच्चे बहुत ही मासूम होते हैं उनकी मनः स्थिति को समझना बहुत जरूरी होता है। उनको समय देना बहुत जरूरी है। बच्चों की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखते हुए स्वयंसेविकाओं द्वारा बच्चों के नाखून काटने का अभियान चलाया गया। गांव मोहल्ले के बच्चों को इक्टा करके उनके हाथों की साफ-सफाई कराई, नाखून काटे, और उन्हें यह भी बताया नाखूनों में जो गंदगी भरी है ये गंदगी खाना खाते हुए हमारे पेट में पहुँच जायेगी और हम बीमार पड़ जायेंगे। हमें हर रविवार को नाखून काटने हैं, हमें प्रतिदिन नहाना भी है बच्चों ने बड़े उत्साह के साथ नाखून कटवाये।

कोरोना काल में जहाँ सब कुछ बदल गया। हम घरों में कैद हो गये ऐसे में हमारे घर के बुजुर्गों को भी नई पीढ़ी के साथ रहने का भरपूर मौका भी मिला। लॉकडाउन के दौरान युवाओं और बच्चों, स्वयंसेविकाओं द्वारा दादी, नानी, दादा, नाना को एंड्रॉयड फोन चलाना सिखाया। स्वयं सेविकाओं ने अपने घर के बुजुर्गों को व्हाट्सएप और यूट्यूब चलाना सिखा दिया।

कोरोना की स्थिति को देखते हुए स्वयं सेविकाओं ने ये संकल्प लिया कि हमारे नौनिहाल घर में बोर न हो और उनका समय कुछ नया सीखने में व्यतीत हो इसलिये, शबनम, हिना, नेहा, अक्षिता, जुबेरिया, रेनू, शशि, रितु तान्या, कामिनी, सोनम आदि स्वयंसेविकाओं ने अपने गांव लिसाडी के आस-पास के बच्चों को दूर-दूर बैठकर उन्हें खेल-खेल में फलों के नाम, शरीर के अंगों के नाम, सब्जियों के नाम और पोषण के माध्यम से कोरोना के बारे में जानकारी भी प्रदान की गई। बच्चों ने 'आंगन की पाठशाला' में बहुत कुछ सीखा। अब तक बच्चे आपस में लड़ रहे थे, डॉ० कदम एवं स्वयं सेविकाओं के इन प्रयासों से बच्चों की नींव मजबूत हुई और लॉकडाउन में घर में पढ़ने एवं सीखने का मौका मिला और उनमें अच्छी आदतों का भी निर्माण हुआ, क्योंकि बच्चे तो कोरा कागज होते हैं उन पर जो लिखा जाता है उसे वो आत्मसात कर लेते हैं। स्वयं सेविकाओं के इस सेवा भाव निःस्वार्थ कार्य के लिये महाविद्यालय प्राचार्य प्रो० (डा०) संध्या रानी एवं वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ० दिनेश चंद जी द्वारा स्वयं सेविकाओं को साधुवाद दिया गया कि वह जीवन में सदैव अपनी निःस्वार्थ सेवा भाव से कामयाब रहेगी।

22 जून 2020 को 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' मनाया गया। कार्यक्रम अधिकारी डॉ० स्वर्णलता कदम के निर्देशन में स्वयं सेविकाओं ने अपने अपने परिवारों के साथ योगाभ्यास किया गया। जिसमें सूर्य नमस्कार, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी आदि योगासनो का अभ्यास शारीरिक शिक्षा की प्राध्यापक डॉ० पूनम भण्डारी द्वारा कराया गया। योग के महत्व को बताते हुए कहा गया कि योग के द्वारा तन और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। आज वैश्विक महामारी के दौर में योग के द्वारा हम मानसिक रूप से स्वस्थ भयमुक्त अवसाद रहित जीवन शैली को अपनायेंगे तो हम खुद भी स्वस्थ रहेंगे, और दूसरों को भी स्वस्थ रखेंगे। स्वयं सेविकाओं द्वारा लोगों को महर्षि पतंजलि द्वारा योग प्राणायाम सूत्र को मानवता का सुरक्षा कवच बताया गया। आज भारत में

ही नहीं संपूर्ण विश्व में योग का अनुकरण किया जा रहा है, और प्राणायाम के द्वारा असाध्य रोगों से मुक्ति पाई जा सकती है। अतः निरोग रहने के लिये योग को अपने दैनिक जीवन में अपनाना चाहिये।

महाविद्यालय प्राचार्य प्रो० (डॉ०) संध्या रानी ने योग को परम आवश्यक बताते हुए कहा कि योग एक ऐसी ही निःशुल्क औषधि है जिससे हम सभी स्वस्थ रहकर आम जीवन को यापन कर सकते हैं। डॉ० स्वर्णलता कदम, कार्यक्रम अधिकारी, हर व्यक्ति को प्रतिदिन चालीस मिनट योगासन करना चाहिये। इस कार्यक्रम में डॉ० ममता सागर, डॉ० पूनम, डॉ० लता, डॉ० नरेन्द्र, डॉ० रंजन, डॉ० शालिनी, डॉ० राधा, डॉ० पारूल, आदि ने विशेष सहयोग प्रदान किया। दि० 14.09.2020 को ऑनलाइन हिंदी दिवस का आयोजन हुआ जिसमें स्लोगन पोस्टर, भाषण, काव्य पाठ प्रतियोगिताएँ आयोजित हुईं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 हेतु जागरूकता के लिए वेबिनार के आयोजन 16.09.2020 को 1:00 बजे मुख्य अतिथि माननीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह एवं माननीय अतिथि श्री रमेश पोखिरियाल, भारत सरकार शिक्षा मंत्री तथा श्री किरन रिजेजु भारत सरकार युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा किया गया।

24 सितम्बर 2020 को राष्ट्रीय सेवा योजना का 'स्वर्ण जयन्ती महोत्सव' मनाया गया। जिसमें राष्ट्रीय योजना उ०प्र० के 36 विश्वविद्यालयों के तीन हजार कार्यक्रम अधिकारियों द्वारा सहयोग प्रदान किया गया। ज्ञातव्य है कि राष्ट्रीय सेवा योजना की स्थापना 24 सितम्बर 1969 को हुई थी। इसी वर्ष महात्मा गांधी जी के जन्मशती का 150 वां वर्ष भी पूरा ही हुआ। रा०से०यो० के स्वर्ण जयन्ती महोत्सव में 24 सितम्बर को "स्थापना दिवस" 26 सितम्बर को "फिट इंडिया मूवमेंट" 28 सितम्बर को सांस्कृतिक संख्या 30 सितम्बर को प्रादेशिक स्तर पर "युवा संसद" एवं 1 को NSS की भावी यात्रा और योजनाओं पर आयोजित वेबिनार में स्वयंसेविकाओं द्वारा प्रतिभाग किया गया। साथ ही इस अवसर पर आयोजित प्रतियोगिताओं जिसमें पोस्टर प्रतियोगिता, गीत, आलेख, कविता, क्विज में स्वयं सेविकाओं द्वारा प्रतिभागिता की गई।

21 सितम्बर को "नई शिक्षा नीति 2020" वेबिनार में प्रतिभाग किया, जिसके अध्यक्ष चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ के माननीय कुलपति एन०के० तनेजा जी रहे। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता श्री हरि बोरिकर रहे। इस वेबिनार में वि०वि० की त्रैमासिक पत्रिका 'नव जागृति' का विचोमन कुलपति जी द्वारा किया गया।

राज्य स्तरीय कार्य COVID-19 के दौर में राष्ट्रीय सेवा योजना ने शानदार ढंग से अपनी भूमिका निभाते हुए अद्वितीय कार्य किए हैं परन्तु COVID-19 के कारण हमारे सामने नयी चुनौतियां भी आयी है राष्ट्रीय सेवा योजना के भौतिक परिस्थितियों के बदले डिजिटल, वर्चुअल, ऑनलाइन, प्रक्रियाओं को बहुत अच्छे से अपनाया है। स्वर्णिम स्थापना दिवस पर 'स्वच्छता का संदेश देती वीडियो बनाई गई। स्वर्ण जयन्ती के अवसर पर स्वयंसेविकाओं द्वारा ग्राम नूरनगर, माधवपुरम, लिसाड़ी में सफाई कर्मचारियों को मास्क वितरित किये गये। कोविड-19 जैसी महामारी से बचने के लिए उपायों को अपनाने के लिए जागरूक किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिसकी अध्यक्षता महाविद्यालय प्राचार्य डॉ० दिनेश चंद जी ने की। उन्होंने छात्राओं को सम्बोधित करते हुये कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना के माध्यम से समाज की सेवा व सामाजिक कार्यों से जुड़े रहना चाहिये। महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना की सात स्वयं सेविकाओं कु० कामिनी सिसौलिया, नेहा नागर, कल्पना यादव, अक्षिता, हिना, पारूल, रिया गौतम का चयन "आपदा मित्र" के रूप में किया गया।

15 अगस्त 2020 को स्वयं सेविकाओं द्वारा अपने घरों में स्वतंत्रता दिवस मनाते हुए श्रमदान किया गया। फूलदार एवं फलदार पौधे लगाए गये। साथ ही स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर माननीय केन्द्रीय मंत्री श्री किरण रिजिजू युवा एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार द्वारा 'फिट इंडिया मूवमेंट' कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया जो कि 02 अक्टूबर गांधी जयन्ती तक चला। जिसके अन्तर्गत स्वयं सेविकाओं द्वारा इंडोर एवं आउटडोर फिटनेस जैसे रस्सी कूदन, साईकिल चलाना, कैरम खेलना, बैडमिंटन, कसरत, दौड़ना, लूडों खेलना, शतरंज आदि गतिविधियाँ करते हुए अपने आस-पास के दस परिवारों को भी इन गतिविधियों को करने के लिए एवं फिट रहने के लिए प्रेरित किया गया। 02 अक्टूबर 2020 को गांधी एवं लालबहादुर शास्त्री जयन्ती मनायी गयी। स्वयंसेविकाओं द्वारा घरों के आस-पास वृक्षारोपण, ऑनलाईन रैली एवं श्रमदान किया गया।

अक्टूबर 2020 को दोपहर 1:00 बजे महाविद्यालय प्राचार्य प्रो० (डॉ०) दिनेश चंद जी के मार्गदर्शन में कार्यक्रम अधिकारी डॉ० स्वर्णलता कदम द्वारा स्वयं सेविकाओं एवं महाविद्यालयों के प्राध्यापकों, कर्मचारियों को कोविड के विरोध, अपने व्यवहार, परिवर्तन के लिए कोविड-19 के विरुद्ध प्रतिज्ञा दिलायी गयी। प्राचार्य जी द्वारा सभी ने शासन द्वारा बताये गये नियमों का पालन करने जैसे मुँह पर मास्क लगाने, सामाजिक दूरी सैनिटाईजर का प्रयोग बार-बार हाथ धोने की अपील की गई।

— प्रतिज्ञा —

मैं सकारण लेता/ लेती हूँ कि मैं कोविड-19 के बारे में सावधान रहूँगी/ रहूँगा और मुझे और मेरे साथियों को इससे जुड़े खतरों को हमेशा ध्यान में रखूँगी/ रखूँगा। मैं इस घातक विषाणु के प्रसार को रोकने संबंधी सभी आवश्यक सावधानियाँ बरतने का वचन देती हूँ/ देता हूँ। मैं कोविड से जुड़े आचार-व्यवहार का अनुसरण करने और दूसरों को भी इसके लिए प्रोत्साहित करने का भी वचन देता/ देती हूँ/ मैं सदैव मास्क/ फेस कवर पहनूँगी/ पहनूँगा विशेषकर सार्वजनिक स्थलों पर मैं दूसरों से कम से कम 2 मज की दूरी बनाकर रखूँगा/ रखूँगी।

मैं अपने हाथों को नियमित रूप से और अच्छी तरह साबुन और पानी से धोऊँगा/ धोऊँगी। हम एक साथ मिलकर कोविड-19 के खिलाफ इस लड़ाई को जीतेंगे।

शहीद मंगल पाण्डे राजकीय महिला स्नातक महाविद्यालय, मेरठ की स्वयं सेविकाओं का देश और समाज के प्रति समर्पण का जज्बा देखते ही बनता है। इस आपदा की घड़ी में कहीं वे नौनिहालों की चिंता कर अपने घरों में उन्हें पढ़ा, कहीं परिवार के बुजुर्गों का ख्याल रखाकर बच्चों में संस्कार डाल रही है, कहीं मास्क की उपयोगिता को बताया हाथ धोने का सही तरीका लोगों सिखाया है। घर से बाहर शारीरिक दूरी बनाए रखने का कारण बताया साथ ही सरकार द्वारा जारी आयुष कवच एप, आरोग्य सेतु एप की जानकारी भी प्रदान की गई। भूखे जानवरों को खाना चारा, एवं पानी पिला, जरूरत मंद लोगों हर संभव मदद उनके द्वारा की गयी। वे अपने-अपने हिस्से की जिम्मेदारी जिस ईमानदारी एवं लगन से उन्होंने निभायी है। वो ये संदेश समाज में दे रही है कि इस संकट की घड़ी में समाज के प्रत्येक नागरिक को ऐसा करना चाहिए। यदि हम ऐसा कर पायें, अपने देश के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभा पाए तो बहुत जल्द हमें इस महामारी से छुटकारा मिल जायेगा। कार्यक्रम अधिकारी 'डॉ० स्वर्णलता' कदम द्वारा खुश रहने के लिये, अच्छी जिंदगी गुजारने के लिये हमें निम्न पाँच बातों को अपनाना होगा—

- 1) Love Your Self
- 2) Do Good
- 3) Always Forgive
- 4) Harm no One
- 5) Be Positive

“मुस्कुराएगा इंडिया”

05 जुलाई 2020 'वन महोत्सव सप्ताह' के अन्तर्गत स्वयं सेविकाओं ने कार्यक्रम अधिकारी डॉ० स्वर्णलता कदम के नेतृत्व में समिति सदस्यों के साथ मिलकर अपने घरों के आस-पास एवं महाविद्यालय में विभिन्न फलों एवं फूलों के पौधे लगाए। 07 अगस्त 2020 को सात स्वयं सेविकाओं को 'आपदा मित्र' के रूप में चुना गया। (कु० पारूल, कु० कामिनी, कु० सना, कु० सोनम, कु० नेहा नागर, कु० अक्षिता, कु० शशि)

15 अगस्त 2020 से लेकर 02 अक्टूबर 2020 तक चले 'फिट-इण्डिया मूवमेंट' कार्यक्रम जो खेलमंत्रालय भारत सरकार द्वारा चलाया गया में स्वयं सेविकाओं ने स्वयं, अपने घर के सदस्यों एवं पड़ोसियों को फिट रखने के लिये योगा, सुबह घूमना, साईकिलिंग, रस्सी कूदना आदि जैसी क्रियाएँ कराकर उन्हें इन सबका महत्व बताकर जागरूक किया। 02 अक्टूबर गांधी जयंती के अवसर पर छात्राओं द्वारा गांधी जी एवं लाल बहादुर शास्त्री के ई पोस्टर बनाए गए।

05 सितम्बर को डॉ० सर्वपल्ली राधा कृष्णन के जन्म दिवस को शिक्षक दिवस पर स्वयं सेविकाओं ने अपने शिक्षक का फोटो एवं संदेश लिखकर इन्स्टाग्राम एवं फेसबुक पर पोस्ट किया। 24 सितम्बर 2020 को 'राष्ट्रीय सेवा योजना का 'स्वर्ण जयंती समारोह' मनाया गया, स्वयंसेविकाओं ने इस अवसर पर सफाई कर्मियों को स्वयं के द्वारा बनाये गये मास्क बाँटे। 02 अक्टूबर को गांधी जयंती मनाई गई।

15 अक्टूबर 2020 को 'विश्व हाथ धुलाई' दिवस के अवसर पर कार्यक्रम अधिकारी एवं समिति सदस्यों के निर्देशन में सभी को शपथ दिलाई गई। हाथ धोने का महत्व प्रदर्शन कर समझाया। स्वयं सेविकाओं ने पड़ोस के बच्चों को हाथ धोना सिखाया। सैनिटाईजर एवं साबुन भी बाँटे। ऑर्गेनिक सैनिटाईजर का महत्व भी बताया। चौधरी चरण सिंह, विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित कार्यशाला में स्वयं सेविकाओं ने प्रतिभाग किया।

31 अक्टूबर 2020 को 'राष्ट्रीय एकता दिवस' पर सभी ने शपथ ग्रहण की राष्ट्रीय एकता एवं अखण्डता पर स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। उ० प्र० राज्य सरकार शासन द्वारा चलाये गये मिशन शक्ति कार्यक्रम के अन्तर्गत विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये गये। महिलाओं एवं बालिकाओं को आत्म सुरक्षा का एक हफ्ते दि० 19 अक्टूबर से 25 अक्टूबर प्रशिक्षण दिया गया। प्रत्येक दिन बालिका सुरक्षा शपथ दिलाई गयी। महिलाओं एवं बालिकाओं को जागरूक किया गया।

19 से 25 नवम्बर 2020 तक राष्ट्रीय सेवा योजना के अन्तर्गत मिशन शक्ति, सड़क सुरक्षा सप्ताह एवं कौमी एकता सप्ताह मनाया गया। जिसमें विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

- 19 नवम्बर 2020 - वृक्षारोपण किया गया।
- 20 नवम्बर 2020 - स्लोगन प्रतियोगिता।
- | | | |
|---------------|-----------------------|------------|
| प्रथम स्थान | - कु० पारूल | B.A. - II |
| द्वितीय स्थान | - कु० कामिनी सिसोलिया | B.A. - III |
| तृतीय स्थान | - कु० सना प्रवीन | B.A. - III |
- 21 नवम्बर 2020 - 'निबन्ध प्रतियोगिता' कोरोना एवं देश की अखण्डता।
- | | | |
|---------------|------------------|-----------|
| प्रथम स्थान | - कु० पारूल | B.A. - II |
| द्वितीय स्थान | - कु० कनक तिवारी | B.Com |
| तृतीय स्थान | - कु० आशु | B.Com |
- 22 नवम्बर 2020 - 'रंगोली प्रतियोगिता'
- | | | |
|---------------|-------------------|--|
| प्रथम स्थान | - कु० सना | |
| द्वितीय स्थान | - कु० आशा | |
| तृतीय स्थान | - कु० कल्पना यादव | |
- 23 नवम्बर 2020 - 'महान नारियों के जीवन चरित्र का चित्रण'
- | | | |
|---------------|--|--|
| प्रथम स्थान | - कु० कामिनी (ज्याूतिबाफूले) | |
| द्वितीय स्थान | - कु० पारूल (ऊदादेवी का चरित्र) | |
| तृतीय स्थान | - कु० नेहा नागर
(सुषमा स्वराज का चरित्र चित्रण) | |
| सांत्वना | - कु० जुबैरिया
(रजिया सुलतान का चित्रण) | |
- 24 नवम्बर 2020 - 'क्षेत्रीय वेश भूषा का प्रदर्शन'
- | | | |
|---------------|----------------------------|--|
| प्रथम स्थान | - कु० कल्पना यादव (पंजाबी) | |
| द्वितीय स्थान | - कु० प्रीति (बंगाली) | |
| तृतीय स्थान | - कु० ईशा (मुस्लिम) | |
| सांत्वना | - कु० सना (पंजाबी) | |
- 25 नवम्बर 2020 - पोस्टर प्रतियोगिता - विषय पर्यावरण सुरक्षा
- | | | |
|---------------|-------------------|------------|
| प्रथम स्थान | - कु० नेहा नागर | B.A. - III |
| द्वितीय स्थान | - कु० कल्पना यादव | B.A. - III |
| तृतीय स्थान | - कु० निशा | B.A. - II |

स्वयं सेविकाओं को कौमी एकता सप्ताह समापन अवसर पर 'बालिका सुरक्षा शपथ' ग्रहण कराई गई, सभी ने शहीदों के नाम एक दीया जलाया। साथ ही डॉ० लता कुमार द्वारा सड़क सुरक्षा, यातायात के नियमों के विषय में जानकारी प्रदान की गई। दीया जलाकर स्वयं सेविकाओं ने यह संदेश दिया कि जैसे दीपक की ज्योति प्रकाश फैलाकर (अंधेरे को दूर भगाती है वैसे ही हमारी एकता और धैर्य कोरोना जैसी महामारी का दूर कर देंगे।

01 दिसम्बर 2020 को 'विश्व एड्स जागरूकता दिवस' मनाया गया। समिति सदस्यों एवं स्वयंसेविकाओं ने लोगों को एड्स के विषय में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई, साथ ही 'मास्क पहनो जागरूकता' अभियान चलाया गया। 10 दिसम्बर 2020 को 'मानवाधिकार दिवस' के अवसर पर छात्राओं द्वारा 'राजनीति विज्ञान विभाग' में रखे हुए 'संविधान की प्रति' का अवलोकन किया गया। साथ ही समिति सदस्य डा० आर० सी० सिंह ने स्वयंसेविकाओं को संविधान द्वारा प्रदत्त मौलिक अधिकारों के प्रति जागरूक किया गया। स्वयं सेविकाओं ने शपथ ग्रहण की।

11.11.2020 को मिशन.शक्ति.के तत्वाधान में नारी शक्ति.विषय पर महाविद्यालय में ऑनलाईन कविता लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। छात्राओं ने 'हाँ गर्व है मुझे मैं नारी हूँ, नारी शक्ति स्त्री की संवेदना मेरी आवाज सुनो जैसी कविताएं लिखी। कु० नेहा नागर, कु० शबनम, कु० सुषमा पाल, कु० कल्पना ने बेहद भावपूर्ण कविताओं की रचना की। 18.01.2021 से 17.02.2021 तक राष्ट्रीय सडत्रक सुरक्षा माह आयोजित किया गया जिसमें विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिता एवं जागरूकता कार्यक्रमों के आयोजन किया गया।

25.01.2021 को ग्यारहवें 'मतदाता दिवस' के अवसर पर मतदाता जागरूकता हेतु विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया महाविद्यालय प्रांगण में प्राचार्य प्रो० (डा०) दिनेश चंद द्वारा स्वयंसेविकाओं एवं सदस्यों कर्मचारियों सहित सभी को मतदाता जागरूकता शपथ दिलाई गई तथा निर्वाचन संबंधी जानकारी भी प्रदान की गई। एक स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया। कु० रुखसार ने प्रथम, बुशरा ने द्वितीय समरीन ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। उनके द्वारा लिखे स्लोगन के माध्यम से छात्राओं ने महाविद्यालय के आस के क्षेत्र में रैली निकालकर नागरिकों को मतादान करने हेतु जागरूक किया। स्वयं सेविकाओं ने आसपास के घरों में जाकर एवं दुकानदारों से मिलकर उनसे उनके मतदान पहचान पत्र बनवाने एवं अपने मतदान का आवश्यक रूप से प्रयोग करने की अपील की इस अवसर पर मतदान पहचान पत्र बनवाने की प्रक्रिया हेतु उन छात्राओं को भी चिन्हित किया गया जिनकी उम्र 18 वर्ष हो चुकी है। कार्यक्रम में प्रतिभाग करने हेतु महाविद्यालय प्राचार्य द्वारा बधाई दी गई एवं मतदान जागरूकता अभियान में अपना बहुमूल्य योगदान देने हेतु प्रेरित किया गया।

26 जनवरी 2021 को गणतंत्र दिवस के अवसर पर झण्डारोहण के पश्चात् सेविकाओं ने श्रमदान किया साथ ही स्वच्छता अभियान चलाया। देश भक्ति से ओत प्रोत कार्यक्रम प्रस्तुत किये गये। दिनांक 27 फरवरी 2021 को उत्तर प्रदेश शासन द्वारा चलाये जा रहे मिशन शक्ति कार्यक्रम के तत्वाधान में नारी शक्ति ऑनलाईन स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया प्रथम स्थान कु० निशा मेवाती, द्वितीय स्थान कुमारी नौशाबा, तृतीय स्थान सना प्रवीन ने प्राप्त किया सांत्वना पुरस्कार कु० उजमा परवीन ने प्राप्त किया। शासन द्वारा चलाये गये टीकारण उत्सव अभियान के अंतर्गत 45 वर्ष की आयु से अधिक के लोगों को कोरोना संक्रमण से बचाव हेतु वैक्सीन लगवाने के लिए स्वयं सेविकाओं द्वारा लोगों को जागरूक किया गया। उसके फायदों के विषय में लोगों को अवगत कराया गया।

दिनांक 21.01.2021 को शहीद मंगल पाण्डे राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, माधवपुरम, मेरठ में राष्ट्रीय सेवा योजना की प्रथम एवं द्वितीय दोनों इकाईयों का एक दिवसीय शिविर महाविद्यालय प्रांगण में कार्यक्रम अधिकारी डा० स्वर्णलता कदम एवं डा० मंजू रानी के निर्देशन में लगाया गया। स्वयंसेविकाओं ने सर्वप्रथम श्रमदान किया। महाविद्यालय प्रांगण में स्वच्छता अभियान चलाया, छात्राओं द्वारा पेड़-पौधों के किनारे-किनारे ईंटों की क्यारी बनाई, इन सब कार्यों के पश्चात स्वयंसेविकाओं को कोविड-19 के दृष्टिगत सामाजिक दूरी एवं स्वच्छता के महत्व के विषय में बताया गया। स्वयंसेविकाओं द्वारा बार-बार हाथ धोने की अपील की गई। छात्राओं को सूक्ष्म जल पान वितरित किया गया। स्वयंसेविकाओं को सूक्ष्म जलपान वितरित किया गया।

शिविर के द्वितीय सत्र में डॉ० उमा शंकर प्रसाद द्वारा छात्राओं को सड़क सुरक्षा के नियमों से अवगत कराया गया। उन्होंने बताया कि यदि हम इन नियमों का पालन करेंगे तो हम दुर्घटना से बचे रहेंगे। मिशन शक्ति के अन्तर्गत स्वयंसेविकाओं ने विभिन्न विषयों पर कविताएं पढ़ी साथ ही 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' का संदेश भी दिया। डॉ० शालिनी वर्मा द्वारा छात्राओं को राष्ट्रीय सेवा योजना गीत (लक्ष्य गीत) उठे समाज के लिए उठे-उठे, जगे समाज के लिये जगे-जगे' सिखाया एवं एक साथ मिलकर गाया। कु० पारूल, नेहा, सना, कोमल आदि ने कविताएँ सुनाई। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्य प्रो० (डा०) दिनेश चंद ने स्वयंसेविकाओं के श्रमदान एवं कार्यों की प्रशंसा करते हुए कहा कि कोरोना काल में हमें लोगों की निःस्वार्थ भाव से सेवा एवं मदद करनी चाहिए। शिविर के संचालन में डा० ममता सागर, डा० उमा शंकर, डा० आर० सी० सिंह, डा० शालिनी वर्मा, डा० नरेन्द्र कुमार, डा० रंजन कुमार, डॉ० विकास कुमार, डॉ० मंजू रानी, डॉ० मोनिका चौधरी, डॉ० राकेश, डा० जितेन्द्र बालियान, डा० अमर ज्योति, डॉ० अलका चौधरी, डा० अरविन्द कुमार, डा० राजकुमार सिंह का विशेष का विशेष सहयोग रहा। शिविर संचालन में श्री मनोज कुमार एवं श्री देवनाथ का भी सहयोग रहा। कार्यक्रम अधिकारी डॉ० स्वर्णलता कदम द्वारा राज्य सरकार द्वारा चलाये जा रहे मिशन शक्ति के अन्तर्गत 'बालिका सुरक्षा शपथ' दिलाई गई।

द्वितीय एक दिवसीय शिविर

दिनांक 25.01.2021 को राष्ट्रीय सेवा योजना - प्रथम इकाई का द्वितीय एक दिवसीय शिविर महाविद्यालय प्रांगण में लगाया गया। शिविर का शुभारंभ स्वयंसेविकाओं द्वारा 'लक्ष्य गीत' के उठे समाज के लिए उठे उठे, जगे समाज के लिए जगे जगे, के साथ किया गया। शिविर में छात्राओं ने कार्यक्रम अधिकारी डॉ० स्वर्णलता कदम एवं समिति के निर्देशन में पेड़-पौधों के किनारे-किनारे ईंटों से क्यारी बनाई और उन ईंटों के किनारों को गेरु और चूने से रंग दिया गया। इस कार्य में स्वयंसेविकाओं का उत्साह देखते ही बनता था। श्रमदान के पश्चात् मतदाता दिवस के अवसर पर एक स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें प्रथम स्थान कु० रूखसार, द्वितीय स्थान कु० शहरीन, कु० बुशरा, तृतीय स्थान कु० रिना ने प्राप्त किया। प्रतियोगिता में निर्णायक के रूप में डा० ममता सागर एवं डा० पारूल मलिक उपस्थित रहीं। प्रतियोगिता के पश्चात् डा० आर० सी० सिंह द्वारा सभी को मतदान करने की शपथ दिलाई गई। सूक्ष्म जलपान वितरित किया गया।

शपथ के पश्चात लोगों को मतदान करने हेतु जागरूक करने के लिये मतदान जन जागरूकता रैली निकाली गई। रैली को महाविद्यालय प्राचार्य प्रो० (डा०) दिनेश चंद ने हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया। रैली माधवपुरम, सरस्वती लोक से होती हुई महाविद्यालय प्रांगण में आकर समाप्त हुई। महाविद्यालय प्राचार्य प्रो० (डा०) दिनेश चंद ने स्लोगन में विजयी छात्राओं को बधाई देते हुए कहा कि हमें खुद भी मतदान का उचित प्रयोग कर प्रजातन्त्र की रक्षा करनी चाहिए तथा दूसरों को भी मतदान का उचित प्रयोग करने के लिए जागरूक करना चाहिए। छात्राओं ने 'सारे काम छोड़ दो, सबसे पहले वोट दो, वोट देना हमारा अधिकार है, जैसे स्लोगन बोलकर एवं लिखकर लोगों को जागरूक किया गया। इस अवसर पर डा० उमा शंकर प्रसाद, डा० ममता सागर, डा० शालिनी वर्मा, डा० रंजन कुमार, डा० विकास कुमार, डा० नरेन्द्र कुमार का विशेष योगदान रहा। शिविर का संचालन एवं संयोजन डॉ० स्वर्णलता कदम द्वारा किया गया। शिविर में सहयोग प्रदान करने के लिए उन्होंने सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया। बालिका सुरक्षा शपथ डॉ० ममता सागर द्वारा दिलाई गयी। स्वयंसेविकाओं का कोविड परीक्षण भी कराया गया।

तृतीय एक दिवसीय शिविर

दिनांक 30.01.2021 को शहीद मंगल पाण्डे राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, माधवपुरम, मेरठ में राष्ट्रीय सेवा योजना - प्रथम इकाई का तृतीय एक दिवसीय शिविर शहीद दिवस के अवसर पर महाविद्यालय प्रांगण में लगाया गया। सर्वप्रथम स्वयं सेविकाओं द्वारा श्रमदान किया गया। 11:00 बजे सभी स्वयं सेविकाओं ने दो मिनट का मौन धारण किया, मौन के पश्चात् समिति सदस्य डॉ० आर० सी० सिंह ने भारत के स्वतंत्रता संग्राम में प्राणों को आहुत देने वाले शहीदों एवं महात्मा गांधी के योगदान के विषय में बहुत ही सारगर्भित व्याख्यान दिया। डा० नीता सक्सेना ने शहीदों की याद में बेहद भावपूर्ण गीत सुनाया। कु० पारूल, कु० अक्षिता ने अमर शहीदों को श्रद्धांजलि देते हुए देशभक्ति से परिपूर्ण कविताएँ सुनाई। छात्राओं द्वारा बेकार पड़ी वस्तुओं से बहुत काम की चीजे बनाकर अपनी रचनात्मकता एवं कौशल का परिचय दिया। महाविद्यालय प्राचार्य प्रो० (डा०) दिनेश चंद ने शहीदों को नमन करते हुए स्वयं सेविकाओं को उनकी रचनात्मकता, उनकी सोच की प्रशंसा करते हुए कहा कि हमें हमेशा यह सोचना चाहिये कि हम अपने हुनर और अपने कौशल को कैसे आगे ले जाए, दूसरों के लिए उपयोगी बने आत्म निर्भर बन समाज के काम आए। शिविर में छात्राओं को सूक्ष्म जलपान दिया गया। शिविर का संयोजन एवं संचालन कार्यक्रम अधिकारी डा० स्वर्णलता कदम द्वारा किया गया। शिविर के सफल संचालन में डॉ० ममता सागर, डॉ० उमा शंकर प्रसाद, डा० आर० सी० सिंह, डॉ० शालिनी वर्मा, डा० रंजन कुमार, डा० राधा रानी, डा० पारूल मलिक, डा० विकास कुमार एवं डा० नरेन्द्र कुमार का विशेष सहयोग रहा। शिविर के समापन पर स्वयं सेविकाओं को स्वच्छता एवं बालिका सुरक्षा शपथ दिलाई गई।

चतुर्थ एक दिवसीय शिविर

दिनांक 05 फरवरी को चतुर्थ एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम अधिकारी डा० स्वर्णलता कदम के निर्देशन में स्वयं सेविकाओं द्वारा कोरोना महामारी से बचाव हेतु मास्क निर्माण कराया गया। शिविर का प्रारम्भ लक्ष्य गीत उठे, समाज के लिये उठे उठे' से हुआ। कु० जुबेरिया, महरुनिसा, मानसी, प्रियंका, सोनी चौहान, बुशरा, भावना, ममता, निशिता, दिव्या आदि स्वयंसेविकाओं ने मास्क बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। स्वयंसेविकाओं द्वारा वायरस से बचने के लिये बहुत अच्छे-अच्छे मास्क बनाएँ गये। माधवपुरम एवं मलिन बस्ती में जाकर स्वयंसेविकाओं ने स्वयं के द्वारा तैयार किये गये मास्क बांटे साथ ही मास्क लगाने, हाथ धोने एवं सामाजिक दूरी का पालन करने के लिए उन लोगों को जागरूक भी किया गया। इसके अलावा कोविड-19 के दौरान जिन स्वयं सेविकाओं ने निःस्वार्थ भाव से लोगों एवं बेजुबां पशुपक्षियों की सेवा की उनके अतुलनीय सामाजिक योगदान से नई स्वयं सेविकाओं को अवगत कराया गया। स्वयं सेविकाओं को राष्ट्रीय सेवा योजना के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों से अवगत कराया गया कि वे भविष्य में सही दिशा मार्गदर्शन में कार्य कर देश के काम आ सकें। छात्राओं द्वारा मास्क निर्माण का उद्देश्य निःशुल्क वितरण करना था। छात्राओं द्वारा स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों को श्रद्धांजलि दी गई। सभी ने समवेत स्वर में जयहिन्द जय भारत के नारे लगाए। शिविर के सफल संचालन एवं संयोजन में समिति सदस्य डा० ममता सागर, डा० उमा शंकर प्रहनाद, डॉ० शालिनी वर्मा, डा० आर० सी० सिंह, डा० नरेन्द्र कुमार, डा० रंजन कुमार, डा० विकास कुमार का विशेष सहयोग रहा। स्वयं सेविकाओं को सूक्ष्म जलपान में फल वितरित किये गये।

सप्त दिवसीय विशेष शिविर की आख्या

दि० 09 फरवरी 2021 से 15 फरवरी 2021

शहीद मंगल पाण्डे राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय माधवपुरम, मेरठ के प्राचार्य प्रो० (डा०) दिनेश चंद जी के मार्गदर्शन एवं कार्यक्रम अधिकारी डा० स्वर्णलता कदम राष्ट्रीय सेवा योजना, प्रथम इकाई के निर्देशन में देवी अहिल्या बाई इण्टर कॉलेज ग्राम लिसाड़ी, प्रांगण में दिनांक 09 फरवरी 2021 से 15 फरवरी 2021 तक सप्त दिवसीय विशेष शिविर लगाया गया।

दिनांक 09 फरवरी 2021 को शिविर का शुभारम्भ माँ सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं उनके समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। सरस्वती वंदना डॉ० शालिनी वर्मा एवं स्वयं सेविका कु० नेहा, कु० पारुल के द्वारा प्रस्तुत की गयी। शिविर के उद्घाटन अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में डॉ० डी० कें० पाल, समाज सेवक, प्रधानाचार्य, देवी अहिल्याबाई इण्टर कॉलेज, एवं विशिष्ट अतिथि अतिथि के रूप में प्रो० (डा०) दिनेश चंद, प्राचार्य, शहीद मंगल पाण्डे राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मेरठ उपस्थित रहे। अतिथियों को स्वागत पौधा एवं प्रतीक चिह्न देकर किया गया। स्वयं सेविकाओं द्वारा स्वागत गीत गाया गया। सप्त दिवसीय शिविर के कार्यक्रमों की रूपरेखा एवं उद्देश्य कार्यक्रम अधिकारी डॉ० स्वर्णलता कदम द्वारा बताया गए। मुख्य अतिथि ने छात्राओं को संबोधित कर कहा कि हमें शिक्षा, समाज सेवा के महत्व को समझना चाहिए क्योंकि हम शिक्षा के द्वारा ही समाज को एक नयी दिशा प्रदान कर सकते हैं। महाविद्यालय प्राचार्य ने छात्राओं को अनुशासन में रहकर शिविर के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों को पूरा करने के लिए कहा कि हमें निःस्वार्थ भाव से सेवा कार्य करना चाहिए। स्वयं सेविकाओं को सामाजिक दूरी का पालन करते हुए मास्क लगाकर कार्य करने के लिए निर्देश दिया। स्वयं सेविकाओं द्वारा समवेत स्वर में लक्ष्य गीत "उठे समाज के लिए उठे-उठे, जगे समाज के लिए जगे-जगे" गाया। उद्घाटन सत्र के पश्चात् सबने सूक्ष्म जलपान किया।

उद्घाटन सत्र के द्वितीय सत्र में सभी स्वयंसेविकाओं को पांच टोलियों (रानी लक्ष्मीबाई, मदर टेरेसा, इंदिरा गांधी, किरन बेदी, रजिया सुलतान) में बांटा गया। पांच टोली नायक बनाए गये। छात्राओं द्वारा स्वच्छता जागरूकता अभियान चलाकर परिसर एवं आस-पास के इलाके की साफ सफाई की गई। स्वच्छता रैली निकालकर लोगों को स्वच्छता के महत्व के विषय में बताया। शिविर के उद्घाटन अवसर पर समिति सदस्य एवं समस्त महाविद्यालय परिवार उपस्थिति की गरिमामयी रहा।

शिविर के द्वितीय दिन दिनांक 10 फरवरी 2021 को शिविर का प्रारम्भ लक्ष्य गीत एवं शिविर स्थल की सफाई श्रमदान के साथ किया गया। स्वयं सेविकाओं ने गेरु और चूने से शिविर स्थल पर रखे हुए सारे गमलों को एवं बड़े वृक्षों के तनों को रंग दिया। गमलों को रंगने के पश्चात् कु० बुशरा, दिव्या, कोमल, हिना, श्वेता, नेहा, ममता आदि स्वयं सेविकाओं ने गेरु से प्रेरणादायक एवं लोगों में जागरूकता पैदा करने वाले स्लोगन दीवारों पर लिखे जैसे-कोरोना भागेगा, इंडिया जीतेगा, सारे काम छोड़ दो, सबसे पहले वोट दो, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, तीन लक्ष्य : स्वस्थ शरीर, मन व सभ्य समाज, स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत, वृक्ष लगाओ धरती बचाओ, जल है तो कल है, जल ही जीवन है दो गज दूरी बहुत हैं जरूरी स्लोगन लिखने के पश्चात् टोली नं० (1) एक मदर टेरेसा टोली ने भोजन की व्यवस्था कर समिति की मदद से सबको सामाजिक दूरी का पालन करते हुए भोजन कराया। शिविर का द्वितीय सत्र बौद्धिक सत्र रहा जिसमें वाणिज्य विभाग के डॉ० विकास कुमार ने छात्राओं को रोजगार के विभिन्न अवसरों के विषय में बहुत महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। इसी सत्र में डॉ० आवेश कुमार द्वारा छात्राओं को बैंक की कार्य प्रणाली एवं विभिन्न प्रकार के बैंक फार्म कैसे भरे जाते हैं तथा ड्राफ्ट बनवाने आर०टी०जी०एस०, एन०एफ०टी० एवं डिजिटल प्रौड के विषय में बहुत विस्तार से बताया।

शिविर के तीसरे दिन 11 फरवरी 2021 को शिविर का शुभारम्भ लेफिटनेंट डा० लता कुमार द्वारा माँ सरस्वती पर माल्यार्पण सेविकाओं का योग करवा कर हुआ। शिविर में उ०प्र० राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही योजना 'मिशन शक्ति' के अन्तर्गत नारी शक्ति को दर्शाती रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। पांच टोलियों ने बहुत आकर्षक रंगोली बनाई प्रथम स्थान मदर टेरेसा टोली ने द्वितीय स्थान किरन बेदी टोली एवं तृतीय स्थान रानी लक्ष्मी बाई टोली ने प्राप्त किया। निर्णायक के रूप में श्रीमती प्राची एवं श्रीमती महाश्वेता रही। प्रतियोगिता का उद्देश्य महिला शक्ति एवं महिला सम्मान के प्रति लोगों को संदेश देना रहा।

बालिका शिक्षा के स्तर को जानने हेतु नूरनगर और लिसाड़ी ग्राम में सर्वे किया गया। सर्वे के दौरान उन्होंने बालिका शिक्षा का स्तर क्या है इसके बारे में आंकड़े एकत्रित किये। सर्वे के पश्चात् टोली नं० दो रानी लक्ष्मी बाई टोली ने भोजन की व्यवस्था कर सबको भोजन वितरित किया।

शिविर के द्वितीय सत्र में लैफ्टि० डा० लता कुमार द्वारा मिशन शक्ति योजना के अन्तर्गत महिलाओं को सुरक्षा संबंधी बहुत ही महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की गई जिसमें उन्होंने कानूनी अधिकार, महिलाओं को शिकायत का अधिकार, गोपनीयता जीरो FIR के बारे में गांव की महिलाओं एवं छात्राओं को महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। सोशल मीडिया, पारको एक्ट की जानकारी के साथ-साथ विभिन्न हेल्पलाइन नंबरों जैसे 1090 के बारे में भी जानकारी प्रदान की गई। इसी सत्र में एडवोकेट सुश्री आशया परवीन ने महिला सुरक्षा के कानूनी प्रावधानों के विषय में विस्तार से बताया कि हमें स्वयं जागरूक होना पड़ेगा, तभी हम किसी योजना का लाभ उठा सकते हैं और दूसरों को भी लाभान्वित कर सकते हैं। डॉ० आर० सी० सिंह ने ग्रामवासियों, बालिकाओं, बालकों एवं विद्यालयों के प्राध्यापकों को बालिका सुरक्षा शपथ दिलाई गई। स्वयं सेविकाओं ने समिति के साथ मिलकर बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ जागरूकता रैली गांव में निकाली।

शिविर के चौथे दिन 12 फरवरी 2021 को शिविर का प्रारंभ श्रमदान एवं योग द्वारा हुआ। योग के पश्चात् स्वयं सेविकाओं द्वारा लक्ष्य गीत गाया गया। शिविर के प्रथम सत्र में डा० भारती शर्मा, शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा स्वयं सेविकाओं एवं लिसाड़ी ग्राम की बालिकाओं को 'फिट इंडिया हिट इंडिया' के अंतर्गत मानसिक तनाव से होने वाले विभिन्न विकारों के विषय में बताया गया, उन्होंने स्वयं सेविकाओं गांव की बालिकाओं एवं बच्चों को मानसिक तनाव से होने वाले विभिन्न विकारों के विषय में अवगत कराकर इन समस्याओं से बचने के लिए विभिन्न मानसिक एवं शारीरिक खेल क्रिया कराई गयी। उन्होंने छात्राओं के इस बात के लिए जागरूक किया कि हम अपने लिये बहुत अमूल्य हैं, हमें अपने ऊपर गर्व करना चाहिए और यह सोचना चाहिए कि मैं फिट हूँ यही फिट इंडिया है, क्योंकि जब हम सब अपनी-अपनी जगह पर फिट रहेंगे, तभी इंडिया फिट और हिट रहेगा। साथ ही यह भी जानकारी प्रदान की गई कि कैंसर और डायबिटीज जैसी बिमारियों मानसिक तनाव की ही देन है। अतः हमें अपने अंदर तनाव को पनपने नहीं देना चाहिए। हमें यह बात समझनी होगी कि यदि समस्या है तो समाधान भी आवश्यक होगा। स्वयं सेविकाओं की टोली नं० तीन रजिया सुल्तान टोली ने भोजन वितरित किया।

शिविर के द्वितीय सत्र में सड़क सुरक्षा जागरूकता के अंतर्गत स्लोगन एवं ट्रेफिक सिग्नल के मॉडल बनाओ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें प्रथम स्थान कु० प्रियंका, बी०ए० द्वितीय, द्वितीय स्थान कु० शिफा, तृतीय स्थान कुमारी जुबेरिया एवं तनु ने संयुक्त रूप से प्राप्त किया। डॉ० पूनम भंडारी ने छात्राओं को बताया कि हम सड़क सुरक्षा के नियमों को अपनाकर सड़क पर होने वाली दुर्घटना से बच सकते हैं। ट्रेफिक लाइट के मॉडल बनाकर गांव में जनसंवाद जागरूकता रैली निकाली। रैली के पश्चात् डॉ० अनीता गोस्वामी ने स्वतंत्रता संग्राम में योगदान देने वाले क्रान्तिकारियों एवं गांधी जी के असहयोग आन्दोलन के विषय में बहुत ही सारगर्भित व्याख्यान स्वयं सेविकाओं के मध्य दिया। ग्रामवासियों को भी बताया कि कैसे चौरी चौरा कांड स्वाधीनता संग्राम के इतिहास में महत्वपूर्ण स्थान रखता है खिलाफत आन्दोलन और खलीफा के विषय में भी बहुत महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की गई। सत्र के अंत में स्वयं सेविकाओं द्वारा वंदे मातरम गाया गया।

शिविर के पांचवे दिन दिनांक 13 फरवरी 2021 को शिविर का शुभारंभ प्रातः काल ईश प्रार्थना एवं डॉ० नरेन्द्र कुमार के निर्देशन में स्वयं सेविकाओं द्वारा योग क्रिया कराई गयी। योगासन में स्वयं सेविकाओं द्वारा पदमासन, ताड़ासन, घ्यान, अनुलोम विलोम, सूर्य नमस्कार, आदि आसन किये गये। योगासन के पश्चात् शिविर के प्रथम सत्र में इलेक्ट्रो होम्योपैथ विशेषज्ञ डॉ० डी० के पाल द्वारा इलेक्ट्रो होम्योपैथ विशेषज्ञ डॉ० डी० के० पाल द्वारा इलेक्ट्रो होम्योपैथ, यूनानी, आयुर्वेद, बैज फलावर रेमेडी, सोवा रिघा, सिद्धा होम्योपैथी के विषय में बहुत महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की गई। उन्होंने बताया कि इन सातों पद्धतियों में औषधीय पौधों का ही प्रयोग किया जाता है। इलेक्ट्रोहोम्योपैथी पूरी तरह से औषधीय पौधों पर आधारित है। वैज फलावर पद्धति में फूलों से औषधी बनाई जाती है। तिब्बती चिकित्सा पद्धति को सरकार द्वारा सोवारिघा नाम दिया है। बहुत ही महत्वपूर्ण जानकारी स्वयं सेविकाओं को व्याख्यान के माध्यम से प्राप्त हुई। स्वयं सेविकाओं ने अपनी बहुत सी जिज्ञासा प्रकट की और विषय विशेषज्ञ द्वारा उसका समाधान भी किया गया। टोली नं० चार इंदिरा गांधी टोली ने स्वयं सेविकाओं के मध्य भोजन वितरित किया। द्वितीय सत्र में स्वयं सेविकाओं द्वारा बेकार वस्तुओं जैसे क्राफ्ट की बेहद काम की उपयोगी उपयोगी वस्तुएँ बनाई।

सोशल फाउंडेशन की आकर्षक पदाधिकारी सुश्री सुजाता ने स्वयं सेविकाओं एवं गांव की महिलाओं को स्वयं सहायता समूह के सहयोग से आर्थिक मदद के द्वारा अपना काम कैसे शुरू करें, इसके बारे में बहुत महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की गयी। शिविर के अंत में मेरठ बार एसोसिएशन की अधिवक्ता संगीत जी ने महिलाओं के प्रति होने वाली घरेलू हिंसा के विरुद्ध आवाज उठाने हेतु, कार्यस्थल पर शोषण के विरुद्ध, परिस्थितियों का सामना करना आना चाहिये। उनसे बचने के लिए सरकार द्वारा बनाए गये विभिन्न एक्ट

जैसे 125 के विषय में बहुत महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की गयी। स्वयं सेविकाओं को इस बात के लिए जागरूक किया गया कि हमें मन से बेहद मजबूत होना चाहिए, हमें सरकार ने बहुत से अधिकार प्रदान किये हैं केवल हमें उनके बारे में जागरूक होकर दूसरों को भी जागरूक करना चाहिए। महाविद्यालय प्राचार्य द्वारा स्वयं सेविकाओं के रचनात्मक कौशल एवं शिविर के सफल संचालन के लिए कार्यक्रम अधिकारी एवं समिति सदस्यों की प्रशंसा की गई।

शिविर के छठे दिन दिनांक 14 फरवरी 2021 को दिन रविवार ग्राम लिसाड़ी में चल रहे शिविर में प्राचार्य के मार्गदर्शन एवं कार्यक्रम अधिकारी समिति के निर्देशन में स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का शुभारंभ ईश प्रार्थना एवं शारीरिक व्यायाम से किया गया। शिविर के प्रथम सत्र में डॉ० सुरेश सिंघल ने छात्राओं, बच्चों एवं ग्रामवासियों के मुंह, गला, बी०पी०, लम्बाई, वजन एवं शुगर की जांच की गई जांच में पाया गया कि अधिकांश छात्राओं में खून की कमी पाई गई। छात्र-छात्राओं की उम्र के हिसाब से लंबाई बहुत कम थी, कुछ स्वयं सेविकाओं का वजन उनकी उम्र के हिसाब से कम निकला। परीक्षण के पश्चात टोली नं० 5 किरण बेदी टोली ने सभी के भोजन की व्यवस्था कर भोजन कराया। शिविर में लगभग 150 लोगों के स्वास्थ्य की जांच हुई।

शिविर के द्वितीय सत्र में परीक्षण के पश्चात डॉक्टर द्वारा छात्राओं, ग्रामवासियों को मधुमेह, थायरॉइड, हार्मोन असंतुलन के विषय में स्वास्थ्य संबंधी बहुत महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की गयी। उन्होंने स्वयं सेविकाओं को प्रोटीन युक्त खाना खाने, फास्ट फूड ना खाने और अपने आपको सुरक्षित एवं स्वस्थ रहने के उपाय बताए। उन्होंने बताया कि हमें अपनी दैनिक जीवन शैली को बदलना होगा। स्वयंसेविकाओं, छात्राओं, ग्रामवासियों ने स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याएँ बताई जिनका समाधान डॉ० सिंघल द्वारा किया गया। इसके पश्चात् स्वयं सेविकाओं ने गांव में कोरोना जागरूकता रैली निकालकर नूरनगर एवं लिसाड़ी वासियों को सामाजिक दूरी, मास्क लगाने व गांव के छोटे-छोटे बच्चों को "सुमन के" विधि से हाथ धोना सिखया गया। बार-बार हाथ धोने एवं मास्क लगाने का महत्व समझाया।

स्वयं सेविकाओं ने स्वयं के द्वारा बनाये गये मास्क, गांव में बांटे गये, लोगों को कोविड-19 के प्रति जागरूक किया गया। शिविर के सफल संचालन में समिति सदस्यों का विशेष सहयोग रहा।

दिनांक 15 फरवरी 2021 दिन सोमवार शिविर का सातवाँ दिन शिविर का शुभारंभ प्रातः काल प्रार्थना एवं शिविर स्थल की सफाई एवं लक्ष्य गीत 'उठे समाज के लिए उठे-उठे जगे समाज के लिए जगे- जगे' से किया गया। शिविर के प्रथम सत्र में कार्यक्रम अधिकारी डॉ० स्वर्णलता कदम एवं डॉ० ममता सागर के निर्देशन में स्वयं सेविकाओं द्वारा पौधारोपण किया गया। प्रत्येक स्वयंसेविका द्वारा खाली जगहों पर एक-एक पौधा रोपित किया गया। पौधारोपण के पश्चात डॉ० सत्यपाल राणा ने स्वयं सेविकाओं को पर्यावरण सुरक्षा सम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। उन्होंने हमारे जीवन में वृक्षों के महत्व के विषय में बताया कि वृक्ष हमारे जीवन का एक ऐसा अंग है जिसके बिना जीवन संभव नहीं है वृक्षों से हम श्वास लेने हेतु ऑक्सीजन ईंधन हेतु लकड़ी दैनिक जीवन की बहुत उपयोगी वस्तुएँ, दवाई, जड़ी - बूटी आदि प्राप्त करते हैं। हमें जल और वृक्ष दोनों को बचाना है क्योंकि जल नहीं तो कल नहीं तभी हम अपने पर्यावरण की रक्षा कर सकेंगे। इसी सत्र में प्यारेलाल, राजकीय जिला अस्पताल, मेरठ की मानसिक काउंसलर, डॉक्टर विनीता शर्मा ने स्वयंसेविकाओं को मानसिक तनाव को दूर करने की गतिविधियों के विषय में बताया। इसके उपरांत शिविर के अंतिम दिवस में स्वयंसेविकाओं द्वारा विगत छह दिवसों के अनुभव साझा करने के लिये स्वयंसेविकाओं को आमंत्रित किया गया। कु० पारूल, कु० सोनी, कु० प्रियंका, कु० दिव्या, कु० सोनी, ने शिविर के दौरान हुई सामाजिक गतिविधियों के अनुभवों को सभी के समक्ष साझा किये। अनुभवों के पश्चात् सभी ने सामाजिक दूरी का पालन करते हुए एक साथ भोजन ग्रहण किया। इसी के साथ प्रथम सत्र का समापन हुआ।

शिविर के द्वितीय सत्र में स्वयं सेविकाओं द्वारा शिविर के समापन अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये गये। सांस्कृतिक कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि प्रो० डा० अश्वनी गोयल सेवानिवृत्त प्राचार्य, शहीद मंगल पाण्डे राजकीय महिला स्नातकोत्तर, महाविद्यालय, मेरठ द्वारा किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत स्वयं सेविकाओं नाटक, गीत एवं कविता प्रस्तुत की गई। स्वयं सेविकाओं ने भारत की शक्ति के रूप में देश की महान नारियों के जीवन चरित्र को दर्शाया जिसमें मदर टेरेसा कु नेहा शर्मा, मीरा बाई कु० सोनी चौहान, सानिया मिर्जा कु० सना, मैरीकॉम कु० शशि, रजिया सुल्तान, कु० जुबेरिया, मलाला, कु० शमरीन अंजली ने सावित्री बाई फूले, कु० पारूल ने उदा देवी का रूप रखकर भारत की नारी शक्ति को प्रदर्शित किया। स्वयं सेविकाओं ने देश भक्ति गीत, विभिन्न सामाजिक मुद्दों, बेटी का सम्मान, पर्यावरण विषय पर कविता के माध्यम से समाज को संदेश दिया। सत्र के अंत में शिविर के सात दिनों की गतिविधियों के आधार पर मदर टेरेसा टोली ने प्रथम, लक्ष्मीबाई टोली ने द्वितीय एवं किरण बेदी टोली ने तृतीय स्थान प्राप्त

किया। मुख्य अतिथि द्वारा विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। कोरोना काल में निःस्वार्थ भाव से कार्य करने वाली स्वयंसेविकाओं में कु० सोफिया, कु० पारुल, कु० अक्षिता, कु० नेहा नागर कु० कामिनी सिसोलिया, कु० सोनम, कु० शशि को पुरस्कृत किया गया। मुख्य अतिथि प्रो० (डा०) अश्वनी गोयल एवं महाविद्यालय प्राचार्य का सम्मान पौधा एवं प्रतीक चिह्न देकर किया गया। अतिथियों द्वारा अन्य स्वयंसेविकाओं को इन गतिविधियों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम में सात दिवसीय शिविर की आख्या डॉ० स्वर्णलता कदम द्वारा प्रस्तुत की गई। कार्यक्रम का संचालन डॉ० पूनम भण्डारी ने किया। धन्यवाद ज्ञापन डॉ० ममता सागर के द्वारा किया गया।

शिविर के सफल संचालन में डा० उमा शंकर प्रसाद, डॉ० आर० सी० सिंह, डॉ० शालिनी वर्मा, डॉ० विकास कुमार, डॉ० नरेन्द्र कुमार, डॉ० रंजन कुमार, कु० सोफिया, कु० सुजाता, कु० पूजा एवं श्री मनोज कुमार एवं श्री देवनाथ का विशेष योगदान रहा। इस अवसर पर समस्त महाविद्यालय परिवार उपस्थित रहा। सात दिवसीय शिविर का समापन वंदे मातरम, एवं राष्ट्रगान के साथ किया गया।

“मुझको नहीं तुमको”
Not me but you

प्राचार्य



प्रो० (डॉ०) दिनेश चन्द

शहीद मंगल पाण्डे राजकीय महिला स्नातकोत्तरा
महाविद्यालय, मेरठ।

कार्यक्रम अधिकारी एन.एस.एस. (प्रथम इकाई)



डा० स्वर्ण लता कदम

शहीद मंगल पाण्डे राजकीय महिला स्नातकोत्तरा
महाविद्यालय, मेरठ।

जय हिन्द, जय भारत