

एक नजर में

शताब्दी वर्ष में मालवा प्रांत के 100% गांव-मोहल्लों तक पहुंचा संघ, 32 लाख परिवारों से संपर्क

मंदसौर। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (ऋस) की अखिल भारतीय प्रतिनिधि सभा की बैठक 13 से 15 मार्च तक हरियाणा के समालखा (पानीपत) में सम्पन्न हुई। बैठक के पश्चात इंदौर में मालवा प्रांत के संघचालक द्वारा आयोजित प्रेस वार्ता में बताया गया कि संघ अपने शताब्दी वर्ष में मालवा प्रांत के 100% गांव-मोहल्लों और लगभग 90% घरों तक पहुंच चुका है। प्रांत में वर्तमान में 3,292 स्थानों पर कुल 5,049 शाखाएं संचालित हो रही हैं, जिनमें इस वर्ष 150 विद्यार्थी शाखाओं की वृद्धि हुई है। साथ ही 1,961 साप्ताहिक मिलन भी नियमित रूप से चल रहे हैं। गृह संपर्क अभियान के तहत मालवा प्रांत के सभी 12,246 गांवों और शत-प्रतिशत मोहल्लों में पहुंच बनाते हुए करीब 32 लाख परिवारों से संपर्क किया गया। प्रशिक्षण गतिविधियों में 25 प्राथमिक वर्गों में 1,712 स्वयंसेवकों ने भाग लिया, जबकि 551 कार्यकर्ताओं ने संघ शिक्षा वर्गों में प्रशिक्षण प्राप्त किया। हिंदू समेलनों के माध्यम से प्रांत में 70 लाख से अधिक लोगों की भागीदारी रही, वहीं 181 सामाजिक सद्भाव बैठकों में 10,840 समाज प्रमुख शामिल हुए। युवा कार्यक्रमों के तहत विभिन्न आयोजनों में 1,88 लाख से अधिक युवाओं की सहभागिता दर्ज की गई। विजयदशमी उत्सव में प्रांत के 1,489 कार्यक्रमों में 4 लाख से अधिक स्वयंसेवक गणवेश में उपस्थित रहे। संघ की भौगोलिक संरचना में बदलाव के तहत मार्च 2027 से वर्तमान प्रांत व्यवस्था के स्थान पर संभाग व्यवस्था लागू होगी, जिसमें मालवा प्रांत को 3 उच्च और 150 स्वयंसेवकों ने विभाजित किया जाएगा। प्रेस वार्ता में बताया गया कि आगामी अप्रैल माह में प्रांत में 135 प्रमुख जन गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा तथा अक्टूबर-नवंबर में अखिल भारतीय कार्यकारी मंडल की बैठक इंदौर में आयोजित होगी।

प्राकृतिक खेती और स्वच्छता संदेश के साथ उद्यानिकी महाविद्यालय का सात दिवसीय एनएएसएस शिविर शुरू

मंदसौर। उद्यानिकी महाविद्यालय, मंदसौर के अंतर्गत एनएएसएस इकाई का सात दिवसीय विशेष शिविर का सफलतापूर्वक शुभारंभ आज दिनांक 17 मार्च को ग्राम मोहम्मदपुरा (मैनपुरिया) के पंचायत भवन में प्रारम्भ किया गया जो 23 मार्च तक आयोजित किया जाएगा। इस शिविर की थीम 'प्राकृतिक खेती खुशहाल जीवन' है। राष्ट्रीय सेवा योजना के इस शिविर का मुख्य उद्देश्य लोगों में स्वच्छता के महत्व के प्रति जागरूकता फैलाना तथा समुदाय में स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना था। शिविर के दौरान एनएएसएस स्वयंसेवकों ने व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्व पर प्रकाश डाला। डॉ. जी.पी.एस. राठौर एवं डॉ. एच.पी.सिंह को मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया, डॉ. जी.पी.एस. राठौर ने व्यक्तिगत और सार्वजनिक स्वच्छता पर अपना व्याख्यान दिया। उन्होंने लोगों को नियमित हाथ धोने, साफ कपड़े पहनने, सुरक्षित पानी पीने तथा दैनिक जीवन में स्वच्छता बनाए रखने के बारे में जागरूक किया। बच्चों और युवाओं पर विशेष ध्यान दिया गया ताकि वे प्रारंभ से ही स्वस्थ आदतें अपनाएं। डॉ. एच.पी.सिंह ने भी स्वच्छता से जुड़े हुए पुराने किस्से सुनाये जिसमें एनएएसएस का उद्देश्य नहीं, आप' की कहानी भी रोचक रही। उन्होंने व्यक्तिगत स्वच्छता के साथ-साथ सार्वजनिक स्वच्छता पर भी जोर दिया। स्वयंसेवकों ने समुदाय को उचित कचरा प्रबंधन के बारे में जानकारी दी, जिसमें गीले और सूखे कचरे का पृथक्करण शामिल है, तथा प्लास्टिक के उपयोग को कम करने के लिए प्रेरित किया। यह कार्यक्रम उद्यानिकी महाविद्यालय, मंदसौर के अधिष्ठाता डॉ. दीपक हरि रानडे के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया। कार्यक्रम के अंत में एनएएसएस कार्यक्रम अधिकारी प्रदीप तुरुकमाने ने स्वयंसेवकों के समर्पण की सराहना की और यह बताया कि स्वच्छता केवल एक दिन की गतिविधि नहीं बल्कि एक नियमित आदत होनी चाहिए। उन्होंने सभी से आग्रह किया कि वे स्वच्छता के नियमों का निरंतर पालन करें और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें। यह जागरूकता अभियान एक स्वच्छ और स्वस्थ समाज के निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम साबित हुआ।

लायंस क्लब मंदसौर डायनेमिक की आधिकारिक यात्रा

डिस्ट्रिक्ट गवर्नर का हुआ भव्य स्वागत

मंदसौर। लायंस क्लब मंदसौर डायनेमिक की आधिकारिक यात्रा स्थानीय स्तर पर अत्यंत उत्साह और गरिमा के साथ संपन्न हुई। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में डिस्ट्रिक्ट गवर्नर एमजेएफ लयान रामकिशोर गर्ग एवं लयान राजेन्द्र शर्मा उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों के भव्य स्वागत के साथ हुआ, जिसमें लयान रामकिशोर गर्ग का अभिनेदन सुमधुर स्वागत भजन के माध्यम से किया गया।

कार्यक्रम की शुरुआत में क्लब की अध्यक्ष उषा चौधरी ने अपना स्वागत उद्घोषण करते हुए सभी अतिथियों का सहृदय आभार व्यक्त किया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि डिस्ट्रिक्ट गवर्नर का आगमन क्लब के सदस्यों के लिए ऊर्जा का स्रोत है और उनकी प्रेरणा से क्लब सेवा के क्षेत्र में नए आयाम स्थापित करेगा। उन्होंने क्लब की अब तक की उपलब्धियों पर



प्रकाश डालते हुए भविष्य की कार्य योजनाओं को साझा किया और अतिथियों को विश्वास दिलाया कि मंदसौर डायनेमिक सेवा कार्यों में सदैव अग्रणी रहेगा। मुख्य अतिथि डिस्ट्रिक्ट गवर्नर एमजेएफ लयान रामकिशोर गर्ग ने अपने प्रेरणादायी उद्घोषण में क्लब की सक्रियता की सराहना की। उन्होंने कहा कि लयानवाद का मूल उद्देश्य निस्वार्थ सेवा है और मंदसौर डायनेमिक की टीम जिसे एकजुटता के साथ कार्य कर रही है, वह प्रशंसनीय है। उन्होंने

सदस्यों को संबोधित करते हुए कहा कि हमें समाज के अंतिम पंक्ति के व्यक्ति तक सहायता पहुंचाने का संकल्प लेना चाहिए। कार्यक्रम के दौरान सचिव सीमा धनोतिया ने सचिव प्रतिवेदन प्रस्तुत कर क्लब द्वारा वर्ष भर में की गई गतिविधियों का विस्तृत विवरण दिया। पूरे कार्यक्रम का कुशल संचालन चित्रा मंडलोई द्वारा किया गया। इस महत्वपूर्ण अवसर पर क्लब की अध्यक्ष उषा चौधरी, सचिव सीमा धनोतिया,

संचालनकर्ता चित्रा मंडलोई एवं आभार व्यक्त करने वाली मनीषा मेहता सहित अनेक गणमान्य सदस्य उपस्थित रहे। उपस्थित सदस्यों में पुष्पा चेलावत, दीपा बाफना, रितु पोरवाल, मंगला पोरवाल, सोनल चोरडिया, संतोष सेठी, सुष्मा नाहटा, सुशीला नाहटा, प्रभा डोसी, मनीषा मंडवारिया और मनीषा मेहता ने सक्रिय रूप से सहभागिता कर कार्यक्रम को सफल बनाया। अंत में मनीषा मेहता ने सभी का आभार प्रकट किया।



मंदसौर फोटोग्राफर एसोसिएशन ने उत्साहपूर्वक मनाया होली मिलन समारोह

मंदसौर। मंदसौर फोटोग्राफर एसोसिएशन के तत्वावधान में स्थानीय गुरुकुपा रेस्टोरेंट में होली मिलन समारोह का गरिमामय आयोजन संपन्न हुआ। कार्यक्रम के दौरान एसोसिएशन से जुड़े शहर के सभी फोटोग्राफरों ने एक-दूसरे को गुलाल लगाकर और गले मिलकर आपसी भाईचारे के साथ होली पर्व की मंगलमय शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर उल्लास और सौहार्द का वातावरण दिखाई दिया, जहाँ सभी सदस्यों ने अपनी व्यस्त दिनचर्या से समय निकालकर उत्सव का आनंद लिया।

मजबूत करते हैं और सदस्यों के बीच आपसी समन्वय को बढ़ावा देते हैं। उन्होंने सभी फोटोग्राफर साथियों के उज्वल भविष्य की कामना करते हुए पेशेवर एकजुटता पर जोर दिया। इस अवसर पर एसोसिएशन के गजेन्द्र जायसवाल, मुकेश कनेसरिया, कुणाल कश्यप, विनोद खिजवानी, विशाल शर्मा, रोहित सोनी, जीवन सोनी, राकेश दुबे, आकाश माली, अंकित माली, राजू ब्रिजवानी, भरत ब्रिजवानी, केतन प्रजापत, हकीम लखन बड़ोलिया, राजू मकवाना, उमेश कुमावत, विवेक शर्मा, नीरज उपाध्याय, अमित परमार, नीतिन शर्मा, दीपक राठौर, कपिल पाटीदार आदि उपस्थित थे। संचालन लखन बड़ोलिया ने किया एवं आभार मुकेश कनेसरिया ने माना।

तपस्वियों एवं समाज के वरिष्ठजनों का सम्मान किया

मंदसौर। श्री ओसवाल लोहेसाथ जैन समाज मंदसौर का होली मिलन (नावन तेरस) कार्यक्रम गीता भवन रोड स्थित समाज की धर्मशाला श्री ओसवाल लोहेसाथ जैन धर्मशाला में दो दिवसीय कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

अतिथि के रूप में ओसवाल जैन साधना साथ श्रीसंघ इंदौर के अध्यक्ष श्री पुष्कर लसोड़ एवं सचिव श्री रितेश कटकानी शामिल हुए। कार्यक्रम में पधारने पर समाज के द्वारा इन दोनों अतिथियों का पुष्पमाला पहनाकर तथा शाल शीफल भेंटकर सम्मान (बहुमान) किया गया। इस मौके पर तपस्वियों एवं समाज के 70 वर्ष से ऊपर वरिष्ठजनों का सम्मान किया गया साथ ही समाज के प्रतिभावान मेधावी छात्र छात्राओं जिन्होंने उच्च शिक्षा में विशेष डिग्री/डिप्लोमा प्राप्त किया हो उनका

सम्मान भी किया गया। इस मौके पर श्री साधना साथ महिला संघ के द्वारा सांस्कृतिक रंगारंग कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी गई। समाज अध्यक्ष शिखर डंगरवाल ने समाजजनों को संबोधित करते हुये कहा कि मैं और मेरी पूरी टीम समाज के हित में निरंतर काम कर रही है समाज के शैक्षणिक, व्यापारिक हितों के लिये समाज पूरी एकजुटता के साथ हमारी टीम काम कर रही है। सचिव प्रतिवेदन देते हुये समाज के सचिव कमलेश कटारिया ने कहा कि निरंतर 4 माह में हमारी टीम के द्वारा धर्मशाला के विकास के लिये कार्य किया गया। समाज के द्वारा शीघ्र ही समाज की परिचय पुस्तिका का प्रकाशन किया जाना है इसकी तैयारी चल रही है। कार्यक्रम में संरक्षक विमल पापेमा, समाज के अध्यक्ष दिनेश जैन सी.ए., विजय बम्बोरिया, कोषाध्यक्ष अजीत पापेमा, सहसचिव अरविन्द कुदर आदि मौजूद थे।

एक नजर विदेशी मुद्रा और चांदी के आभूषण भी हुए प्राप्त

लदूसा नरेश श्री सांवरिया सेठ के भंडार से निकली 8 लाख से अधिक की दान राशि

मंदसौर। मालवा क्षेत्र के प्रसिद्ध आस्था के केंद्र, भगवान लक्ष्मी नारायण (लदूसा नरेश सांवरिया सेठ) का भंडार बुधवार, 18 मार्च 2026 (चैत्र मास, कृष्ण पक्ष चतुर्दशी, विक्रम संवत् 2082) को श्रद्धा के साथ खोला गया।



मंदिर समिति के ट्रस्टी पंडित महेश व्यास लदूसा ने जानकारी देते हुए बताया कि इस बार भंडार से कुल 8 लाख 14 हजार 100 रुपए की नकद राशि प्राप्त हुई है। नकदी के साथ-साथ दान पात्र से श्रद्धालुओं द्वारा अर्पित किए गए चांदी के आभूषण और तंजानिया, सेशेल्स व नेपाल सहित कई अन्य देशों की विदेशी करेंसी भी निकली है, जो मंदिर के प्रति सातसमंदर पार तक फैली भक्तों की अगाध श्रद्धा को दर्शाती है।

मंदिर में उमड़ने वाली श्रद्धालुओं की भारी भीड़ को देखते हुए मंदिर समिति द्वारा आगामी विकास योजनाओं पर भी विस्तृत चर्चा की गई। समिति के अनुसार,

भंडार गणना के इस विशेष अवसर पर मंदिर समिति के पदाधिकारी रामेश्वर धाकड़, बन्नी लाल धाकड़, देवीलाल धाकड़ पटेल, घनश्याम धाकड़, रामनारायण पाटीदार और मुरलीधर व्यास सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण जन उपस्थित रहे।

पंडित महेश व्यास ने आगामी कार्यक्रमों की जानकारी देते हुए बताया कि चैत्र अमावस्या के अवसर पर आयोजित होने वाली विशेष आरती एवं महाप्रसादी के मुख्य लाभार्थी अंबाबाम परमार (सेन) व श्री लक्ष्मीनारायण गहलोत (पार्श्वनाथ) रहेंगे। मंदिर समिति ने क्षेत्र के समस्त धर्मप्रेमी जनता से अपील की है कि वे अमावस्या के इस पक्ष पर आयोजित महाआरती और महाप्रसाद में सम्मिलित होकर धर्म लाभ प्राप्त करें।

मुख्य मार्ग पर भव्य गेट निर्माण का कार्य पूर्ण होने के पश्चात अब मंदिर परिसर में अन्य नवीन विकास कार्य प्रारंभ किए जाएंगे ताकि दर्शनार्थियों को सुलभ सुविधाएं मिल सकें।

नीमच

एक नजर में

बालागंज में 'जल महोत्सव' का आयोजन, जल संरक्षण के लिए सामुदायिक संकल्प देहराया



नीमच। मध्य प्रदेश जल निगम, पीआईयू नीमच द्वारा बुधवार को विकासखंड मनासा की ग्राम पंचायत बालागंज (हर घर जल ग्राम) में 'जल महोत्सव' का आयोजन किया गया। 'जल महोत्सव- गांव का उत्सव, देश का महोत्सव' और 'सतत जल प्रबंधन की ओर सामुदायिक संकल्प' थीम पर आयोजित इस कार्यक्रम में ग्रामीणों ने बच्चे-बच्चे भाग लेते हुए जल संरक्षण का संदेश दिया। कार्यक्रम की शुरुआत सुबह जागरूकता रैली और कलश यात्रा से हुई। ढोल-मगाड़ों के साथ निकली इस रैली में महिलाएं, बच्चों और पुरुष बड़ी संख्या में शामिल हुए। कलश यात्रा में महिलाएं और बच्चे सिर पर कलश लेकर जल संरक्षण, जल कर जमा करने और पानी के दुरुपयोग को रोकने के संदेश देते हुए पूरे गांव में घूमे। यात्रा गांव की गलियों से होते हुए कार्यक्रम स्थल पर पहुंचकर संपन्न हुई इसके बाद कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ मनासा विधायक अनिरुद्ध माधव मारु ने मां सरस्वती की प्रतिमा पर दीप प्रज्वलित कर किया। इस अवसर पर विद्यालय के छात्र-छात्राओं ने जल संरक्षण, स्वच्छ पेयजल के उपयोग और जल बचाने के महत्व पर भाषण, मेहंदी, रंगोली और नृत्य प्रस्तुतियां दीं। प्रतियोगिताओं में 30 से अधिक बच्चों ने भाग लिया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए विधायक श्री मारु ने कहा कि जल संरक्षण आज समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है और इसके लिए सामूहिक प्रयास जरूरी हैं। उन्होंने लोगों से जल के सदुपयोग और संरक्षण का संकल्प लेने का आह्वान किया। मध्य प्रदेश जल निगम के महाप्रबंधक धीरेन्द्र कुमार बिजौरिया ने जल संरक्षण के विभिन्न उपयोगों की जानकारी देते हुए जल बचाने की आवश्यकता पर जोर दिया। वहीं मनासा मंडल अध्यक्ष श्री केशव पुरोहित ने 'जल है तो कल है' का संदेश देते हुए लोगों को जागरूक किया। कार्यक्रम के अंत में प्रबंधक जनसहभागिता दिनेश चंद्र उपाध्याय ने सभी अतिथियों और उपस्थित ग्रामीणों का आभार व्यक्त किया। प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को अतिथियों द्वारा सम्मानित किया गया। इस अवसर पर जल निगम की सहायक संस्था कैप से परियोजना प्रबंधक मुदल खरे एवं उनकी टीम, शिक्षकगण, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, स्वयं सहायता समूह की महिलाएं, छात्राएं और ग्रामीणजन बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

युवक का तीन दिन पुराना शव कमरे में मिला

नीमच। शहर के कैंट थाना क्षेत्र के ग्वालटोली इलाके में एक किए गए के मकान में 50 वर्षीय व्यक्ति का शव फंदे से लटका मिला। मृतक की पहचान घनश्याम पिता हरीशचंद्र भाट के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार, शव करीब दो से तीन दिन पुराना था। घनश्याम टंकी परिया के समीप एक किए गए के मकान में अकेला रहता था। दो-तीन दिनों तक उसे घर के बाहर नहीं देखा गया। जब कमरे से बंदूक आने लगी, तो पड़ोसियों को कुछ सदिग्ध होने का आभास हुआ। उन्होंने इसकी सूचना पुलिस को दी। जांच में सामने आया है कि मृतक घनश्याम पिछले कुछ महीनों से बेरोजगार था और गंभीर बीमारी से भी पीड़ित था। उसकी आर्थिक स्थिति काफी खराब थी, जिसके कारण वह अक्सर पड़ोसियों से मदद मांगकर गुजराना करता था। घनश्याम मृतक के रूप से रामपुरा के ददलई गांव का निवासी था और नीमच में अकेला रह रहा था, जबकि उसकी बहन और जीजा भी वहीं रहते हैं। कैंट पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जिला अस्पताल पहुंचाया। पोस्टमार्टम के बाद मंगलवार दोपहर को शव पार्क में को सौंप दिया गया। पुलिस ने मर्मा कथम कर लिया है और आत्महत्या के कारणों की जांच कर रही है।

चेटीचंड महिला उत्सव में दूसरे दिन दिखा उत्साह

विविध प्रतियोगिताओं में प्रतिभागियों ने दिखाई रचनात्मकता

नीमच। पूज्य सिंधी पंचायत के तत्वावधान में चेटीचंड महिला उत्सव समिति द्वारा आयोजित तीन दिवसीय कार्यक्रम के दूसरे दिन उत्साह और रचनात्मकता से भरपूर विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत भगवान झुलेलाल जी को माला अर्पण एवं ज्योत प्रज्वलन के साथ हुई, जिसमें समाज की विभिन्न संस्थाओं के पदाधिकारी उपस्थित रहे।



दूसरे दिन सिंधी थाली, नोटों के बुके सजावट, सिंधी फेस्टिवल प्रस्तुति, चॉकलेट बुके तथा सिंधी संस्कृति पर निबंध लेखन जैसे प्रतियोगिताएं आयोजित हुईं। सभी प्रतियोगिताओं का मूल्यांकन समाज की प्रतिष्ठित महिलाओं द्वारा किया गया, जिसमें प्रतिभागियों की प्रस्तुति, रचनात्मकता और सांस्कृतिक समझ को आभार बनाया गया।



सिंधी थाली प्रतियोगिता की स्वादिष्ट व्यंजन श्रेणी में ऋतु भवानी प्रथम, धान्या चावला द्वितीय तथा नायरा भायवानी एवं पलक लालवानी तृतीय रहीं। वहीं डेकोरेशन एवं

प्रेजेंटेशन श्रेणी में हेमा सुगंधी प्रथम, पलक लालवानी द्वितीय और रीत रामनानी तृतीय स्थान पर रहीं। सिंधी फेस्टिवल प्रतियोगिता में सोनी योगिता सोनी तृतीय रहीं। चॉकलेट बुके प्रतियोगिता में लक्षिता आसवानी प्रथम, रचित तुलानी द्वितीय एवं विन्नी बदलानी तृतीय स्थान पर रहीं।

कार्यक्रम के दौरान महिलाओं के लिए तम्बोला एवं प्रश्नोत्तर जैसे

मनोरंजक खेलों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन स्नेहा तलरेंजा एवं पूजा केवलांनी ने किया, जबकि अंत में पूज्य सिंधी पंचायत की अध्यक्ष आकांक्षा तलरेंजा एवं महासचिव मधु केवलानी ने सभी का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में समाजजन उपस्थित रहे और कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

एक नजर छात्राओं को मिला तनाव प्रबंधन का मार्गदर्शन

साजू कन्या महाविद्यालय में 'मनोबल सत्र' का सफल आयोजन

नीमच। छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन को प्राथमिकता देते हुए साजू कन्या महाविद्यालय में 13 मार्च से 17 मार्च 2026 तक तनाव प्रबंधन के विभिन्न पहलुओं पर आधारित मनोबल सत्र का सफल आयोजन किया गया। उच्च शिक्षा विभाग, मध्यप्रदेश के निर्देशानुसार आयोजित यह कार्यक्रम ऑनलाइन माध्यम से हुआ, जिसका प्रसारण यूट्यूब के जरिए किया गया। इसमें महाविद्यालय की बड़ी संख्या में छात्राओं और स्टाफ ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के प्रथम दिवस (13 मार्च) पर डॉ. तनमय जोशी



(सहायक प्राध्यापक, मनोरोग विभाग, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान) ने शैक्षणिक एवं मानसिक तनाव से निपटने की रणनीतियाँ विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने समय प्रबंधन, सकारात्मक सोच और नियमित दिनचर्या को तनाव कम

करने का आधार बताया। द्वितीय दिवस (14 मार्च) को आईपीएस अधिकारी मनोज कुमार शर्मा (महानिरीक्षक, महाराष्ट्र पुलिस) ने बिना तनाव के अपने लक्ष्य को कैसे प्राप्त करें विषय पर प्रेरक उद्घोषण दिया। उन्होंने लक्ष्य निर्धारण,

अनुशासन और आत्मविश्वास के महत्व पर जोर देते हुए छात्राओं को अपने सपनों को साकार करने के लिए प्रेरित किया। तृतीय सत्र (16 मार्च) में सत्य साई सेवा संगठन, मध्यप्रदेश द्वारा ध्यान (मेडिटेशन) सत्र आयोजित

किया गया। इसमें छात्राओं को ध्यान, श्वास नियंत्रण और मानसिक शांति के व्यावहारिक अभ्यास कराए गए, जिससे वे जीवन में संतुलन और एकाग्रता बनाए रख सकें। अंतिम दिवस (17 मार्च) पर डॉ. ऋतुनंदन ने सामाजिक तनाव, जीवन कौशल एवं भावनात्मक संतुलन विषय पर व्याख्यान देते हुए सामाजिक दबावों के बीच संतुलित जीवन जीने के महत्वपूर्ण सूत्र साझा किए। उन्होंने जीवन कौशल और भावनात्मक संतुलन को सफलता की कुंजी बताया। कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. प्रतिभा

कालानी की गरिमामयी उपस्थिति रही। उन्होंने छात्राओं को इन सत्रों से प्राप्त ज्ञान को व्यवहार में उतारने और मानसिक रूप से सशक्त बनने का संदेश दिया। वहीं एनटीएफ प्रभारी डॉ. हीना हरित ने भी तनाव प्रबंधन के व्यावहारिक उपयोगों और सकारात्मक सोच के महत्व पर प्रकाश डाला। पूरे आयोजन में छात्राओं की उल्लेखनीय सहभागिता रही और सभी सत्र सफलतापूर्वक संपन्न हुए। यह पहल छात्राओं के सर्वांगीण विकास और मानसिक सुदृढ़ता की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम साबित हुई।