DIET MATTARSHAM HISAR

E-MAGAZINE

A DISCOURSE OF ACTIVITIES-JUNE 2025

Vol. 5|Pages 12

Articles-June 2025

- National Yoga Olympiad- Celebrates Unity and Wellness
- एक काबिलेतारीफ कदमः पुस्तकों पर चढ़ती धूल हटाने की ओर
- District Review Meeting with Saksham Sahyogis
- विद्यार्थी व राष्ट्र
- FLN प्रशिक्षण कार्यक्रम का निरीक्षण एवं पर्यवेक्षण
- Empowering Educators Enriching classrooms-A glimpse into FLN teacher training in Hisar
- पर्यावरण की रक्षाः हमारा कर्त्तव्य भी, हमारी आवश्यकता भी
- Media Coverage

TEAM DIET HISAR

NATIONAL YOGA OLYMPIAD
CELEBRATES UNITY AND WELLNESS

राष्ट्रीय योग ओलंपियाड, जो 15 से 18 जून तक कन्याकुमारी में विवेकानंद केंद्र में आयोजित किया गया था, देश भर के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को NCERT देहली द्वारा एक साथ लाया गया था।हरियाणा से 16 छात्रों के एक दल ने अपनी योग दक्षता का प्रदर्शन किया। NCERT देहली के द्वारा सभी बच्चों को स्वामी विवेकानंद रॉक मेमोरियल, गांधी मेमोरियल और कामराज मेमोरियल का का भी भ्रमण करवाया इसके साथ साथ बच्चों ने कन्याकुमारी माता के मन्दिर में माता के भव्य रूप का दर्शन किया और साथ में सुबह सुबह विवेकानंद केंद्र के साथ लगते समुद्र में प्रकृति के नजारे देखते हुए सूर्य की पहली किरण का दर्शन कर भाव विभोर हुए, साथ ही उन्होंने **त्रिवेणी संगम** (अरब सागर, बंगाल की खाड़ी और हिंद महासागर) का आनंद लिया और फोटो करवा कर अपनी स्मृतियों को संजोया।

इस अवसर के लिए सभी ने NCERT तथा SCERT के पॉपुलेशन विंग के सभी अधिकारियों और विवेकानंद केंद्र के संयोजकों का बहुत आभार व्यक्त किया।आर के सांगवाल, जो की डीआर यू विंग डाइट हिसार के एक समर्पित सदस्य हैं, इस प्रतिष्ठित कार्यक्रम का हिस्सा थे। आर के सांगवाल जैसे व्यक्तियों की भागीदारी संस्थान की योग और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता को उजागर करती है।

Contd..

राष्ट्रीय योग ओलंपियाड

एकता और कल्याण का उत्सव

राष्ट्रीय योग ओलंपियाड प्रतिभागियों के लिए एक साथ आने, योग के प्रति अपने जुनून को साझा करने और एक-दूसरे से सीखने का एक मंच था। कार्यक्रम ने **एकता, अनुशासन** और स्वस्थ के लिए आत्म-जागरूकता के मूल्यों को बढ़ावा दिया जो योग का प्रतीक है।

Mr. Ram Kumar Sangwal

एक काबिलेतारीफ कदम:
पुस्तकों पर चढ़ती धूल हटाने की ओर

गाँव ढँढूर में न केवल विद्यार्थियों बल्कि प्रत्येक वर्ग के लिए वरदान सिद्ध होगा ग्राम पंचायत की ओर से उठाया गया एक क़ाबिलेतारीफ कदम- **ग्राम सचिवालय में पुस्तकालय का निर्माण**। दिनाँक 6 जून 2025 को ग्राम पंचायत के तत्वावधान से निर्मित पुस्तकालय का श्री विजय,एस.डी.ओ. पंचायती राज द्वारा सरपंच श्री सतपाल इल्ला,श्री विजयेन्द्र कुमार,प्राचार्य पी.एम.श्री.रा.व.मा.विद्यालय ढण्ढूर,डाइट मात्रश्याम वरिष्ठ सदस्य,शिक्षकों, विद्यार्थियों व अन्य गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति में भव्य उद्घाटन किया गया।

"पुस्तकें वे साधन हैं जिसकी मदद से हम संस्कृतियों के बीच पुल बनाते हैं (यानी, संस्कृतियों को जोड़ते हैं)।"-डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन

"किताब वह उपकरण हैं जो हमारी कल्पना शक्ति को प्रज्ज्वलित करती हैं ।"
–ऐलन बेनेट

२१ वीं सदी में उत्तर आधुनिकता ने जहाँ हमारे जीवन को तकनीक के माध्यम से सुविधाजनक व सुखमय बनाया है, वहीं इस दौर में पाठकों की संख्या में जबरदस्त गिरावट देखने में आयी है। पुस्तकें अब अलमारियों में धूल चाटती नज़र आ रही हैं। नतीजन आज का मानव जीवंतता को खो रहा है, यंत्रचालित सा बनकर रह गया है वो, क्योंकि -

"अच्छी पुस्तकें जीवंत देव प्रतिमाएँ हैं। उनकी आराधना से तत्काल प्रकाश और उल्लास मिलता है।"
– पंडित श्रीराम शर्मा 'आचार्य

Contd..

एक काबिलेतारीफ कदमः
पुस्तकों पर चढ़ती धूल हटाने की ओर

आज यह अति आवश्यक हो गया है कि पुस्तकों के प्रति लगाव व जुड़ाव को पुनः जागृत किया जाए व मानव जीवन को वास्तविक रूप से सुखमय बनाने का प्रयास किया जाए।

ज्ञान की अथाह भण्डार - पुस्तकें ही वो साधन हैं जो हमारे व्यक्तित्व को ज्ञान के प्रकाश से उदीयमान करती हैं। सामाजिक प्राणी होने के नाते अति आवश्यक है कि समाज के विषय में पूर्ण रूप से जाना जाए, विभिन्न व्यक्तियों के विचारों से परिचित हुआ जाए। दूरियाँ होने के बावजूद पुस्तकें एक की वाणी व विचारों को हज़ारों, लाखों तक पहुँचाने का पुनीत कार्य करती हैं।

गाँव में पुस्तकालय का निर्माण अति पुनीत कार्य की श्रेणी में गनन योग्य है। सहायक होगा यह स्थान शान्तिपूर्ण माहौल में रहकर स्वअध्ययन के लिए जिससे विद्यार्थियों का **पठन-पाठन** की ओर रुझान बढ़ेगा और वो कामयाबी की सीढ़ी कदम दर कदम चढ़ सफल जीवन यापन के साथ-साथ अच्छी,नैतिकतापूर्ण सोच विकसित कर न केवल गाँव ढँढूर बल्कि हिसार व सम्पूर्ण हरियाणा का नाम सुनहरे अक्षरों में लिख पाएँगे।

Dr. Anita Rajpal

DISTRICT REVIEW MEETING WITH SAKSHAM SAHYOGIS

District The Monthly District Mentor Review Meeting was held on 30-06-2025 at DIET Mattarsham, Hisar. The meeting was coordinated by Dr. Purnima. Ms. Vinita, Head ET Wing chaired the session. Mr. Ram Kumar Sangwal and Dr. Satender attended the meeting and shared their feedback to mentors. Saksham Sahyogis from various blocks participated.

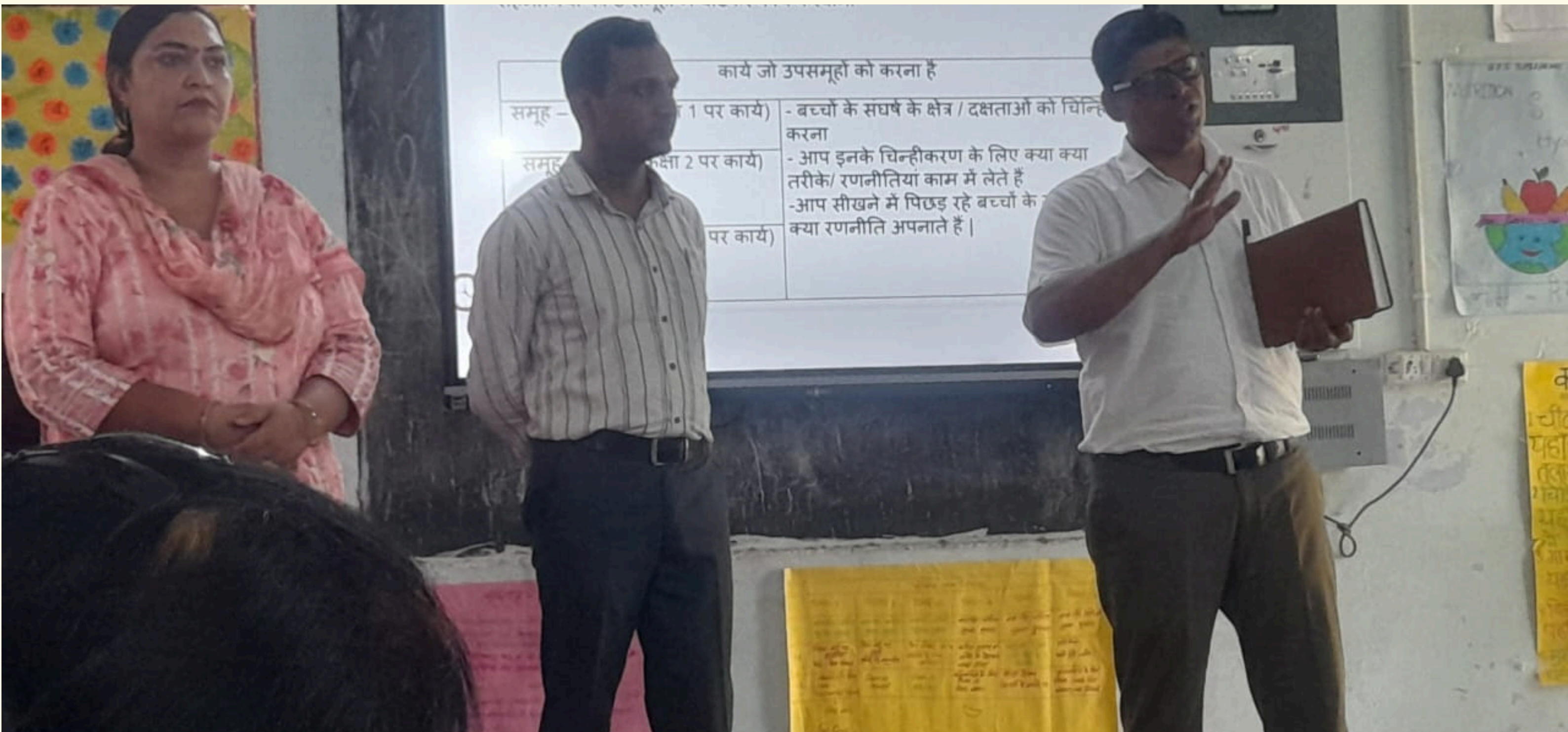
Agenda items/Discussion Points

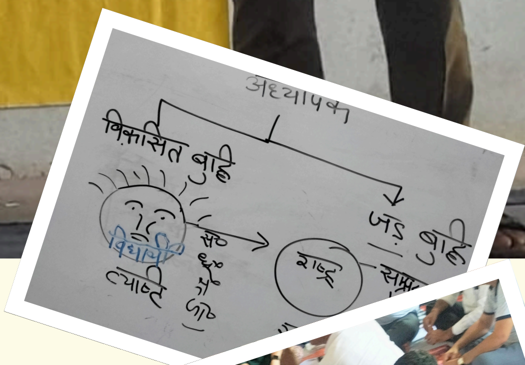
- **Compliance of mentor visits across blocks with coverage of primary and upper primary class**
- **Subject-wise classroom observations**
- **Teacher awareness regarding student absenteeism**
- **Teacher attitude towards stereotypes and biasness**
- **Improvement -oriented feedback to teachers**
- **Need for child psychology training for teachers**

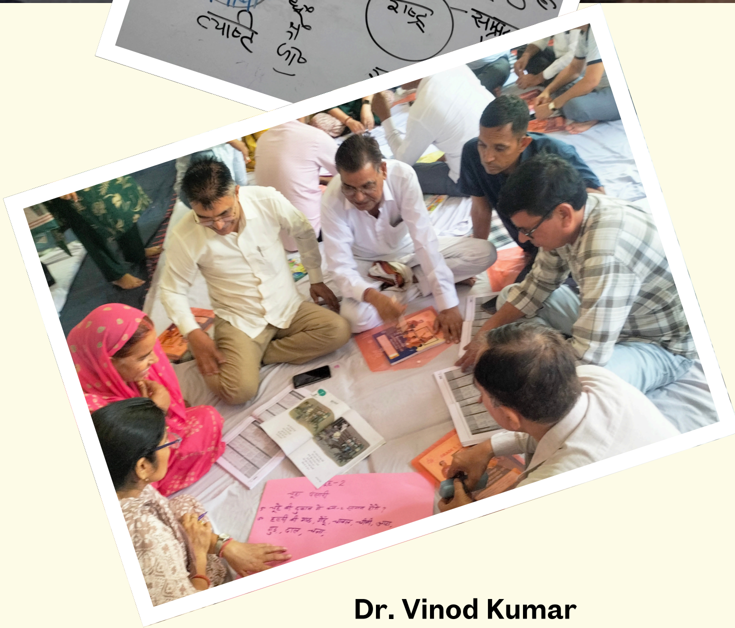
At the conclusion, Ms. Vinita encouraged all participants to adopt a positive approach in their mentoring and motivated them with her insights about need for mentoring and its proper execution at classrooms.

Dr. Purnima

विद्यार्थी व राष्ट्र







विद्यार्थी व्यक्तिगत या व्यष्टि रूप से तो एक बच्चा है, नागरिक है।लेकिन समष्टि रूप से वह एक राष्ट्र का अंग या कहें सम्पूर्ण राष्ट्र है।बच्चे का संबंध किसी राष्ट्र के साथ अङ्ग व अंगी का है।बच्चे का विकास राष्ट्र का विकास।यदि बच्चे जड़ बुद्धि होंगे तो राष्ट्र भी अविकसित होगा, बच्चे विकसित बुद्धि होंगे तो राष्ट्र भी विकसित होगा।

अतः नई शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत चलने वाले FLN प्रशिक्षण आदि बच्चों की समझ को विकसित करने वाले कार्यक्रम है।ये कार्यक्रम विद्यार्थियों को रटन्त प्रणाली से हटाकर उनकी समझ को विकसित करने वाले हैं।

बर्शते, बच्चों के अंदर समझ विकसित हो,अध्यापक इस कार्यक्रम की महत्वपूर्ण कड़ी है। **अध्यापक का प्रभाव** बच्चे पर सबसे अधिक रहता है। बच्चे के माता पिता उसका परिवेश जड़बुद्धि वाला हो सकता है लेकिन एक अध्यापक से ये अपेक्षा की जाती है कि वह विकसित बुद्धि वाला हो। अध्यापक **सृजनशील** हो तथा राष्ट्र को विकसित करने वाले **बदलाव को स्वीकार करने वाला** हो।पूर्वाग्रही वह न हो। धर्म, जाति, भाषा ,क्षेत्र व सम्प्रदायवाद के पूर्वाग्रह से ग्रसित व्यक्ति जिस प्रकार राष्ट्र के समक्ष चुनौती प्रकट कर सकता है उसी प्रकार पूर्वाग्रही व्यक्ति बच्चे के समक्ष भी चुनौती प्रकट कर सकता है।
इससे बच्चे की सृजनात्मकता नष्ट हो सकती है तथा राष्ट्र के विकास के पथ को रोक सकती है।अतः हमें अपनी व्यापक बुद्धि से बच्चों की विकसित बुद्धि व उसकी समझ विकसित करने का अथक प्रयास करना चाहिए।

Dr. Vinod Kumar

FLN प्रशिक्षण कार्यक्रम का
निरीक्षण एवं पर्यवेक्षण

जिला हिसार में 9 जून से 29 जून 2025 तक चलने वाले FLN प्रशिक्षण कार्यक्रम में डाइट फैकल्टी द्वारा सभी 9 खण्डों के प्रशिक्षण केंद्रों का निरीक्षण एवं पर्यवेक्षण कार्य किया गया। इस दौरान डाइट के सभी फैकल्टी सदस्यों ने अपनी-2 महती भूमिका का निर्वहन किया। FLN प्रशिक्षण के इस 21 दिवसीय कार्यक्रम में सभी 9 खण्डों के कुल 71 ट्रेनिंग समूहों की प्रशिक्षण-व्यवस्था का निरीक्षण एवं अवलोकन किया गया।

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में डाइट ने निम्न 4 कार्यों को सफलतापूर्वक संपन्न किया गया:-

1. **अवलोकन व निरीक्षण कार्य**
2. **शिक्षण-शास्त्रीय कार्य व्यूह-रचना पहचान व प्रबंधन**
3. **प्रशिक्षण गुणवत्ता की जाँच**
4. **डेटा संग्रहण ।**

इस प्रशिक्षण कार्य के लिए डाइट के सभी 24 सदस्यों ने क्रमशः सभी 71 प्रशिक्षण केंद्रों को विजिट किया। इसमें जिले के कुल 1902 PRTs व अन्य जिलों के लगभग 865 PRTs ने प्रशिक्षण प्राप्त किया । इस दौरान फैकल्टी ने प्रशिक्षण-स्थल पर अनुशासन व व्यवस्था बनाये रखने में पूर्ण सहयोग दिया। केंद्र पर किसी भी प्रकार की अव्यवस्था होने की स्थिति में डाइट फैकल्टी ने संज्ञान लेते हुए दुरस्त किया। समय-2 पर FLN सम्बंधित विषयों पर आवश्यक शिक्षा-शास्त्रीय इनपुट व फीडबैक दिए गए। प्रतिभागियों से विषयों की स्पष्टता पर बातचीत की गई। सभी केंद्रों की ट्रेनिंग-गुणवत्ता जाँच की गई, ताकि श्रेष्ठ प्रशिक्षण खण्ड , श्रेष्ठ प्रशिक्षण-रूम, श्रेष्ठ KRP आदि का चयन किया जा सके।

निष्कर्षतः FLN प्रशिक्षण-कार्य को डाइट फैकल्टी द्वारा अपने श्रेष्ठ इनपुट व अनुभवों से लाभान्वित किया गया।

Mr. Dhupender Singh

EMPOWERING EDUCATORS ENRICHING CLASSROOMS
A GLIMPSE INTO FLN TEACHER TRAINING IN HISAR

I recently visited the FLN(Foundational Literacy and numeracy) teacher training camps conducted across various blocks of our district Hisar. During the visit to Adampur, Agroha and Hisar 1 , I observed that trainings were going with full enthusiasm. Colourful charts and TLMS were displayed in all classes. Master trainers were ABRCS and BRPS from different blocks. Master trainers had good command on topic They were using TLMS in proper way. **Active participation** were there. Group activities were there to develop interesting environment. Content related songs and poems were presented to motivate teachers. Teaching learning modules were duly distributed. Pre test and post test were done . Content related to Maths , Hindi and English were delivered. These programs equip teachers with new skills , strategies and knowledge. Trainings are beneficial to improve teaching practices, enhance students' outcomes and a more positive learning environment.

Ms. Darpan

पर्यावरण की रक्षाः
हमारा कर्त्तव्य भी, हमारी आवश्यकता भी
(5 जून: पर्यावरण दिवस)

ख़ुशक़िस्मती से पायी हम सबने सौगाते इन्सानी जीवन परन्तु क्या अपने सौभाग्य को सुरक्षित रख पा रहा है आज का इंसान यह एक अति सोचनीय विषय है।जिस जल-थल पर उसका जीवन आश्रित उसी का नाश करने में उसने कोई कोर कसर नहीं छोड़ी।जिस पर्यावरण के सहारे जीवन इस धरती पर संभव है उसी पर्यावरण को प्रदूषित करके इंसान ने स्वयं के स्वस्थ जीवन पर प्रश्नचिह्न लगा दिया है। पर्यावरण की रक्षा हमारे लिए केवल एक कर्त्तव्य नहीं, बल्कि एक आवश्यकता भी है। बढ़ते औद्योगिकीकरण और जनसंख्या वृद्धि के कारण प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन और प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दोहन हो रहा है। यह न केवल हमारी जीवनशैली को प्रभावित करता है, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी संकट पैदा कर रहा है। हम सभी को अपने छोटे-छोटे कदमों से जैसे कि वृक्षारोपण, प्लास्टिक का कम इस्तेमाल और ऊर्जा की बचत के जरिए पर्यावरण को बचाने की दिशा में काम करना चाहिए। स्वस्थ पर्यावरण ही स्वस्थ जीवन की कुंजी है, इसलिए इसकी रक्षा करना हम सभी का कर्त्तव्य है।
विश्व पर्यावरण दिवस हर साल 5 जून को मनाया जाता है, जो पृथ्वी के पर्यावरण की सुरक्षा और संरक्षण के महत्व को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण अवसर है। इस दिन का उद्देश्य लोगों को पर्यावरण के प्रति जागरूक करना और उन्हें पर्यावरण संरक्षण में भाग लेने के लिए प्रेरित करना है। पर्यावरण दिवस 2025 की थीम है 'विश्व स्तर पर प्लास्टिक प्रदूषण का अंत'। आज आवश्यकता है न केवल एक दिन बल्कि सदा के लिए पर्यावरण संरक्षण के लिए संकल्पित होने की।

मौज लूटते जिन बहारों की
आया उन्हीं बहारों को बचाने का समय।
साँस लेते जिस हवा में
आया उसी को शुद्धता बखशने का समय।
ममत्व मिलता जिस धरा से
आया उसी का आंचल बचाने का समय।

डाईट मात्रश्याम के सभी स्टाफ़ सदस्य सदा के लिए प्रतिबद्ध हैं पर्यावरण संरक्षण हेतु प्रत्येक सम्भव प्रयास करने के लिए

डॉ.अनीता राजपाल 'अनु'

Media Coverage

डाइट मात्रशाम ने किया एफएलएन ट्रेनिंग का फुल टाइम ऑब्जर्वेशन

हिसार। शिक्षा विभाग हरियाणा द्वारा निपुण हरियाणा मिशन कार्यक्रम के तहत समस्त हरियाणा में प्राथमिक शिक्षकों के लिए 5 दिवसीय एफएलएन ट्रेनिंग शुरू की जा चुकी है। इसी कड़ी में जिला हिसार के खंड हिसार-2 की ट्रेनिंग 9 जून, सोमवार को शुरू हुई।

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हिसार में ट्रेनिंग का शुभारंभ जिला एफएलएन समन्वयक मनोज गर्ग एवं डाइट की ऑब्जर्वेशन टीम द्वारा किया गया। उन्होंने बताया कि खंड हिसार-2 में कुल 10 बैच में ट्रेनिंग पूरी की जानी है जिनमें से 5-5 बैच के हिसाब से 2 फेज में यह ट्रेनिंग पूरी की जायेगी।इस दौरान ट्रेनिंग के सफल संचालन और गुणवत्ता जांच के लिए जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मात्रशाम की टीम ट्रेनिंग स्थल पर पहुंची और ट्रेनिंग का फुल टाइम ऑब्जर्वेशन किया।

ऑब्जर्वेशन टीम में डाइट की तरफ से सोनिया भूटानी, धुपेंद्र सिंह, दिनेश पाबड़ा प्रवक्ता गणित, विनोद कुमार प्रवक्ता संस्कृत और वजीर सिंह प्रवक्ता संस्कृत ट्रेनिंग स्थल पर सुबह 8 बजे ही पहुंच गए तथा 2:30 बजे तक पूरा समय ऑब्जर्वेशन कार्य किया।ऑब्जर्वेशन टीम की सदस्य सोनिया भूटानी ने बताया कि ट्रेनिंग का संचालन और मैनेजमेंट जिला एवं खंड कॉर्डिनेटर द्वारा बेहतरीन तरीके से किया गया। सभी व्यवस्थाएं मुक्कमल मिली तथा सभी मास्टर ट्रेनर्स ने बहुत ही प्रभावशाली तरीके एवं एक्टिविटी के साथ अपने व्याख्यान प्रस्तुत किए। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम के सफल संचालन और गुणवत्ता जांच के लिए डाइट मात्रशाम की प्राचार्या द्वारा फुल टाइम ऑब्जर्वेशन टीमों का गठन किया गया है जिसमें सबसे पहले इन सभी टीमों का निरीक्षण बारे ओरियंटेशन किया गया तथा ट्रेनिंग कार्यक्रमों को बहुत बारीकी से निरीक्षण करने बारे निर्देश दिए गए। इस दौरान मास्टर ट्रेनर्स के रूप में सोमा, उपासना, नरेंद्र, रमेश,आरती, मानसी, नीतू, रीनू, ज्योति और प्रवीण ने अपनी भूमिका अदा की।

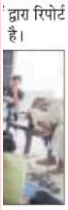
साप्ताहिक रवि पथ 98130-63300 निडरता की डगर...
ख़बर अब तक
मंगलवार, 10 मई, 2025

डाइट मात्रशाम हिसार द्वारा किया गया एफ एल एन ट्रेनिंग का फुल टाइम ऑब्जर्वेशन

हिसार रवि पथ न्यूज:

शिक्षा विभाग हरियाणा द्वारा निपुण हरियाणा मिशन कार्यक्रम के तहत समस्त हरियाणा में प्राथमिक शिक्षकों के लिए 5 दिवसीय एफ एल एन ट्रेनिंग शुरू की जा चुकी है।इसी कड़ी में जिला हिसार के खंड हिसार 2 की ट्रेनिंग 9 जून को शुरू की गई । राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हिसार में ट्रेनिंग का शुभारंभ जिला एफ एल एन समन्वयक मनोज गर्ग व डाइट कि ऑब्जर्वेशन टीम द्वारा किया गया। उन्होंने बताया कि खंड हिसार 2 में कुल 10 बैच में ट्रेनिंग पूरी की जानी है जिनमें से 5 5 बैच के हिसाब से 2 फेज में यह ट्रेनिंग पूरी की जाएगी। इस दौरान ट्रेनिंग के सफल संचालन और गुणवत्ता जांच के लिए जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान मात्रशाम की टीम ट्रेनिंग स्थल पर पहुंची और ट्रेनिंग का फुल टाइम अश्वब्जर्वेशन किया। ऑब्जर्वेशन टीम में डाइट की तरफ से सोनिया भूटानी, धुपेंद्र सिंह, दिनेश पाबड़ा प्रवक्ता गणित, विनोद कुमार प्रवक्ता संस्कृत और वजीर सिंह प्रवक्ता संस्कृत ट्रेनिंग

स्थल पर सुबह 8 बजे ही पहुंच गए तथा 2:30 बजे तक पूरा समय ऑब्जर्वेशन का कार्य किया। ऑब्जर्वेशन टीम की सदस्य सोनिया भूटानी ने बताया कि ट्रेनिंग का संचालन और मैनेजमेंट जिला एवं खंड कॉर्डिनेटर द्वारा बेहतरीन तरीके से किया गया है। सभी व्यवस्थाएं मुक्कमल मिली तथा सभी मास्टर, ट्रेनर्स ने बहुत ही प्रभावशाली तरीके एवं एक्टिविटी के साथ अपने व्याख्यान प्रस्तुत किए। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम के सफल संचालन और गुणवत्ता जांच के लिए डाइट मात्रशाम की प्राचार्या द्वारा फुल टाइम ऑब्जर्वेशन टीमों का गठन किया गया है जिसमें सबसे पहले इन सभी टीमों का निरीक्षण बारे ओरियंटेशन किया गया तथा ट्रेनिंग कार्यक्रमों को बहुत बारीकी से निरीक्षण करने बारे निर्देश दिए गए। इस दौरान मास्टर ट्रेनर्स के रूप में सोमा, उपासना, नरेंद्र, रमेश,आरती, मानसी, नीतू, रीनू, ज्योति और प्रवीण ने अपनी भूमिका अदा की।



नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति लागू करने वाले हरियाणा पहला राज्य है: डी.पी.सी.

शिविर में हिस्सा लेने वाले अध्यापक व शिक्षा अधिकारी।

उकलाना मंडी, 10 जून (मनोज): हरियाणा देश का पहला राज्य है जो सबसे पहले नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति लागू करने जा रहा है, जिसके अनुरूप पाठय पुस्तकों व अध्यापक संदर्शिका में बदलाव किया है। हरियाणा प्रदेश हिन्दी व गणित के साथ.साथ अग्रेजी विषय पर बच्चों को समझ को बेहतरीन बनाने के लिए कार्य कर रहा है। ये कहना है जिला परियोजना संयोजक रामरत्न सिंह का, वे आज राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सैकेंडरी स्कूल उकलाना मण्डी में आयोजित प्रशिक्षण शिविर में उपस्थित शिक्षकों को सम्बोधित कर रहे थे।

उन्होंने उपस्थित शिक्षकों का आहवान किया कि वे प्रशिक्षण से नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति अनुसार शिक्षण की नई पद्धति व गतिविधि को सीख कर अपने-अपने स्कूलों में लागू करें ताकि सभी बच्चों को गुणवतापूर्वक शिक्षा मिल सके। नई नीति के अनुरूप ही सभी प्राथमिक स्कूलों में बालवाटिका को शुरू किया गया है। उन्होने शिक्षकों को सरकारी स्कूलों में नामांकन बढ़ाने के लिए कार्य करने का आहवान किया ताकि हमारी महता समाज में बनी रहे।

इस अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारी दलबीर सिंह ने बताया कि प्राथमिक शिक्षकों को प्रशिक्षण देने के लिए निपुण हरियाणा मिशन के तहत खण्ड स्तर पर पांच दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया है। जिसमें खंड के 110 प्राथमिक शिक्षक प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे है। इसके अतिरिक्त 14 जून से शुरू होने वाले शिविर में खंड के 40 शिक्षकों के साथ-साथ अन्य जिलों के 40 शिक्षक प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे। इस अवसर पर प्रिंसिपल डॉ. अर्जुन देव, डाइट मात्रश्याम से सीनियर लेक्चरर डॉ. अनिता राजपाल, विनिता मलहोत्रा, डा. पूर्णिमा, उपेन्द्र सिंह, प्रवीन नैन, सुमन रानी, पूनम रानी सहित अनेक शिक्षक उपस्थित थे।

डाकिया डाक लाया💌

ट्रिंग-ट्रिंग घंटी बजाता आया
डाकिया डाक लाया
सन्देशों का पिटारा लाया
डाकिया डाक लाया

राखी पर प्रेम के धागे
बहनों का मीठा सलाम
कभी परीक्षा का सन्देश
पाया कभी नौकरी का पैग़ाम

ट्रिंग-ट्रिंग घंटी बजाता आया
डाकिया डाक लाया
सन्देशों का पिटारा लाया
डाकिया डाक लाया।

अनकहे मन के भावों को समेट
काग़ज़ के टुकड़े में संजो
अनबूझे राज़ का राज़दार बना
रिश्तों को गहराने आया।

ट्रिंग-ट्रिंग घंटी बजाता आया
डाकिया डाक लाया
सन्देशों का पिटारा लाया
डाकिया डाक लाया।

आज मोबाइल, मेल का ज़माना
तुरन्त-फुरन्त सन्देशों का आना
लुप्त हुआ वो पलकें बिछाना
याद आया वो घंटी सुन मुस्काना

ट्रिंग-ट्रिंग घंटी बजाता आया
डाकिया डाक लाया
सन्देशों का पिटारा लाया
डाकिया डाक लाया।
📜🌹💌🌹📜

डॉ.अनीता राजपाल 'अनु' ✍️

जिंदगी का सफर 💌

जिंदगी का सफर नहीं आसान, पर मुश्किल भी नहीं।

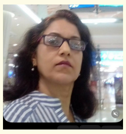
एक अकेला ना भी चल पाएं ,सबके साथ सही।

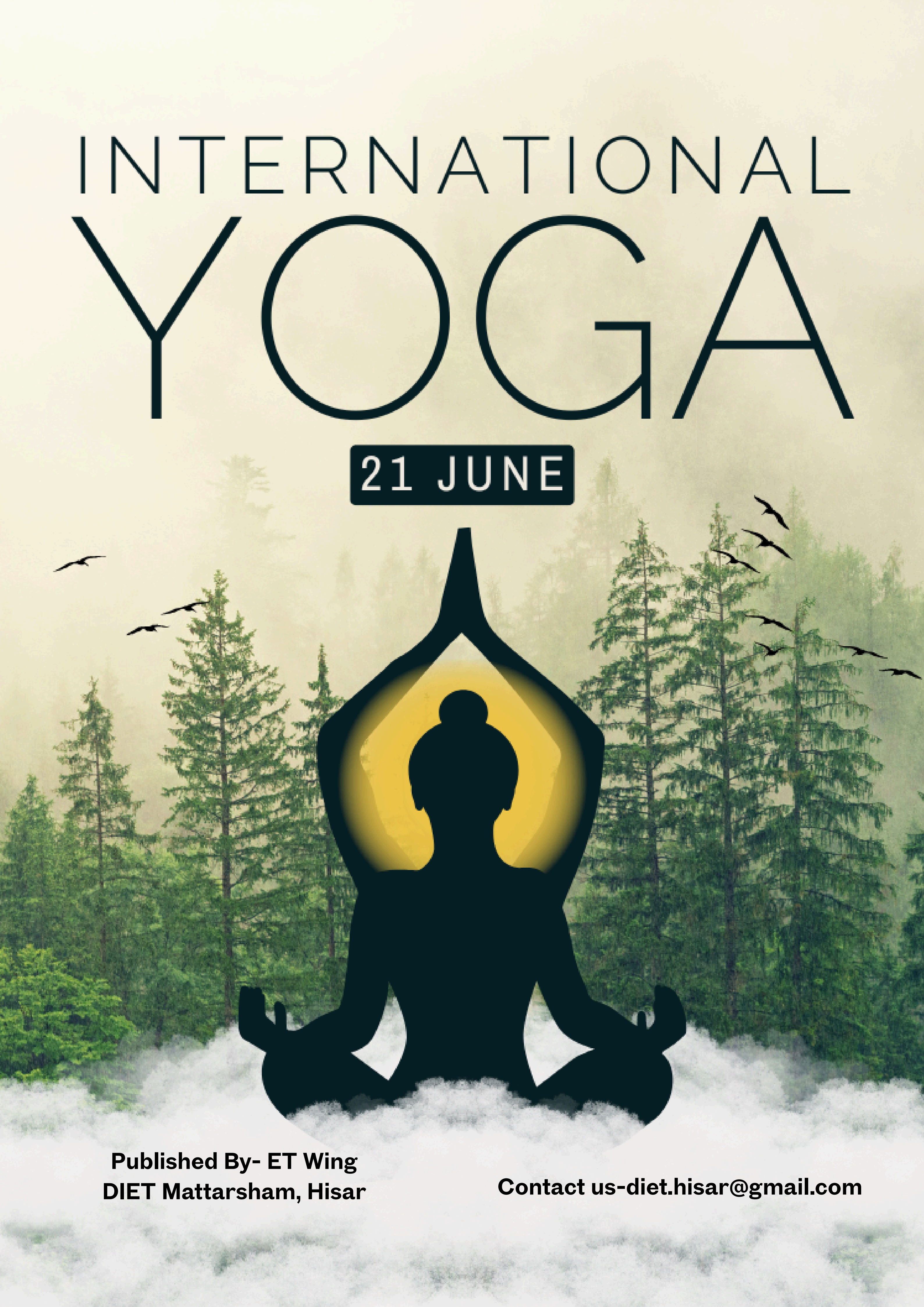
कई मुश्किलें हो जाती है आसान, जा साथी हो सही।

फिर क्यूं ना अपना हमसफर साथी खुद बन जाए,

शायद यही है सही।

श्री मति विनीता ✍️




INTERNATIONAL
YOGA
21 JUNE
Published By- ET Wing
DIET Mattarsham, Hisar
Contact us-diet.hisar@gmail.com