

PLUS

Jabalpur, Monday

26/09/2016

patrika.com/entertainment

देश की रक्षा के लिए हम भी तैयार...



एक शहीद की पत्नी प्रदेश की पहली महिला फौजी बनी हैं। निधि दुबे के इस जुझारूपन को हर किसी का सलाम है। ऐसी ही मिशाल कायम करने के लिए शहर की गर्ल्स भी तैयार हैं। उन्होंने भी देश की रक्षा के लिए हथियार उठा लिए हैं।



डॉ. निधि दुबे सपना कावला एनसीसी अधिकारी

पत्रिका रिपोर्टर

जबलपुर - लड़कियां केवल घर से काम करना नहीं, नौकरी करने से लेकर लड़कियां लेने भी उदा रही हैं। देश की सुरक्षा के लिए भी अब लड़कियां आगे आ रही हैं। वे भी चाहती हैं कि देश की रक्षा के लिए बहुत कुछ उठाए और दुश्मनों को भार गिराए। इसके लिए गर्ल्स अभी से कठोर मेहनत में जुट गई हैं। एनसीसी जॉइन कर वह डिफेंस में जाने का आधार मजबूत कर सकती हैं। एनसीसी में दुकाओं को टर्फ ट्रेनिंग दी जाती है और हर तरह से उनको परमिनिटों को निखारा जाता है। यही वजह है कि धीरे-धीरे एनसीसी को ओर गर्ल्स

- 7 आर्मी एनसीसी यूनिट
- 1 नेवल एनसीसी यूनिट
- 1500 कैडेड्स हर साल एनरोल्ड
- 2 विंग हैं गर्ल्स कैडेट की
- 33 परसेंट गर्ल्स की संख्या यूनिट में
- एसएसबी के लिए डायरेक्ट इंटरव्यू का मौका
- 2 गर्ल्स हर साल

मुझे डिफेंस जॉइन करना है। इनकी वजह से ही एनसीसी जॉइन किया है, क्योंकि वह बेहतर प्लेटफॉर्म देती है। सत्राथ परेड में हिस्सा ले चुकी हूँ। अब केवल एसएसबी की तैयारी जारी है।

सीनियर अंडर ऑफिसर दिव्या कुशवाहा, एनसीसी

एनसीसी जॉइन करने का सबकारण ही है कि डिफेंस जॉइन कर सकूँ। वहाँ तीन साल ट्रेनिंग लेकर सीइटीए स्थापित भी होता है। एनसीसी में सीनियर जैसा कड़ा प्रशिक्षण प्राप्त हुआ।

सार्जेंट एकता चौधरी, एनसीसी

- पहुँचती है डिफेंस
- एनसीसी ऐसे तैयार करता है बेस
- राइफल चलाने का प्रशिक्षण
- घंटों मैदान में खड़े रहने की ताकत
- लीडरशिप क्वालिटी डवलप होती है
- परेड में माहिर बनाती है
- डिसिप्लिन सिखाती है

की संख्या बढ़ रही है। पहले जब एनसीसी यूनिट में 17 से 18 परसेंट गर्ल्स हुआ करती थी, वहीं अब गर्ल्स का रैटो 33 परसेंट तक पहुँच रहा है। इससे अग्रगण्य लगाना जा सकता है कि गर्ल्स भी देश सेवा के लिए अभी से तैयारी कर रही हैं। इसके लिए वे राउंड में परीक्षा चाहती भी नहीं आ रही हैं।

शहर की प्रेरणा चौहान एनसीसी कैडेट रही और एसएसबी दिया। उसके बाद उनका सलेक्शन आर्मी में हो गया। उन्हें आर्मी में कैप्टन के रूप में पद मिला।

इसी तरह शहर की अंजली फेटेल ने भी एनसीसी सी सीटीएकरने के बाद एसएसबी एग्जाम दिया। वर्तमान में भी वे भी इंडियन आर्मी में फायर है।





संचालनालय महिला सशक्तिकरण, महिला एवं बाल विकास विभाग
द्वारा संचालित

30 दिवसीय शौर्या-शक्ति आत्मरक्षा प्रशिक्षण सत्र



॥ प्रमाण - पत्र ॥

प्रमाणित किया जाता है कि

श्रुती / अभिनीता / कु. रूयशि ज्ञानवाले

माता..... पिता.....

निवासी

30 दिवसीय शौर्या-शक्ति आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर

अवधि..... 17.10.16 से 17.11.16 तक

में भाग लिया। प्रशिक्षणार्थी के रूप में इनको सर्वोत्तम / उत्तम / सामान्य श्रेणी में

रखा जाता है।

शुभकामनाओं सहित

प्रशिक्षण केन्द्र : शां. मां. कुं. बां. बरला एवं वीपिड्य

दिनांक : 20.10.16

जबलपुर

November 2016



संचालक (सहा. संचालक स्तर)

महिला सशक्तिकरण, महिला एवं बाल विकास विभाग

संचालित द्वारा जबलपुर, जबलपुर



राष्ट्रकीय मानकेंवरबाई कला एवं वाणिज्य महिला महाविद्यालय जबलपुर

संचालनालय महिला सशक्तिकरण म.प्र. शासन के अंतर्गत

Steps to the Horizon of Self Defence के अंतर्गत

महाविद्यालय में मार्शल आर्ट प्रशिक्षण की कक्षाओं का आयोजन

(पितं 06/10/20

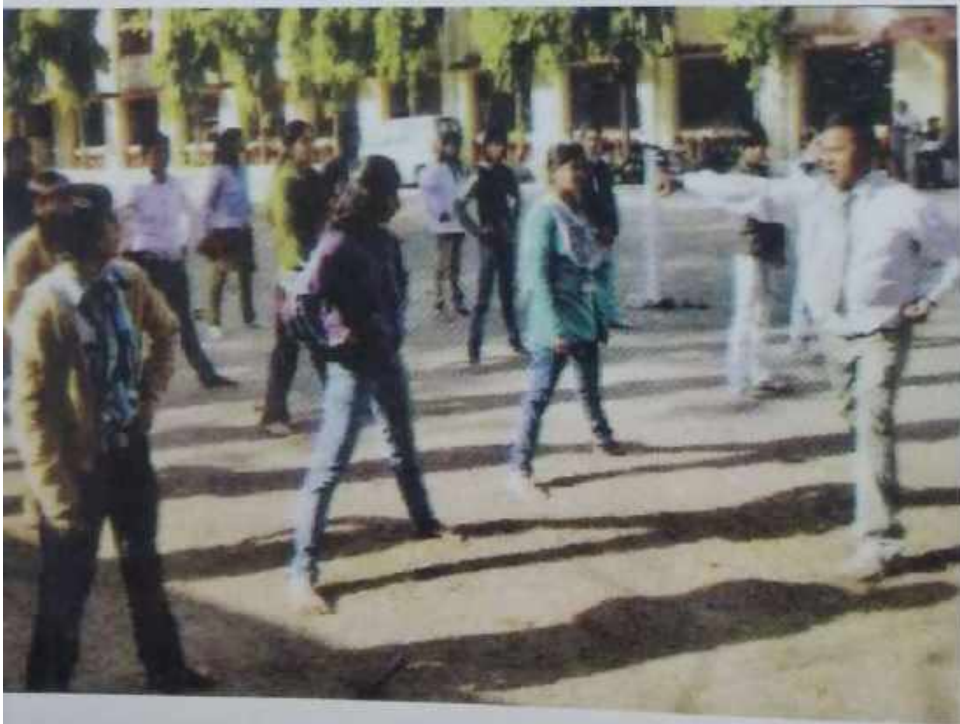


डॉ. कैप्टन सपना चावला एन सी सी कैडेट्स एवं दशत्राओं के लिए Marshal Art Training कार्यक्रम का संचालन करते हुए



मंचायीन प्राध्यापक डॉ. आशा पौड़े, विभागाध्यक्ष गृह विभाग की कैडेट द्वारा पौधा प्रदान कर सम्मानित करते हुए

मार्शल आर्ट प्रशिक्षण



30 दिवसीय शौर्या-शक्ति आत्मरक्षा प्रशिक्षण सत्र



॥ प्रमाण-पत्र ॥



प्रमाणित किया जाता है कि

सुश्री / श्रीमती / कु. सुजाता कुशवाहा

माता..... पिता.....

निवासी

30 दिवसीय शौर्या-शक्ति आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर

अवधि..... 17/10/17 से 17/11/17 तक

में भाग लिया। प्रशिक्षणार्थी के रूप में इनको सर्वोत्तम / उत्तम / सामान्य श्रेणी में रखा जाता है।

शुभकामनाओं सहित

प्रशिक्षण केन्द्र : शा० सा० कु० बा० कला एवं वीणाव्य

दिनांक : म० म० वि० जबलपुर

जबलपुर

Namdev Singh



प्रतिभा बिल्लोरे

संभालक (सहा. संभालक स्तर)

महिला सशक्तिकरण, महिला एवं बाल विकास विभाग



छात्राओं के लिए भारत आने का प्रारंभिक

जबलपुर। शासकीय मानकुंवर बाई महिला महाविद्यालय में मद्र शासन उच्च शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार छात्राओं को आत्मरक्षा के गुरु सिखाने मार्शल आर्ट (ताईक्वांडो डो) के तीन माह का प्रशिक्षण शिविर आज से प्रारंभ हुआ। इसका उद्घाटन महाविद्यालय के प्रभारी



प्राचार्य डॉ. अशोक शुक्ला द्वारा किया गया। शिविर में छात्राओं का उत्साह देखते ही बनता था। लगभग 60 छात्राओं ने पहले गुप में प्रशिक्षण कोच राजकुमार यादव के मार्गदर्शन में शुरू किया। इस अवसर पर गत वर्ष की प्रशिक्षित छात्राओं ने अपने हुनर का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में डॉ. किरण शुक्ला, खेल प्रभारी डॉ. कामना श्रीवास्तव उपस्थित थी।

Institution : Govt. Mankunwat Bai College Jabalpur (M.P.)

Unit : 2 MP Girls BN NCC Jabalpur

Purpose : Firing-Practice



Date : 03/10/2017 - 12/10/2017

Event : CATC-XI Firing-Practice

Strength of Cadets : 120 Cadets on the range

ANO : Dr. Capt Sapna Chawla &
NCC PI Staff

Chawla

Guest (Autonomous) Mankunwar Bai College Jabalpur (M.P.)

Event : CATC - X Organiser : Camp Comdt Col V K Chauhan
Addressing the Cadets on Communication Skills
and Personality Development

Camp Location : CATC X Vehicle Factory Biren Mess Khamariya JBP

Date : 17th Sept. 2018 Strength : 500+ cadets



CITYLIVE

कैडेट्स ने सीखा सेल्फ डिफेंस और बेहतर कम्युनिकेशन स्किल



पत्रिका PLUS रिपोर्ट

जबलपुर • वीकल फैक्ट्री में ट एनपी गर्ल्स बटालियन एनसीसी यूनिट के तत्वावधान में चल रहे शिविर में सोमवार को विविध कार्यक्रम आयोजित किए गए।

दिन की शुरुआत जहां पीटी, ड्रिल प्रोड से हुई, वहीं कैडेट्स को सेल्फ डिफेंस के बारे में भी बताया

गया। आपसी संचार व्यवस्था, कौशल विकास, महिला सशक्तिकरण और संस्कारों के बारे में जानकारी दी गई, जिसका उपयोग कर आने वाले भविष्य को उज्ज्वल बना सकते हैं।

मान कुंवर बाई कॉलेज की कैप्टन सपना चावला ने जीवन में आने वाले गतिरोध दूर करने के लिए आपसी संचार व्यवस्था और

कौशल विकास पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि हमें अपना कम्युनिकेशन संवाद सही रखना चाहिए।

कॉन्फिडेंट से बातें करनी चाहिए। डॉ. मीता सक्सेना ने महिला सशक्तिकरण व संस्कारों के विषय में व्याख्यान दिया। गावत्री परिवार से प्रकाश मूरजानी, शिवानी कोण्ड, पूनम सोनी उपस्थित रहे। गर्ल्स

कैडेट्स को सेल्फ डिफेंस का प्रशिक्षण सपनधर गुप्ता, मंजिका सिंह और उनकी टीम ने दिया। आज के दौर में लड़की अपनी सुरक्षा कैसे कर सकती है, इसका डेमो-स्ट्रेशन दिया गया। कार्यक्रम में कैप्टन सोनल राय, नायब सुबेदार एसवी सिंह, पशवीर सिंह, रिखा मसीह, नरेंद्र कुमार त्रिपाठी, दीपक कुमार समेत अन्य उपस्थित रहे।

Guest Lecture through Power Point Presentation (PPT) being delivered on the topic 'Personality Development and Communication Skills' by Associate NCC officer Dr. Captain Professor Sapna Chawla

city भास्कर

Addressing the Cadets on Communication Skills and Personality Development
 Camp Location : CATC X Vehicle Factory Hiren Mess Khamariya JBP

Date : 17th Sept. 2018

JABALPUR TUESDAY, 18/09/2018

Strength : 500+ Cadets

68 Guest Lecture through Power Point Presentation (PPT) being delivered on the topic 'Personality Development and Communication Skills by Dr. Capt Prof Sapna Chawla



कैडेट्स ने जाना, क्या है कौशल विकास

शिवी रिपोर्टर, जबलपुर | एक ओर जहाँ कैडेट्स ड्रिल और परेड प्रशिक्षण के साथ सेन्य गतिविधियों के बारे में जान रहे हैं, वहीं उन्हें आपसी संचार व्यवस्था, कौशल विकास, महिला सशक्तिकरण जैसे विषयों के बारे में भी जानकारी दी जा रही है। यह नजारा है 2 एमपी गैलर्स बटालियन द्वारा व्यवस्था फेक्ट्री में आयोजित हो रहे वार्षिक प्रशिक्षण शिविर

का, जिसका आयोजन कैप्टन कमांडेंट कमल विनय कुमार चौहान के मार्गदर्शन में हो रहा है। सोमवार को शिविर में कैप्टेन सपना चावला द्वारा आपसी संचार व्यवस्था एवं कौशल विकास के बारे में बताया गया। इसके साथ ही डॉ. अमिता सक्सेना, प्रकाश मूरजानी, शिवानी कोष्टा एवं पूनम सोनी द्वारा कैडेट्स को महिला सशक्तिकरण के बारे

में बताया गया। वहीं सपनधर गुप्त, मोनिका सिंह एवं टीम द्वारा सेल्फ डिफेंस का प्रशिक्षण दिया गया। शिविर में नायब सुबेदार एसपी सिंह, सीएचएम यशवीर सिंह, जीसीआई प्रिया मसीह, सीएचएम नरेन्द्र कुमार त्रिपाठी, नायक दीपक कुमार, हवलदार सोनवाने एवं वीएन पिल्ले का सहयोग है। पी-5

गुप्त एम 884402 (विशेषज्ञ शिवी तार शिविर) • गैलरी • गैलरी • 4.00

शिवीक भास्कर

आप पढ़ रहे हैं देश का सबसे विश्वसनीय और नंबर 1 अखबार

(15 (iv)) 83 (v)

कार्यक्रम

शासकीय मानकुंवर बाई कॉलेज में व्याख्यान आयोजित, छात्राओं को यौन उल्टीइन, शोषण के लिए बनाए जानुनों के प्रति जागरूक रहना चाहिए

डॉक्टर शैली धोपे ने छात्राओं को जागरूक किया, जाना पॉक्सो एक्ट के बारे में

अलापुर। नईदुनिया रिपोर्टर

शासकीय मानकुंवर बाई कॉलेज में नए शानन उच्च शिक्षा विभाग के अंतर्गत गठित पॉक्सो एक्ट समिति द्वारा छात्राओं को समिति के उद्देश्यों से अवगत व जागरूक करने के लिए व्याख्यान का आयोजन किया गया। इसमें सुरेखा परमार व डॉ. शैली धोपे ने पॉक्सो एक्ट जागरूकता पर छात्राओं को विस्तृत जानकारी प्रदान की। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. गीता श्रीवास्तव की। कार्यक्रम संयोजक डॉ. कामना शिवानन्द ने समिति के उद्देश्यों की विस्तृत भौखा के बारे में बताया। सुरेखा परमार अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि

18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को पॉक्सो एक्ट के संघर्ष में जनकारी देना बहुत आवश्यक है। छात्राओं को अपने अल्प में आत्मविश्वास लागू जागरूक होना बहुत जरूरी है। गलत बातों का विरोध करना सीखें।

डॉ. शैली धोपे ने छात्राओं को जागरूक करने के लिए इससे संबंधित कामुन की जानकारी दी। साथ ही 18 साल से कम उम्र के बच्चों से किसी भी तरह के यौन व्यवहार के लिए विविध कामुन बताए और कहा कि इस कामुन के अंतर्गत रिकॉर्ड होने वाले मामलों की सुनवाई विशेष अदालत में होती है। पॉक्सो एक्ट के प्रचार-प्रसार व कार्यक्रम को प्रभावी व सफल बनाने में डॉ. कामना श्रीवास्तव,



शासकीय मानकुंवर बाई कॉलेज में पॉक्सो एक्ट पर व्याख्यान का आयोजन। © नईदुनिया



कमरुद्दीन के प्रति जागरूक छत्रा कागिण। संचालन डॉ. नंदिनी शारिल्ल व अफाट प्रदर्शन डॉ. कामना श्रीवास्तव ने किया। प्रॉक्सो एक्ट जागरूकता अन्वियान में

सुरेखा परमार द्वारा प्रदर्शन के द्वारा छात्राओं की संकल्पना का मन्वजन किया गया। इस अवसर पर वरिष्ठ प्राध्यापक, डॉ. सुख शेट्टी, डॉ. रविश चौर, डॉ. नील सुनिविला की।

उपस्थित, डॉ. ज्योति शार, डॉ. जल्ला डॉ. जर्जिन च्चुवेरी, डॉ. सुखा श्रीवास्तव व नवी संजय ने छात्राओं ने परफॉर्मन्स प्रस्तुत की।

155 छात्राएँ उपस्थित रही।

GOVT. MANKUNWAR BAI ARTS & COMMERCE
(AUTONOMOUS) COLLEGE FOR WOMEN,
JABALPUR (M.P.)

**INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL
(IQAC)**

COUNSELING REPORT

FOR SESSION

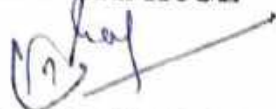
2017 – 2018

PRINCIPAL



Dr. (Smt.) GEETA SHRIVASTAVA

IQAC IN – CHARGE



Dr. (Smt.) J. K. GUJRAL

COUNSELING CELL IN – CHARGE



Dr. (Smt.) KAMNA SHRIVASTAVA

COUNSELLOR



Dr. MADHU AWASTHI

वर्ष 2017 - 2018 में मनोपरामर्शक डॉ. मधु अवस्थी द्वारा व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से निम्न बिंदुओं के अंतर्गत परामर्श प्रक्रिया को संपन्न किया गया।

- परामर्श क्या है ?
- परामर्श क्यों जरूरी है ?
- परामर्श के प्रकार ?
- सामूहिक रूप से प्रदान किये गये परामर्श का विवरण।
 - सितंबर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं की संख्या
 - अक्टूबर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं की संख्या
 - नवम्बर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं की संख्या
- सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा विभिन्न वर्गों की लाभान्वित छात्राओं का विवरण। (ST, SC, OBC, GEN)
- सितंबर 2017 अप्रैल 2018 तक व्यक्तिगत रूप से प्रदान किये गये परामर्श द्वारा विभिन्न वर्गों की लाभान्वित छात्राओं का विवरण
- चिंता क्यों होती है एवं उसे कम कैसे करें ?
- आत्मविश्वास की कमी एवं उन्हें दूर करने के उपाय आदि।
- समायोजन क्या है ?
- अवसाद

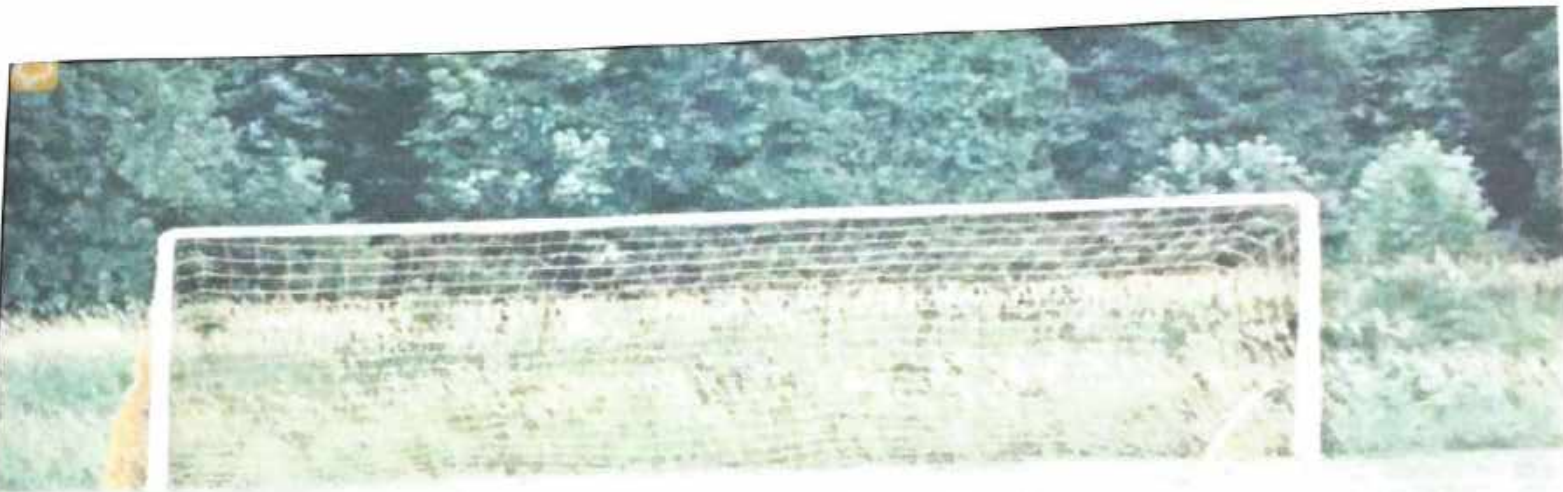
परामर्श क्या है ?

परामर्श का व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। हमारे जीवन में जब भी कभी समस्या उत्पन्न होती है। तब हम अपने घर के बड़ों से जैसे दादा - दादी, चाचा- चाची, नाना - नानी या मौसी से सलाह लेते हैं। लेकिन जब उनसे आपका संपर्क नहीं हो पाता है, तब विषय विशेषज्ञ से व्यापक स्तर पर सलाह लेना परामर्श प्रक्रिया के अंतर्गत आता है। महाभारत काल से ही परामर्श की प्रक्रिया चली आ रही है। भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को परामर्श प्रदान करते हुये मार्गदर्शन प्रदान किया था। मनोपरामर्शक का कार्य भी यही है कि आपकी समस्या की पहचान करें और उसके समाधान करने में आपकी मदद करे।

परामर्श क्यों जरूरी है ?

जब आप अपने जीवन में सही निर्णय नहीं ले पाते हैं।
आप को समझ में नहीं आता है कि आप अपने जीवन की शुरुआत कहाँ से करें?।

➤ क्या आपके जीवन में कई बार यह प्रश्न आता है कि मैं कहाँ और से कैसे शुरू करूँ ?

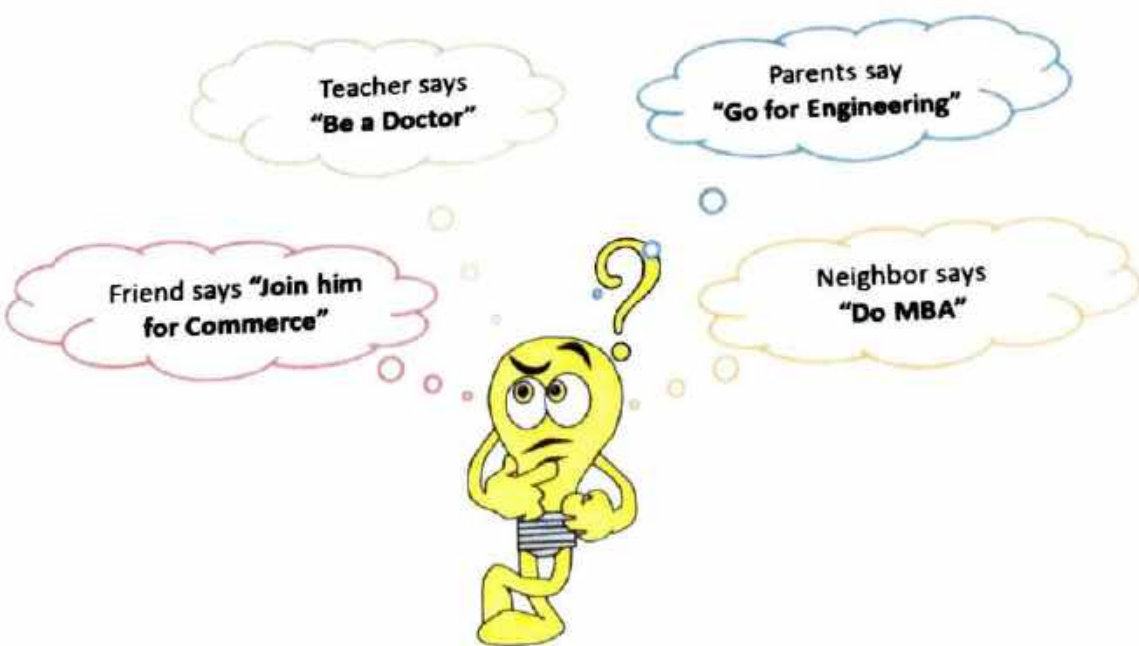


Where and How do I start?

क्या आपके मन में द्वन्द की स्थिति होती है ? अपने कैरियर को लेकर या आप जो करना चाहती है उसे तय नहीं कर पाती है, कि क्या करें ?



आप अपने आपको प्रश्नों से घिरा हुआ पाते है ??????? घर वाले कुछ कहते मित्र कुछ कहते है, आप कुछ और चाहते है।



मनोपरामर्शक द्वारा सत्र की शुरुआत में छात्राओं से पूछे गये कुछ खास प्रश्न एवं छात्राओं द्वारा दिये गये उत्तर।

➤ क्या कई बार आपका पढ़ाई में मन नहीं लगता !



इस प्रश्न के उत्तर में 98 % छात्राओं ने हाँ में उत्तर दिया।

➤ क्या आपको छोटी छोटी बातों पे आपको गुस्सा आता है ?

इस प्रश्न के उत्तर में 96 % छात्राओं ने हाँ में उत्तर दिया।

इस प्रश्न पर छात्राओं द्वारा पुनः प्रश्न किया कि – ऐसा क्यों होता है ?

➤ क्या आपको कई बार चिड़चिड़ापन लगता है ?

लगभग 90 % छात्राओं ने हाँ में जबाव दिया।

➤ क्या कई बार आपको महसूस होता है कि परिवार के सदस्यों से आपकी वे वजह वहस या झगड़ा हो जाता है ?

इस प्रश्न के उत्तर में भी लगभग 90 % छात्राओं ने हाँ में जबाव दिया।

इसके अतिरिक्त मनोपरामर्शक द्वारा कुछ अन्य रोचक ढंग से प्रश्न करते हुए छात्रों को परामर्श का महत्व समझाया गया।

जैसे –

Who Are You?



- What do I like doing? What are activities I don't like?
- What are my interests?
- What values are important to me?
- What are my talents?
- What am I good at doing?

आप को क्या करना पसंद है ?

आपको क्या करना पसंद नहीं है ?

आपकी रुचि क्या है ?

आप की प्रतिभा क्या है ?

आप क्या करने में अच्छी है ?

Where Are You Going?

- What are my goals?
- What kind of jobs are available?
- What are the different jobs that match my skills?



आप कहां जाना चाहते हैं ?
आप के जीवन का लक्ष्य क्या है ?
किस प्रकार के रोजगार आपके लिये उपलब्ध है ?

इंटरव्यू की तैयारी कैसे करें ?
परीक्षा का भय।
आत्मविश्वास की कमी।

किसी काम में मन न लगना।
पढ़ाई करते समय मन में बहुत सारे विचार चलते हैं।
उनका समाधान कैसे करें ?

- 1 सही कैरियर का चुनाव कैसे करें?
- 2 क्या आप सही कैरियर का चुनाव करने के लिये चिंतित हैं ?
- 3 क्या आप जानना चाहते हैं कि कौन सा कैरियर आपके लिये सही है ?

छात्राओं को बताया गया कि इस प्रकार आपके जीवन से जुड़े विभिन्न प्रश्नों के उत्तर एवं समस्याओं के समाधान में परामर्श के द्वारा आपकी सहायता की जाती है।

परामर्श के प्रकार एवं चरण

व्यक्तिगत एवं सामूहिक परामर्श

शैक्षणिक एवं व्यावसायिक अथवा करियर से संबंधित परामर्श

इसके अतिरिक्त

स्वास्थ्य एवं शारीरिक समस्याओं से संबंधित परामर्श
संवेगात्मक व्यवहार से संबंधित परामर्श – कुछ खास व्यक्तिगत समस्याएं जिन्हें आप व्यक्ति नहीं कर पा रहे हो एवं उनका हल भी नहीं निकाल पा रही है, तब भी आप मनोपरामर्शक से विना झिझक के सहायता ले सकती है।

पारिवारिक जीवन एवं पारिवारिक संबंधों से संबंधित परामर्श
विवाह से संबंधित परामर्श

Steps

- 1** Learn about yourself
- 2** Learn about careers
- 3** Make a plan

परामर्श के माध्यम से सबसे पहले आपको आपकी क्षमताओं से अवगत कराया जाता है।

उदहारण के लिये आपके अंदर 70 % लाने की क्षमता है और आप सिर्फ 60 % ला पाती है।

- आपको कैरियर से संबंधित जानकारी प्रदान करना कि किस प्रकार का रोजगार आपके योग्य है।
- जीवन के प्रति अथवा कैरियर के प्रति आपका क्या प्लान बनाना ?

Career Development Process



सबसे पहला प्रश्न कि आप क्या करना चाहते है ?
मैं ये भी कर लूँ वो भी कर लूँ 10 चीजों को करने में आप अपनी ऊर्जा को 10 जगह बाटते
है। जिसका परिणाम आप स्वयं जानते है।

सर्वप्रथम

अपने लक्ष्य को खोजें और निर्धारित करें कि आपको करना क्या है ???????
अपनी क्षमताओं को पहचानें उनका मूल्यांकन करें एवं उन्हें विकसित करें।
रोजगार से संबधित योजना बनाये एवं उसे विकसित करें।
आपने अपने जीवन के लिये जो लक्ष्य निर्धारित किया है उसे कमबद्ध तरीके से
पाने का प्रयास करें।
सफलता का पहला मंत्र अपनी रुचि एवं क्षमता के अनुसार लक्ष्य का चयन करें।
लक्ष्य के प्रति आपका संकल्प प्रतिबद्ध हो, उसमें किसी भी प्रकार के विकल्प का कोई
स्थान न हो

विकल्प से – भ्रम

भ्रम से – द्वन्द

द्वन्द से – भय

भय विवेक को (खत्म समाप्त) कर देता है।

छात्राओं को बताया कि कैसे वे परामर्श के माध्यम से वे अपने आत्मविश्वास को एक - एक कदम बढ़ा सकती हैं।

AFTER COUNSELING

परामर्श

के बाद



BEFORE COUNSELING

परामर्श के पहले

वर्ष 2017 – 2018 में मनोपरामर्शक डॉ. मधु अवस्थी द्वारा सामूहिक रूप से प्रदान किये गये परामर्श का विवरण।

सितंबर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं की संख्या

कक्षा	लाभान्वित छात्राएं				
	ST	SC	OBC	GEN	Total
बी.कॉम प्रथम	2	11	18	12	43
बी.कॉम प्रथम	5	1	9	10	25
बी.कॉम प्रथम	3	2	12	8	25
बी.कॉम प्रथम	3	7	16	3	29
बी.कॉम III सेम	10	8	13	16	47
कुल छात्राएं	23	29	68	49	169

अक्टूबर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा
लाभान्वित छात्राओं की संख्या

कक्षा	लाभान्वित छात्राएं				
	ST	SC	OBC	GEN	Total
हिन्दी लिटरेचर II सेम	2	2	5	8	17
बी.कॉम प्रथम	3	3	4	6	16
बी. ए. बी.कॉम प्रथम	8	5	8	4	25
बी. ए. 5 TH सेम	5	4	12	10	31
बी.कॉम III सेम	5	2	11	5	23
कुल छात्राएं	23	16	40	33	112

नबम्बर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा
लाभानवित छात्राओं की संख्या

कक्षा	लाभानवित छात्राएं				
	ST	SC	OBC	GEN	Total
बी. ए. प्रथम	4	5	14	11	34
बी.कोम प्रथम	7	12	18	19	56
बी. ए. प्रथम हिन्दी लिटरेचर	6	10	12	13	41
बी. ए. प्रथम	11	10	16	18	55
कुल छात्राएं	28	37	60	61	186

सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा विभिन्न वर्गों
की लाभान्वित छात्राओं की संख्या

मह	लाभान्वित छात्राएं				
	ST	SC	OBC	GEN	Total
सितंबर	23	29	68	49	169
अक्टूबर	23	16	40	33	112
नवम्बर	28	37	60	61	186
कुल छात्राएं	74	82	168	143	467

2017 - 2018 में मनोपरामर्शक डॉ. मधु अवस्थी द्वारा व्यक्तिगत रूप से प्रदान किये गये परामर्श का विवरण।

व्यक्तिगत रूप से परामर्श द्वारा विभिन्न वर्गों की लाभान्वित छात्राओं का विवरण

माह	लाभान्वित छात्राएं				
	GEN	ST	SC	OBC	Total
सितंबर	12	8	10	15	45
अक्टूबर	13	4	6	23	49
नवम्बर	54	19	28	23	165
दिसंबर	42	7	22	39	112
जनवरी	86	47	36	73	252
फरवरी	102	40	53	125	337
मार्च	63	54	49	109	271
अप्रैल	78	64	50	119	311
योग	450	276	250	566	1542

समस्याओं से संबंधित परामर्श -

C)

1. शिक्षा	-	759
2. कैरियर	-	432
3. चिंता	-	47
4. आत्मविश्वास की कमी	-	154
5. समायोजन	-	123
6. अवसाद	-	27

संबंधी समस्यायें - महाविद्यालय में शिक्षा संबंधी समस्याओं से ग्रस्त छात्राओं से अधिक संख्या वाणिज्य एवं कला संकाय की प्रथम वर्ष की रही। जो कि लगभग थी। जिसमें 98 छात्राओं द्वारा बताया गया कि कई बार उनका पढ़ाई में मन नहीं आता एवं चिड़चिड़ापन महसूस होता है। इस श्रेणी से संबंधित समस्या के बारे में छात्राओं को निम्न जानकारियाँ विस्तृत रूप से दी गई।

प्रथम आप अपनी दैनिक दिनचर्या नियमित करें।

पढ़ने का एक टाइम टेबिल निश्चित करें।

पढ़ने वाले अध्याय को एक बार घर पर पढ़ें एवं समझ में नहीं आ रहे प्रश्नों को अपनी

टीचर से नोट करें। फिर कक्षा में अपने टीचर से पूछें।

पढ़ने के विषय के नोटस अच्छे से बनाये।?

पढ़ने में मन नहीं पर - पढ़ने से पहले आँखें बंद कर के 2 से 3 मिनट तक अपनी श्वासों को ध्यान दें फिर 3 बार ऊँ करें उसके बाद आप अपनी पढ़ाई शुरू करें।

आप ज्यादा देर तक पढ़ाई कर रहीं हैं तो प्रत्येक 1 घंटे के पश्चात 10 मिनट का

रुक लें। मनपसंद गाने सुने।

कार - कैरियर से संबंधित परामर्श हेतु लगभग 432 छात्राओं की उपस्थिति रही।

छात्राओं को नेट की परीक्षा की तैयारी हेतु कुछ महत्वपूर्ण सुझाव प्रदान किये गये।
आप नेट के दोनों पेपर के सिलेबस को डाऊन लोड कर ले या अपनी सुविधा के अनुसार उसका प्रिंट आउट निकलवा लें। दो मोटे रजिस्टर ले एक जी. के. का एव दूसरा जी. के. का बनाये। आप रोज आधा घंटा जी. के. की तैयारी करें एव आपके विषय के अनुसार चुना है उसकी तैयारी आप अपने कॉलेज की पढ़ाई के साथ करें। जो विषय चुना है उसे नेट के सिलेबस के अनुसार विस्तार से पढ़ें।

से संबंधित कैरियर परामर्श के लिये 432 छात्राएँ आई जिन्हें बी एड कॉलेज व अन्य नाम की पूर्ण जानकारी छात्राओं को प्रदान की गई।

इसी प्रकार से छात्राओं को अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं जैसे - Banking, S.S.C., Railway, M.P.PSc /U.P. PSc आदि की तैयारी हेतु महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान किये गये।

व्यक्तिगत समस्याओं से संबंधित परामर्श - व्यक्तिगत समस्याओं से संबंधित हेतु छात्राओं की केस हिस्ट्री ली गई तथा अगली सिटिंग में छात्राओं को उनके स्वयं-सकारात्मक एवं 10 नकारात्मक गुणों के बारे में लिख कर लाने कहा साथ ही प्रकृता अनुरूप छात्राओं से कुछ मनोवैज्ञानिक परीक्षण भी करवाये गये। जिसके आधार पर सुधार करने के लिये परामर्श प्रदान किया गया।

व्यक्तिगत समस्याएँ

पढ़ाई में मन न लगना

कई बार चिड़चिड़ा पन अनुभव करना।

गुस्सा बहुत आना।

कई बार रोने का बहुत मन करता है।

परिवार में सदस्यों बेवजह वहस हो जाती है।

छात्राओं की उपस्थिति रही।

चिंता क्यों होती है ? उसे कम कैसे करें ?

जब हमारे सामने दो विकल्प होते हैं और दोनों में से किसी एक का आपको चुनाव करना होता है। तब आप द्वन्द्व की स्थिति में होते हैं और आप चिंतित होते। जब आप इसका हल नहीं निकाल पाते हैं तो इसके कारण आपके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। जिसके परिणाम स्वरूप कई शारीरिक एवं मानसिक लक्षण आपके सामने होते हैं। भविष्य की अनिश्चितताओं का भय जो कि वास्तविक विचारों या काल्पनिकता के कारण होता है और शारीरिक एवं मानसिक दोनों तरह के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

कैसे करें बचाव

✦ पौष्टिक आहार लें

शरीर की तरह मस्तिष्क को भी पौष्टिक आहार की जरूरत होती है। इसलिये अपने भोजन में फलों एवं हरी सब्जियों को प्रमुखता से शामिल करें।

✦ योग और ध्यान से होगा फायदा

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। नियमित एक्सरसाइज और योगाभ्यास करने से मस्तिष्क में रक्त का संचार बढ़ता है और उसकी कार्यक्षमता भी बढ़ती है। मानसिक शांति के लिये ध्यान करें। ध्यान से रिब्रल कोरटेक्स की मोटाई बढ़ती है।

✦ मन पर लगाम लगाएं

काम कर रहे हैं, उसे मन लगा कर करें।

अपेक्षाओं को कम करें।

क्षमताओं का आकलन करके व्यावहारिक लक्ष्य बनाएं।

प्राथमिकता तय करें।

क साथ कई काम न करें।

मन का आत्मविश्लेषण करें।

कमी चिंता हो तो उसका सामाना करें क्योंकि ऐसी मनोदशा से जितना अधिक बचने की कोशिश करते हैं, समस्या उतनी तेजी से बढ़ती है।

समस्याओं को छोटे छोटे टुकड़ों में बांट कर हल करने की कोशिश करें।

रूप से डायरी में लिखें कि आज आपको किस चिंता या भय ने सबसे ज्यादा परेशान किया है।

आत्म विश्वास - जीवन का आधार है अगर इसमें कमी होती है तो जीवन का आधार कमजोर होता है। किसी में कितना भी गुण क्यों न हो यदि उसमें आत्मविश्वास नहीं है तो वह अपनी क्षमताओं की जिन्दगी जीता है। जीवन में सफलता के लिये आत्म विश्वास बहुत जरूरी है। एक ऐसा गुण है जो हर किसी में होता है। किसी में कम किसी में ज्यादा। इस समस्या से संबंधित छात्रों की संख्या 154 रही। उनकी इस समस्या से संबंधित उन्हें निम्न सुझाव दिए गए।

- 1. प्रथम अपने लक्ष्य को खोजें और निर्धारित करें कि आपको करना क्या है ??????
- 2. अपनी क्षमताओं को पहचानें उनका मूल्यांकन करें एवं उन्हें विकसित करें।
- 3. लक्ष्य से संबंधित योजना बनाये एवं उसे विकसित करें।
- 4. अपने अपने जीवन के लिये जो लक्ष्य निर्धारित किया है उसे क्रमबद्ध तरीके से पाने का प्रयास करें।

आत्मविश्वास की कमी एवं उन्हें दूर करने के कुछ प्रमुख उपाय।

- 1. Dressing sense improve करें।
- 2. Front seat में बैठें।
- 3. Class में seminaras में और अन्य मौके पर प्रश्न पूछिये और उत्तर दीजिये।
- 4. अपने चलने एवं बैठने के ढंग पे ध्यान दें।
- 5. दबी हुई आवाज में न बोलें।
- 6. नजरें न चुराए। Eye contact बनाते हुए बात करें।
- 7. अपनी उपलब्धी (achievements) को याद करें उन्हें डायरी में लिख सकते हैं।
- 8. गलतियाँ करने से मत डरिये।
- 9. जिस चीज से आपका आत्म विश्वास कम होता है उसे बार - बार करिये।
- 10. क्षमता के अनुरूप कार्य करें।
- 11. अपने विषय की पूरी जानकारी रखें।
- 12. ध्यान एवं प्रणायाम, सूर्यनमस्कार करें।

समायोजन - 123 छात्राओं में समायोजन से संबंधित समस्या पाई गयी। मनुष्य अपने पर्यावरण के साथ कैसे संतुलन स्थापित करता है। व्यक्ति किसी संघर्ष या तनाव की स्थिति में बाहर निकलकर सहयोग और समझौते की स्थिति में रहता है। जब व्यक्ति किसी संघर्ष की स्थिति से बाहर निकलता है, तो इस स्थिति को समायोजन कहते हैं। एक छात्र के रूप में विद्यालय में समायोजन करना पड़ता है। आवश्यकता व उनको पूरा करने वाली परिस्थितियों के बीच तालमेल स्थापित न कर पाने के कारण व्यक्ति में तनाव, चिंता, कुण्ठा उत्पन्न होती है।

Depression (अवसाद - 27)

इस समस्या से संबंधित लगभग 27 छात्राओं में साधारण अवसाद के लक्षण पाये गये।

- 1. भूख का कम या ज्यादा होना।
- 2. नज का कम अथवा ज्यादा होना।
- 3. काम करने की ताकत या शक्ति क्षीण होना।
- 4. नान्य काम काज में मन उचाट होने लगे।
- 5. किसी भी काम में ध्यान न लग पाए।

अवसाद को कम करने हेतु मनोपरामर्शक द्वारा कुछ खास सुझाव दिये गये एवं समय - समय व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से प्रणायम एवं ध्यान कराया गया।

1. यदि जरूरत पड़े तो किसी मनोचिकित्सक की सलाह ले सकते हैं।

2. छात्राओं में चिंता एवं अवसाद के स्तर को देखते हुए आई. क्यू. .ए. सी. एवं मनोविज्ञान के विभागाध्यक्ष डॉ. ज्ञानेन्द्र झा द्वारा दिनांक 17.11.2017 को शहर के ख्याति प्राप्त मनोचिकित्सक डॉ. ज्ञानेन्द्र झा द्वारा **Anxiety & Depression** विषय पर उद्बोधन दिया गया। इस उद्बोधन में छात्राएं काफी लाभान्वित हुईं एवं छात्राओं ने उत्साह पूर्वक अपनी समस्याओं से संबंधित बातें भी पूछीं। जिनके जबाब भी मनोचिकित्सक डॉ. ज्ञानेन्द्र झा द्वारा बड़े ही रोचकपूर्ण ढंग से दैनिक जीवन से संबंधित उदाहरणों के साथ दिये गये।

GOVT. MANKUNWAR BAI ARTS & COMMERCE
(AUTONOMOUS) COLLEGE FOR WOMEN,
JABALPUR (M.P.)

**INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL
(IQAC)**

**COUNSELING REPORT
FOR SESSION**

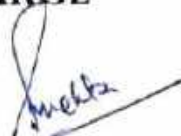
2018-19

PRINCIPAL



Dr. (Smt.) GEETA SHRIVASTAVA

IQAC IN-CHARGE



Dr. (Smt.) SUDHA MEHTA

COUNSELING CELL IN-CHARGE



Dr. (Smt.) KAMNA SHRIVASTAVA

COUNSELLOR



Dr. MADHU AWASTHI

शासकीय मानकुंवर बाई कला एवं वाणिज्य स्वषासी महिला महाविद्यालय, जबलपुर

आंतरिक गुणवत्ता आधारित प्रकोष्ठ (IQAC)

मनोपरामर्शक द्वारा प्रस्तुत रिपोर्ट

महाविद्यालय की आंतरिक गुणवत्ता आधारित प्रकोष्ठ के अंतर्गत मनोपरामर्शक डॉ. मधु अवस्थी द्वारा सत्र 2018 - 19 के माह सितंबर से दिसंबर तक महाविद्यालय की छात्राओं को व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से परामर्श प्रदान किया गया। परामर्श के दौरान छात्राओं की समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुने से पता चला कि उनकी प्रमुख समस्याएं -

पढ़ाई में मन न लगना
आत्मविश्वास की कमी
मंच पर बोलने से डर लगना
चिड़चिड़ापन, गुस्सा आना
पढ़ाई एवं कोचिंग के बीच तालमेल न बैठ पाना

उपरोक्त समस्याओं के समाधान हेतु निम्न प्रकार से समाधान किया गया।

एक साथ कई काम न करें।
स्वयं के द्वारा छोटे छोटे कार्य करने का लक्ष्य बनाएं एवं उनका विश्लेषण करें।
पढ़ाई को थोड़ा रोचक बनाये।
नोट्स बनाते समय उन्हें हाई लाईट करें।
अपनी तारीफ करें।
समय समय पर ध्यान करें।

आत्मविश्वास को बढ़ाने हेतु -

महाविद्यालय परिवार के व्यक्तिव विकास प्रकोष्ठ द्वारा प्रत्येक माह में एक वार किये जाने वाले व्याख्यान में भाग लेने हेतु छात्राओं को प्रोत्साहित किया गया।



दिसंबर माह में – स्वर्णिम भविष्य का मूल आधार चरित्र निर्माण एवं अटल जी का व्यक्तिव विषय पर बोलने हेतु छात्राओं को मंच पर आमंत्रित करना।



द्वारा द्वारा मंच पर कविता
बोली

तनाव प्रबंधन पर

व्याख्यान

इसके अतिरिक्त छात्राओं की समस्याओं को ध्यान में रखते हुए आई क्यू एसी एवं मनोविज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में मनोचिकित्सक डॉ. ज्ञानेन्द्र झा द्वारा दिसंबर माह में तनाव प्रबंधन पर एक दिवसीय व्याख्यान का आयोजन किया गया जिस में छात्राओं की उपस्थिति सराहनीय रही एवं छात्राओं द्वारा कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न भी पूछे गये।



समस्या Date
12-12-18

पढ़ाई करते-करते लड़कियाँ थकती नहीं रहती हैं।

इस बात करने में उन्हें लगता है और मंच में जाने से

पुश्न गूल जाती हैं।

Name - Pooja kushwaha

Class - B.A. 1st year

कुछ अच्छा नहीं लगता।
मुझे ऐसा लगता है मे बौझीत
आकेली हूँ।
क्रोमीडेन्स की कमी है। पर
पहले ऐसा नहीं था।

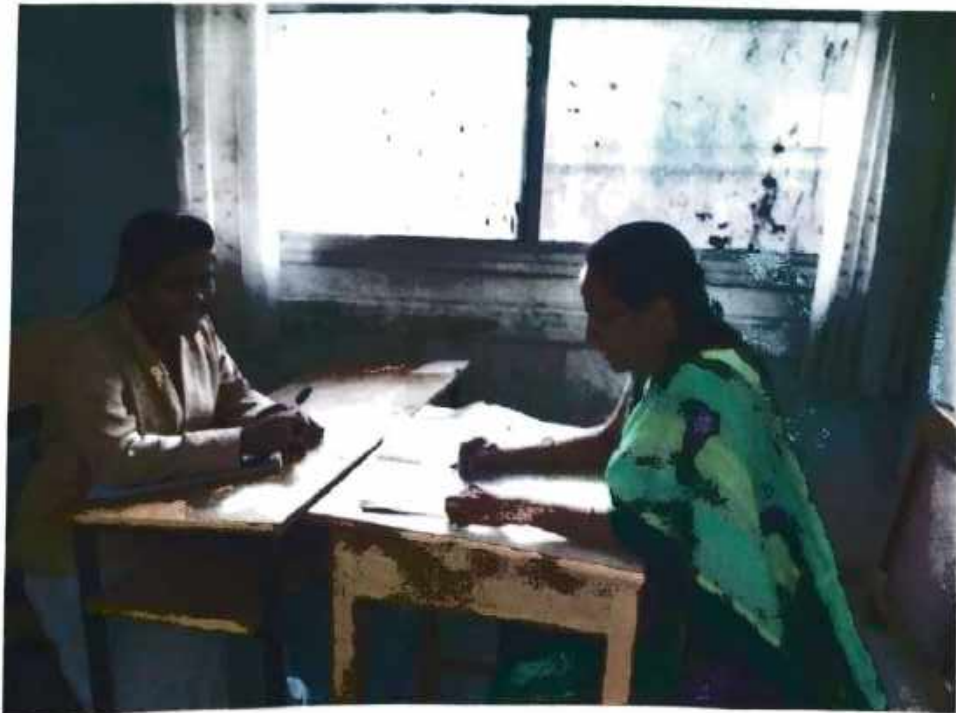
DIFFERENT WAY OF COUNSELING

- 1. Group Counseling**
- 2. Personal Counseling**
- 3. Relaxation**
- 4. Meditation**
- 5. Counseling for Sports**
- 6. Counseling Study**
- 7. Motivational Lectures**

1. व्यक्तिगत परामर्श



B.A. एवं B.Com को छात्रों को व्यक्तिगत परामर्श प्रदान किया गया।



2. सामूहिक परामर्श

कैरियर से
संबन्धित
समस्या पर
सामूहिक परामर्श
उदात्त किया
गया।



दोनों ने बताया
कि विड़विडायन
एवं गुल्फा अस्था
है। इसके लिए
हम क्या करें?
मनोपरामर्शिक द्वारा
दोनों को नै
साप्तिन रूप से
परामर्श उदात्त किया
गया।

3. खेल हेतु परामर्श

खेल एवं पढ़ाई में तालमेल कैसे बनायें ?
छात्रों को उनकी दिनचर्या एवं खान पान
में तालमेल बनाये रखने हेतु सुझाव प्रदान
किये गये।



5. रिलेक्शंसन



पढ़ाई को लेकर तनाव को कम करने के लिए शैक्षणिक रिलेक्शंसन प्रदान किया गया।



6. अभिप्रेरणात्मक व्याख्यान

24/10/18



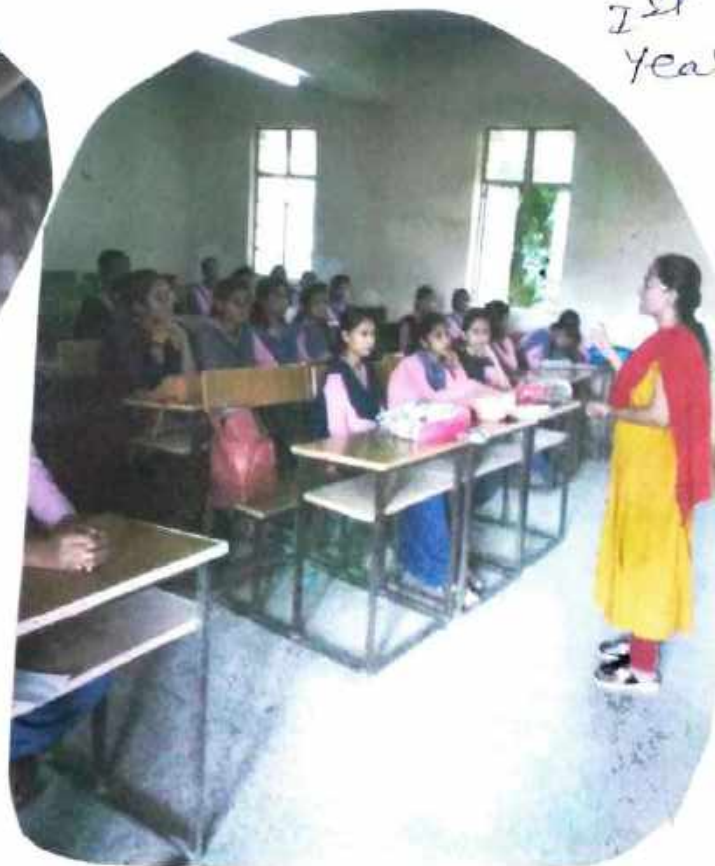
14/11/18

B.A. 1st
Year



6/12/18

B. Com
1st
Year





B. A. 1st
year

22/10/18



B. A. 2nd
year
19/11/18

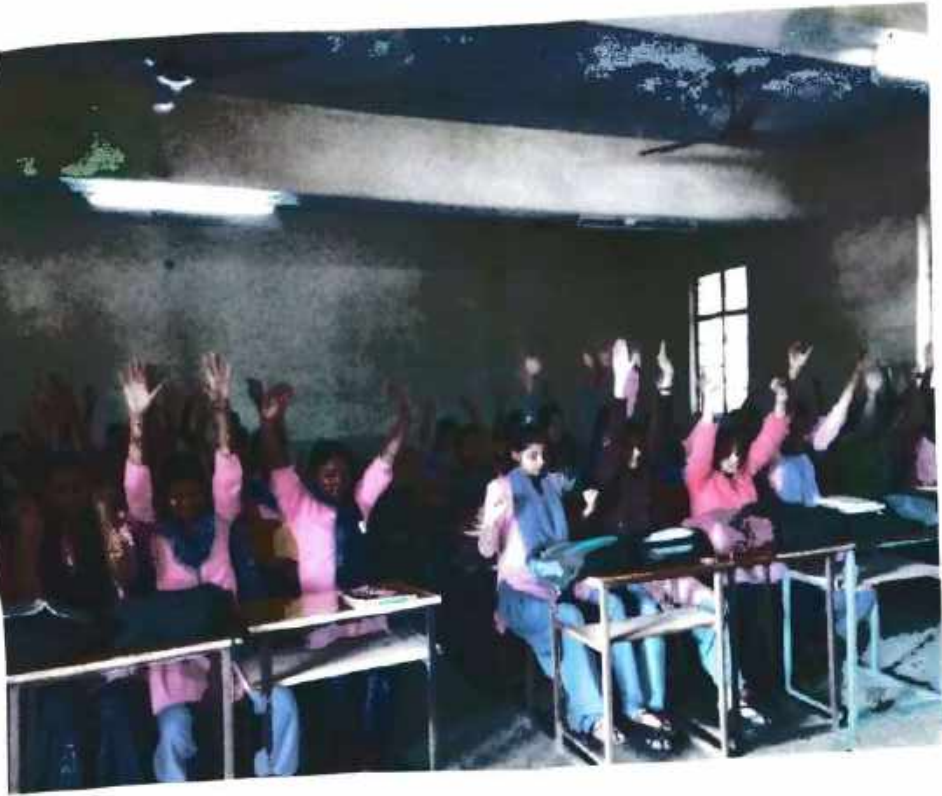


B. A. 2nd
year

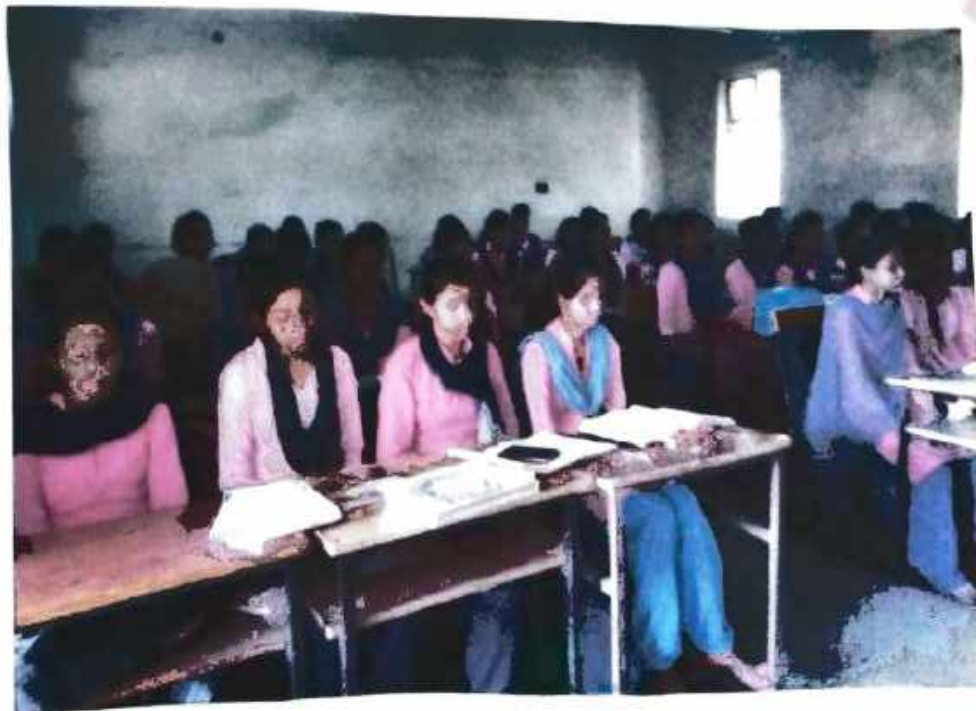
23/11/18

7. प्रणायाम एवं ध्यान

B.A. प्रथम
वर्ष की छात्राओं
के कक्षाओं
प्रणायाम तथा
ध्यान।



आम. मुख्यतः
वर्ष की छात्राओं
के शारीरिक रूप
से ध्यान कराया।





कि. प्रथम वर्ष की छात्राओं को प्रोत्साहन
स्व. ध्यान करवाया गया। पढ़ाई में सतत
लगे लगे तनाव को कंट्रोल करने के लिए।



सितम्बर एवं अक्टूबर माह में परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं का विवरण

सितंबर माह में लाभान्वित
छात्राओं का विवरण

अक्टूबर माह में लाभान्वित
छात्राओं का विवरण

PERSONAL COUNSELING	
Gen	65
SC	38
ST	46
OBC	68
Total	217

PERSONAL COUNSELING	
Gen	88
SC	81
ST	69
OBC	96
Total	334

नवम्बर एवं दिसंबर माह में परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं विवरण

नवम्बर माह में लाभान्वित
छात्राओं का विवरण

दिसंबर माह में लाभान्वित
छात्राओं का विवरण

PERSONAL COUNSELING	
Gen	90
SC	79
ST	72
OBC	98
Total	339

PERSONAL COUNSELING	
Gen	120
SC	154
ST	136
OBC	96
Total	506

**GOVT. MANKUWAR BAI ARTS & COMMERCE
(AUTONOMOUS) COLLAGE FOR WOMEN,
JABALPUR (M.P)**



**INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL
(IQAC)**

COUNSELING REPORT

FOR SESSION

2019-2020

PRINCIPAL

Dr. LEELA BHALAVI

IQAC IN-CHARGE

Dr. (SMT.) SUDHA MEHTA

COUNSELING CELL IN-CHARGE

Dr. (Smt.) KAMNA SHRIVASTAVA

COUNSELLOR

MRS. SHWETA NAMDEO

शासकीय आउटपुट बार्ड क्लब एव वाषिष्ठ्य

एवशाही महिला महाविद्यालय, जबलपुर

सत्र 2019-20 में आजीवनसहस्रक कीप्रति एतेना आउटपुट

द्वारा किये गए विभिन्न कर्तों का विवरण

1. अतिरिक्तपाठ्यक्रम आयोजन

2. सांस्कृतिक आयोजन

3. साहित्यिक आयोजन

4. संगीत

5. विद्यार्थीविकास

6. छात्रावास एवं खाना

7. स्वास्थ्यक हेतु आयोजन

8. मनोवैज्ञानिक सल्लाह

9. पढाई के लिए आयोजन

10. शैक्षणिक क्षेत्र में सरासिआयोजन का आयोजन

1. सांस्कृतिक क्षेत्रआयोजन आयोजित- राजा इतिहास एवं विज्ञान सल्लाह
सरासिआयोजन आयोजनी सरासिआयोजन आयोजन

2. सांस्कृतिक आयोजन आयोजन एवं आयोजन आयोजनी सरासिआयोजन
आयोजन

11. विभिन्न विधेयकें द्वारा प्रदान किए गए आयोजन

1. ए. ए. ए. का (मनोवैज्ञानिक) में द्वारा प्रदान किया गया आयोजन

2. ए. ए. ए. की आयोजन में (मनोवैज्ञानिक) द्वारा प्रदान किया गया

व्याख्यान ।

12. व्यक्तिगत परामर्श से लाभान्वित छात्राओं का विवरण

(1) – मासिक तालिकाएँ ।

(2) – वार्षिक तालिका ।

(3) – ग्राफ द्वारा प्रस्तुतीकरण ।

(4) – छात्राओं द्वारा मनोपरामर्श की सुविधा हेतु प्रदान किए गए फीडबैक ।

आंतरिक गुणवत्ता आश्वस्ति प्रकोष्ठ (IQAC) मनोपरामर्शक द्वारा प्रस्तुत रिपोर्ट

महाविद्यालय की आंतरिक गुणवत्ता आश्वस्ति प्रकोष्ठ के अंतर्गत मनोपरामर्शक श्रीमति श्वेता नामदेव द्वारा सत्र की शुरुआत में सितंबर एवं अक्टूबर माह में महाविद्यालय के कला एवं वाणिज्य संकाय की विभिन्न कक्षाओं में जाकर छात्राओं को अभिप्रेरणात्मक ढंग से मनोपरामर्श के बारे में जानकारी प्रदान करने के साथ-साथ उन्हें बनाया गया कि परामर्श क्या है, परामर्श क्यों जरूरी है, परामर्श लेने से क्या लाभ होता है । विभिन्न कक्षाओं में उपस्थित सभी छात्राओं की समस्याओं एवं प्रश्नों को मनोपरामर्श के द्वारा ध्यान पूर्वक सुन कर उनका बड़े ही रोचक ढंग से जबाब प्रदान किया गया तथा उनके मन में जो द्वन्द्व तनाव अथवा कोई व्यक्तिगत परेशानी थी उसे हल करने हेतु उन्हें परामर्श सेवाएं लेने हेतु अभिप्रेरित किया गया ।

सामूहिक परामर्श

सत्र के प्रारंभ में महाविद्यालय की छात्राओं को परामर्श प्राप्त करने में मय के साथ-साथ हिचकिचाहट होती थी, जिसके कारण वे स्वयं व्यक्तिगत रूप से परामर्श प्राप्त न करके सामूहिक रूप से परामर्श प्राप्त करने आती थी, किंतु जब उन्हें सामूहिक परामर्श से लाभ होने साथ-साथ यह विश्वास हो गया कि उनकी समस्याओं को न केवल ध्यान से सुना जा रहा है बल्कि उनकी समस्याओं का उपयुक्त समाधान भी संभव है, तब वे व्यक्तिगत समस्याओं के समाधान हेतु भी परामर्श प्राप्त करने के लिए आने लगी।

व्यक्तिगत परामर्श

मानव जीवन समस्याओं की एक एसी श्रंखला है जिसमें वह व्यक्तिगत , पारिवारिक, सामाजिक, राजनैतिक रूप से फँसा रहता है वह बहुधा अपने को इन समस्याओं से मुक्त करने में असमर्थ पाता है ऐसे समय में परामर्श की आवश्यकता होती है। परामर्श एक प्रकार की सहायता है जिसे में व्यक्ति की विविध समस्याओं के समाधान का प्रयास किया जाता है। हम सभी समायोजित के समाधान का प्रयास किया जाता है। हम सभी समायोजित एवं सुखद जीवन व्यतीत करना चाहते हैं इसलिए समस्याओं के बीच से मार्ग निकालना आवश्यक है जो व्यक्ति समस्याओं से जूझना तथा उनके साथ समायोजन स्थापित करना नहीं जानते वे स्वयं के लिए तथा परिवार एवं समाज के लिए कठिनाइयाँ उन्पन्न करते हैं।

ऐसे व्यक्तियों के लिए परामर्शदाता की आवश्यकता होती है जो उसे व्यक्तिगत तथा बाह्य परिस्थितियों के बीच समझौता कर समायोजन स्थापित करने में सहायता प्रदान करता है।

सत्र 2019-20 प्रत्येक माह में व्यक्तिगत परामर्श से लगभग 2328 छात्राएं लाभान्वित हुईं लाभान्वित छात्राओं की संख्या को तालिका क्रमांक 1 के माध्यम से दर्शाया गया है।

तालिका क्रमांक - 1

सितंबर	—	399	जनवरी	—	579
अक्टूबर	—	360	फरवरी	—	377
नवम्बर	—	207	मार्च	—	100
दिसंबर	—	306			

परामर्श प्राप्त करने वाली सभी छात्राओं की समस्याएँ अलग-2 थी। परामर्श प्रक्रिया के दौरान कुछ खास प्रकार की व्यक्तिगत समस्याएं उभर के सामने आयी जिन्हें तालिका क्रमांक 2 के माध्यम से दर्शाया गया है।

तालिका क्रमांक - 2

S.No.	विभिन्न प्रकार की व्यक्तिगत समस्याएँ	परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं की संख्या
1.	समायोजन	102
2.	कैरियर	97
3.	आत्मविश्वास	26
4.	चिंता	90
5.	विवाह	20
6.	पारिवारिक समस्याएँ	45
7.	पढाई में मन न लगना	55
8.	परीक्षा से घबराहट	50
9.	अवसाद	79
10.	कैरियर चयन में पारिवारिक दबाव	15
11.	आत्मनिर्भरता	37

रिलेक्शंसन

मनोपरामर्शक के द्वारा छात्राओं से उनकी समस्याओं के अनुरूप समय-समय पर विभिन्न तकनीकों के माध्यम से रिलेक्शंसन का भी उपयोग किया गया।

छात्राओं को उनकी समस्याओं के अनुरूप उन्हें विभिन्न तकनीकों के माध्यम से रिलेक्शंसन करवाया गया। जिसमें प्रमुख रूप से व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से ध्यान (Meditation) करवाया गया।

प्राणायाम एवं ध्यान

परामर्श सत्र के दौरान छात्राओं को कई बार सामूहिक रूप से प्राणायाम एवं ध्यान प्रदान किया गया।

महाविद्यालय की छात्राओं की

- ❖ चिंता
- ❖ आर्थिक समस्या
- ❖ पढाई में मन न लगना
- ❖ परिवार में समायोजन में कठिनाई
- ❖ कैरियर संबंधी समस्या
- ❖ परिवार के पुरुष सदस्यों का नशा करना
- ❖ मंच पर बोलने से डर लगना
- ❖ कुछ विषय कठिन लगाना
- ❖ परीक्षा से भय
- ❖ गुस्सा आना
- ❖ तनाव

यह प्रमुख समस्याएं उभरकर सामने आयी।

इन समस्याओं के हल हेतु छात्राओं को प्राणायाम ,ध्यान, व्यक्तिगत परामर्श सामूहिक परामर्श, चिंतन आदि माध्यम से मार्गदर्शन प्रदान किया गया।

माह नवंबर एवं दिसंबर में छात्राओं को व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से परामर्श प्रदान करने के दौरान उनकी समस्याओं को ध्यान पूर्वक सुनने से पता चला कि प्रमुख समस्याएँ निम्न हैं –

- ❖ चिंता
- ❖ तनाव
- ❖ कैरियर चयन संबंधी समस्याएँ
- ❖ पढाई में मन न लगना
- ❖ मंच पर बोलने से डर लगना
- ❖ आत्मविश्वास की कमी
- ❖ चिडचिडापन गुस्सा आना
- ❖ पढाई (कालेज) एवं कोचिंग के बीच तालमेल न बैठ पाना
- ❖ पारिवारिक समायोजन
- ❖ आर्थिक समस्या

उपरोक्त समस्याओं के समाधान हेतु निम्न सुझाव दिए गए :-

- (1) स्वयं को आत्मप्ररित करे।
- (2) जो याद नहीं हो रहा उसे बार-2 पढ़े।
- (3) पढाई को रोचक बनाइए पढ़े।
- (4) लक्ष्यों को निर्धारण करें एवं सी दिशा में सार्थक मेहनत करें।
- (5) अपने आप से कहें कि मैं सब कुछ कर सकती हूँ।
- (6) एक साथ कई काम न करें।

- (7) समय-2 पर अपनी रूचियों के काम करे इससे तनाव नहीं होता।
- (8) Music संगीत सुने।
- (9) घर के छोटे-2 काम करें।
- (10) मेहनत एवं लगन से पढाई करें।
- (11) यदि पढते समय नींद आने लगती है तो घूम-2 कर पढे या कुछ देर आराम कर लें।
- (12) परिवार एवं महाविद्यालय में सभी प्रति नम्र व्यवहार करें नम्रता से समयोजन स्वयं ही स्थापित हो जाता है।
- (13) मानवीय क्षमताओं की सीमाओं को बडा करें।
- (14) घर के सदस्यों के सामने या आइने के सामने खडे होकर अपने मंच में बोले जाने वाले विषय से हुई बार बोलकर अभ्यास करें। इससे आत्म विश्वास आएगा।

व्यवसाय हेतु परामर्श

जिस प्रकार उम्र के हर दौर में अलग-2 समस्याएं होती हैं। उसी प्रकार प्रत्येक छात्र छात्राओं के जीवन की प्रमुख समस्या उनके कैरियर या व्यवसाय चयन की होती है। व्यवसाय के चयन हेतु अथवा व्यवसाय के क्षेत्र में दिया गया परामर्श व्यवसायिक परामर्श कहलाता है। जैसे प्रत्येक कार्य के लिए प्रत्येक व्यक्ति उपयुक्त नहीं होता है। जिसका कारण यह है कि प्रत्येक कार्य व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक क्षमताएं भिन्न-2 होती है, और प्रत्येक कार्य के लिए विभिन्न मात्रा में विभिन्न योग्यताएं अपेक्षित होती है।

परामर्श प्रक्रिया व्यक्ति के उचित व्यवसायिक चयन में सहायक है अतः व्यवसायिक परामर्श व्यक्ति को उचित व्यवसाय के चयन तथा प्रगति में उसके गुणों योग्यताओं, रुचियों, तथा व्यवसायिक सुविधा को ध्यान में रखते हुए सहायता करती है। व्यवसायिक चयन संबंधी निर्णय जीवन के सबसे महत्वपूर्ण निर्णयों में से एक है। लगभग 50 लोग माता-पिता, परिस्थिती तथा अवसरों के अभाव के कारण अपने अनुकूल व्यवसाय का चयन नहीं कर पाते।

अवसर व्यक्ति व्यवसाय का चयन माता-पिता के दबाव मित्रों की सलाह सुविधा कार्य में उन्नति के अवसरों, कार्य से जुड़े ग्लेमर के आधार पर कर लेते हैं। व्यक्ति स्वयं विभिन्न व्यवसायों के विषय में सूचनाएँ एकत्र नहीं करता, वह यह भी नहीं देखने का प्रयास करता कि उसकी रुचिया क्षमताएँ व्यवसाय के अनुकूल है कि नहीं फलतः दूसरों का अनुकरण अथवा दूसरों की बात मानकर या बाह्य आकर्षणों से प्रभावित होकर जब वह किसी व्यवसाय का चयन कर लेता है, तो उसे कार्य से संतुष्टि नहीं मिलती।

जिसके कारण उसकी प्रगति एवं समायोजन दोनों बाहित होते हैं। अतः बेहतर भविष्य के लिए उपयुक्त व्यक्ति से परामर्श प्राप्त करना अत्यंत आवश्यक है। परामर्श हेतु मनोपरामर्शक के द्वारा छात्राओं से परस्पर वार्तालाप के अतिरिक्त उन्हें

पत्र-पत्रिकाओं ,आद्यौगिक संस्थानों से रोजगार कार्यालय नेट आदि से जानकारी प्राप्त करने हेतु प्रोत्साहित किया गया। महाविद्यालय की लगभग 1780 छात्राएँ व्यवसायिक परामर्श से लाभान्वित हुई।

छात्राओं के व्यवसाय चयन हेतु उनके सामाजिक, आर्थिक, एवं मानसिक स्तर के अतिरिक्त उनकी योग्यता एवं आवश्यकता के अनुरूप मनोपरामर्शक द्वारा व्यवसाय चयन हेतु सुझाव प्रदान करने के साथ-2 उनकी आर्थिक स्थिती को भी ध्यान में रखने हेतु उन्हें विभिन्न प्रकार क पार्ट टाइम कार्य हेतु सुझाव प्रदान करने के साथ उन्हें प्रोत्साहित किया गया।

विभिन्न मनोवैज्ञानिक परीक्षण

वर्तमान समय में मनोवैज्ञानिक परीक्षण व्यक्ति की मनः स्थिति को समझने, उसके व्यक्तित्व को ज्ञात करने, उसकी बुद्धि का स्तर ज्ञात करने, समायोजन ज्ञात करने हेतु, तथा अन्य विभिन्न उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो रहे हैं।

जन परामर्शक के सामने प्रयोज्य उपस्थित होता है तो परामर्शक प्रयोज्य से सामान्य बातचीत करके यह ज्ञात करता है कि प्रयोज्य हेतु कौन सा मनोवैज्ञानिक परीक्षण उपयुक्त है एवं फिर वह प्रयोज्य पर रुचिपूर्ण ढंग से उपयुक्त है एवं फिर वह प्रयोज्य पर रुचिपूर्ण ढंग से उपयुक्त मनोवैज्ञानिक परीक्षण कर प्रयोज्य की वास्तविक स्थिति का पता लगाता है।

छात्राओं के जीवन की व्यक्तिगत व्यवसायिक, आर्थिक पारिवारिक समस्याओं को ध्यान में रखकर भी उपयुक्त मनोवैज्ञानिक परीक्षण किए जाते हैं।

छात्राओं पर किए गए विभिन्न मनोवैज्ञानिक परीक्षण निम्न हैं :-

1. वाक्य पूर्ति परीक्षण
2. शब्द साहचर्य परीक्षण
3. समायोजन परीक्षण
4. व्यक्तित्व परीक्षण
5. स्वत्वबोध परीक्षण
6. शैक्षिक रुचि परीक्षण
7. व्यवसायिक रुचि परीक्षण
8. अवसाद चिंता तनाव परीक्षण
9. NSQ – Neurocism Scale Questionar
10. बुद्धि परीक्षण
11. व्यक्तित्व परीक्षण

छात्राओ की शारिरिक समस्याएँ

छात्राओ की शारिरिक समस्याओं से ग्रसित रहती हैं परन्तु अधिकांश वे संकोच वश किसी से इसके विषय में कुछ कहती नहीं हैं तथा अकेले ही इन समस्याओ से जूझती रहती है। इन शारीरिक समस्याओं के कारण उन्हे विभिन्न मानसिक समस्याएं भी घेर लेती एवं वे चिंता, तनाव, अवसाद की चपेट में आ जाती हैं।

इससे उनका पढ़ाई में मन नहीं लगता एवं एकाग्रता की कमी हो जाती हैं।

परामर्श के दौरान इस बात का पूर्ण ध्यान रखा गया एवं सर्वप्रथम छात्राओं से मधुर संबंध कायम कर उन्हे विश्वास दिलाया गया कि उनकि समस्याएं पूर्णतः गोपनीय रखी जाएगी एवं वे खुलकर परामर्श को अपनी समस्याएं बनाएँ।

इस प्रकार छात्राओं ने विश्वास पूर्वक अपनी समस्याएँ परामर्शक को बतायी एवं परामर्श द्वारा इस हेतु उन्हे उचित परामर्श प्रदान किया गया जैसे अच्छी स्त्री रोग विशेषज्ञ का नाम पता फोन नंबर।

गंभीर स्थितियों मे अच्छे मनोरोग विशेषज्ञ का नाम, पता फोन नंबर!

इस प्रकार छात्राओं की विभिन्न शारीरिक समस्याओं का निदान किया गया।

सितंबर माह में लाभान्वित
छात्राओं की संख्या

Gen	60
SC	47
ST	55
OBC	57
Total	219

अक्टूबर माह में लाभान्वित
छात्राओं की संख्या

Gen	93
SC	49
ST	50
OBC	62
Total	254

व्यक्तिगत रूप से परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं का
मासिक विवरण (2019-2020)

नवंबर एवं दिसंबर माह में परामर्श
द्वारा लाभान्वित छात्राओं का विवरण

नवंबर माह में लाभान्वित छात्राओं की संख्या		दिसंबर माह में लाभान्वित छात्राओं की संख्या	
Personal Counseling		Personal Counseling	
Gen	53	Gen	78
SC	32	SC	51
ST	40	ST	54
OBC	58	OBC	87
Total	183	Total	270

जनवरी एवं फरवरी माह में परामर्श
द्वारा लाभान्वित छात्राओं का विवरण

जनवरी माह में लाभान्वित
छात्राओं की संख्या

फरवरी माह में लाभान्वित
छात्राओं की संख्या

Personal Counseling

Personal Counseling

Gen 71

Gen 65

SC 55

SC 47

ST 45

ST 43

OBC 32

OBC 60

Total 203

Total 215

मार्च माह में परामर्श
द्वारा लाभान्वित छात्राओं का विवरण

मार्च माह में लाभान्वित
छात्राओं की संख्या

Personal Counseling

Gen	90
SC	72
ST	63
OBC	100
Total	225

Total 1669 लाभान्वित छात्राएँ।

व्यक्तिगत रूप से परामर्श द्वारा विभिन्न वर्गों की लाभान्वित छात्राओं का विवरण

(2019-2020)

लाभान्वित छात्राएँ

माह	Gen.	SC	ST	OBC	TOTAL
सितंबर	60	47	55	57	219
अक्टूबर	93	49	50	62	254
नवंबर	53	32	40	58	183
दिसंबर	78	51	54	87	270
जनवरी	71	55	45	32	203
फरवरी	65	47	43	60	215
मार्च	90	72	63	100	225
योग	510	353	350	450	1669

The Mission of the B.F.E.S. Counseling Program is to support all students through a comprehensive and developmental approach by addressing academic, career and personal/social skills. The school counselor fosters relationships with students that encourage personal responsibility and empowerment in a setting where students work toward acquiring critical life skills and academics success. The school counselor works together with parents, school staff, and community members to ensure the support and success of all students.

CLASSROOM GUIDANCE

Classroom instruction is provided as needed to all students by Mrs. Burr throughout the year and is reinforced by teachers.

Possible Guidance Lesson Topics:

- Feelings Emotions
- Tolerance Diversity
- Honesty
- Personal Space
- Self-Control
- Conflict Resolution
- Friendships Social Skills
- Personal Safety
- Stress & Anger Management
- Study Skills
- Organizational Skills
- Decision-Making
- Career Exploration
- Character Education

SMALL GROUP COUNSELING

Small Group counseling offers the opportunity for students with similar concerns to learn and talk with each other in a safe and fun environment.

Possible Group Topics:

- Banana Splits (Changing Families Divorce)
- From Hot to Cold (Anger Management)
- Stress Busters
- The Friendship Club
- Good Grief (Grief Death)
- Kids Club (Self Advocacy)
- Magic Club (Self-Esteem & Confidence)
- New Student Groups



INDIVIDUAL COUNSELING

Individual counseling is available to all students to discuss academic, personal, and social issues. School counseling is not therapy, but rather brief, short-term support for a student during a crisis situation, immediate personal concern, or problem that may be affecting their achievement and focus in school.

HOW DOES A STUDENT MEET WITH THE COUNSELOR?

- ✓ Self-referral by the student
- ✓ Teacher Referral
- ✓ Parent Referral
- ✓ Administrative Referral
- ✓ Counselor Observation



परामर्शक द्वारा छात्राओ को दिए जाने वाले अभिप्रेरणात्मक व्याख्यान के अंश

“सुबह कहती हैं – जो बीत गया उसे भूल जाओ हर दिन को नया अर्थ देने से अधिक सुंदर जीवन में कुछ नहीं”

हर दिन एक नयी सुबह होती है इस प्रकार हमारे पास हर दिन कुछ नया रचनात्मक एवं श्रेष्ठ करने का अवसर होता है, हमें इन अवसरों एवं अपनी आंतरिक शक्तियों का पूरी लगन एवं मेहनत से उनयोग कर श्रेष्ठ परिणाम देना है।

परीक्षा की चिंता दूर करने का उपाय

परीक्षा की चिंता परीक्षा की अच्छी, पूरी तैयारी करके ही दूर होगी। हर विषय के सारे प्रत्यय अच्छी तरह सतझे। सभी विषय समझ कर तैयार करेंगे तो हमेशा याद रहेंगे।

जिस प्रकार की बहता हुआ पानी निर्मल होता है ठहरा हुआ पानी सड़ने लगता है उसी प्रकार हमें भी निरंतर चलते रहना चाहिए कार्य करते रहना चाहिए अपना कर्म करते रहना ही जीवन है।

कठनाइयों जीवन का हिस्सा हैं जब दुख का अहसास हम करते हैं तभी तो हम सुख का अहसास कर पाते हैं।

काम करते जाएं सफल होते जाएं, ये सफलताएँ हो हमें आगे काम करने की ऊर्जा देती हैं।

वही करो जिस काम में आपकी रुचि है जो करने की आपकी इच्छा है।

स्वयं को जानिये अपनी क्षमताओं पर गर्व कीजिए मौलिकता एवं रचनात्मकता विद्यार्थियों का परिचय बनना चाहिए।

“ईमानदारी से निर्णय ले एवं नेक राह पर आगे बढ़े हर दिन एक आर्शीवाद है जो भरपूर ऊर्जा लेकर आता है यही हमें सकारात्मकता एवं रचनात्मकता से भरपूर रखता है। जिंदगी के आखरी दिन तक हमें ऊर्जावान होकर काम करते जाना है।

सफलता कब स्थायी हुई है उतार चढ़ाव से सबको गुजरना है इस मामले में हम किसी से अलग नहीं हैं।

जब आप अपने काम में खुशी ढूँढ लेते हैं तो जीवन का पल सार्थक होता है।

पशमर्श शुभ धीमी गति से चलने वाली प्रक्रिया है,
अतः प्रत्येक द्वात्रिंशत् (6) से सात (7) बार पशमर्श
देतु आती है।

अतः कुल पशमर्श संख्या 2328 है एवं कुल
लाभवित्त द्वात्रिंशत् 359 है।

द्वात्रिंशत् पशमर्श के बाद बहुत चिंता मुक्त हो जाती है,
वात्सीत द्वारा वे अपनी समस्याएँ साझा करती हैं।

दिनांक 24/9/2016

स्वास्थ्य शिविर

डा. अनामिका मिश्रा

त्वचा रोग विशेषज्ञा

क्रमांक	दोआ का नाम	कक्षा	हस्ताक्षर
1	निकेता रजक	M. Com.	निकेता रजक
2	नीलम पुजापति	M. Com.	नीलम पुजापति
3	रचना पटेल	M. Com.	Ratna
4	यासमीन अखतर	B.A. V sem	Yasmeen A
5	तमन्ना	B.A. V sem	Tanna
6	सनी बानी	B.A. III sem	Sana Bano
7	रानू पटेल	B.A. I sem	Ranu Patel
8	स्वाती पटेल	B.A. I sem	Swati Patel
9	मनिषा रजक	B.A. I sem	Manisha Rjck
10	रापना वंशुकार	B.A. V sem	Rajana V.
11	रीना तिवारी	B.A. V sem	Reena
12	प्रीति गौड़	B.A. V sem	Priya
13	नगमा खानी	B.A. V sem	Nagma Khan
14	नेहा भाथ	B.A. III sem	Neha
15	वन्दना सिंह	B. Com. I sem	Vandana
16	उन्नति उषुकर	B. Com. I sem	Unnati
17	रुपना चौधरी	B. Com. I sem	Rupna
18	आरुती रजक	B.A. I sem	Aaruti Rjck
19	अंजली बेन	B.A. I sem	Anjali Ben
20	वंजना लोरी	B.A. I sem	Vanjana Lori
21	आरुती चौधरी / विशकाश	B.A. I sem	Aaruti Choudhary
22	राखी लहायत	B.A. I sem	Rakhi
23	कंचन पटेल	B.A. I sem	Kanchan

क्र.सं.	छात्रा का नाम	उत्ती	रोल नं.
24	निकी राठ	B.A. 1st sem	M. Jyoti
25	नमोदा देव	BA 1st sem	अमिता
26	Shreya Jain	BA I Sem	अमिता
27	Pooja Raikwar	BA I Sem	Pooja
28	Smriti Jain	B.A. I sem	अमिता
29	Deepika Kevat	BA V Sem	Deepika
30	Bhagyashree Anirwar	B.A V sem	Bhagyashree
31	Raginee Daharod	B.A I Sem	अमिता
32	Lubhini Karkar	B.A I Sem	अमिता
33	Shruti Vinodija	B.A I Sem	अमिता
34	Sunagana Patel	B.A I Sem	Sunagana Patel
35	Anamika Dandasi	B.A I Sem	Anamika
36	Bhaarti Thakur	B.A I Sem	अमिता
37	Deepika Mahra	B. com III Sem	Deepika
38	Arti Samundre	BA I Sem	Arti
39	Rukmani Thakur	B.A I Sem	Rukmani
40	Jayanti Makur	B.A I Sem	Jayanti
41	Abhisaritaci Ankelhel.	B.A I Sem	अमिता
42	Priya Jaiswal	B.A I Sem	Priya
43	Pooja Jain	BA I Sem	Pooja Jain
44	Ponam Thariya	B.A I Sem	Ponam
45	Roshni Bakode	B.A I Sem	Roshni
46	Pratibha Bakode	B.A I Sem	अमिता
45	Pratibha Dubey	B.A I Sem	Pratibha
46	Smita Birka	BA I Sem	Smita
47	Megha Daharod	BA I Sem	Megha
48	Varsha Vishwakarma	BA I Sem	Varsha
49	Priyanka Naik	BA I Sem	Priyanka
50	Sandhya Kulkarni	M.Phil RDNY	अमिता
51	Ramvati chaulhary	B.A V Sem	Ramvati
52	Ponam Patel	B.A V Sem	Ponam



क्र. सं.	छात्रा का नाम	उत्ती	एता/र
53	कामिनी शर्मा	B.A. v th sem	Dikshana
54	Shaktishi Vishwakarma	B.A. I sem	Dalshi
55	Shradddha Kashyap	B.A. I st sem	Shradddha
55	Kanchan Patel	B.A. I st Sem	Kanchan
56	Mamta Kahan	B.A. I st Sem	Mamta
57	रवि विजयि	B.A. III sem	Ravi
58	शरीफुन उल्हानी	B.A. III sem	Sharifun
59	Nena ahigwaray	V th sem	Nena
60	Astee Jald	V th sem	Astee

Kishore

डा. कल्पना गुप्ता
स्वास्थ्य क्लब
पुणे



दिनांक 3 एवं 4 मार्च को दो दिवसीय स्वास्थ्य शिविर
मंच पर डा. सैजय मिश्रा, डा. मन्दीरा, डा. आशा
पांडे जी-सुनील साहू एवं डा. उपामकुंवर .

Gifts
3.4/3/16

etc
L1017

Date _____
Page _____

- 1) Anamika
- 2) Pooji Sen
- 3) Akhila Band.
- 4) Ragni Makar
- 5) Shatakshel Rajpoot B.A Ist year '18
- 6) Sanjanakal B.A Ist year '18
- 7) Rani Barman B.A. Ist year
- 8) Shivani Pathak B.A Ist year,
- 9) Shubha Panika Shubha.
- 10) Shradha Jhariya
- 11) Kajal Ban
- 12) Akshati Mehra Kajal B.A III Sem
Akshati IInd year
- 13) VIKASHA choudhary Vikash B.A. Ist year
- 14) Vaishnavi Saini Va B.A. Ist year
- 15) Sarani Yadav Sa B.A. Ist year
- 16) usha Singh B.A. Ist year
- 17) Shrishta choudhary Sh B.A. Ist year
- 18) Anamika Soni Anamika B.A Ist year
- 19) Deeksha Baghel Deeksha B.A Ist year
- 20) Rupali Kushvaha B.A. Ist year.
- 21) Poojmi Gound Poojmi B.A. Ist year
- 22) Lakshya Ansari Lakshya B.A. Ist
- 23) Jeeba Ali Jeeba " "
- 24) Shagolda Padraon Shagolda B.A Ist
- 25) Shikani samundue - Shivani B.A Ist
- 26) Sonam Daggal
- 27) Rajnandini Choudhary
- 28) Vijeta Saket

- Date _____
Page _____
- (29) Shivani Rajpoot B.A 1st year
 - (30) Mangla Tiwari B.A Vth sem
 - 31. Pankaj Katti B.A IIIrd Sem
 - 32. Pooja Kori B.A IIIrd Sem.
 - 33. Sawati Patel " "
 - 34. Anjali
 - 35. ~~Arki~~
 - 36. Indu
 - (37) Seema Mallan B.A III
 - 38. Prabhima mali B.A III Sem
 - 39. Radhika Thakur B.A V
 - 40. Varsha Patel B.A V
 - 41. Kishor Armo B.A V
 - 42. Hema Khateek B.A V
 - 43. Shilpi Pandey B.A I 1st year
 - 44. Chetna Jawadiga B.A. 1st year
 - 45. Nidhi Sen B.A V year.
 - 46. Nikita Gound B.A V Sem
 - 47. Madhuri Kesharwari B.A V Sem
 - 48. Pratibha Sahu B.A V Sem
 - 49. Akanksha Gupta B.A 5 sem.

Krupa
 प्र. सुनीता सुनी
 फैलिया सुनी
 सुनी

स्वास्थ्य शिविर



डा. अनामिका मिश्रा - चर्म रोग निरोधक सौंदर्य विशेषज्ञ
(24/09/16 को) आई.क्यू.ए.सी. प्रभारी रंग सदस्य.



सभागार में उपस्थित प्राध्यापक रंग छात्राये.

JGripka

निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन - दि. 28.02.2019

शासकीय मानकुंवर बाई कला एवं वाणिज्य महिला महाविद्यालय, जबलपुर

आज महाविद्यालय में डायबिटीज, मधुमेह विषय पर एक व्याख्यान एवं निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। डॉ. अरुणिमा यादव द्वारा आयुर्वेद में शुगर या मधुमेह जैसी लाइफ स्टाइल डिजीज किन कारणों से होती है उसे किस प्रकार नियंत्रित किया जा सकता है, उसके दुष्प्रभाव क्या होते हैं आदि जानकारी प्रदान की। मधुमेह जैसी बीमारी आज वर्तमान समय में प्रत्येक आयु, वर्ग, सामाजिक, आर्थिक स्तर में यह बीमारी आमतौर पर देखने को मिलती है, महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की एवं रक्तचाप, रक्तशर्करा, पल्स रेट आदि का परीक्षण निःशुल्क किया गया। लगभग 150 लोगों का चेकअप किया गया।

कार्यक्रम प्राचार्य डॉ. गीता श्रीवास्तव, प्रभारी प्राचार्य डॉ. सुधा मेहता के संरक्षण में डॉ. कल्पना गुप्ता, डॉ. अरुणा, डॉ. किरण के मार्गदर्शन में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में डॉ. ज्योति जाट, डॉ. ब्रह्मानंद त्रिपाठी, डॉ. रजनी शर्मा, डॉ. सुनीता मिश्रा ने उपस्थित होकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

माधवबाग क्लीनिक द्वारा स्वास्थ्य जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है उसी के अंतर्गत यह शिविर लगाया गया। श्री दीपक पाराशर के द्वारा ब्लड चेकअप किया गया। स्वास्थ्य क्लब एवं राष्ट्रीय सेवा द्वारा इस

स्वास्थ्य क्विज द्वारा स्वास्थ्य विविद
का आभेदन



मधुमेह - डा. अरुणिमा यादव एवं प्राचार्य
दत्तात्रेय का निःशुल्क रक्त परीक्षण





दिनांक 28/2/19. डा. अरुणिमा माडब अधुगेष्ट-परीक्षण
आयुष्य कागज संस्था

Handwritten signature
28/2/19



सभागार में शिबिर में महाविद्यालय के प्राध्यापक
संघ द्वारा

“स्वास्थ्य क्लब”

(आन्तरिक गुणवत्ता आश्वासति प्रकोष्ठ)

माह - नवम्बर

“स्वस्थ नारी स्वस्थ प्रदेश”

म.प्र. शासन द्वारा दी गई थीम पर महाविद्यालय के स्वास्थ्य क्लब द्वारा त्रिदिवसीय दि. 26, 27, 28/10/18 को शिविर का आयोजन किया गया। महाविद्यालय की समस्त प्राध्यापकों, छात्राओं एवं महिला कर्मचारियों के लिये हीमोग्लोबिन जाँच का आयोजन किया गया। नेताजी सुभाषचन्द्र बोस मेडिकल कॉलेज की पैथोलॉजी टीम डॉ. नेहा पटेल, डॉ. गौतम, श्री गोपाल नेमा एवं उनकी टीम द्वारा रक्त परीक्षण किया गया। परीक्षण के दौरान चौकाने वाले परिणाम प्राप्त हुये छात्राओं में हीमोग्लोबिन की कमी पायी गई। गृह विज्ञान विभाग द्वारा उन्हे पोषण संबंधी जानकारी प्रदान की गयी ताकि वे आहार द्वारा हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ा सकें।

शिविर का आयोजन महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. गीता श्रीवास्तव के संरक्षण में एवं डॉ. सुधा मेहता व डॉ. कल्पना गुप्ता के मार्गदर्शन में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में रा.से.यो. प्रभारी डॉ. अरुणा, डॉ. किरण कुमार का सहयोग रहा। डॉ. अंजना धुर्वे, तनवीर खान एवं श्वेता धुर्वे ने कार्यक्रम को सफल बनाने में अपनी अहम भूमिका निभायी। शिविर में लगभग 800 व्यक्तियों का रक्त परीक्षण हुआ।

स्वास्थ्य क्लब.

मधुमेह परीक्षण

28/02/2019

डा. अरुणिमा यादव

नाम	उम्र	कॉन्ट्रोल (AP)	कॉन्ट्रोल (SPO2)	उम्र (RAS)
प्रो. ज्योति बाट	55	142/94	96% 106	106
डॉ. नम्रता शर्मा	49	142/98	87%	176
डॉ. किरण कुमार	49	-	-	-
डॉ. सुनील मिश्रा	56	142/95	94%	107
प्रज्ञा जानी	22			
नीलम गुप्ता	20			
विजेता जैन	20			
चाँदनी चौधरी	18	-	100%	122
आराधना शुक्ला	18	-	72%	82
प्रिया जैन	21			
नीलिमा कुड़पे	22		100%	90
प्रो. सार्धना देवस्थान	50	124/85	99%	130
कर्मचारी संध्या लोखिया	42	-	98%	105
मनु मौर्य	17	-	100%	123
वर्जना जैन	18	-	100%	89
राधा मौर्य	18			
भावना तिवारी	18	-	100%	104
नीलू पटेल	17	-	96%	110
मूनम प्रजापति	17			
प्रो. बी. स्टी. त्रिपाठी	51	141/96	99%	129
प्रो. सुनील दुबे	30	141/105	99%	94
प्रो. शम्भू. शम्भू. परते	39	147/88	99%	99
स्टाफ राशीका दुबे	29		99%	138
कर्मचारी दुर्गा जैन	59		99%	112
कर्मचारी अशोक शर्मा	58	118/75	98%	112
कर्मचारी किरण चावडे	45	-	99	98
कर्मचारी कल्पना जैन	53	-	99%	101
कर्मचारी अपर्णा दास	28		99%	135
डौलका पटेल	17	8	99%	138
पुर्विमा ठाकुर	20	-	100%	94

क्रमांक	नाम	उम्र	कॉम्प्युटर	व्यार	गुण
31	गुनेष्वा मलिक	427	-	100%	140
32	डी प्रतीक्षा ठाकुर	19	-	87%	100
33	व्यपना ठाकुर	19	-	100%	97
34	डॉ. कल्पना ठुपुता	58	-	95%	134
35	हारिना चवुर्तेकी	18	-	99%	108
36	कर्मचारी जितेंद्र तिवारी	47	-	99%	187
37	कर्मचारी देवमन्त्र कौरी	46	-	98%	175
38	गिरिजाशङ्कर गुप्ता	54	-	99%	138
39	कुलवीर राजपूत	80	-	99%	101
40	किरण प्रजापति	47	-	99%	101
41	रामनरेण कुलवहा	89	-	98%	97
42	वर्षा राजपूत	32	-	97%	100
43	डी. एस. चौधरी	59	-	96%	271
44	सन्तोष कुमार वर्मा	48	-	100%	141
45	आर. एस. मिश्रा	57	-	-	-
46	जीतेंद्र अग्रवली	45	-	98%	185
47	आर. के. तिवारी	53	-	98%	192
48	मनीष चौधरी	41	-	94%	255
49	पद्मानाथ पिल्लई	51	-	100%	168
50	विश्वेश चौधरी	94	-	98%	101
51	जसवीर राजपूत	52	-	99%	108
52	महिला वहाजे	45	-	99%	195
53	पूजम कनौजिया	55	-	99%	101
54	गुडामा नरवेल	60	-	100%	145
55	लीकेशा मालवीय	-	-	98%	188
56	डॉ. नीता श्रीवास्तव	64	-	97%	161
57	सुदेश व्यास	55	-	98%	98
58	देवेश पाण्डे	50	-	97%	144
59	जसित परिहार	42	-	98%	100
60	शैलु अहिरवार	89 17	80	99.81	80

क्रमांक	नाम	उम्र	वसतिगृह	समाप्ति	संख्या
61	डॉ. वसुधा आचार्य	57	...	99%	163
62	श्रीमति जयिदास	68	...	99%	161
63	डॉ. जयिदास	56	...	97%	160
64	डॉ. अर्चना सिंह	-	...	99%	123
65	डॉ. प्रिया वैजो	59	...	99%	178
66	डॉ. उमरजा	58	...	99%	181
67	...	-
68	...	-
69	...	-
70	...	-
71	...	-
72	...	-
73	...	-
74	...	-
75	...	-
76	...	-
77	...	-
78	...	-
79	...	-
80	...	-
81	...	-
82	...	-
83	...	-
84	...	-
85	...	-
86	...	-
87	...	-
88	...	-
89	...	-
90	...	-
91	...	-
92	...	-
93	...	-
94	...	-
95	...	-
96	...	-
97	...	-
98	...	-
99	...	-
100	...	-

Fruple
 डा. वसुधा आचार्य
 वसुधा कव
 सुनी

दिनांक	पृष्ठ	विषय	समाप्त
12/01/2019	12	स्वास्थ्य शिविर	
		डा. विश्वास शर्मा	
		अस्थि रोग विशेषज्ञ	
		डा. उर्वशी शर्मा	
		नेत्र विशेषज्ञ	

छात्राओं के अस्थि घनत्व का कराया परीक्षण

बलपुर। (वि.)
संकीर्ण मानकुरबाई महिला विद्यालय में सोमवार को छात्राओं के अस्थि घनत्व परीक्षण का कार्यक्रम किया गया। इसमें डॉ. विश्वास शर्मा ने छात्राओं के अस्थि घनत्व का परीक्षण किया।
शिविर में डॉ. शर्मा ने बताया कि अस्थि घनत्व परीक्षण के कारण छात्राओं, महिलाओं में कैल्शियम, विटामिन डी



शासकीय मानकुरबाई महिला कॉलेज में स्वास्थ्य शिविर के दौरान उपस्थित अस्थि घनत्व परीक्षण के कार्यक्रम में डॉ. विश्वास शर्मा (द्वितीय से दायाँ) और डॉ. उर्वशी शर्मा (दशम से दायाँ)। डॉ. विश्वास शर्मा ने छात्राओं के अस्थि घनत्व का परीक्षण किया। डॉ. उर्वशी शर्मा ने छात्राओं को अस्थि घनत्व परीक्षण के बारे में जानकारी दी।

इसके बारे में बताया। शर्मा डॉ. गीता श्रीवास्तव के संरक्षण व डॉ. कल्पना गुप्ता, डॉ. केके गुजराल के मार्गदर्शन में ये शिविर लगाया गया। इसमें डॉ. किरण कुमार, डॉ. सुधा मेहता का सहयोग रहा। शिविर में सभी छात्राओं, प्राध्यापकों व कर्मचारियों ने स्वास्थ्य आंच कराई। शिविर संचालन में चिकित्सकीय टीम गौतम भट्टाचार्य, दीपक कुमार मिश्रा, एमएच इंथोकेयर अमर राज शर्मा का योगदान रहा।

Kishor

डा. कल्पना गुप्ता
स्वास्थ्य क्लब प्रगती

क्रमांक	नाम	उम्र	वृत्ता / पद
1.	डॉ. ज्योति जाठ मैम		स्पोख मैम
2.	डॉ. शिखर गुप्ता	64	प्रोफेसर
3.	डॉ. गीत बालावत मैम	64	प्राचार्य
4.	डॉ. रजनीस समी	54	ग्रन्थपाल
5.	डॉ. अश्विनी मिश्रा मैम	55	प्रोफेसर
6.	श्रीमती तराबाई	55	व्यक्त
7.	डॉ. वी.एम. त्रिपाठी	51	प्रोफेसर
8.	डॉ. पूजा अनुरागा मैम	66	प्रोफेसर
9.	डॉ. अंजना धुर्वे	62	प्रोफेसर
10.	डॉ. सुक्ता खन्ना	63	प्रोफेसर
11.	डॉ. कल्पना किरण कुमाव	48	प्रोफेसर
12.	डॉ. साधना वर्मा	63	प्रोफेसर
13.	श्रीमति सुनिता पटेल	45	क्लर्क
14.	सुनति सुबनरे	20	दावा बी.कॉम
15.	सुतिका गुप्ता	19	दावा बी.ए. ए
16.	निधि झा	18	बी.ए. ए
17.	पद्म निमा	18	" " "
18.	डॉ. सुनिता मिश्रा मैम	57	प्रोफेसर
19.	निधि कौरव	18	बी.ए. ए
20.	प्रडु अहिबार्	17	बी.कॉम. ए
21.	डॉ. कल्पना गुप्ता	57	प्रोफेसर
22.	श्रीमति लक्ष्मी गूजर	52	क्लर्क
23.	श्रीमान शशीक शर्मा	59	क्लर्क
24.	डॉ. राजेश द्विवेदी	44	प्रोफेसर
25.	कल्पना सिंह कान्कर	17	बी.ए. ए
26.	डॉ. नजबुन निशा	54	प्रोफेसर
27.	शिवाजी सिंह	19	बी.ए. ए
28.	शाकु पटेल	19	बी.ए. ए
29.	सौरी पांडे	19	बी.ए. ए

जोबाइन नंबर	कैलिब्रेशन %
9893025300	- 1.34
9893336712	- 1.45
9425151254	- 1.55
9425161338	- 0.70
9893007800	- 1.70
-	-
9301695603	-
9425387444	-
9425856473	-
7879718244	- 1.30
9424424543	-
8085387330	-
7489260956	-
8370019909	-
9575580518	- 0.64
6265358042	-
6264257911	-
94255882657	-
-	0.09
9165909499	1.70
9425873577	-
7805820608	-
9425865890	-
9893036578	- 0.64
7697415823	-
9770479118	-
7692913356	-
9926444971	-



कृषि संकषी
समस्यायां
का
निराकरण
पुश्नात्क
द्वारा

डा. विश्वास शर्मा कृषि रोग विशेषज्ञ