महाविद्यालय समाचार दर्शन

अंक- २३ अप्रैल से जून से २०१९

पाठ्येत्तर गतिविधियाँ एवं विद्यार्थी व्यक्तित्व उन्नयन

प्रमुख सुर्खियाँ

- ♣ मतदाता जागरूकता अभियान
- ♣ खेलकूद प्रतियोगिता
- ♣ कालेज चलो अभियान
- ♣ अंतराष्ट्रीय योग दिवस
- ♣ शैक्षणिक भ्रमण
- ♣ नुक्कड नाटक
- ♣ ईको क्लब
- ♣ विश्व पुस्तक दिवस

डॉ. (श्रीमती) कामिनी जैन
प्राचार्य एवं संरक्षक

डॉ. (श्रीमती) रश्मि श्रीवास्तव
गुणवत्ता प्रकोष्ठ प्रभारी

संपादक मण्डल
डॉ. संगीता अहिरवार, डॉ. अरुण सिकरवार

मुद्रण एवं ग्राफिक्स
जलज श्रीवास्तव, बलराम यादव, राजेश कुमार यादव एवं मनोज कुमार सिसोदिया

शासकीय गृहविज्ञान स्नातकोत्तर महाविद्यालय, होशंगाबाद (म.प्र.)

प्राचार्य की कलम से.......

महाविद्यालय समाचार दर्शन के तेईसवें अंक के प्रकाशन पर अत्यंत हर्ष का अनुभव कर रही हूँ। माह अप्रैल एवं जून 2019 के मध्य छात्राओं के व्यक्तित्व निर्माण एवं नैतिक गुणवत्ता के उन्नयन हेतु महाविद्यालय में सतत् शैक्षणिक एवं शैक्षणोत्तर गतिविधियों का आयोजन किया जाता रहा है। महाविद्यालय में कार्यरत विभिन्न समितियों, प्रकोष्ठ एवं विभागों की महाविद्यालय में सचालित गतिविधियों में अहम भूमिका रही है।

महाविद्यालय का वातावरण एवं महाविद्यालयीन परिवार का सहयोग छात्राओं के भविष्य निर्माण में नीव का पत्थर सिद्ध होगा। मैं इस अंक के प्रकाशन के लिए महाविद्यालय परिवार को शुभकामनाएँ एवं बधाई देती हूँ।

डॉ. (श्रीमती) कामिनी जैन

प्राचार्य एवं संरक्षक

<u>संपादकीय</u> ....

महाविद्यालय 'समाचार दर्शन' का नवीन अंक आपके सामने प्रस्तुत है। 'समाचार दर्शन' के पूर्व में प्रकाशित अंकों में आपकी सराहना से हम हर्षित है। आपकी प्रेरणा से प्रेरित हो नवीन अंक को ओर अधिक बेहतर बनाने हेतु प्रेरित है

महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा प्रथम टेस्ट एवं विश्वविद्यालयीन सेमेस्टर परीक्षाओं के माध्यम से अपनी योग्यता एवं गुणवत्ता का लोहा मनबाया है। शैक्षणिक एवं शैक्षणोत्तर उपलब्धियों के मान से यह समय अत्यंत महत्वपूर्ण एवं सराहनीय रहा है। जिन छात्राओं ने अपनी योग्यता को सिद्ध किया है। उन्हें शुभकामनाएँ।

मतदाता जागरूकता अभियान

स्लोगन प्रतियोगिता 01.04.2019

जिला सहसमन्वयक डॉ. ज्योति जुनगरे ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि मतदान महादान है महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. श्रीमती कामिनी जैन ने अपने उद्‌बोधन में कहा कि मतदाता जागरूकता के अंतर्गत हो रही इन सभी प्रतियोगिताओं का उद्‌देश्य युवा शक्ति को निर्भीक होकर मतदान करने के लिए प्रेरित करना है। इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान नम्रता मालवीय, द्वितीय स्थान सलोनी गौर एवं तृतीय स्थान पर मुस्कान सोलंकी रही।

स्लोगन प्रतियोगिता में नम्रता प्रथम, सलोनी द्वितीय

खेलकूद प्रतियोगिता 04.04..2019

मतदाता जागरूकता के तहत केरम, शतरंज एवं टेबल टेनिस

प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें क्षमा राजपूत , आरती दुवे , शिवानी पटैल , प्रियंवदा गौर, प्रियंका जाटव , रितिक गालौद, दिव्या जाट, प्रियंका शर्मा, नीतू गोस्वामी, भावना यादव, सना ,खान, मुस्कान सेन, शिखा शुक्ला, मुस्कान सोलंकी, कपिला मिश्रा, सोनिया मालवीय, रागिनी हथगैया, आरती शर्मा आदि छात्राओं नें भाग लिया । प्राचार्य डॉ. कामिनी जैन ने छात्राओं को मतदान देने हेतु अधिक से अधिक संख्या में अपने अपने घर के पास निवासरत निवासियों को मतदान देने के लिए प्रेरित किया। जिला समन्वयक डॉ. ज्योति जुनगरे मतदाता क्लब प्रभारी डॉ. अमिता जोशी किरण विश्वकर्मा , सोनाली साहू ने खेलकूद प्रतियोगिताएँ सम्पन्न कराई गई। प्रतियोगिता के परिणाम इस प्रकार है केरम में प्रथम प्रियंका शर्मा बी.काम. छटवे सेम. , द्वितीय भावना यादव, बी.काम.

मतदाता जागरुकता पर होमसाइंस कॉलेज में हुई खेलकूद प्रतियोगिता

छटवे सेम. तृतीय सना खान बी. काम. छटवे सेम. रही। शतरंज प्रतियोगिता में प्रथम शिखा शुक्ला बी.एस. सी. द्वितीय सेम , द्वितीय कपिला मिश्रा बी.एस.सी. प्रथम वर्ष, तृतीय मुस्कान सेन बी.एस.सी. प्रथम वर्ष, रही। टेबल टेनिस में विजेता रागिनी हथगैया योग विज्ञान, उपविजेता मीनाक्षी

सेन एम.एस.सी. पूर्वाद्ध रही। जिन्हे प्राचार्य महोदया द्वारा ट्रॉफी प्रदान कर सम्मानित किया गया।

नुक्कड़ नाटक 23.04.2019

मतदाता जागरूकता के तहत 23.04.2019 को नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। जिला समन्वयक डॉ. ज्योति जुनगरे ने मतदाता जागरूकता संबंधी नारे लगवाएँ एवं मतदाता जागरूकता नुक्कड़ नाटक का मंचन करवाया। जिसमें मेघा मसानिया, चंचल शर्मा, लक्ष्मी विश्वकर्मा, आयुषी त्रिपाठी, कुसुम मौर्य, वंदना शर्मा, प्रगति भाटी, पलक यादव आदि ने भाग लेकर सभी छात्राओं महाविद्यालय के अधिकारी कर्मचारी को मतदान देने का नुक्कड नाटक के माध्यम से संदेश दिया। प्राचार्य डॉ. कामिनी जैन ने कहा कि इस तरह के आयोजन से छात्राओं की प्रतिभा देखने को मिलती है और छात्राओं को महाविद्यालय की ओर से अवसर एवं मंच प्राप्त होता है।

नुक्कड़ नाटक 26.04.2019

मतदाता जागरूकता के तहत 26.04.2019 को नाटक का आयोजन किया गया। जिला समन्वयक डॉ. ज्योति जुनगरे ने बताया कि नुक्कड़ नाटक में मिनी पालीवाल, शिक्षा नागर, स्वर्णिमा अग्रवाल, कृतिका पालीवाल, नीतू साहू, मेघा कौशिक, वर्षा दुवे, रागिनी हथगैया, निकिता

लुटारे आदि ने भाग लेकर सभी छात्राओं एवं महाविद्यालय के सभी अधिकारी एवं कर्मचारियों को मतदान देने का नुक्कड़ नाटक के माध्यम से संदेश दिया। नाटक कु सोनाली साहू एवं श्रीमती किरण विश्वकर्मा के नेतृत्व में आयोजित किया गया इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. कामिनी जैन ने शासन द्वारा दिये गये दिशा निर्देश पर मतदान जागरूकता के लिए छात्राओं को प्रेरित किया। जिला समन्वयक डॉ. ज्योति जुनगरे ने मतदान संबंधी नारे भी लगवाए। डॉ अमिता जोशी ने भी मतदान से संबंधित आवयश्क जानकारी छात्राओं को दी।

बेटमिंटन प्रतियोगिता 24.04.2019

मतदाता जागरूकता के तहत 24.04.2019 को बेडमिंटन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिला समन्वयक डॉ. ज्योति जुनगरे ने मतदाता जागरूकता संबंधी नारे लगवाएँ एवं मतदाता जागरूकता बेड़मिंटन प्रतियोगिता में 20 छात्राओं ने भाग लिया प्रतियोगिता कु सोनाली साहू एवं डॉ. रीना मालवीय के नेतृत्व में सम्पन्न कराई। प्रतियोगिता के पश्चात विजेता एवं उपविजेता खिलाडियों को प्राचार्य डॉ. कामिनी जैन ने ट्राफी देकर सम्मानित किया। विजेता टीम रश्मि गौर बी.ए.तृतीय वर्ष , मालती यादव बी.ए. द्वितीय वर्ष , शिवानी विनोदिया बी.काम. तृतीय, उपविजेता कु कामिनी गहलोद, बी.ए. द्वितीय रश्मि चौधरी बी.ए. द्वितीय विनीता खरगोशिया बी.

होम साइंस कालेज की छात्राओं ने बैडमिंटन खेल का किया प्रदर्शन,
खेल से दिया मतदाता जागरूकता का संदेश

काम. तृतीय, साधना मालवीय बी.काम. तृतीय,रही।

मतदान के लिए प्राचार्य ने किया प्रेरित 02.05.2019

प्राचार्य डॉ. कामिनी जैन के निर्देशन में महाविद्यालय के प्राध्यापक श्री कैलाश डोंगरे के नेतृत्व में महाविद्यालय की छात्राएँ पूजा पटेल, सुमाला वर्मा, आकांक्षा साहू, साक्षी योगी, प्रियंका शर्मा, आशा कलम, सुरंती लविस्कर जिला समन्वयक डॉ. ज्योति जुनगरे मतदाता क्लब प्रभारी डॉ. अमिता जोशी, डॉ. भारती दुवे, डॉ. वर्षा चौधरी, डॉ. रश्मि श्रीवास्तव, डॉ. श्रीकांत दुवे, डॉ. आर.बी. शाह , डॉ. मीना शुक्ला, डॉ. रागिनी दुवे, डॉ. संगीता अहिरवार ,डॉ. संध्या राय, श्री यशवंत निंगवाल ,श्री. एस.एस. मर्सकोले, रफीक अली, पी.डब्ल्यू. डी. के इंजीनियर श्री मान भाटी जी ने 06 तारीख को मतदान देने हेतु शपथ ली इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. कामिनी जैन द्वारा मतदान के विभिन्न पहेलुओं पर प्रकाश डालते हुए अच्छे प्रजातंत्र बनाने के लिए एवं देश को हर तरह से मजबूत बनाने के लिए वोट डालना जरूरी है जिससे अच्छे प्रशासन का चुनाब होगा हम अपने आप को सुदृढ़ बना सकेंगे।

ईको क्लब 25.05.2019

गर्ल्स कॉलेज का ईको क्लब पक्षियों को देगा दाना पानी

"राष्ट्रीय हरित कोर" योजना के अन्तर्गत महाविद्यालय में गठित ईको क्लब के माध्यम से **अन्तर्राष्ट्रीय जैवविविधता दिवस** के अवसर पर प्राचार्य डॉ. कामिनी जैन ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हूए कहा कि "जीवोजीवस्य भक्षणम" जितना सत्य है उतना ही सत्य है, "जीवो जीवस्य रक्षणम"। आओ संकल्प करें कि हम प्रयत्नपूर्वक जैवविविधता का रक्षण और पौषण करेंगे।"व्याख्यान के साथ साथ विभिन्न कार्यक्रमों का

आयोजन किया गया। जिसमें इस वर्ष विश्व जैवविविधता दिवस की थीम **"हमारी जैवविविधता, हमारा भोजन और हमारा स्वास्थ्य"** रही। इस थीम के माध्यम से विधार्थियों को यह समझाने का प्रयास किया गया है कि हमारी बदली हुई वर्तमान खाद्य प्रणाली या भोजन की आदतें भी वैश्विक स्वाथ्य एवं जैवविविधता के लिए संकट का प्रमुख कारण बन रही है।

ईको क्लब के संयोजक डॉ. दीपक अहिरवार ने बताया कि यूँ तो "धरातल, महासागर एवं अन्य जलीय पारिस्थितिकीय तंत्रों में पाए जाने वाले **जीवों के बीच विभिन्नता ही जैवविविधता है।"** यह विभिन्नता ही सम्पूर्ण ब्रम्हाण्ड को चलायमान किये हुए है। हिन्दु मान्यताओं के अनुसार 84 लाख जैवविविधताओं में से अगर एक भी जाति–प्रजाति का जीवन खतरे में पडा तो मानव जीवन भी खतरे में पड जायेगा। चींटी से लेकर हाथी तक, गोरैया से लेकर बाज तक और मेंढक से लेकर मगरमच्छ तक सबका जीवन प्रकृति के सन्तुलन के लिये आवश्यक है। अगर हर एक जीव का हम पृथक से अध्ययन करेंगे तो ध्यान आयेगा कि धरती की संरचना और सुन्दरता में उनका कितना योगदान है। हम अपनी आने वाली पीढी को स्वस्थ, सुखी और सुन्दर देखना चाहते हैं तो प्रकृति के हर जीव के प्रति दया भाव रखिये।

रैली से दिया पृथ्वी बचाने का संदेश

शास. गृह विज्ञान महाविद्यालय में सोमवार को विश्व पृथ्वी दिवस पर कार्यक्रम किए गए। 'प्रोटेक्ट अवर स्पीशीज' थीम पर आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य विश्व में विलुप्त हो रही जीव और वनस्पतियों की प्रजातियों के संरक्षण की ओर ध्यान केंद्रित करना है। महाविद्यालय में गठित इको क्लब से छात्राओं ने जैव विविधता संरक्षण के लिए जागरुकता रैली निकालकर पर्यावरण संरक्षण और पृथ्वी बचाने का संदेश दिया। साथ ही लघु फिल्म से जागरुक किया। इको क्लब के संयोजक डॉ. दीपक अहिरवार की ओर से महाविद्यालय में पक्षियों के लिए कृत्रिम घोंसले लगाए, जिनमें सामाजिक कार्य विभाग की छात्राओं की ओर से दाना-पानी की व्यवस्था की गई है। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. कॉमिनी जैन, डॉ. रश्मि श्रीवास्तव, डॉ. कंचन ठाकुर, सुनील कुमार, आशीष सोहगौरा, सुषमा सराठे आदि मौजूद रहीं।

होमसाइंस कॉलेज में विश्व पृथ्वी दिवस पर छात्राओं ने जागरुकता रैली निकाली

होमसाइंस कॉलेज में मनाया पृथ्वी दिवस

विलुप्ति की कगार पर पहुंचे जीवों का होगा संरक्षण

राष्ट्रीय पृथ्वी दिवस पर पक्षियों के लिए लगाए कृत्रिम घोंसले

प्राचीन समय में कहा जाता था कि जब

मेंढक, मोर, पपीहा, जलमुर्गी, बोलेंगे तभी आसमान से बादल बरसेंगे। जब गोरैया धूल में नहायेगी तभी बरसात होगी। चींटी अण्डा लेकर निकलेगी तभी बादल घुमडेंगे। लेकिन ये तब होगा जब ये सारे जीव बचेंगे। हम तो खेत, खलिहान और जंगल में आग लगाकर सबको नष्ट करने पर तुले हैं और परिणाम भुगत रहे हैं। आओ संकल्प करें कि हम प्रयत्नपूर्वक जैवविविधता का रक्षण और पौषण करेंगे।

पी.जी. डिप्लोमा इन योगिक साइंस की नीतू, मिनी, ज्योति ने सर्वाधिक अंक लेकर बाजी मारी

शासकीय गृहविज्ञान महाविद्यालय होशंगाबाद में संचालित पी.जी. डिप्लोमा इन योगिक साइंस के प्रथम सेमेस्टर के परिणाम घोषित हुए। योग विज्ञान प्रभारी डॉ. ज्योति जुनगरे ने बताया कि कुल 30 छात्राओं में से 19 छात्राओं ने प्रथम श्रेणी में परीक्षा उत्तीर्ण की एवं शेष छात्राओं ने हायर सेकण्ड डिवीजन में परीक्षा उत्तीर्ण की। कु. नीतू साहू नें सर्वाधिक 78 प्रतिशत अंक लेकर महाविद्यालय में टॉप किया। कु. मिनी पालीवाल नें 77.5 प्रतिशत अंक लेकर द्वितीय स्थान और श्रीमती ज्योति राजोरिया 73.50 प्रतिशत अंक लेकर तृतीय स्थान पर रही। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. कामिनी जैन नें सभी छात्राओं को बधाई दी। योग शिक्षिकाएँ श्रीमती किरण विश्वकार्मा, कु. सोनाली साहू ने छात्राओं को निरंतर नियमित कक्षा में आने के लिए प्रेरित किया।

कालेज चलो अभियान 29.05.2019

शासकीय गृहविज्ञान स्नातकोत्तर महाविद्यालय होशंगाबाद में दिनॉक 29.05.2019 कालेज चलो अभियान के तहत जिले के विभिन्न शासकीय तथा निजी विद्यालयों के प्राचार्य एवं अधिकारियों की बैठक जिला शिक्षा अधिकारी श्री अनिल वैद्य जी के मुख्य आतिथ्य में समपन्न हुई इस बैठक में श्री एल एल वर्मा जिला सहसंचालक शिक्षा विभाग भी उपस्थित थे।

इस अवसर पर प्राचार्या डॉ. श्रीमती कामिनी जैन ने अपने महाविद्यालय की विशेषता बताते हुए कहा कि हमारा महाविद्यालय एक अग्रणी महाविद्यालय है जो जिले 26

महाविद्यालयों का प्रतिनिधित्व करता है। डॉ. जैन द्वारा बताया गया कि हमारे बच्चे आधुनिक परिवेश में अपने पैतृक व्यवसायों को भूलते जा रहे है ऐसे समय में उन बच्चों को चिन्हित कर उन्हे आधुनिक तकनीकों से जोडने एवं नई तकनीकों के साथ उन्ही व्यवसायों का प्रशिक्षण महाविद्यालय के केरियर मार्गदर्शन प्रकोष्ठ द्वारा समय समय पर दिया जाता है । कार्यक्रम प्रभाारी डॉ. संगीता अहिरवार द्वारा महाविद्यालय का प्रतिवेदन प्रस्तुत किया गया। डॉ. अहिरवार ने बताया कि शासकीय गृहविज्ञान स्नातकोत्तर महाविद्यालय सर्वप्रथम गृहविज्ञान की 16 छात्राओं से प्रारंभ होकर वर्तमान में 4000 छात्राओं के साथ जिले का अग्रणी महाविद्यालय है डॉ अहिरवार ने बताया कि महाविद्यालय में छात्राओं के लिए अतिविशेष सुविधा उपलब्ध है। इसमे स्नातक स्तर पर बी.ए. , बी.एस.सी., बीकाम, बीबीए, बीसीए, बी.एस.सी होमसाइंस एवं स्नातकोत्तर स्तर पर एम. ए., एम.एस.सी, एम काम, पीजीडीसीए, पीजी योगा साइंस, पीजीडीडी , पी.जी.डी.एफ.डी.एम., आदि

महाविद्यालय में छात्राओं के लिए उपलब्ध छात्रवृत्ति एवं हितग्राही योजनाऍ भी संचालित होती है। इसमें गॉव की बेटी योजना, प्रतिभा किरण योजना विक्रमादित्य योजना , आवागमन योजना , आवास योजना , अल्पसंख्यक योजना विकलांग छात्रवृत्ति योजना , पोष्ट मेट्रिक छात्रवृत्ति योजना बुक बैंक योजना मुख्यमंत्री मेधावी एवं संबल योजना इसके साथ ही छात्राओं को प्रतियोगिता परीक्षाओं के लिए विशेष सुविधा उपलब्ध कराई जाती है। जिसमें सात वर्ष पहले युवा केन्द्र भी स्थापित किया जिसमें छात्राऍ प्रतियोगिता परीक्षा से संबंधित नोट्स प्राप्त कर सकती है। महाविद्यालय के कुछ विभाग जैसे गृविज्ञान, रसायन शास्त्र एवं इतिहास जो शोध केन्द्र भी है।

डॉ अहिरवार ने बताया कि छात्राओं के लिए महाविद्यालय में सुरक्षित छात्रावास एवं विशाल पुस्तकालय, ई लाइब्रेरी , बाचनालय, आधुनिक प्रयोगशाला, केम्पस तथा प्लेसमेंट के साथ एन.सी.सी एवं एन.एस.एस. यूनिट, बैठक व्यवस्था, वाहन पार्किंग भी उपलब्ध है। कमजोर छात्राओं के लिए अलग से रेमिडियल कक्षाओं का संचालन किया जाता है। इसके साथ ही छात्राओं को जैविक खाद, बॉयो गैस, मशरूम उत्पादन आदि का प्रशिक्षण दिया जाता है।

तम्बाखू निषेध दिवस 31.05.2019

प्राचार्य डॉ. श्रीमती कामिनी जैन ने हरी झंडी दिखाकर रैली का शुभारंभ किया लगभग 50 छात्राओं नें डॉ. ज्योति जुनगरे के नेतृत्व में रैली में भाग लिया। रैली के समापन पर कार्यक्रम की संयोजक डॉ. भारती दुवे ने तम्बाखू से होने वाली बीमारियो से संबंधित जानकारी प्रदान की एवं तम्बाखू नहीं खाने की सलाह दी एवं डॉ. श्रीमती कामिनी जैन ने सभी को तम्बाखू जैसी नशीले पदार्थो को नही खाने की छात्राओं एवं स्टाफ को शपथ दिलाई एवं छात्राओं द्वारा ''तम्बाखू को जिसने गले लगाया मौत को उसने पास बुलाया'' ''तम्बाखू का नशा अनमोल जीवन की दुर्दशा'' ''भले काम से मुँह मत मोडो तम्बाखू की आदत छोडो'' **जो तम्बाकू खाते, वे अपनी जान गवाते , गुटखा, पान, तम्बाकू खाना, जीवन को युही गवाना , देश को विकसित बनाना है , तो युवाओ को नशे की लत से छुड़ाना है** आदि नारे लगाए गये।

पोस्टर एवं नारों के माध्यम से लोगों को नशा मुक्ति के लिए जागरूक किया वहीं माहाविद्यालय की ज्योति जुनगरे की उपस्थिति में छात्राओं ने नशा से दूर रहने और लोगों को इस बुराई को समाप्त करने का संकल्प ि दलाया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय की प्राचार्य कामिनी जैन ने कहा कि युवा देश का भविष्य है युवाओं को इस बुराई से दूर रहकर स्वस्थ्य एवं स्वच्छ राष्ट्र निर्माण में अपना योगदान देना चाहिए।

"अंतराष्ट्रीय योग दिवस" 21.06.2019

21.06.2019 को **"अंतराष्ट्रीय योग दिवस"** के उपलक्ष्य में प्रातः 6:30 बजे प्राचार्य डॉ. श्रीमती कामिनी जैन के मार्गदर्शन में एवं डॉ. ज्योति जुनगरे विभागाध्यक्ष योग विज्ञान विभाग के नेतृत्व में 50 से अधिक छात्राओं को योग शिक्षिकाएँ किरण विश्वकर्मा एवं सोनाली साहू नें आसन एवं प्राणयाम का अभ्यास कराया कार्यक्रम में सर्वप्रथम

छात्राओ एवं स्टॉफ को पंक्तिबद्ध कर मध्यप्रदेश गान कराया तत्पश्चात सुक्ष्म व्यायाम कराया इसके बाद क्रमबद्ध तरीके से ताडासन, वृक्षासन, मंडुकासन, शशांकासन, धनुरासन, भुजंगासन, नौकासन, पश्चिमोत्तासन,हलासन और पवनमुक्तासन का अभ्यास कराया। आसन के पश्चात प्राणायाम कराया भ्रस्त्रिका, अनुलोम विलोम, कपालभाती, शीतकारी, भ्रामरी प्राणायाम, उद्गीत का अभ्यास कराया एवं कार्यक्रम के अंत में शांतिपाठ कराकर कार्यक्रम का समापन किया। इस अवसर पर

प्राचार्य डॉ. श्रीमती कामिनी जैन में अपने उद्बोधन में कहा कि जीवन को स्वस्थ्य बनाए रखने के लिए प्रतिदिन योग करना चाहिए। योग शारिरिक और मानसिक विकास के लिए संपूर्ण मानव जाति के लिए लाभदायी है। प्रतिदिन योग करने से कई प्रकार की बीमारियों से मुक्ति पा सकते है। कार्यक्रम के दौरान डॉ ज्योति जुनगरे ने बताया कि योग विज्ञान विभाग ने हाल ही में हरिद्वार का भ्रमण किया था उन्होने बताया कि योग हमारी संस्कृति का हिस्सा है इसे अपने दैनिक जीवन में निरंतर करते रहना चाहिए। 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है यह हम सब के लिए गौरव की बात है।

छात्राओं ने सीखी विभिन्न योग मुद्राएं

होशंगाबाद। शहर के शासकीय गृहविज्ञान महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर छात्राओं ने ताडासन, वृक्षासन, मंडूकासन, शशांकासन, धनुरासन, भुजंगासन, नौकासन, पश्चिमोतासन, हलासन और पवनमुक्तासन के अलावा प्राणायाम किया। भस्त्रिका, अनुलोम विलोम, कपालभाती, शीतकारी, भ्रामरी प्राणायाम , उद्गीत का योगाभ्यास किया। इस अवसर पर कालेज की प्राचार्य डॉ कामिनी जैन ने छात्राओं को शुभकामनाएं दी।

जुलाई सत्र 2019 के लिए इग्नू में प्रवेश प्रारंभ

इंदिरा गॉधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय द्वारा संचालित लगभग 200 से अधिक पाठ्यक्रमों में जुलाई सत्र 2019 के प्रवेश हेतु आवेदन की प्रक्रिया प्रारंभ कर दी गई है। प्राचार्य डॉ. श्रीमती कामिनी जैन ने बताया कि इग्नू भोपाल से पधारे डॉ कुमुद वर्मा सहायक क्षेत्रीय निर्देशक एवं श्री मोरसनिया जी ने बताया कि इस सत्र में सभी चार तरह के पाठ्यक्रम

जिनमें छः माह के प्रमाण पत्र एक वर्षीय डिप्लोमा स्नातक व स्नातकोत्तर के कार्यक्रम सम्मलित है। डॉ कुमुद वर्मा ने बाताया कि इग्नू में इस सत्र से स्वास्थ्य सेवाएँ , फैशन डिजाईन , जलवायु परिवर्तन, ईवेंट मेनेजमेंट, जी.एस.टी. जैसे विषयों पर नये पाठ्यक्रम संचालित होंगे। प्रवेश प्रक्रिया ऑनलाईन रखी गई है। तथा आवेदन इग्नू की बेवसाइट www.ignou.ac.in के माध्यम से किया जा सकता है। डॉ कुमुद ने यह भी बताया कि ग्रामीण या शहरी क्षैत्र के विद्यार्थी जिन्हे ऑनलाईन प्रवेश लेने में किसी प्रकार की कोई असुविधा आ रही है वे किसी निकटतम इग्नू अध्ययन केन्द्र या क्षैत्रीय केन्द्र पर संपर्क कर सकते है। इग्नू क्षेत्रीय केन्द्र भोपाल पर एक काउंसलिग सेल का गठन किया गया है जहॉ उन्हे सारी जानकारी प्राप्त होगी। महाविद्यालय इग्नू प्रभारी डॉ रश्मि श्रीवास्तव नें बताया कि वर्तमान में महाविद्यालय में विभिन्न स्नातक , स्नातकोत्तर एवं सर्टिफिकेट कोर्स संचालित है छात्र, छात्राऍ महाविद्यालय में संपर्क कर प्रवेश संबंधी जानकारी प्राप्त कर सकते है।

सर्टिफिकेट कोर्स के लिए 15 जुलाई 2019 एवं स्नातक,स्नातकोत्तर में प्रवेश की अंतिम तिथि 31 जुलाई 2019 है।

व्यक्तित्व विकास

शासकीय गृहविज्ञान महाविद्यालय होशंगाबाद में व्यक्तित्व विकास के अंतर्गत प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. रामबाबू मेहर ने छात्राओं को आदि शंकराचार्य और अद्वैत सिद्धांत द्वारा परीक्षा पूर्व छात्राओं की तैयारी पर व्याख्यान का आयोजन किया गया जिसमें विषय विशेषज्ञ द्वारा छात्राओं को परीक्षा में किस प्रकार से लिखना है व परीक्षा की तैयारी के गुर बताए गए एवं उनकी समस्याओं का समाधान कर उन्हे उचित मार्गदर्शन दिया गया।

प्रतिभा सम्मान समारोह 18.04.2019

दिनॉक 18/04/2019 को प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डॉ. ओ.एन. चौबे प्राचार्य शासकीय नर्मदा महाविद्यालय होशंगाबाद विशिष्ट अतिथि सुश्री वाणी साहू एवं कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. कामिनी जैन प्राचार्य ने की वर्ष भर की शैक्षणिक सांस्कृतिक एवं खेल गतिविधियों में उत्कृष्ठ स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं को सम्मानित किया गया।

मॉ सरस्वती के पूजन अर्चन के पश्चात् कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। अतिथि देवो भवः परंपरा का परिवहन करते हुए अतिथियों का स्वागत सत्कार किया गया इस अवसर पर संगीत विभाग की डॉ. रूपाली जैन ने सरस्वती वंदना एवं स्वागत गीत की प्रस्तुति दी।

महाविद्यालय की विभिन्न कक्षाओं में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाली 44 छात्राओं को

1000/— रूपये की राशि (प्रति छात्रा) एवं मेडल प्रदान कर पुरस्कृत किया गया। राष्ट्रीय राज्य अखिल भारतीय विश्वविद्यालय स्तर पर प्रतिभागिता करने वाली 27 छात्राओं को 1000 रूपये (प्रति छात्रा) की राशि एवं मेडल प्रदान कर पुरस्कृत किया गया। बहुमुखी प्रतिभा की धनी छात्राओं का स्वर्ण पदक कु. नीशु यादव, कु. कर्णिका मिश्रा एवं कु शिक्षा नागर ने प्राप्त किया एवं बहुमुखी प्रतिभा की धनी छात्राओं का रजत पदक कु. मेघा मसानिया, कु. दीपिका पटेल कु. कामिनी गहलोद, कु. रचना नाथ, कु. भावना सोलंकी एवं कु शालिनी यादव ने प्राप्त किया। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. कामिनी जैन ने अपनी माताजी की स्मृति में 1000 रूपये का पुरस्कार कु गायत्री डबरिया बी.एच.एस. सी. प्रथम वर्ष को प्रदान किया।

मुख्य अतिथि डॉ ओ.एन. चौबे ने छात्राओं को बधाई प्रेषित करते हुए कहा कि आप इसी प्रकार प्रयत्नशील रहे एवं ओलंपिक में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर ख्याति प्राप्त कर सकती है। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. कामिनी जैन ने छात्राओं को शुभकामना देते हुए कहा कि छात्राओं की सहभागिता से उनकी रूचि एवं गुणवत्ता का पता चलता है। महाविद्यालय की छात्राएॅ सभी क्षेत्रों में अपना परचम लहरा रही है। वर्तमान युग में बेटियॉ किसी भी क्षेत्र में पीछे नही है। महाविद्यालय परिवार सदा आपका सहयोगी है। और अधिक प्रयत्न कर आप अपना कीर्तिमान स्थापित कर सकती है। अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में डॉ कामिनी जैन ने कहा कि कार्यक्रम से सफल आयोजन में डॉ. सुश्री ज्योति जुनगरे एवं कार्यक्रम प्रभारी डॉ संगीता अहिरवार का सहयोग अत्यंत सराहनीय रहा।

विश्व पुस्तक दिवस 23.04.2019

दिनॉक 23.04.2019 **''विश्व पुस्तक दिवस''** के उपलक्ष्य में महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. श्रीमती कामिनी जैन के मार्गदर्शन में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। महाविद्यालय के बुक रीडिंग क्लब के तत्वाधान में किताबों का महत्व एवं उपयोगिता विषय पर छात्राओं नें अपनी बैचारिक अभिव्यक्ति दी।

कार्यक्रम में दीक्षा कठोते, दीपिका पटैल, दीप्ति मालवीय एवं रोशनी धोटे ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि वर्तमान युग इंटरनेट का है परंतु किताबे हमें सम्पूर्ण ज्ञान प्रदान करती है। डॉ. संतोष अहिरवार नें अपने उद्‌बोधन में कहा कि किताबें ज्ञान का अथाह भंडार है पुस्तके हमारी सबसे अच्छी मित्र एवं गुरू होती है। डॉ. मनीषा तिवारी ने कहा कि पुस्तकें पढ़ने की आदत ही आपके भविष्य की दिशा निर्धारित है। डॉ. श्रीमती कीर्ति दीक्षित ने किताबों की उपयोगिता बताते हुए कहा कि पुस्तक ऐसी गुरू है जो हमें ज्ञानवान बना देती है। किताबों की दुनिया अनूठी एवं मनोरंजक है। डॉ. मीना शुक्ला एवं डॉ. आर.बी. शाह ने कहा कि जिले के साहित्यकारों की जन्मस्थली पर शैक्षणिक भ्रमण कराया जाएगा ताकि विद्यार्थी इन साहित्यकारो के जीवनवृत्त एवं साहित्यिक योगदान से परिचित हो सके।

प्राचार्य डॉ. श्रीमती कामिनी जैन नें कहा कि दुनिया का समूचा ज्ञान पुस्तकों में संचित है। यदि पुस्तकें न हो तो ज्ञान का प्रभाव ही रूक जायेगा। किताबें हमें बैचारिक परिपक्वता एवं आत्मविश्वास करती है। छात्राओं की साहित्यिक पठन की रूचि को जानकर डॉ. जैन ने कहा कि महाविद्यालय में जिले के प्रमुख साहित्यकार माखनलाल चतुर्वेदी, हरिशंकर परसाई और भवानी प्रसाद मिश्र की साहित्यिक एवं शोध कृतियों को उपलब्ध कराकर साहित्यिक शोध केन्द्र स्थापित किया जावेगा जिससे जिले भर के शोधार्थी लाभांवित हो सके।

शैक्षणिक भ्रमण 16.04.2019

दिनॉक 16.04.2019 को समाज कार्य एवं समाज शास्त्र विभाग की 32 छात्राओं एवं शिक्षक डॉ. नीतू पवांर श्रीमती शीतल मेहरा एवं श्री रफीक खॉन

के साथ छिंदवाडा जिले के तामिया विकासखंड के अंतर्गत आने वाले जनजातीय पर्वतीय क्षेत्र (पातालकोट) का शैक्षणिक भ्रमण के लिए अपनी पूरी टीम के साथ सामाजिक सर्वेक्षण के लिए पहुॅचा। सर्वेक्षण के दौरान छात्राओं नें साक्षात्कार अनुसूची के द्वारा पातालकोट के 79 वर्ग कि.मी. में फैले क्षेत्र में स्थित 12 ग्रामों में से एक ग्रामपंचायत कारेआम, रातेड़ पंचायत का अवलोकनात्मक सर्वेक्षण कर उनके आवास, स्वास्थ्य, संस्कृति, शिक्षा एवं शासकीय योजनाओं से संबंधित जानकारी एकत्र की इसके साथ ही तामिया विकासखंड में स्थित म.प्र. विज्ञान सभा द्वारा ग्राम जमुनिया में संचालित संस्था फलम सम्पदा प्रोड्यूसर कंपनी जमुनिया जो पुरातन अनाज कोदो एवं कुटकी सवां प्रसंस्करण केन्द्र है। जहॉ मशीनों के माध्यम से इन अनाजों के उत्पादों की पेकिंग की जाती है एवं बाजार में बेचने योग्य बनाया जाता है। संस्था की जानकारी संस्था के प्रशिक्षक श्री सुनील ठाकुर द्वारा प्राप्त की गई। तामिया से 15 किमी दूर ग्राम जमुनिया में प्रशिक्षण संस्था प्रोद्योगिकी संस्थान केन्द्र हर्ष दीवारी नें कोती मक्खी के शहद पालन की आधुनिक तकनीकी एवं घरेलू बचे हुए भोजन एवं गोबर से तैयार बायोगेस प्लांट का अवलोकन किया।

छात्राओं द्वारा किया गया यह शैक्षणिक भ्रमण उनके भविष्य में सामाजिक शोध, सामाजिक क्षैत्रीय कार्यो के अंतर्गत एक प्रयोगात्मक स्वरूप कारगर प्रयास है। जो उन्हे स्वरोजगार से जोडने एवं समाज से जुड़ने में सहायक सिद्ध होगा।