



कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ.वा.वा.पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
केन्द्रीय विद्यालय के पास, जेलरोड दुर्ग (छ.ग.)

पूर्व नाम-शासकीय कन्या महाविद्यालय,दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788-2323773
Email- govtdrwwpatankargirlscollege@gmail.com

Website: www.govtdrwwpatankargirlscollege.durg.com

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 07.09.2020

प्रेस विज्ञप्ति

गर्ल्स कॉलेज में

ऑनलाईन काउन्सलिंग आयोजित

विद्यार्थियों के कैरियर का महत्वपूर्ण दौर है :- डॉ. शमा हमदानी

शासकीय डॉ.वा.वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय दुर्ग के यूथ रेडक्रॉस के तत्वाधान में छात्राओं के लिए ऑनलाईन काउंसलिंग आयोजित की गयी।

वर्तमान परिस्थितियों में विद्यार्थियों/युवा वर्ग में व्याप्त चिंता, असुरक्षा, निराशा एवं अनिश्चितता को देखते हुए उन्हें उचित मार्गदर्शन प्रदान करने काउंसलिंग सत्र का आयोजन किया गया।

प्रभारी प्राध्यापक डॉ. रेशमा लाकेश ने जानकारी देते हुए बताया कि इस वैश्विक महामारी के संक्रमण काल में हमारे विद्यार्थियों के बीच जो अनिश्चितता एवं भय का वातावरण बन गया है जिससे उनमें क्रोध एवं चिड़चिड़ापन आ गया है। जब हम कठिन समय से गुजरते हैं तो इन समस्याओं से मुकाबला करने के लिए हिम्मत और साहस-धैर्य की आवश्यकता पड़ती है। यदि उचित मार्गदर्शन मिल जाए तो सफलता सुनिश्चित हो जाती है।

इस काउंसलिंग सत्र में महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी ने छात्राओं को हिम्मत और साहस के साथ विषम परिस्थितियों का मुकाबला करते हुए अपने परिवार का भी ध्यान रखने को कहा।

विषय-विशेषज्ञ एवं काउंसलर डॉ. शमा हमदानी ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि यह विद्यार्थियों के कैरियर का महत्वपूर्ण दौर है यहाँ निराश नहीं होना है।

उन्होंने विभिन्न समस्याओं के समाधान बताते हुए कहा कि परिवार के साथ समय बिताये तथा अपनी समस्याओं को शेयर करें।

अपने मानसिक स्वास्थ्य को उचित महत्व दें। यदि आवश्यक हो तो काउंसलर या अपने शिक्षक से अपनी समस्याओं को साझा करे और मार्गदर्शन ले। महाविद्यालय की छात्रा पायल साहू ने ऑनलाईन कक्षाओं को लेकर अपनी चिंता बताई। बीएससी की छात्रा आरती यादव ने परीक्षा से संबंधित प्रश्न किए। जया पाण्डेय ने काउंसलर से पूछा कि घर पर रहकर समय का सार्थक उपयोग कैसे करें।

अधिकांश छात्राओं ने कहा सबसे बड़ी समस्या घर इतने लंबे समय से रहने पर बोर लगता है इसके समाधान में एक्सपर्ट ने अनेक रुचिकर उपाय बताए। इस काउंसलिंग सत्र में अभिभावकों ने भी भगीदारी की।

अधिवक्ता शकील सिद्दकी ने इस सत्र के लिए बधाई देते हुए इसे महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि हम सभी अपने बच्चों को लेकर चिंतित हैं। उनके कैरियर की चिंता हमें भी परेशान करती है। काउंसलर ने उन्होंने धैर्य और साहस के साथ अपने एवं बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए जागरूक रहने की सलाह दी एवं टिप्स दिए।

डॉ. रेशमा लाकेश ने बताया कि विद्यार्थियों के लिए महत्वपूर्ण जानकारियों एवं मार्गदर्शन से संबंधित विडियो एवं जानकारी महाविद्यालय की वेबसाईट में भी उपलब्ध करायी गयी है। महाविद्यालय द्वारा नियमित रूप से विभिन्न ऑनलाईन प्रतियोगिताएँ भी आयोजित की जा रही है। काउंसलिंग सत्र में महाविद्यालय के प्राध्यापकों ने भी हिस्सा लिया।

समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित।



PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G.College, Durg

(डॉ० सुशील चन्द्र तिवारी)
प्राचार्य

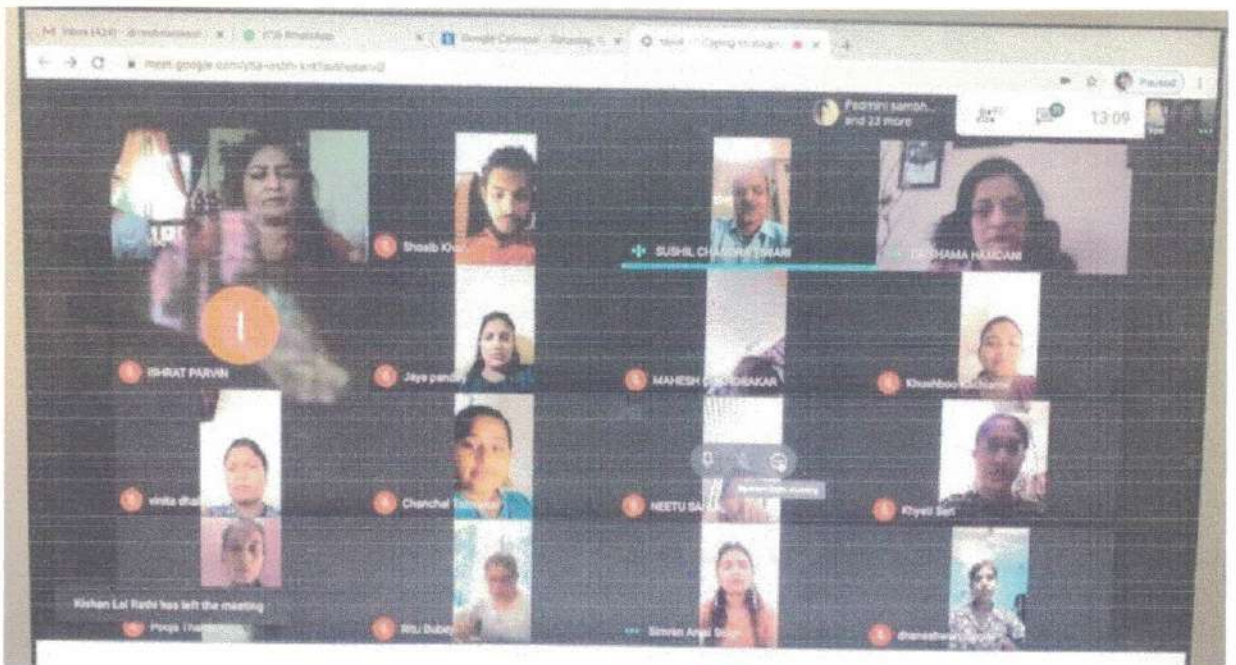
शास0 डॉ० वा० वा० पाटणकर कन्या
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ०ग०)

शासकीय डॉ. वा.वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय दुर्ग

गर्ल्स कॉलेज में

ऑनलाईन काउन्सलिंग आयोजित

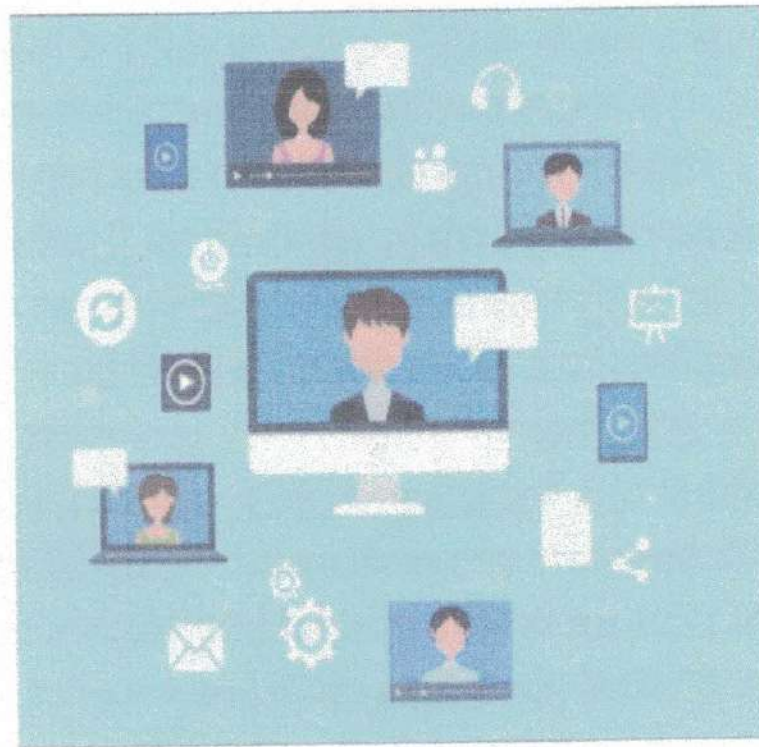
विद्यार्थियों के कैरियर का महत्वपूर्ण दौर है :- डॉ. शमा




PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G.College, Durg

**GOVT. DR. W.W. PATANKAR GIRLS PG
COLLEGE DURG (C.G.)**

**ONLINE COUNSELLING DURING
LOCKDOWN
COVID-19
2020-2021**



COORDINATOR

DR, RESHMA LAKESH

ONLINE COUNSELLING



S.2
PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G.College, Durg

छतीसगढ़

गर्ल्स कालेज दुर्ग में आनलाईन काउन्सलिंग का आयोजन

Dinesh Kumar Purwar September 7, 2020

विद्यार्थियों के कैरियर का महत्वपूर्ण दौर है- डा शमा हमदानी दुर्ग -शासकीय डा.वा.वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय दुर्ग के यूथ रेडक्रास के तत्वाधान में वर्तमान परिस्थितियों में विद्यार्थियों, युवा वर्ग में व्याप्त चिंता, असुरक्षा, निराशा एवं अनिश्चितता की भावना को देखते हुए उन्हें उचित मार्गदर्शन प्रदान करने काउंसिलिंग सत्र का आयोजन किया गया। प्रभारी प्राध्यापक डा. रेशमा लाकेश ने जानकारी देते हुए बताया कि इस वैश्विक महामारी के संक्रमण काल में हमारे विद्यार्थियों के बीच जो अनिश्चितता एवं भय का वातावरण बन गया है जिससे उनमें क्रोध एवं चिड़चिड़ापन आ गया है। जब हम कठिन समय से गुजरते हैं तो इन समस्याओं से मुकाबला करने के लिए हिम्मत और साहस-धैर्य की आवश्यकता पड़ती है। यदि उचित मार्गदर्शन मिल जाए तो सफलता सुनिश्चित हो जाती है। इस काउंसिलिंग सत्र में महाविद्यालय के प्राचार्य डा. सुशील चन्द्र तिवारी ने छात्राओं को हिम्मत और साहस के साथ विषम परिस्थितियों का मुकाबला करते हुए अपने परिवार का भी ध्यान रखने को कहा।




PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G. College, Durg

इस काउंसिलिंग सत्र में महाविद्यालय के प्राचार्य डा. सुशील चन्द्र तिवारी ने छात्राओं को हिम्मत और साहस के साथ विषम परिस्थितियों का मुकाबला करते हुए अपने परिवार का भी ध्यान रखने को कहा।

विषय-विशेषज्ञ एवं काउंसलर डा. शमा हमदानी ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि यह विद्यार्थियों के कैरियर का महत्वपूर्ण दौर है यहाँ निराश नहीं होना है। उन्होंने विभिन्न समस्याओं के समाधान बताते हुए कहा कि परिवार, के साथ समय बिताये तथा अपनी समस्याओं को शेयर करें।

अपने मानसिक स्वास्थ्य को उचित महत्व दें। यदि आवश्यक हो तो काउंसलर या अपने शिक्षक से अपनी समस्याओं को सांझा करे और मार्गदर्शन ले। महाविद्यालय की छात्रा पायल साहू ने ऑनलाईन कक्षाओं को लेकर अपनी चिंता बताई। बीएससी की छात्रा आरती यादव ने परीक्षा से संबंधित प्रश्न किए। जया पाण्डेय ने काउंसलर से पूछा कि घर पर रहकर समय का सार्थक उपयोग कैसे करें।

अधिकांश छात्राओं ने कहा सबसे बड़ी समस्या घर इतने लंबे समय से रहने पर बोर लगता है इसके समाधान में एक्सपर्ट ने अनेक रुचिकर उपाय बताए। इस काउंसिलिंग सत्र में अभिभावकों ने भी भगीदारी की।

अधिवक्ता शकील सिद्दकी ने इस सत्र के लिए बधाई देते हुए इसे महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि हम सभी अपने बच्चों को लेकर चिंतित है। उनके कैरियर की चिंता हमें भी परेशान करती है। काउंसलर ने उन्होंने धैर्य और साहस के साथ अपने एवं बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए जागरूक रहने की सलाह दी एवं टिप्स दिए।

डा. रेशमा लाकेश ने बताया कि विद्यार्थियों के लिए महत्वपूर्ण जानकारी एवं मार्गदर्शन से संबंधित विडियो एवं जानकारी महाविद्यालय की वेबसाइट में भी उपलब्ध करायी गयी है। महाविद्यालय द्वारा नियमित रूप से विभिन्न ऑनलाईन प्रतियोगिताएँ भी आयोजित की जा रही है। काउंसिलिंग सत्र में महाविद्यालय के प्राध्यापकों ने भी हिस्सा लिया।



S.L.
PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G. College, DURG



कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ.वा.वा.पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
केन्द्रीय विद्यालय के पास, जेलरोड दुर्ग (छ.ग.)

पूर्व नाम-शासकीय कन्या महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788-2323773

Email- govtgirlspgcollege@gmail.com

Website: www.govtgirlspgcollegedurg.com

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 27.09.2020

“वर्किंग टुगेदर टू प्रिवेन्ट सुइसाइड” पर वेबीनार आयोजित

आत्महत्या से परिवार और दोस्तों को बचाने संवेदनशील बनकर आगे आएँ – डॉ. तिवारी

शासकीय डॉ.वा.वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय दुर्ग के यूथ रेडक्रॉस एवं रा.से.यो. के स्वयंसेवकों द्वारा “वर्किंग टुगेदर टू प्रिवेन्ट सुइसाइड” पर वेबीनार का आयोजन किया गया।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ सुशील चन्द्र तिवारी ने अपने उद्बोधन में कहा कि “आत्महत्या” समाज की एक भयावह सच्चाई है। हमें करुणा, सहानुभूति और विवेक के साथ अपने परिजनों, मित्रों तथा आसपास रहने वालों से जुड़े रहना चाहिए ताकि हम उनकी समस्याओं को भांप कर उनके साथ खड़े हो सकें।

उन्होंने कहा कि आज युवाओं के सामने कठिन चुनौतियाँ हैं। वे अपने कैरियर और भविष्य को लेकर आशंकित हैं। ऐसे समय में उनके मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखा जाना बेहद जरूरी है। उन्होंने कहा कि युवाओं की सोच को सही दिशा देने में यह वेबीनार उपयोगी साबित होगा।

वेबीनार की मुख्य वक्ता कन्सल्टेंट क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट एवं वरिष्ठ काउंसलर डॉ. शमा हमदानी ने आत्महत्या से जुड़े आंकड़ों को सामने रखते हुए इनकी विवेचना की। उन्होंने बताया कि देश में सबसे ज्यादा आत्महत्या के आंकड़े महाराष्ट्र से आते हैं जिसे हम देश का सुसाइड कैपिटल भी कहते हैं। नेशनल क्राइम रिकार्ड ब्यूरो के मुताबिक महाराष्ट्र में बीते वर्ष 16970 लोगों ने आत्महत्या की जबकि छत्तीसगढ़ में यह आंकड़ा 7118 था। वहीं 108 एम्बुलेंस सर्विस के कॉल डेटा के मुताबिक प्रतिदिन औसतन 25 लोग आत्महत्या करने की कोशिश करते हैं जिसमें से 94 फीसदी मामले ग्रामीण क्षेत्रों से होते हैं।

उन्होंने आत्महत्या से जुड़े मिथकों पर प्रहार करते हुए कहा कि आत्महत्या के अधिकांश मामले भावातिरेक या आवेश में लिये जाते हैं। यदि ठीक समय पर हस्तक्षेप हो जाए तो इन्हें रोका जा सकता है। उन्होंने कहा कि आत्महत्या की बातें करने वालों को हमें गंभीरता से लेना चाहिए। इससे जुड़े संकेतों को भी हमें समझना होगा।

वेबीनार के दूसरे मुख्य वक्ता क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. अबरार उज जमान खान ने ग्रामीण, विशेषक कृषक परिवारों में आत्महत्या के अधिक मामलों का उल्लेख करते हुए कहा कि आत्महत्या करने के साधन का इसमें बड़ा योगदान होता है। कृषक परिवारों में कीटनाशक के रूप में एक ऐसा हथियार उपलब्ध होता है जो आत्महत्या के विचारों को कार्यरूप देने में मदद करता है।




PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G. College, Durg

महाविद्यालय की रा.से.यो. प्रभारी डॉ. यशेश्वरी ध्रुव ने इस आयोजन को छात्र जगत समेत सभी के लिए बेहद उपयोगी बताते हुए इन बातों को घर-घर पहुंचाने की बात कही। वेबीनार में बड़ी संख्या में शामिल बच्चों की समस्याओं का भी वक्ताओं ने समाधान किया।

वरिष्ठ पत्रकार दीपक रंजन दास ने नए दौर में छात्रों को प्लान-बी पर काम करने की समझाइश दी। हाल ही में नौकरी गंवाने वाली एक छात्रा के सवाल का जवाब देते हुए उन्होंने कहा कि यदि आपको अपने शैक्षणिक योग्यता के आधार पर काम नहीं मिल रहा है तो आप दूसरे क्षेत्रों में जाने के विकल्प खुले रखें। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और निराशा आपको नहीं घेर पाएगी।

वेबीनार की संयोजक डॉ. रेशमा लाकेश ने आरंभ में विषय प्रवेश कराते हुए कहा कि आत्महत्या के मामले केवल एक व्यक्ति से जुड़े नहीं होते बल्कि अपने आसपास के पूरे परिवेश को प्रभावित करते हैं। शासन ने इसकी रोकथाम के कई उपाय किये हैं। हेल्प लाइन्स भी उपलब्ध हैं। इसकी जानकारी युवाओं तक पहुंचाने के लिए ही इस वेबीनार का आयोजन किया गया है। उन्होंने सभी प्रतिभागियों से अपील की कि वे वेबीनार के संवाद और संदेशों को आगे बढ़ाने का प्रयत्न करें। एक भी जीवन यदि आपके प्रयासों से बच जाता है तो यह एक बड़ी उपलब्धि होगी। वेबीनार में भिलाई महिला महाविद्यालय की पूर्व प्राचार्य डॉ. जेहरा हसन, न्यूट्रिशनिस्ट डॉ. रिम्शा, वरिष्ठ अधिवक्ता शकील अहमद सिद्दीकी ने भी अपनी भागीदारी दी।

वेबीनार में राज्य के विभिन्न हिस्सों से यूथ रेडक्रॉस, राष्ट्रीय सेवा योजना की छात्राओं एवं प्राध्यापकों ने बड़ी संख्या में भाग लिया।



52
PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G. College, Durg

52
(डॉ० सुशील चन्द्र तिवारी)
प्राचार्य

शास0 डॉ० वा० वा० पाटणकर कन्या
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ०ग०)

DATE 28.09.2020

SUICIDAL PREVENTION STRATEGIES

“WORK TOGETHER TO PREVENT SUICIDE”

education about suicide, spread preventive information about suicide awareness, decrease stigmatisation regarding suicide .Since , the suicidal tendencies are mostly seen in the youth and it is felt that our young trained volunteers could easily connect and help them.

So , let's join hands , for
“ working together to prevent suicide “.

Date : 26 September 2020

Time : 02 PM to 03 PM

Free Registration

Google Meet

Thanks and Regards

Patron / Principal :

Dr Sushil Chandra Tiwari

Coordinator :

Dr Reshma Lakesh

Organising Committee

Dr Anuja Chauhan

Dr Lata Meshram

Registration Form Link: [https://](https://docs.google.com/forms/d/1g0IfX0FD0gBNJFGS2x28Qne54FGxjrJQJV-iDEIN_9c/edit)

[docs.google.com/forms/d/](https://docs.google.com/forms/d/1g0IfX0FD0gBNJFGS2x28Qne54FGxjrJQJV-iDEIN_9c/edit)

[1g0IfX0FD0gBNJFGS2x28Qne54FGxjr](https://docs.google.com/forms/d/1g0IfX0FD0gBNJFGS2x28Qne54FGxjrJQJV-iDEIN_9c/edit)

[JQJV-iDEIN_9c/edit](https://docs.google.com/forms/d/1g0IfX0FD0gBNJFGS2x28Qne54FGxjrJQJV-iDEIN_9c/edit)



S.L.
PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G.College, Durg

आत्महत्या से परिवार और दोस्तों को बचाने संवेदनशील बनकर आगे आएँ - डॉ तिवारी

दुर्गा। शासकीय वावा पाटणकर कन्या महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ सुशील चन्द्र तिवारी ने आज कहा कि आत्महत्या समाज की एक भयावह सच्चाई है। हमें करुणा, सहानुभूति और विवेक के साथ अपने परिजनों, मित्रों तथा आसपास रहने वालों से जुड़े रहना चाहिए ताकि हम उनकी समस्याओं को भांप कर उनके साथ खड़े हो सकें। डॉ तिवारी महाविद्यालय के यूथ रेड क्रॉस तथा एनएसएस के स्वयंसेवकों द्वारा "वर्किंग टुगेदर टू प्रिवेन्ट सुइसाइड" पर आयोजित वेबीनार को संबोधित कर रहे थे।

उन्होंने कहा कि आज युवाओं के सामने कठिन चुनौतियाँ हैं। वे अपने करियर और भविष्य को लेकर आशंकित हैं। उनकी सोच को सही दिशा देने में यह वेबीनार उपयोगी साबित होगा।

वेबीनार की मुख्य वक्ता कन्सल्टेंट क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट एवं वरिष्ठ काउंसलर डॉ शमा हमदानी ने आत्महत्या से जुड़े आंकड़ों को सामने रखते हुए इनकी विवेचना की। उन्होंने बताया कि देश में सबसे ज्यादा आत्महत्या के आंकड़े महाराष्ट्र से आते हैं जिसे हम देश का साइसाइड कैपिटल भी कहते हैं। नेशनल क्राइम रिकार्ड ब्यूरो के मुताबिक महाराष्ट्र में बीते वर्ष 16970 लोगों ने आत्महत्या की जबकि छत्तीसगढ़ में यह आंकड़ा 7118 था। वहीं 108 एम्बुलेंस सर्विस के कॉल डेटा के मुताबिक प्रतिदिन औसतन 25 लोग आत्महत्या करने की कोशिश करते हैं जिसमें से 94 फीसदी मामले ग्रामीण क्षेत्रों से होते हैं। उन्होंने आत्महत्या से जुड़े मिथकों पर प्रहार करते हुए कहा कि आत्महत्या के अधिकांश मामले भावातिरेक या आवेश में लिये जाते हैं। यदि ठीक समय पर हस्तक्षेप हो जाए तो इन्हें रोका जा सकता है। उन्होंने कहा कि आत्महत्या की बातें करने वालों को हमें गंभीरता से लेना चाहिए। इससे जुड़े संकेतों को भी हमें समझना होगा। सुशांत राजपूत ने भी आत्महत्या के संकेत दिए थे जिसे कोई पढ़ नहीं पाया। वेबीनार के दूसरे मुख्य वक्ता क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ अबरार उज जमान खान ने ग्रामीण, विशेषकर कृषक परिवारों में आत्महत्या के अधिक मामलों का उल्लेख करते हुए कहा कि आत्महत्या करने के



52

हागा।

वेबीनार के दूसरे मुख्य वक्ता क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. अबरार उज जमान खान ने ग्रामीण, विशेषक कृषक परिवारों में आत्महत्या के अधिक मामलों का उल्लेख करते हुए कहा कि आत्महत्या करने के साधन का इसमें बड़ा योगदान होता है। कृषक परिवारों में कीटनाशक के रूप में एक ऐसा हथियार उपलब्ध होता है जो आत्महत्या के विचारों को कार्यरूप देने में मदद करता है। वरिष्ठ पत्रकार दीपक रंजन दास ने नए दौर में छात्रों को प्लान-बी पर काम करने की समझाइश दी। हाल ही में नौकरी गंवाने वाली एक छात्रा के सवाल का जवाब देते हुए उन्होंने कहा कि यदि आपको अपने शैक्षणिक योग्यता के आधार पर काम नहीं मिल रहा है तो आप दूसरे क्षेत्रों में जाने के विकल्प खुले रखें। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और निराशा आपको नहीं घेर पाएगी।

वेबीनार की संयोजक डॉ. रेशमा लाकेश ने आरंभ में विषय प्रवेश कराते हुए कहा कि आत्महत्या के मामले केवल एक व्यक्ति से जुड़े नहीं होते बल्कि अपने आसपास के पूरे परिवेश को प्रभावित करते हैं। शासन ने इसकी रोकथाम के कई उपाय किये हैं। हेल्प लाइन्स भी उपलब्ध हैं। इसकी जानकारी युवाओं तक पहुंचाने के लिए ही इस वेबीनार का आयोजन किया गया है। उन्होंने सभी प्रतिभागियों से अपील की कि वे वेबीनार के संवाद और संदेशों को आगे बढ़ाने का प्रयत्न करें। एक भी जीवन यदि आपके प्रयासों से बच जाता है तो यह एक बड़ी उपलब्धि होगी। वेबीनार में भिलाई महिला महाविद्यालय की पूर्व प्राचार्य डॉ. जेहरा हसन, न्यूट्रिनिस्ट डॉ. रिम्शा, वरिष्ठ अधिवक्ता शकील अहमद सिद्दीकी ने भी अपनी भागीदारी दी।

महाविद्यालय की रा.से.यो. प्रभारी डॉ. यशेश्वरी धुरव ने इस आयोजन को छात्र जगत समेत सभी के लिए बेहद उपयोगी बताते हुए इन बातों को घर-घर पहुंचाने की बात कही। वेबीनार में बड़ी संख्या में शामिल बच्चों की समस्याओं का भी वक्ताओं ने समाधान किया।

वेबीनार में राज्य के विभिन्न हिस्सों से यूथ रेडक्रास, राष्ट्रीय सेवा योजना की छात्राओं एवं प्राध्यापकों ने बड़ी संख्या में भाग लि



52

PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G. College, D

टीचर्स और काउंसलर ने स्टूडेंट्स को बताया लॉकडाउन के दौरान स्ट्रेस

से दूर रहने का तरीका

सिटी रिपोर्टर | भिलाई

गर्ल्स कॉलेज दुर्ग में स्टूडेंट्स को ऑनलाइन प्रवृत्ति का कार्य शुरू हो गया है। इससे पहले सभी छात्राओं को ऑनलाइन टिप्स भी दिए गए।

कॉलेज के स्टूडेंट्स को इस लॉकडाउन में स्ट्रेस से दूर राहकर पढ़ाई पर फोकस करने के लिए कहा है। इसके लिए सभी स्टूडेंट्स को ऑनलाइन कंसलिंग में जोड़ा गया और टीचर्स के साथ काउंसलर ने भी छात्राओं को इस समय मासिक तनाव से दूर रहने प्रेरित किया गया।

स्ट्रेस लेने से से हो सकता है आपकी सेहत को नुकसान



काउंसलर डॉ. श्याम हिंगरानी ने कहा कि छात्राओं को पॉजिटिव तरीके से सोचना होगा।

तनाव एवं चिन्ता से बचें। घर के पढ़ाई में हाथ बटाएं। समाचार पत्रों एवं इंटरनेट पर मौजूद जानकारी का उपयोग करें। अपनी लॉबी पर ज्यादा ध्यान दें।

समय का उपयोग कर नई चीजें सीखते रहें



गर्ल्स कॉलेज दुर्ग की प्राध्यापिका डॉ. रश्मा लक्ष्मण ने कहा कि इस

लॉकडाउन को हम अपना मौलिक और बढ़ने में लगान सकते हैं। अपनी समय में पढ़ाई करें। नई भाषा, नई किताबें पढ़ते रहें।

अपने आप को व्यस्त रखें और हेल्दी डाइट लेंते रहें



रिसर्च अनुसार शिखा मरकाम यह कहती हैं कि संजी होती लॉकडाउन की अवधि में लोगों

की चिंताएं और बढ़ गई हैं। इस दौरान होने वाली मानसिक तनाव को कम करने के लिए अपने आपको किसी न किसी कार्य में व्यस्त रखें और हेल्दी डाइट लें।

पॉजिटिव बातों पर चर्चा कर तनाव से बचें



वीएलपी भाग-2 की आरती ने कहा कि छात्र होने के नाते सभी को इस कष्ट

पढ़ाई करने के लिए ही कहना चाहिए। आरती ने कहा कि इस कष्ट को संभारना चाहिए। बातें ही आपको इस तनाव से बचा सकती हैं।

अपनी सेहत का रखें पूरा ख्याल, पढ़ाई



उच्च शिक्षा दुर्ग संभाग के अवर संचालक डॉ. अमोलचंद्र लिखारी ने कहा कि स्टूडेंट्स को

इस समय अपना मनोबल बढ़ाए रखना है। शासन से जारी दिशा निर्देशों का पालन करना है। और सबसे जरूरी की अपनी सेहत का पूरा ध्यान रखें और पढ़ाई करें।



52
PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G. College, Durg

26



कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
केन्द्रीय विद्यालय के पास, जेलरोड दुर्ग (छ.ग.)

पूर्व नाम-शासकीय कन्या महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788-2323773
Email- govtgirlspgcollege@gmail.com

Website: www.govtgirlspgcollegedurg.com

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 01.05.2021

गर्ल्स कॉलेज में टीकाकरण पर अभियान
"है तैयार हम" कार्यशाला

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय की यूथ रेडक्रॉस इकाई के द्वारा 18+ के लिए प्रारंभ टीकाकरण अभियान हेतु जागरूकता कार्यक्रमों "है तैयार हम" का शुभारंभ किया गया।

ऑनलाईन राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन हुआ जिसमें विशेषज्ञों ने टीकाकरण के महत्व, उपयोगिता को बताया वहीं विद्यार्थियों की जिज्ञासाओं का समाधान किया।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी ने इस अवसर पर कहा कि वैक्सीन से अच्छा सुरक्षा कवच कोई नहीं है। विशेषज्ञों की राय में वैक्सीन से फायदा यह है कि कोरोना संक्रमण हुआ भी तो 99 प्रतिशत मरीजों का ईलाज घर पर ही हो सकेगा और संक्रमण भी कम होगा।

उन्होंने आह्वान किया कि युवा वर्ग आगे बढ़कर वैक्सीन लगवाकर कोरोना से परिवार और देश को सुरक्षित करने की महती जिम्मेदारी निभाये।

वेबिनार की संचालक डॉ. रेशमा लाकेश ने कहा कि देश को इस महामारी से बचाने के लिए वैक्सीन एक बड़ा शस्त्र है, यह टीका ही हमें सुरक्षित कर सकेगा। उन्होंने यूथ रेडक्रॉस, राष्ट्रीय सेवा योजना के विद्यार्थियों को इस अभियान में सक्रिय होकर कार्य करने को कहा। कार्यक्रम में वैक्सीन के संबंध में जानकारी देने वीडियो फिल्म भी दिखाई गयी।

इस कार्यक्रम की मुख्य वक्ता डॉ. शमा हमदानी ने विद्यार्थियों से कहा कि वैक्सीन आज की परिस्थितियों से मुकाबला करने सबसे बेहतर उपाय है। वैक्सीन का मुख्य कार्य हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास करना है। हम सभी जानते हैं कि हमारा शरीर विभिन्न रोगों से तभी अच्छी तरह लड़ पाता है जब हमारे अंदर इम्यूनीटी अच्छी होती है। कोरोना वायरस से हमारे शरीर को लड़ने की ताकत इस वैक्सीन से आती है।

उन्होंने बताया कि टीके लगवाने के बाद भी यदि कोरोना संक्रमण हुआ तो हमें वह ज्यादा नुकसान नहीं पहुँचा पाएगा। वैक्सीन से सबसे बड़ा फायदा यदि हम कोरोना पॉजीटिव के संपर्क में आते हैं तो भी हमें कम जोखिम रहेगा।

डॉ. शमा हमदानी ने वैक्सीन के संबंध में फैली विभिन्न भ्रांतियों की चर्चा करते हुए कहा कि इसके लगाने के बाद हल्का बुखार, सिरदर्द या चक्कर आ सकते हैं जो की सामान्य अवस्था में भी हम इनका सामना करते रहते हैं। यह संकेत देता है कि वैक्सीन हमारे शरीर में अपना कार्य कर रही है।

प्राध्यापक डॉ. ऋचा ठाकुर ने विभिन्न संदेशात्मक विडियो के माध्यम से अपनी बात रखी। इस कार्यक्रम में बड़ी संख्या में छात्राएँ जुड़ी तथा विभिन्न महाविद्यालयों के प्राध्यापकों ने भी हिस्सा लिया। अंत में डॉ. रेशमा लाकेश ने आभार व्यक्त किया।

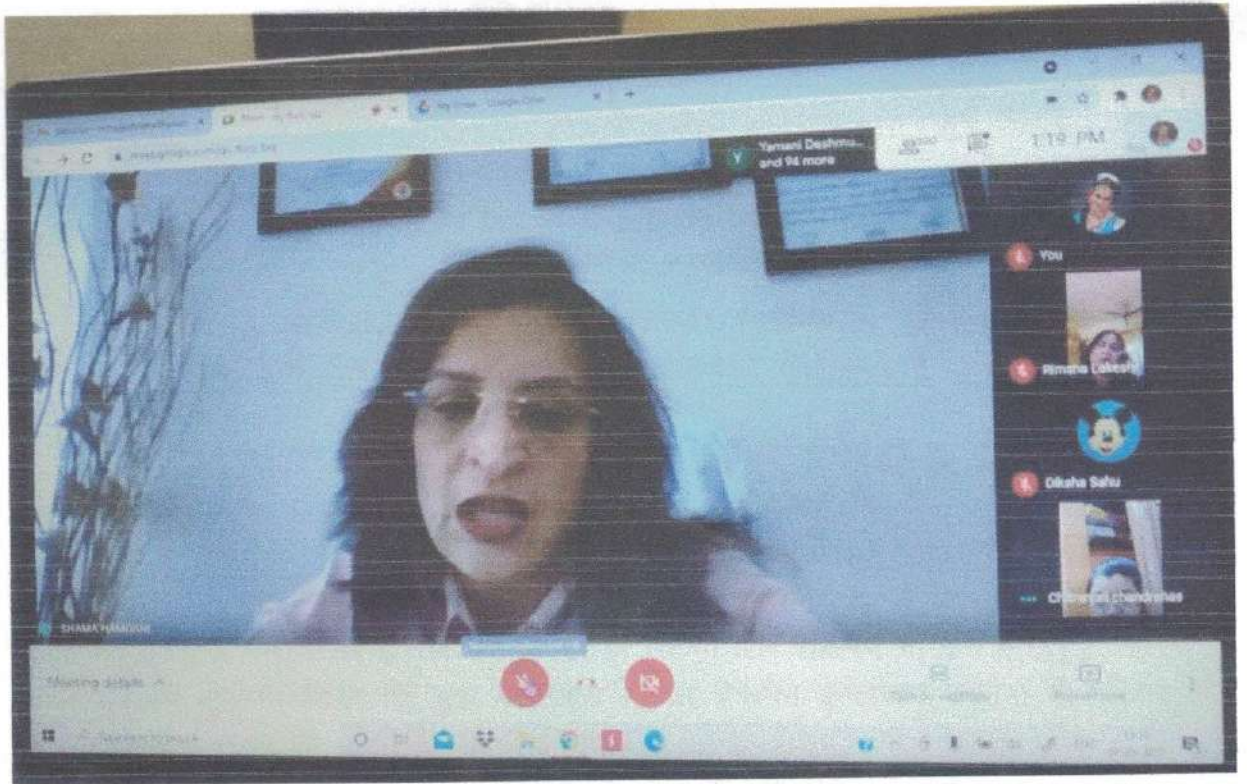


52
PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G. College, Durg

52
(डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी)
प्राचार्य

शास. डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर
महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)

शास. डॉ. वा.वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)



52
PRINCIPAL
Govt. Dr. W.W. Patankar
Girls' P.G. College, Durg