



Janki Devi Bajaj Government Girls College, Kota



Self-Study Report

Criterion -3

3.4.3 Number of extension and outreach Programs conducted by the institution through organized forums including NSS/ NCC with involvement of community during the last five year.

S. N.	Content		Page Number
1	2019-20	Total number of extension and outreach programs conducted in collaboration with industry, community and non-government organizations through NSS/NCC etc.	1-26

2019-20

विश्व जनसंख्या दिवस 11 जुलाई 2019



वृक्षारोपण 16 जुलाई 2019



Plantation -Everyone knows that plants are necessary not only for humans but also for environment. The more we plant trees around us, more will we be able to make our environment clean and stay worth. With that theme, NCC cadets planted trees in the college campus on 16.07.2019.



स्वैच्छिक रक्तदान शिविर 02 अक्टूबर 2019



प्लास्टिक मुक्त भारत कैम्पेन 11-9-2019 to 27-10-2019



10/10/2019 10:10:10 AM



राष्ट्रीय एकता दिवस –31.10.2019

जानकी देवी बजाज राजकीय कन्या महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ श्रीमती संगीता सुनेजा द्वारा छात्राओं को राष्ट्रीय एकता और अखण्डता की शपथ दिलाई तथा महाविद्यालय परिसर में ही Run for unity कार्यक्रम का आयोजन किया गया।



अन्तरराष्ट्रीय महिला हिंसा उन्मूलन दिवस व पूर्व संध्या पर संविधान दिवस
25.11.2019



युवा सप्ताह 12-19 जनवरी 2020

महाविद्यालय में दिनांक 12.1.2019 से 19.1.2019 तक युवा सप्ताह कार्यक्रम को आयोजन किया गया । 12.1.2019 को स्वामी विवेकानन्द जी की जयंती मनाई गई इस अवसर पर स्वयंसेविका अंजलि मीणा ,वन्दना मीणा व मनीषा मीणा ने कविता व कहानियों के माध्यम से विवेकानन्दजी के जीवन पर प्रकाश डाला । इस अवसर पर डॉ विनीता कौशिक सह आचार्य हिन्दी व डॉ संगीता सिंह सह आचार्य अंग्रेजी ने विवेकानन्दजी के विचारों को छात्रों के साथ साझा किया। उन्होने बताया कि हमें स्वामीजी के व्यक्तित्व को अपनाना उनके आदर्शों पर चलने के लिए प्रेरित किया ।



नशा मुक्ति पर एक दिवसीय शिविर का आयोजन
13.01.2020



युवाओं को किया नशा मुक्ति के लिए प्रेरित

कोटा राष्ट्रीय युवा सप्ताह के अन्तर्गत राजकीय कला कन्या महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना की तीनों इकाइयों के तत्वावधान में एक दिवसीय शिविर आयोजित किया। इसकी थीम युवा एवं नशा मुक्ति रही। शिविर में डॉ. आर.सी. साहनी ने कहा कि युवा शक्ति में दुनिया में सकारात्मक बदलाव लाने की क्षमता है। आप में भी विवेकानन्द है। आप में भी बुराइयों को दफनाने

की क्षमता है। दिमाग सोचता व दिल महसूस करता है। जिस दिन आप महसूस करने लगेंगे आप अपने को दूसरों से जोड़ पाएंगे। उन्होंने स्वयंसेवी छात्राओं को नशा मुक्ति के लिए प्रेरित किया। आत्मरक्षा से संबंधित जानकारी दी। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अनीता गुप्ता ने युवा वर्ग को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। संचालन अधिकारी रजनीश कुमार जैन ने किया।

-सडक सुरक्षा जागरूकता रैली 15.01.2020



Sadak suraksha rally-Sadak suraksha rally was organised under the Road Safety Week Programme on 15 January 2020. It was the combined effort of NSS and NCC, to make the public aware about traffic rules and safety features during driving on the road. Students raised slogans for road safety like “fast drive could be last drive”, “शराब पीकर गाड़ी चलाना मौत को पास बुलाना”, “दुर्घटना से देर भली” and many more to aware public about road safety.



Sadak suraksha Pakhwara (08-02-2020) - To aware the students about Sadak Suraksha and traffic rules, an invited lecture was delivered by Dr Amrita Duhan, IPS probationer, APS, Kota. She told the students about benefits of wearing helmet and seat belt during driving and requested to not drive in over speed and without wearing the helmet. She motivated the students to follow the traffic rules and their team also demonstrated about CPR.



संभाग स्तरीय प्रतियोगिता 10.12.2019

10.12.2019 को जानकी देवी बजाज राजकीय कन्या महाविद्यालय,कोटा में संभाग स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिनके परिणाम निम्नानुसार रहे। सभी विजेता प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र व स्मृति चिन्ह देकर पुरस्कृत किया गया ।





एनएसएस के तहत प्रतियोगिता के आयोजन

कानपुर/कोटा

राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वावधान में जयन्ती देवी कला केंद्र के अन्तर्गत आयोजित प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रथम अतिथि सहायक निदेशक कला शिक्षा डॉ. के.ए. गवेंद्रा, विभिन्न अतिथि सहायक राष्ट्रीय सेवा योजना डॉ. किशोर् मिश्रा रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रधान डॉ. सतीश सुमन ने की। रांची की अतिथि हो रही सीमा देवी के विषय पर प्रथम प्रतियोगिता हुई। प्रतियोगिता



के विजेता डॉ. पद्मनाभ कुमार, डॉ. मन्दी मिश्र मौरा, डॉ. किशोराम अतिथिकारी अतिथि सहायक ने आयोजन किया।

जेडीबी साइंस कॉलेज में हुई भाषण, निबंध प्रतियोगिता
 कोटा | जेडीबी साइंस कॉलेज में कॉलेज शिक्षा आयुक्तालय की ओर राष्ट्रीय सेवा योजना के तहत गांधीजी की 150वीं जयंती पर संभाग स्तर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें प्रश्नोत्तरी के साथ भाषण निबंध प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। भाषण में प्रथम उज्जमा खान द्वितीय भीमराज गौतम, तृतीय एंजलिना नागपाल रही। विषय प्रतियोगिता प्रथम पवन सुमन, तरुण सुमन टीम, निबंध में प्रथम सीनम अंसारी र कॉलेज शिक्षा सहायक निदेशक डॉ. के.एम गवेंद्रा अतिथि रहे।



Lecture on Migrane :Its prevalence and consequences in female (on migrane day)-22/07/2019

का नियमित पाना ५० व ०८ सालों के बीच...
लकड़ी का सहारा दिया जाए।

पेशेवरों के...
पीठे 24 घंटे के भीतर ही सूख कर गुरझा गए।

कर दिया गया था। पहले 5 जुलाई तक
23/7/19.

आईएमए वुमन्स विंग की परिचर्चा आयोजित चार में से एक महिला माइग्रेन से पीड़ित महिलाओं को तीन गुना ज्यादा होती है माइग्रेन होने की आशंका



दुनिया भर में सातवां सबसे अक्षम बना देने वाल रोग है माइग्रेन



नवज्योति/कोटा

इण्डियन मेडिकल एसोसिएशन वुमन्स विंग तथा जेडीबी यूथ डेवलपमेंट सेंटर की ओर से विश्व मस्तिष्क दिवस पर सोमवार को जेडीबी साइंस कॉलेज में परिचर्चा आयोजित की गई। जिसमें मेडिकल कॉलेज के प्राचार्य डॉ. विजय सरदाना ने महिलाओं में बढ़ता माइग्रेन विषय पर संबोधित किया। इस दौरान आईएमए की अध्यक्ष डॉ. अंशु सरदाना, सचिव डॉ. सुधा पंकज, जेडीबी साइंस की प्रिंसिपल डॉ. संगीता सुनीजा, डीन फैकल्टी डॉ. प्रेमजीत सूरी, यूथ डेवलपमेंट सेंटर की इंचार्ज डॉ. मनीषा शर्मा मंच पर उपस्थित रहीं। डॉ. विजय सरदाना ने युवतियों और महिलाओं के सवालों के जवाब भी दिए। उन्होंने कहा कि मरीज के सिर में बार-बार हल्का और तेज दर्द होना माइग्रेन का लक्षण है। इससे सिर में असहनीय रूप से तेज पीड़ा होती है और मस्तिष्क के एक हिस्से में कंपन का अनुभव होता है। यह दर्द अक्सर सिर में एक तरफ होता है। हालांकि दोनों तरफ भी

हो सकता है। यदि ऐसे लक्षण हों तो माइग्रेन का इलाज तत्काल कराना चाहिए। माइग्रेन के दर्द से देशभर में 15 करोड़ लोग प्रभावित हैं। माइग्रेन के इलाज के लिए डॉक्टर को दिखाए बिना पेन किलर्स लेने या अपना इलाज खुद करने से बचना चाहिए। यह सभी तरह की न्यूरोलॉजिकल विकारों में दिव्यांगता का प्रमुख कारण है।

कुछ महिलाओं में यह दर्द गर्भावस्था के दौरान हो सकता है गायब

डॉ. सरदाना ने कहा कि इस रोग के अन्य सामान्य लक्षणों में प्रकाश, शोर या किसी भी तरह की गंध के प्रति मरीज में संवेदनशीलता बढ़ जाती है। इससे मरीज को उल्टी, मिचली और उबकाई आने की भी शिकायत रहती है। इस स्थिति में नियमित शारीरिक गतिविधि, एक जगह से दूसरी जगह जाने या खांसने और छींकने से भी दर्द उभर सकता है। अगर माइग्रेन के अटैक का इलाज न किया जाए तो इसका असर

चार से लेकर 72 घंटों तक रहता है। माइग्रेन में जोन्स काफी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह अक्सर हार्मोन्स में बदलाव से संबंधित है। कुछ महिलाएं मासिक धर्म की अवधि के दौरान मेंस्ट्रुअल माइग्रेन की शिकायत कर सकती हैं। कुछ महिलाओं में यह दर्द गर्भावस्था के दौरान गायब हो सकता है, जबकि कुछ महिलाओं को गर्भ धारण करने पर पहली बार माइग्रेन की शिकायत होती है।

दुनियाभर में 7 में से एक व्यक्ति माइग्रेन से पीड़ित

उन्होंने कहा कि माइग्रेन के दर्द को उभारने के प्रमुख कारणों में मौसम में अचानक बदलाव, बहुत ज्यादा या बहुत कम सोना, तीक्ष्ण गंध, बहुत ज्यादा शोर, चमकदार और आंखों को चकाचौंध कर देने वाली रोशनी, भावनाओं के उफान, सफर के दौरान उलटी होने, खाना छोड़ने, ज्यादा धूम्रपान करने, सिर में चोट लगने और बहुत ज्यादा शराब पीने के बाद होने वाला हैंग ओवर शामिल है। दुनिया भर में करीब हर सात में एक व्यक्ति माइग्रेन से पीड़ित है। अकेले भारत में ही यह आंकड़ा 15 करोड़ से अधिक है। एक अनुमान के मुताबिक 18 से 49 साल की 25 फीसदी महिलाएं माइग्रेन से जूझ रही हैं। इस अवसर पर डॉ. अलका माधुर, डॉ. दीपति सुखीजा, डॉ. सुचित्रा, डॉ. वंदना पाठक, डॉ. माधुरी, डॉ. मीनू बिरला, डॉ. मंजू गोयल समेत कई लोग उपस्थित रहे।

Lecture on "Role of meditation and yoga in stress free life"- 10/01/2020



स्वच्छता पखवाडा दिनांक 1.08.2019 से 15.08.2019



Public parks cleaning under the Swachata pakhwara programme- In swachata pakhwara programme, 25 NCC cadets cleaned CV garden, Kota on 10 December 2019. They gathered the plastic waste and dumped it into dustbins and also make the public aware to use dustbin and not to use plastic.



मतदाता दिवस 25-01-2020

इस अवसर पर प्राचार्य श्रीमती संगीता सुनेजा जी ने बताया की प्रत्येक छात्रा को मतदान में अपनी सक्रिय भागीदारी के माध्यम से लोकतंत्र को मजबूत करने का संकल्प लेना चाहिये तथा भारत के प्रत्येक नागरिक को अपने मत का प्रयोग सोचसमझ कर करना चाहिये । ताकि ऐसे प्रतिनिधि चुन कर आये जो देश को विकास व तरक्की के पथ पर ले जा सकें । इस अवसर पर प्राचार्य जी ने मतदाता दिवस की शपथ दिलाई ।



विश्व 20.02.2020 मातृ भाषा दिवस पर संगोष्ठी

नियमित अध्यापन के साथ ही कक्षा टैस्ट, प्रतियोगी परीक्षाओं की हिन्दी विषय की कक्षाएँ, परीक्षा उपयोगी हिन्दी भाषा एवं व्याकरण पक्ष को सशक्त करने हेतु छात्राओं को अभ्यास प्रश्न-पत्र प्रदान करना, हिन्दी भाषा उन्नति हेतु पुस्तकालय में विविध पुस्तकों की व्यवस्था कर छात्राओं को उन्नत साहित्य से जोड़ना आदि कार्य हिन्दी विभाग द्वारा किये गए हैं। महाविद्यालय की वार्षिक पत्रिका "वाग्धारा" का मुख्य सम्पादन कार्य भी हिन्दी विभाग द्वारा किया गया है।



रेड रिबन क्लब

रेड रिबन क्लब के सदस्य के रूप में 50 छात्राओं ने अपना पंजीकरण करवाया। एड्स के प्रति जागरूकता तथा रक्तदान की महत्ता से सम्बन्धित जानकारी प्रदान की गई। सदस्य छात्राओं ने इस संदर्भ में अपना योगदान दिया।

2 अक्टूबर गांधी जयन्ती के अवसर पर रक्तदान शिविर में छात्राओं ने अद्वितीय सहयोग दिया।

2 दिसम्बर को महाविद्यालय की छात्राओं ने कोटा ब्लड बैंक महाराव भीमसिंह अस्पताल में जाकर रक्त संघटन, रक्त प्रिजर्वेशन, रक्त का पृथक्करण, प्लाज्मा का प्रिजर्वेशन, एच.आई. वी. हैपेटाइटिस आदि विषयों पर जानकारी प्राप्त की।

21 दिसम्बर 2019 को एड्स तथा रक्तदान के प्रति जागरूकता विषय पर "पोस्टर प्रतियोगिता" का आयोजन किया गया।



दिनांक 21.12.19 लिंग संवेदीकरण विषय कार्यशाला में कम्युनिटी कनेक्ट कार्यक्रम में उपस्थित अभिभावकगण अपने विचार प्रस्तुत करते हुए

दिनांक 5.3.2020 को महिला दिवस (8मार्च को अवकाश होने के कारण) के उपलक्ष में एक विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया जिसका विषय "राष्ट्र उत्थान में महिलाओं का योगदान" रखा गया। संगोष्ठी में सभी संकाएं सदस्य, कार्यालय कर्मचारी, प्रयोगशाला सहायक, चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी एवं नियमित छात्राओं ने अपने विचार प्रस्तुत किये।



मानवाधिकार क्लब

8th Nov, 2019 Cancer Awareness Program Organized in Association with Alumni Association J. D. B. Government Girls College and Lions Club, Kota,



Green campus clean campus one day camp (29.08.2019)

दिनांक 29.08.2019को एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया जिसका विषय ग्रीन व क्लीन कैम्पस था । छात्राओं ने कैम्पस की सफाई का कार्य किया तथा महाविद्यालय प्रांगणमें वृक्षारोपण भी किया।पर्यावरण विषय परपोस्टर व निबंध प्रतियोगिता आयोजित की गयी जिसमें छात्राओं ने उत्साह से भाग लिया । विजेता रही छात्राओं को प्राचार्य डॉ संगीता सुनेजा द्वारा पुरस्कार वितरण किया गया।



Nukkad Natak -Pollution is a major problem for our society. To make the society aware about fatal consequences of pollution, NCC cadets play a nukkad-natak over pollution on 02.07.2019.



Run for Unity 31.10.2019



▶ दिनांक 16.12.19 से 20.12.19 तक निपुण / प्रवीण रोवर / रेंजर प्रशिक्षण शिविर का आयोजन प्रशिक्षण केन्द्र आलनिया ट्रेनिंग सेंटर कोटा में किया गया। इसमें महाविद्यालय की 06 रेंजर्स ने भग लिया। इस शिविर में कैम्प क्राफ्ट पायनियरिंग एडवेंचर आदि के बारे में बताया



नाइलॉन्ग के सं विविध प्रशिक्षण

पत्रिका गुरु नेतृत्व
 केसलमगर, राजमगर राज भात म्वाट गड प्रशिक्षण केन्द्र आलनिया में पाठ शिविर राज परम्परा गड रोज प्रशिक्षण शिविर संस्था को शुरू हुआ। शिविर के दौरान गड सोजे प्रीति कुपती ने कहा कि आलनियारा मनुष्य को समझे बडी समझ है। सोमने मुतर हो ले हा मुश्किल एक भी आसान हो जाती है। म्वाट- गड किम एडवेंचरिंग में जगज हीमल बसा रबी प्रशिक्षण विमोद

राजी ने बताया कि शिविर के दौरान गड को प्रथम श्रेणी में श्रेष्ठ सोपन राज पुरस्कार से सम्बंधित शिविर में प्रयोगिक एडवेंचरिंग को वैशाली कापट्टे जे रही है। म्वाट विमोद, दिगज डान, पौषण एडवेंचरिंग का प्रशिक्षण दिगज जे रही है। गडको द्वारा प्राथमिक कर्मी का प्रदर्शन भी दिगज जे रही है। शिविर में मोटा बूटो म्वाट संघ को गड गड जे रही है। शिविर में मनुष्यता विद, इच्छा प्रशिक्षण शक्ति जग प्रशिक्षण भी प्रशिक्षण दे रही है।

पत्रिका Wed, 24 July 2019
www.dailypatrika.com/1171286

लॉक डाउन के दौरान अप्रैल,मई,जून –2020 कोविड-19 जागरूकता एवं समाज सेवा से सम्बन्धित कार्य

अप्रैल माह में छात्राओं द्वारा लॉकडाउन के दौरान घर पर ही मास्क बनाए गए, पोस्टर के माध्यम से कोरोना जागरूकता का संदेश दिया गया,छात्राओं द्वारा पक्षियों के लिए परिडे बांधे गये।

मई माह में छात्राओं द्वारा विभिन्न वीडियो बनाकर कोरोना जागरूकता का संदेश विभिन्न ग्रुप में भेजा गया।

जून माह में 5 जून को पर्यावरण दिवस पर पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। 21 जून को छात्राओं द्वारा "योग एट होम योग विद फैमिली" थीम पर राष्ट्रीय सेवा योजना की ओर से सभी कार्यक्रम अधिकारी तथा स्वयंसेवकों द्वारा अपने घर में ही योग व प्राणायाम किया गया।



अप्रैल माह में लॉकडाउन के दौरान घर पर मास्क तैयार करती स्वयंसेविका



लॉकडाउन के दौरान घर पर छात्राओ द्वारा पक्षियों की सेवा करते हुए