OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in ☎9893076404

karate training 2022-23

कार्यालय प्राचार्य शासकीय तुलसी अग्रणी महाविद्यालय
जिला–अनूपपुर (म0प्र0)

Azadi Ka Amrit Mahotsav

e-mail:hegtdcano@mp.gov.in ☎ 9425844318

दिनांक 01-02-2022

सूचना

शासकीय तुलसी महाविद्यालय के सभी के छात्र /छात्राओं को सूचित किया जाता है कि आपके महाविद्यालय में 60 घंटे का सेल्फ डिफेंस कराटे ट्रेनिंग सर्टिफिकेट कोर्स 03/02/2023 से प्रारंभ हो रहा है। यह प्रशिक्षण महाविद्यालय परिसर में ही सिखाया जाएगा। प्रशिक्षण की अवधि 15 दिवस होगी। यह प्रशिक्षण पूर्णता निशुल्क होगा। समय 10:00 बजे से 02:00 बजे तक का रहेगा। जो भी छात्र/छात्राए प्रशिक्षण में भाग लेना चाहते हैं, वह गूगल फार्म के माध्यम से अपना पंजीयन अनिवार्य रूप से करवाएं। जो भी रजिस्ट्रेशन करवाएंगे उन्हें नियमित 15 दिन तक महाविद्यालय में आना होगा। आपका ड्रेस कोड सफेद टीशर्ट एंड ब्लैक या ब्लू लोवर होगा। जो भी इच्छुक विद्यार्थी हैं गूगल फॉर्म भर कर तुरंत सबमिट करे। अटेंडेंस प्रतिदिन ट्रेनिंग के बीच में साइन करवा कर ली जाएगी। और प्रशिक्षण उपरांत आपको सार्टिफिकेट प्रदान किए जाएंगे।

प्रशिक्षण में पंजीयन हेतु लिंक:-

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdrbZaUFuqDPsdZRFWuZ1W-V1H-FojLU5GKgSc2pLk-rciRcA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&usp=mail_form_link

प्राचार्य
शासकीय तुलसी महाविद्यालय
अनूपपुर

PRINCIPAL
Govt. Tulsi College Anuppur
Distt. Anuppur (M.P.)

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in ☎9893076404

Government Tulsi College Anuppur (M.P.)

60 Hours Karate Training Programme

Date	Day	Fix Timing Per day	Faculty Name	Topic
3-Feb-23	Friday	10:00 to 11:00 AM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	PD CLASS
		11:00 to 12:00 AM	KUMAR SHANU	PHYSICAL EDUCATION
		12:00 To 01:00 PM	SAMRADDHI SINGH	KARATE CLASS
		01:00 To 02:00 PM	SABEEHA	WILLPOWER CLASS
4-Feb-23	Saturday	10:00 to 11:00 AM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	MOTIVATIONAL CLASS
		11:00 to 12:00 AM	KUMAR SHANU	PHYSICAL EDUCATION
		12:00 To 01:00 PM	SAMRADDHI SINGH	KATA CLASS
		01:00 To 02:00 PM	SABEEHA	BODY LANGUAGE
5-Feb-23	Sunday	10:00 to 11:00 AM	KUMAR SHANU	BODY LANGUAGE
		11:00 to 12:00 AM	SAMRADDHI SINGH	KARATE CLASS
		12:00 To 01:00 PM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	KATA CLASS
		01:00 To 02:00 PM	SABEEHA	EDUCATION CLASS
6-Feb-23	Monday	10:00 to 11:00 AM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	MOTIVATIONAL CLASS
		11:00 to 12:00 AM	KUMAR SHANU	PHYSICAL EDUCATION
		12:00 To 01:00 PM	SABEEHA	BODY LANGUAGE
		01:00 To 02:00 PM	SAMRADDHI SINGH	KARATE CLASS
7-Feb-23	Tuesday	10:00 to 11:00 AM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	MOTIVATIONAL CLASS
		11:00 to 12:00 AM	KUMAR SHANU	PHYSICAL EDUCATION
		12:00 To 01:00 PM	SABEEHA	BODY LANGUAGE
		01:00 To 02:00 PM	SAMRADDHI SINGH	KARATE CLASS
8-Feb-23	Wednesday	10:00 to 11:00 AM	SABEEHA	YOGA CLASS
		11:00 to 12:00 AM	SAMRADDHI SINGH	KARATE THEORY CLASS
		12:00 To 01:00 PM	KUMAR SHANU	MOTIVATIONAL CLASS
		01:00 To 02:00 PM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	CAREER GUIDANCE
9-Feb-23	Thursday	10:00 to 11:00 AM	KUMAR SHANU	PHYSICAL EDUCATION
		11:00 to 12:00 AM	SABEEHA	BODY LANGUAGE
		12:00 To 01:00 PM	SAMRADDHI SINGH	KATA PRACTICE
		01:00 To 02:00 PM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	KARATE CLASS
10-Feb-23	Friday	10:00 to 11:00 AM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	PD CLASS
		11:00 to 12:00 AM	SABEEHA	WILLPOWER CLASS
		12:00 To 01:00 PM	SAMRADDHI SINGH	KARATE CLASS
		01:00 To 02:00 PM	KUMAR SHANU	PHYSICAL EDUCATION
11-Feb-23	Saturday	10:00 to 11:00 AM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	KARATE CLASS
		11:00 to 12:00 AM	SAMRADDHI SINGH	YOGA CLASS
		12:00 To 01:00 PM	SABEEHA	WILLPOWER CLASS
		01:00 To 02:00 PM	KUMAR SHANU	EDUCATION CLASS
12-Feb-23	Sunday	10:00 to 11:00 AM	SAMRADDHI SINGH	KARATE THEORY CLASS
		11:00 to 12:00 AM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	PD CLASS
		12:00 To 01:00 PM	KUMAR SHANU	MOTIVATIONAL CLASS
		01:00 To 02:00 PM	SABEEHA	YOGA CLASS
13-Feb-23	Monday	10:00 to 11:00 AM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	CAREER GUIDANCE
		11:00 to 12:00 AM	KUMAR SHANU	MOTIVATIONAL CLASS
		12:00 To 01:00 PM	SAMRADDHI SINGH	KARATE CLASS
		01:00 To 02:00 PM	SABEEHA	WILLPOWER CLASS

PRIN... Govt. Tulsi College A... Distt. Anuppur (M.P.)

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in ☎9893076404

14-Feb-23	Tuesday	10:00 to 11:00 AM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	PD CLASS
		11:00 to 12:00 AM	KUMAR SHANU	PHYSICAL EDUCATION
		12:00 To 01:00 PM	SABEEHA	BODY LANGUAGE
		01:00 To 02:00 PM	SAMRADDHI SINGH	KARATE PRACTICAL
15-Feb-23	Wednesday	10:00 to 11:00 AM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	CAREER GUIDANCE
		11:00 to 12:00 AM	KUMAR SHANU	EDUCATION CLASS
		12:00 To 01:00 PM	SAMRADDHI SINGH	KATA PRACTICE
		01:00 To 02:00 PM	SABEEHA	WILLPOWER CLASS
16-Feb-23	Thursday	10:00 to 11:00 AM	SAMRADDHI SINGH	YOGA CLASS
		11:00 to 12:00 AM	SABEEHA	KARATE CLASS
		12:00 To 01:00 PM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	MOTIVATIONAL CLASS
		01:00 To 02:00 PM	KUMAR SHANU	PHYSICAL CLASS
17-Feb-23	Friday	10:00 to 11:00 AM	KUMAR SHANU	PHYSICAL EDUCATION
		11:00 to 12:00 AM	SHIHAN DR. S.S. VARMA	CAREER GUIDANCE
		12:00 To 01:00 PM	SAMRADDHI SINGH	KARATE CLASS
		01:00 To 02:00 PM	SABEEHA	KATA CLASS

S. No.	TOPIC	SYLLABUS
1	KARATE	PUNCH, KICK, BLOCK, MOVEMENT
2	PD CLASS	INTRODUCTION, PERPECTION, COMMUNICATION
3	WILLPOWER	DEFINATION, PSYCHOLOGY, SELF CONTROL
4	BODY LANGUAGE	INTRODUCTION, HAPPINESS, SADNESS, CONFUSION, ANGER, SURPRISE, BEHAVIOR SOCIAL INTERATION
5	KATA	BODY MOVEMANET, BODY STRUCTURE, ENERGATIC BODY
6	PHYSICAL EDUCATION	DEFINATION, PHYSICAL ACTIVITIES
7	CAREER GUIDANCE	PSYCHOMATRIC TEST, PERSONALIZED CONSELLING, TECHNOLOGY BASED RESEARCH TOOLS, UNIVERSITY ENGAGEMENT
8	KARATE THEORY	DEFINATION, HISTORY, DIET, MOVEMENT

PRINCIPAL
Govt. Tulsi College Anuppur
Distt. Anuppur (M.P.)

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in ☎9893076404

GOVERNMENT TULSI COLLEGE ANUPPUR (M.P.)

60 HOURS KARATE TRAINING PROGRAMME

DATE	3RD FEB	DATE	4TH FEB	DATE	5TH FEB	DATE	6TH FEB	DATE	7TH FEB	DATE	8TH FEB	DATE	9TH FEB	DATE	10TH FEB
DAY	FRI	TIME	SAT	TIME	SUN	TIME	MON	TIME	TUE	TIME	WED	TIME	THU	TIME	FRI
TIME 10 AM TO 11 AM	MOTIVATIONAL CALSS	10 AM TO 12 PM	EXCERCISE	10 AM TO 12 PM	EXCERCISE	10 AM TO 12 PM	EXCERCISE	10 AM TO 12 PM	EXCERCISE	10 AM TO 12 PM	EXCERCISE	10 AM TO 12 PM	EXCERCISE	10 AM TO 12 PM	EXCERCISE
11 AM TO 01 PM	EXCERCISE	12 PM TO 01 PM	THEORY CLASS	12 PM TO 02 PM	KATA PRACTICE	12 PM TO 01 PM	THEORY CLASS	12 PM TO 02 PM	KATA PRACTICE	12 PM TO 01 PM	KATA PRACTICE	12 PM TO 01 PM	KATA PRACTICE	12 PM TO 01 PM	MOTIVATIONAL, THEORY CLASS
01 PM TO 02 PM	THEORY CLASS	01 PM TO 02 PM	EXCERCISE			01 PM TO 02 PM	MOTIVATIONAL CALSS			01 PM TO 02 PM	FIGHT PRACTICE	01 PM TO 02 PM	FIGHT PRACTICE	01 PM TO 02 PM	KATA FIGHT PRACTICE

PRINCIPAL
Govt. Tulsi College
Distt. Anuppur (M.P.)

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in ☎ 9893076404

DATE —	11TH FEB	DATE	12TH FEB	DATE	13TH FEB	DATE	14TH FEB	DATE	15TH FEB	DATE	16TH FEB	DATE	17TH FEB
DAY	SAT	TIME	SUN	TIME	MON	TIME	TUE	TIME	WED	TIME	THU	TIME	FRI
TIME - 10 AM TO 12 PM	EXCER-CISE YOGA	10 AM TO 11 AM	THEORY CLASS	10 AM TO 12 PM	EXCER-CISE YOGA	10 AM TO 12 PM	EXCER-CISE YOGA	10 AM TO 12 PM	EXCER-CISE YOGA	10 AM TO 12 PM	EXCER-CISE YOGA	10 AM TO 11 AM	MOTIVA-TIONAL, THEORY CLASS
12 PM TO 01 PM	KATA PRACTICE	11 AM TO 01 PM	EXCER-CISE	12 PM TO 01 PM	KICK PRACTICE	12 PM TO 01 PM	KATA PRACTICE	12 PM TO 01 PM	KATA KICK PRACTICE	12 PM TO 01 PM	KATA PRACTICE	11 AM TO 01 PM	EXCER-CISE YOGA
01 PM TO 02 PM	FIGHT PRACTICE	01 PM TO 02 PM	KATA FIGHT PRACTICE	01 PM TO 02 PM	KATA PRACTICE	01 PM TO 02 PM	MOTIVA-TIONAL, THEORY CLASS	01 PM TO 02 PM	MOTIVA-TIONAL CALSS FIGHT PRACTICE	01 PM TO 02 PM	FIGHT PRACTICE	01 PM TO 02 PM	KATA FIGHT KICK PRACTICE

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in ☎9893076404

शासकीय तुलसी महाविद्यालय अनूपपुर(म.प्र)

सेल्फ डिफेंस सर्टिफिकेट कोर्स

कराटे ट्रेनिंग

(सत्र 2022-23)

प्रशिक्षण की अवधि 15 दिवस

शासकीय तुलसी महाविद्यालय में 3 फरवरी 2023 से प्रारंभ होकर 20/02/2023 को सेल्फ डिफेंस कराटे ट्रेनिंग का सम्पन्न हुआ . जिसमें विद्यार्थियों ने कुल 60 घंटे की ट्रेनिंग प्राप्त की .जिसमें विद्यार्थियों को आत्मा रक्षा के सैद्धांतिक पहलुओं एवं व्यवहारिक प्रशिक्षण अंतर्गत कराटे तकनीक को सिखाया गया। यह प्रशिक्षण जिला कराटे संघ अनूपपुर समिति गवर्नमेंट मास्टर ट्रेनर डॉ. श्याम सुंदर वर्मा द्वारा छात्र-छात्राओं को प्रदान किया गया। जिसमें किकिंग. पंचिंग .कटा और स्टेंस गिरि. सेल्फ डिफेंस टेक्नीक. ब्रीफ थ्योरी . पर्सनैलिटी डेवलपमेंट, बॉडी लैंग्वेज , डाइट ऐंड मेडिटेशन सिखाए गए।

समापन दिवस 20/02/2023 पर महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. जे. के. संत एवम् महाविद्यालय के सहायक प्राध्यापकों.स्टाफ एवं विद्यार्थियों के सम्मुख प्रशिक्षण प्राप्त विद्यार्थियों ने कराटे का अपना प्रदर्शन किया, जिसमें से प्रथम और द्वितीय पुरस्कार के लिए छात्रों का चयन भी किया जिसमें कलशवती (बी.ए. द्वितीय वर्ष) ने प्रथम एवं राहुल साहू(बी.एस.सी. तृतीय वर्ष)द्वितीय स्थान प्राप्त किया। तत्पश्चात समस्त छात्र - छात्राओं को प्राचार्य द्वारा कराते ट्रेनिंग के सर्टिफिकेट प्रदान किए गए। साथ ही महाविद्यालय प्राचार्य के द्वारा सेल्फ-डिफेंस कराटे प्रशिक्षण कार्यक्रम के महत्व के संबंध में बताया गया कि आज के समाज में महिलाओं को लेकर घटनाएं घट रही हैं इसलिए उनकी सुरक्षा की दृष्टि से यह प्रशिक्षण कार्यक्रम विद्यार्थियों के लिए बहुत ही फायदेमंद साबित होगा। डॉ. संत ने कहा कि इस तरह की ट्रेनिंग विद्यार्थियों में अनुशासन एवं आत्मविश्वास का संचार करती है एवं विद्यार्थी के व्यक्तित्व विकास में भी सहायक होती है। साथ ही भविष्य में भी ऐसे ही ट्रेनिंग प्रोग्राम संचालित किए जाने का आश्वासन दिया गया। तत्पश्चात कार्यक्रम में उपस्थित प्रो.प्रीती वैश्य , डॉ. आकांक्षा राठौर. एवं डॉ. देवेंद्र सिंह बागरी ने समस्त महाविद्यालय परिवार की ओर से विद्यार्थियों को सफलतापूर्वक ट्रेनिंग पूरी करने पर बधाई दी है।

Govt. Tulsi College Distt. Anuppur

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in ☎9893076404

सेल्फ डिफेंस कराटे ट्रेनिंग का आरम्भ - समाचार

शासकीय तुलसी महाविद्यालय में हुआ 15 दिवसीय सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग का आरंभ @रिपोर्ट - मो अनीस तिगाला

Updated on 6 Feb, 2023 06:20 PM IST BY RKEXPOSE.COM

शासकीय तुलसी महाविद्यालय में हुआ 15 दिवसीय सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग का आरंभ

@रिपोर्ट - मो अनीस तिगाला

अनूपपुर / शासकीय तुलसी महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ एवम आई क्यू ए सी के अंतर्गत 15 दिवसीय कराटे प्रशिक्षण का शुभारंभगत दिवस प्राचार्य डा. जे के संत द्वारा किया गया जो की 15 दिन तक चलेगा । इसमे महाविद्यालय छात्र छात्राएं सेल्फ डिफेंस का प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे ।

शासन की मंशा अनुरूप महाविद्यालय द्वारा महिला सशक्तिकरण विषय पर कार्य करते हुए, महाविद्यालय छात्रों के लिए सेल्फ डिफेंस जैसे कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं वही विशेषज्ञों की माने तो , किसी भी अप्रिय घटना से बचने का सबसे अच्छा तरीका है हमेशा मजबूत दिखना। आप अंदर से कितनी भी डरी हों, लेकिन उसे चेहरे से जाहिर ना होने दें। क्योंकि अपराधी किस्म के यो लोग केवल डरपोक और कमजोरों को अपना टार्गेट बनाते हैं। इसलिए हमेशा मजबूत दिखें और हर तरह की अनहोनी घटना के लिए खुद को तैयार रखें। इसके अलावा अपने स्पीड डायल में पुलिस का नम्बर हमेशा रखें और किसी भी तरह की अप्रिय घटना का अनुभव होने पर तुरंत उस नम्बर पर डायल करें। पुलिस सपोर्टिव होती हैं तो आप तुरंत उससे बात कर सकती हैं। इससे शायद अप्रिय घटना होने से रुक ही जाए।

तो इन पांच तरीकों को अपने जीवन में आज ही शामिल करें और आगे का जीवन बिना डर के गुजारें। वैसे भी अनहोनी तो लड़का-लड़की किसी के साथ भी हो सकती हैं। वर्तमान में तो कोई भी सुरक्षित नही है। इसलिए अपनी सुरक्षा को लड़की होने के बहाने की भेंट ना चढ़ाएं। बल्कि हर वह चीज करें जो आप कर सकती हैं और जो आपको करना चाहिए। इससे आप एक सजग नगारिक का भी उदाहरण समाज के सामने रखेंगी और अपने आसपास के लोगों को प्रेरित करेंगी।

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in ☎9893076404

कराटे -अभ्यास करते विद्यार्थी

Govt. Tulsi College
Distt. Anuppur (M.P.)

समापन दिवस 20/02/2023 पर विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. जे. के. संत

प्रशिक्षण प्राप्त विद्यार्थियों द्वारा कराटे का प्रदर्शन

PRINCIPAL
Govt. Tulsi College Anuppur
Distt. Anuppur (M.P.)

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in 9893076404

प्राचार्य महोदय विद्यार्थियों को कराते ट्रेनिंग के प्रमाण पत्र वितरण करते हुए

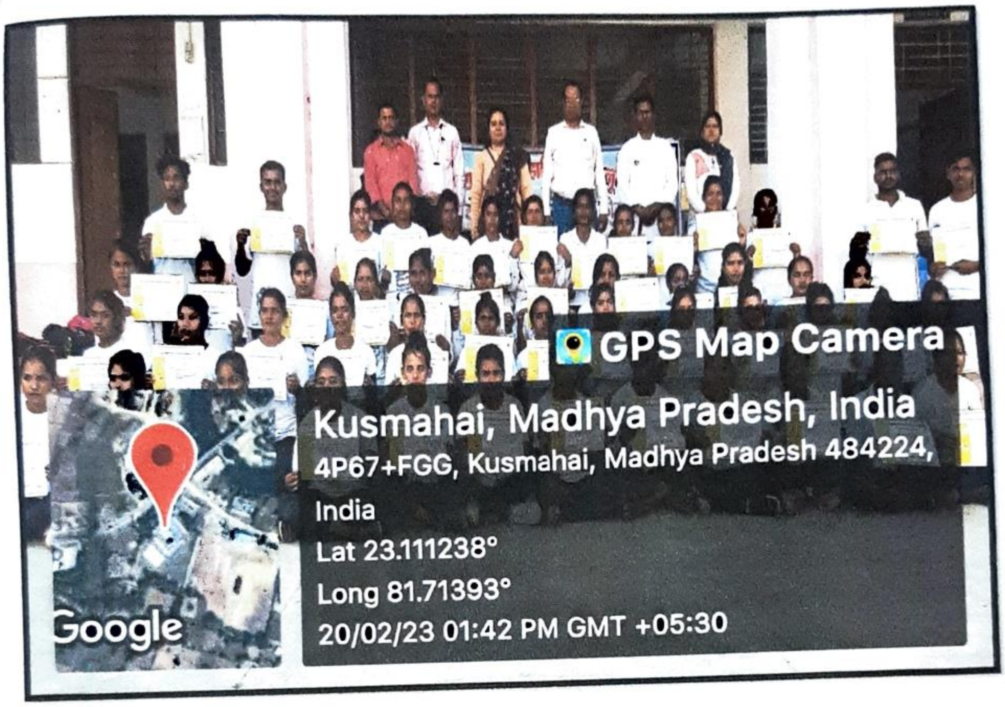
प्रथम स्थान प्राप्त - कलशवती (बी.ए. द्वितीय वर्ष)

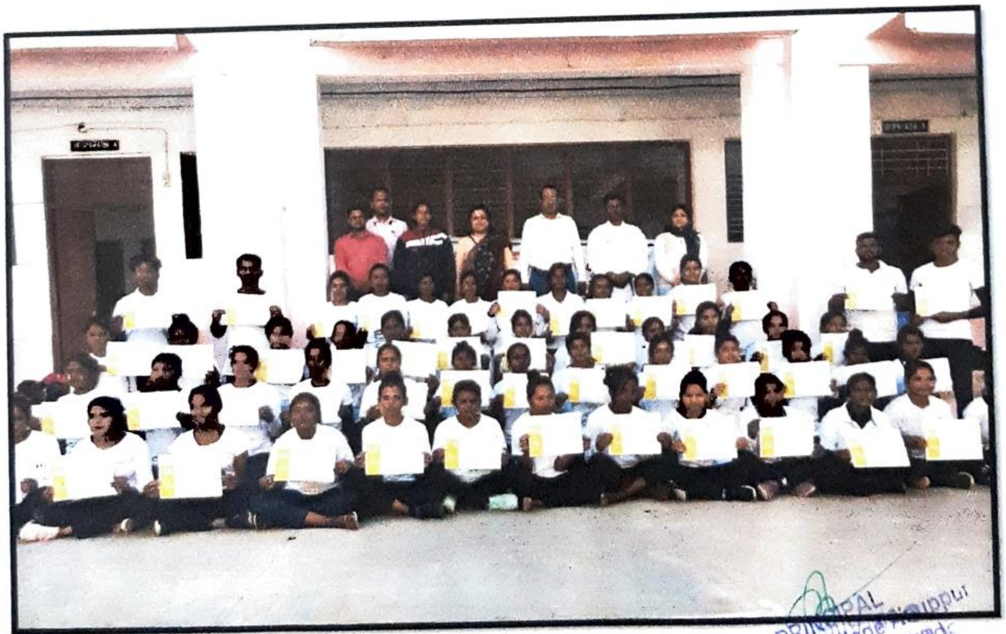
द्वितीय स्थान प्राप्त - राहुल साहू(बी.एस.सी. तृतीय वर्ष)

Govt. Tulsi College Anuppur
Distt. Anuppur (M.P.)

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR
Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)
Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in 9893076404





OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in ☎9893076404

Govt. Tulsi College Anuppur (M.P.)

Self Defence Training list

(Participants Certificate distribution Name) 20/02/2023

S.n	Name of Students	Class	Mail Id	Mobil no	Signature
1.	Seeta Maravi	B.A II	SeetaMaravI163@gmail.com	9098671251	Sita
2.	DURGESHWARI	B.A. II	dk7511932@gmail.com	977[illegible]	Durgk.
3.	Gomti Singh	B.Sc.II	Singhgomti15@gmail.com	8770704906	G.Singh
4.	Vibha kushwaha	B.A I	bossboss69872@gmail.com	9685917604	Vibha
5.	PREETI PRAJAPATI	B.Sc. III	PREETIPRAJAPATI911030@gmail.com	8641093264	[illegible]
6.	PRERNA PATEL	B.A I	PRERNAPATEL@gmail.com	7828694838	Prerna
7	NITYA SINGH DHURVE	B.A I	Singhdhurvenitya@gmail.com	9340412410	Nitya
8.	RAJNI KUSHWAHA	B.Sc III	RAJNIKUSHWAHA1015@gmail.com	8085311630	Rajni
9	KUSUM KEWAT	B.Sc III	KUSUMKEWAT2701@gmail.com	798739[illegible]	Kusum
10.	HEMLATA DEVI	B.Sc III	singhshalnioo7@gmail.com	932974[illegible]	Hem
11.	SUNDRI SAHU	B.Sc III	shiwamSahu2022@gmail.com	722492[illegible]49	Sundri
12.	RAJANI MAHARA	B.A.II	r80185479@gmail.com.	6263010929	Rajni
II nd — 13	RAHUL KUMAR SAHU	B.Sc III	aryankumar47804@gmail.com	9301784692	[illegible]
14	ANKIT MISHRA	B.Sc III	ankitpandit7697@gmail.com	780492[illegible]	Ankit
15	RIYA MISHRA	B.A. II	rriyamishra[illegible]@gmail.com,	9575857247	Riya
16	ARPITA PATEL	B.A. IInd	arpitapatel4031@gmail.com	7987975715	Apatel
17	DEVKI PANIKA	B.A I	devkipanika929@gmail.com	8103479347	Devki
18	SAVITRI KEWAT	BSC III	chandnikewat916548@gmail.com	9399068124	Savitri
19.	DILESHWARI DEVI	B.Sc. III	dileshwaridevi2001@gmail.com	9977688386	Dileshwari
20	ARTI SINGH	B.A I	artisingh881562@gmail.com	8815621014	[illegible]
21	Manisha Singh	B.Sc III	manishaapo123@gmail.com	7804030126	manisha
22	Dropti pandey	B.A.I	Mohan Pandey141994@gmail.com.	7828530917	Dropti
23	DIKSHA MISHRA	B.A.I	dikshapayasi06@gmail.com	9098452694	[illegible]
24	MANSEE SINGH GOUTAM	B.Sc I	ms1840636@gmail.com	9302404116	Mansee
25	priya saket	B.SC III	ps69508740@gmail.com	7828851916	priya saket
Ist — 26	KALASHWATI Singh	B.A II	~~Kalashwa~~ Kalashneti@gmail.com	8319402296	Kalash
27	RAJNI RATHOUR	B.A. II	rr9184344@gmail.com	8878064546	Rajni
28	Sonakshi Sahu	B.Sc. III	Sonakshi sahu@gmail.com	9479148527	Sonakshi
29.	VANDANA SAHU	MSc I	vs8489353@gmail.com	9644718409	Vandana
30	RINKI SAHU	B.A III	sahurinki730@gmail.com	6264998053	Rinki
31.	khelanwati yadav	B.A.I	khelnyadav@gmail.com	626[illegible] 7974899713	khelan
32	RUKMANI DEVI	BSc III	rukmaniparaste89@gmail.com	9343218692	Rukmani
33	KASHISH PATEL	B.Com I	kashishP733@gmail.com	8641062499	Kashish
34	uma Rathaur	I B.com I	rathaursaumya768@gmail.com	9171588713	Uma Rathaur
35	Yamunju Shukla	B.Com I	Yamanjushukla57@gmail.com	9752712358	Yamanju
36	Prachi Rathour	B.Sc II	rathaur Prachi 18@gmail.com	9340781441	Prachi
37	VARSHA RATHOR	B.A II	Varsha Rathou338@gmail.com	8889334067	Varsha
38	MANJALI YADAV	B.A I	Manjali Yadav@gmail.com	7067322541	[illegible]
39	GEETANJALI Singh	B.A I	nagendra singh@gmail.com	9343091894	गीतांजलि
40	Bidyawati singh	B.A I	vidyawati singh kushram 1839 @gmail.com	9340463203	Bidyawati
41	Rakhi Namdev	B.A II	Rakhi Namdev 2003@gm	900965[illegible]	Rakhi

PRINCIPAL
Govt. Tulsi College Anuppur
Distt. Anuppur (M.P.)

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in 9893076404

S.n	Name of Students	Class	Mail id	Mobil no	Signature
42	pooja Singh maravi	B.S.C II	Pooiqsinghmaravi18@gmail.com	980271078	pooja
43	Anjna Singh	B.Com II	anju593394@gmail.com	6264470471	Anju
44	pooja Sahu	B.A I	kumarilpooja sahu2004@gmail.com	6260593880	pooja
45	Muskan Bairagi	B.S.C II	Muskanbairagi292@gmail.com	9575131135	Muskan
46	Rani Raidas	B.A.I	raidas rani 808@gmail.com	7974052169	Rani
47	PRIya Bhariya	B.A.I	Vijaybaiga 206@gmail.com	93023009	Priya
48	Deepmala	B.SC II	deepmala260@gmail.com	7489785563	
49	Asha bai	B.A.I	sakdev singh934@gmail.com	934397	Ashasingh
50	PARVATI KUSHRAM	BSC II	Parvatikushram@2004gmail.com	8643036514	Parvati
51	ROSHNI BAIGA	BA II	Roshnibaiga954@gmail.com	9329941510	Roshni
52	NISHA RATHOUR	BSC II	Rathournisha855@ —"—	8109083366	Nisha
53	RAKESH KU. PRAJAPATI	B.COM I	BP7290112@ —"—	8815646856	
54	TANISHA BAIRAGI	B.Com I	tbairagi70@ —"—	9302937014	Tanisha
55	AANCHAL RAUTHOUR	BA I	rathouranchal484@ —"—	8329986162	Anchal
56	SUBHASH RAUTEL	B.Com I	subhashk75905@ —"—	7828825904	Subhash
57	Samriddhi Singh	Trainer	— Singh	722492	
58	Shiwani Sahu	B.A.III Year	Shiwanisahu74@gmail.com	4649	Shivani
59	Sundari Sahu	B.S.C III Year	Shiwanisahu74@gmail.com	722492	
60	Anjali Diwakar	B.Com I year	anjalidiwakar044@gmail.com	4649	Sundari
61	Jyoti Rathour	B.Com I year	Jyoti 484224@gmail.com		Anjali Jyoti
62	Fatima noor	B.Com 1st year	Nf708945@gmail.com	7828275034 8109667761	
63	Sumit Goswami	B.Com I	591778812@gmail.com	9815859400	
64	Bhupat Kol	B.Com I	bhupatkol877@gmail.com	958976529	Bhupat
65	Jyoti Rathour	B.Com II	6679767 Jyotirathour@.com	3966797671	Jyoti
66	Subhadra Rautel	B.Com II	Subhadrarautel4@gmail.com	7067284920	Subhadra
67	monika Bharti	B.Com II		8989187520	Monika
68	Aachal Kewat	B.Com I	NISHAKewat43@gmail.com	9171602649	Aanchal
69	Sanjay Kumar	B.Com II	rakibhai69282@gmail.com	9691853987	Sanjay
70	Manisha Panaste	B.Com II	Manishasingh@gmail.com	91143359	Manisha
71	ASHISH PATEL	B.A III	ashishkumar@gmail.com	8085618832	Ashish
72	Simran Dahiya	B.Com I	simrandahiya481@gmail.com	74404822	Simran
73	Nishi Yadav	B.Com II	nishiyadav259@gmail.com	6267244519	Nishi
74	pulvi Singh	B.SC I	singhpulvi2004@gmail.com	9329944064	pulvi
75	Sapna Baiga	B.SC I	Baigasapna141@gmail.com	6265956987	S.Baiga
76	Sachin Patel	B.A III	Sachinpatel@gmail.com	6260582857	
77	Sandeep MISHRA	B.A III	SandeepMISHRA@gmail.com	6267154070	

Chief Instructor — Dr. S.S. Verma

IQAC Incharge — Govt. Tulsi College Anooppur (M.P)

Incharge Women Cell

Principal — PRINCIPAL Govt. Tulsi College Anuppur Distt. Anuppur (M.P.)

PRINCIPAL Govt. Tulsi College Anuppur Distt. Anuppur (M.P.)

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in 9893076404

किया जाता है कि IQAC और महिला प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित defence training course के पश्चात निम्नलिखित विद्यार्थियों प्रतिभागिता सुनिश्चित करने हेतु "प्रतिभागिता प्रमाण पत्र" दिया गया। —

Name	Signature	Name	Signature	Name	Signature
Sundri Sahu (IInd copy issue)	Sundri	27 Priya Saket	Priya	Muskan Bairagi	Muskan
Sakhi Namdev	Rakhi	28 Reboshwati Singh	Rebos	Pooja Sahu	Pooja
Geeta Maravi	Dikeya	29 Rajni Rathour	Rajni	Anjoo Singh	Anjoo
[illegible] Kushwaha		30 Sonaksha Sahu	Sonaksha	Pooja Singh Maravi	Pooja
Smriti Singh	Deep	31 Vandana Sahu	Vandana	55 Anju Singh	Anju
Ritika Kushwaha	Singh	32 Rinki Sahu	Rinki	56 Pooja Singh	Poo
Kuni Prajapati	Kibb Kuni	33 Khelan Yadav	Khelan	57 Rukhi Nampev	Ru
Prerna Patel	Prerna	34 Rukmani Devi	Rukmani	58 Umay Rathour	U
Nitya Singhdhurve	Nitya	35 Radhika Patel	Radhika	59 Priya Bhuriya	Bhuriya
Rajni Kushwaha	Rajni	36 Rochi Rathour	Rochi	60 [struck through]	
Kusum Kewat	Kusu	37 [illegible] Rathour	[illegible]	62 Shiwani Sahu	S
Hemlata Devi	Hemlata	38 Manjali Yadav	[illegible]	63 Anjali Diwakar	Anju
Rajni Mahara	Rajni	39 Geetamanjali Singh	Geetam	64 Jyoti Rathour	Jyo
Rahul Kumar Sahu	RahulKuSa	40 Vidyawati Singh Gond		65 Fatima Noor	[illegible]
Amrit Mishra	Amrit	41 [illegible] Rathour	[illegible]	66 Sumitra giri	[illegible]
Riya Mishra	Riya	42 Anchal Rathour	Anchal	67 Dhurpat Kol	Dhur
Arpita Patel	Patel	43 Tanisha Bairagi	Tanisha	68 Anchal Kewat	Anch
Devki Panika	Devki	44 Rakesh Prajapati	Rakesh	69 Subhadra Rautel	Subh
Savitri Kewat	Savitri	45 Nisha Rathour	Nisha	70 Jyoti Rathour	Jyot
Dileshwari Devi	Dileshwari	Roshni Baiga	Roshni	71 Monika Bharti	Moni
[illegible] Singh	[illegible]	47 Parvati Kushram	Parvati	72 Palvi Singh	Pal
Manisha Singh	[illegible]	48 Asha bai	Asha bai	73 [illegible]	Pati
Roopali Pandey	Roopali	49 Deepmala	[illegible]	74 Sapna Baiga	Sapna
[illegible]	[illegible]			75 Manisha Paraste	Mani
Mansee Singh Chauhan	Mansee			76 Nishi Yadav	Ni
[illegible]				77 Simran Dahiya	[illegible]
				78 Ashish Patel	Ash
				79 Sumiddhi Singh	Su
				80 Sachin Patel	Sa

Incharge IQAC

Principal

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in 9893076404

NYK (Indian Govt.) Reg-545/R/08 Govt. of M.P. Reg.-07143/07

Government Tulsi College Anuppur (M.P.)

Self - Defence Training Certificate

आज़ादी का अमृत महोत्सव

Certified that

Mr./Miss .... has

undergone training of (KICKING, PUNCHING, KATA & KUMITE, STANCE, SELF-DEFENCE TECHNIQUE, BRIEF THEORY & PERSONALITY DEVELOPMENT, BODY LANGUAGE, MOTIVATION, SPEECH, DIET, MEDITATION, EDUCATION, POSITIVE THINKING), from 03/02/2023 to 19/02/2023 (60 hours)

JILA KARATE SANGH ANUPPUR SAMIT (M.P.)

under guidance Founder & Chief Instructor.

Certificate No : ....

Date : ....

Chief Instructor	IQAC Incharge	Incharge Women Cell	Principal
Shihan Dr. Shyam Sundar Verma Government Trainer of Martial Arts (Black Belt Speciality)			(Dr. J. K. Sant) Govt. Tulsi College, Anuppur (M.P.)

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in ☎9893076404

शासकीय तुलसी महाविद्यालय में 18 दिवसीय कराटे प्रशिक्षण का हुआ समापन

अनूपपुर। शासकीय तुलसी महाविद्यालय अनूपपुर में 3 फरवरी 2023 से प्रारंभ हुए सेल्फडिफेंस कराटे ट्रेनिंग का 20 फरवरी को समापन किया गया जिसमें विद्यार्थियों ने कुल 60 घंटे की ट्रेनिंग प्राप्त की, जिसमें विद्यार्थियों को आत्मा रक्षा के सैद्धांतिक पहलुओं एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण अंतर्गत कराटे तकनीक को सिखाया गया। यह प्रशिक्षण जिला कराटे संघ अनूपपुर समिति गवर्नमेंट मास्टर ट्रेनर डॉ. श्याम सुंदर वर्मा द्वारा छात्र-छात्राओं को प्रदान किया गया। जिसमें किकिंग, पंचिंग, कटा और स्टेंस गिरि, सेल्फ डिफेंस टेक्नीक, ब्रीफथ्योरी, पर्सनेलिटी डेवलपमेंट, बॉडी लैंग्वेज, डाइट ऐंड मेडिटेशन सिखाए गए। समापन दिवस के दिन महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. जे. के. संत एवं महाविद्यालय के सहायक प्राध्यापकों, स्टाफ एवं विद्यार्थियों के सम्मुख प्रशिक्षण प्राप्त विद्यार्थियों ने कराटे का अपना प्रदर्शन किया, जिसमें से प्रथम और द्वितीय पुरस्कार के लिए छात्रों का चयन भी किया जिसमें कलशवती (बी.ए. द्वितीय वर्ष) ने प्रथम एवं राहुल साहू (बी.एस.सी. तृतीय वर्ष) द्वितीय स्थान प्राप्त किया। तत्पश्चात समस्त छात्र-छात्राओं को प्राचार्य द्वारा कराते ट्रेनिंग के सर्टिफिकेट प्रदान किए गए। साथ ही महाविद्यालय प्राचार्य के द्वारा सेल्फडिफेंस कराटे प्रशिक्षण कार्यक्रम के महत्व के संबंध में बताया गया कि आज के समाज में महिलाओं को लेकर घटनाएं घट रही हैं इसलिए उनकी सुरक्षा की दृष्टि से यह प्रशिक्षण कार्यक्रम विद्यार्थियों के लिए बहुत ही फायदेमंद साबित होगा।

शासकीय तुलसी महाविद्यालय में 18 दिवसीय कराटे प्रशिक्षण का समापन

OFFICE, PRINCIPAL GOVERNMENT TULSI COLLEGE, ANUPPUR

Affiliated to Awadhesh Pratap Singh University Rewa (MP)

Registered Under Section 2 (F) & 12 (B) of UGC Act

E-mail: hegtdcano@mp.gov.in ☎9893076404

raajdhaninews.com/ar

RAAJDHANI NEWS

Raajdhani News | February 22, 2023 | 7:31 am | No Comments

अनूपपुर, शासकीय तुलसी महाविद्यालय में 18 दिवसीय कराटे प्रशिक्षण का हुआ समापन

आज ही बनवाए अपनी न्यूज़ वेबसाईट STARTING @ RS. 3999 Traffic Tail

Raajdhani News

अनूपपुर। महाविद्यालय में 3 फरवरी 2023 से प्रारंभ होकर 20/02/2023 को सेल्फ डिफेंस कराटे ट्रेनिंग का समापन किया गया जिसमें विद्यार्थियों ने कुल 60 घंटे की ट्रेनिंग प्राप्त की ,जिसमे विद्यार्थियों को आत्मा रक्षा के सैद्धांतिक पहलुओं एव व्यवहारिक प्रशिक्षण अंतर्गत कराटे तकनीक को सिखाया गया । यह प्रशिक्षण जिला कराटे संघ अनूपपुर समिति गवर्नमेंट मास्टर ट्रेनर डॉ. श्याम सुंदर वर्मा द्वारा छात्र-छात्राओं को प्रदान किया गया। जिसमें किकिंग, पंचिंग ,कटा और स्टेंस गिरि, सेल्फ डिफेंस टेक्नीक, ग्रीफ थ्योरी , पर्सनेलिटी डेवलपमेंट, बॉडी लेंग्वेज, डाइट ऐंड मेडिटेशन सिखाए गए ।

समापन दिवस के दिन महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. जे. के. संत एवम् महाविद्यालय के सहायक प्राध्यापकों,स्टाफ एव विद्यार्थियों के सम्मुख प्रशिक्षण प्राप्त विद्यार्थियों ने कराटे का अपना प्रदर्शन किया, जिसमें से प्रथम और द्वितीय पुरस्कार के लिए छात्रों का चयन भी किया जिसमें कलशवती (बी.ए. द्वितीय वर्ष) ने प्रथम एवं राहुल साहू(बी.एस.सी. तृतीय वर्ष)द्वितीय स्थान प्राप्त किया । तत्पश्चात समस्त छात्र -छात्राओं को प्राचार्य द्वारा कराते ट्रेनिंग के सर्टिफिकेट प्रदान किए गए । साथ ही महाविद्यालय प्राचार्य के द्वारा सेल्फ-डिफेंस कराटे प्रशिक्षण कार्यक्रम के महत्व के संबंध मे बताया गया कि आज के समाज में महिलाओं को लेकर घटनाएं घट रही हैं इसलिए उनकी सुरक्षा की दृष्टि से यह प्रशिक्षण कार्यक्रम विद्यार्थियो के लिए बहुत ही फायदेमंद साबित होगा। डॉ. संत ने कहा कि इस तरह की ट्रेनिंग विद्यार्थियों में अनुशासन एवं आत्मविश्वास का संचार करती है एव विद्यार्थी के व्यक्तित्व विकास मे भी सहायक होती है। साथ ही भविष्य में भी ऐसे ही ट्रेनिंग प्रोग्राम संचालित किए जाने का आश्वासन दिया गया । तत्पश्चात कार्यक्रम मे उपस्थित प्रो.प्रीती वैश्य, डॉ. आकांक्षा राठौर, प्रो.संजीव द्विवेदी डॉ. एवम डॉ. देवेंद्र सिंह बागरी ने समस्त महाविद्यालय परिवार की ओर से विद्यार्थियों को सफलतापूर्वक ट्रेनिंग पूरी करने पर बधाई दी है।

राज्य स्तरीय सम्मेलन में शामिल होने जन अभियान परिषद का दल भोपाल रवाना

420 के आरोप में लक्ष्मणदास बालयोगी को राजस्थान ... किया गिरफ्तार

क्या वोटर कार्ड को आधार जोड़ने का फैसला सही है

हां

नहीं

Add your answer

VOTE

राज्य स्तरीय सम्मेलन में शामिल होने जन अभियान परिषद का दल भोपाल रवाना

भाजपा जिला प्रभारी एवं जिला अध्यक्ष बूथों पर पहुंचकर कर रहे हैं कार्यों की समीक्षा

20 से 31 मार्च तक होगा नगरीय निकायों में स्वच्छ सर्वेक्षण तैयारियों का मॉक ड्रिल

सोने की कीमत

GOLD

क्रिकेट स्कोर

RECENT LIVE

AUS vs IND