

Quiz/ Group Discussion

Date - 26.11.2016

Aims of this program to develop potential to be more creative and lead to a more effective discussion.

No. of participant - **56**

Sociology Department



Mathematics Department: Inter College/ School Group Discussion & Poster Competition in 2018



Political Science : Group discussion done in **NAXALISAM**



Quiz Competition

This activity is done for all the students of all the faculty of the college, in which questions related to general knowledge are asked.



Criteria II

2.2.1 Field Visit (2015-2020)

S. No.	Name of Department	Date of Visit	Detail of Field Visit/Report	Photographs
1	Economics	15.11.19	 BAL AASHRAM.pdf	
		13.12.18	 kurud report.pdf	
		5.2.20	 report namkin factory.pdf	
		23.01.19	 visit reportbandigrih.pdf	
		29.9.16	 Ambuja Mall.pdf	 
		16.09.2017	 NISDA BARRAGE report.pdf	 
2.	Sociology	5.2.18	<p>Educational Visit – Nakpura</p> <p>Students visited temple of Nakpura and learned about different places of worship religion and culture. The concept of faith prayers and belief was introduce to the students, who basked in the glory divinity and peace. Rendezvous with unity and diversity brought home the most basic understanding of secular existence in incredible India. No. of participant – 34</p>	 
		06.02.2018	<p>Educational Visit Bhoramdev Mandir & Museum, (With the collaboration and financial support of Chhattisgarh tourism department) Student has the opportunity of interacting with different people which helps develop social</p>	   

		<p>behavior and create a social network, contacts and references. This type of field trips provide an opportunity of experiential learning to students of all streams.</p> <p>No. of students - 47</p>	
	31.01.2019	<p>Jain thirthankar(Kaivaly Dham) Temple Kumhari – Bhilai,</p> <p>Educational Trips can give student exposure to places they might not otherwise Visit.</p> <p>The Importance of educational trips giving students the chance to build closer bonds with their classmates.</p> <p>No. of Students participated - 35</p>	 
	23.01.2020	<p>Central Jail, Raipur (C.G.)</p> <p>The problem faced by the women in Indian jails are both physical and mental which include overcrowding ,sanitation and hygiene ,poor health condition and nutrition, vulnerabilities of pregnancy ,and child care lack of education and violence. Criminology is one of the paper in P.G. Course. The purpose of visit to central jail, to understand the problems facing by woman prisoner & the environment of prison</p> <p>No. of participant – 42</p>	 
	17.09.2015	<p>Old Age Home</p> <p>Visit Shyam Nagar, Raipur</p> <p>The purpose of visit old age home to spend quality time with old people. Help them as required like food, winter cloths, Blankets, Furniture, Medicine etc.</p> <p>Participants – 35 Students</p>	

3.	Political Science		Information of general assembly, Municipal Corporation Raipur. Gramin Vikas Sansthan ,Nimora Legislative Assembly Information about the proceeding of the Legislative Assembly High Court Chhattisgarh Industrial Visit	    
4.	Hindi	18-03-2015	Educational Field Visit in 2015 – Bhoramdev(Rajnandgaon) झनातक और झनातकोत्तर साहित्य के छात्राओं को भोरमदेव और राजनांदगांव 2015 म शैक्षणिक अमण पर ले जाया गया	
		12-02-2018	12 फरवरी 2018 शैक्षणिक अमण राजनांदगांव – खैरागढ़ , झनातक व झनातकोत्तर का छात्राओं को मूति स्थापत्य और साहित्यिक अवदान से अवगत कराया	
5.	Chemistry	25.09.15	Visit to the water purification plant Student of M.Sc. Class were taken to visit water purification plant situated at Ravanbhatha Raipur, on 25 November 2015. The main role of water purification plant is to purify water by removing all the impurities contained in it to make the water safe for daily use. Students were made familiar of the different steps of purifying water that is coagulation, sedimentation, filtration, disinfection. It was enlightening visit for the students.	

6.	Music & Dance	12.02.18	 Field visit Khairagarh Full Report	
7.	Home Science	25.01.17	 FIELD VISIT BAR2017.pdf	
		3.10.19	 FIELD VISIT IGKV3.10.2019.pdf	
8.	Physics	6.02.18	 EDUCATIONAL TOUR report2018 1..	 
9.	Psychology	17.03.15	Study tour bramhkumarisantisarovar	
		9.04.16	Visit to old age home	
10.	Botany	March 2015	Visit to Dept. OF Biotechnology IGKVV Raipur (C.G.)	   
		13.03.18	Visit to Jat Mai and Ghata Rani for Botanical Excursion for Plant Species Record.	 
		16- 19 .01 . 2019	Visit to Mainpat Ambikapur Dist . Sarguja (C.G.)	 

अर्थशास्त्र विभाग



क्षेत्रीय भ्रमण प्रतिवेदन

बाल आश्रम कचहरी चौक रायपुर

15.11.19

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर (स्वशासी)
महाविद्यालय, रायपुर (छत्तीसगढ़)

क्षेत्रीय भूमण- बाल आश्रम

दिनांक 15.11.19

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला महाविद्यालय रायपुर छत्तीसगढ़ के अर्थशास्त्र विभाग द्वारा क्षेत्रीय अध्ययन हेतु दिनांक 15.11.19 को स्नातकोत्तर कक्षा की छात्राओं को बाल आश्रम, कचहरी चौक रायपुर, क्षेत्रीय अध्ययन के लिए ले जाया गया। जिसमें अर्थशास्त्र विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. प्रीति कंसारा, सहायक प्राध्यापक डॉ. अनीता दीक्षित एवं स्नातकोत्तर कक्षा की 15 छात्राएं सम्मिलित हुईं।

क्षेत्रीय अध्ययन का मुख्य उद्देश्य छात्राओं में मानवीय संवेदना का विकास, सामाजिक के प्रति नागरिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास, एवं समाज के वंचित वर्ग के उत्थान के लिए कार्य करना था।

इस हेतु छात्राओं को बालाश्रम में अनाथ बच्चों से मिलवाया गया। सभी छात्राओं ने बाल आश्रम के बच्चों के साथ आत्मीय परिचर्चा की। छात्राओं ने बच्चों की आवश्यकताओं एवं समस्याओं के बारे में जानने का प्रयास किया एवं इन बाल आश्रम के बच्चों को स्टेशनरी इत्यादि भेंट कर उनके प्रति अपने स्त्रेह को प्रदर्शित किया। बच्चे अपनी बड़ी बहनों समान छात्राओं से मिलकर अत्यंत ही प्रसन्न हुए एवं बच्चों ने भविष्य में पढ़ लिख कर अच्छा इंसान बनने का वादा किया।

इस क्षेत्रीय अध्ययन हेतु मार्गदर्शन एवं प्रोत्साहन के लिए अर्थशास्त्र विभाग महाविद्यालय के प्राचार्य के प्रति आभार व्यक्त करता है।

क्षेत्रीय भ्रमण— बाल आश्रम

15.11.19





अर्थशास्त्र विभाग

शैक्षणिक भ्रमण प्रतिवेदन

महामाया राईस मिल, कुरुद



दिनांक – 13.2.18

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर (स्वशासी) महाविद्यालय,

रायपुर (छत्तीसगढ़)

प्राक्कथन

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर (स्वशासी) महाविद्यालय, रायपुर

(छत्तीसगढ़) के अर्थशास्त्र विभाग द्वारा शैक्षणिक भ्रमण हेतु दिनांक 13.02.15 को छात्राओं को महामाया राईस मिल, कुरुद ले जाया गया, जिसमें अर्थशास्त्र विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ प्रीति कंसारा, सहायक प्राध्यापक डॉ अनिता दीक्षित एवं अथिति प्राध्यापक दिव्या जैन के साथ एम.ए. द्वितीय एवं तृतीय सेमेस्टर की 27 छात्राएं सम्मिलित हुई। शैक्षणिक भ्रमण का मुख्य उद्देश्य छत्तीसगढ़ में चांवल उद्योग का आर्थिक का अध्ययन करना तथा चांवल मिल प्रक्रिया की जानकारी एकत्र करना था।

शैक्षणिक भ्रमण की सफलता हेतु हम श्री रोशन चंद्राकर प्रबंधक—महामाया राईस मिल, के आभारी हैं, जिनके सुव्यवस्थित राईस मिल निरीक्षण एवं उत्तम स्वल्पाहार व्यवस्था से हमारा भ्रमण सार्थक हो सका।

अंत में हम सभी प्राचार्या महोदया डॉ. रेखा पाण्डेय के प्रति आभार व्यक्त करते हैं, जिनके सहयोग, प्रोत्साहन एवं मार्गदर्शन से हमारा भ्रमण सफल हो सका।

प्रति,

प्राचार्य,

शास. दू. ब. महिला महाविद्यालय,

रायपुर छत्तीसगढ़

विषय – शैक्षणिक भ्रमण हेतु अनुमति प्रदाय करने बाबत।

महोदय,

सनप्र निवेदन है, कि अर्थशास्त्र विभाग की कुल..28..छात्राओं के साथ

शैक्षणिक भ्रमण हेतु राईस मिल–कुरुद जाने की अनुमति प्रदान कर

अनुग्रहीत करें।

धन्यवाद।

दिनांक – 12.02.18

भवदीया

डॉ. प्रीति कंसारा

विभागाध्यक्ष—अर्थशास्त्र

शा. दू. ब. महिला महाविद्यालय,

अर्थशास्त्र विभाग

शैक्षणिक भ्रमण हेतु प्रस्ताव

स्थान — राइस मिल—कुरुद

कक्षा — स्नातकोत्तर

छात्राओं की संख्या — 28

दिनांक— 12.02.18

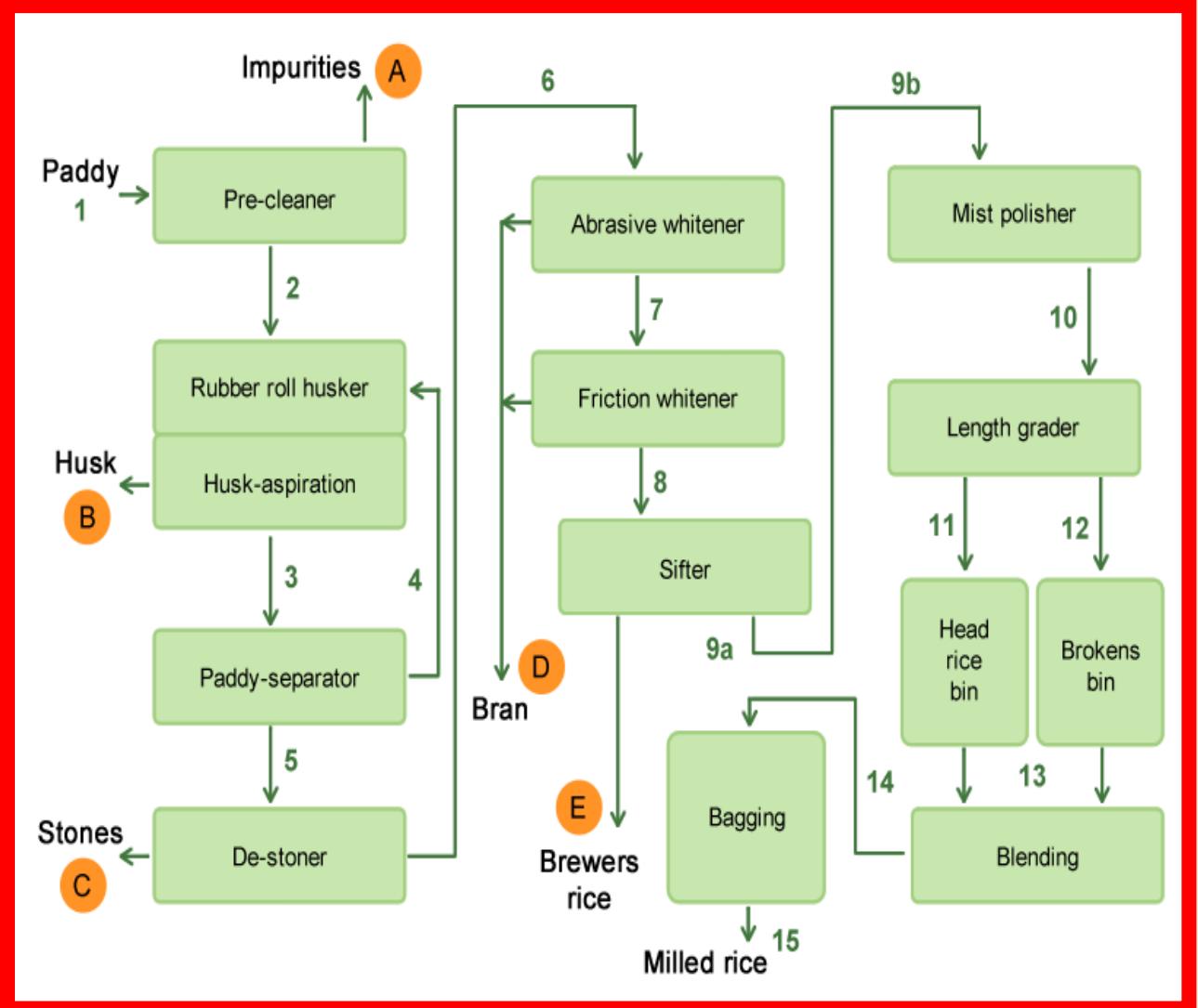
उद्देश्य —

1. छात्राओं को छत्तीसगढ़ में चांवल उद्योग की जानकारी उपलब्ध करना।
2. छात्राओं के शैक्षणिक ज्ञान का उन्नयन करना।
3. छात्राओं को औद्योगिक विकास की जानकारी उपलब्ध करना।

विभागाध्यक्ष
अर्थशास्त्र विभाग

S.NO.	NAME	CLASS
1	MANJU SAHU	M.A.II
2	DIVYA PATEL	M.A.II
3	JYOTI	M.A.II
4	MANJU BANCHOR	M.A.II
5	POOJA VERMA	M.A.II
6	AKANKSHA SHARMA	M.A.II
7	RUKHMANI DEWANGAN	M.A.II
8	BHUMIKA SAHU	M.A.II
9	TRIPTI SAHU	M.A.II
10	MONGRA BHARTI	M.A.II
11	LAKSHMI VERMA	M.A.II
12	MONA VERMA	M.A.II
13	SANGEETA BARLE	M.A.II
14	KHUSBOO PATHAK	M.A.II
15	MANISHA DHIDHI	M.A.II
16	NIKHAT ANJUM	M.A.II
17	JAYAPRABHA NAG	M.A.IV
18	DAMINI VERMA	M.A.IV
19	MANISHA CHANDRKAR	M.A.IV
20	ANUKRITI SHARMA	M.A.IV
21	NEHA SHRIMALI	M.A.IV
22	LILIMA SEN	M.A.IV
23	DIKSHA YADAV	M.A.IV
24	MAMTA YADAV	M.A.IV
25	KAVITA PATEL	M.A.IV
26	DR. PREETI KANSARA	
27	DR. ANITA DIKSHIT	
28	KU. DIVYA JAIN	

Rice Processing



Description of flow of materials and processes-

- 1 Paddy is dumped in the intake pit feeding the pre-cleaner straw, chaff and empty grains are removed
- 2 Pre-cleaned paddy moves to the rubber roll husker: husk removed by the aspirator
- 3 Mixture of brown rice and unhusked paddy moves to the separator
- 4 Unhusked paddy is separated and returned to the rubber roll husker
- 5 Brown rice moves to the destoner small stones, mudd balls etc. removed by de-stoner
- 6 De-stoned, brown rice moves to the 1st stage (abrasive) whitener
- 7 Partially milled rice moves to the 2nd stage (friction) whitener Coarse (from 1st whitener) and fine (from 2nd whitener) bran removed from the rice grain during the whitening process
- 8 Milled rice moves to the sifter Small broken /brewer's rice removed by the sifter
- 9 Ungraded, milled rice moves to bagging station milled rice moves to the polisher
- 10 Polished rice, will move to length grader
- 11 Head rice moves to head rice bin
- 12 Broken moves to broken bin
- 13 Pre-selected amount of head rice and broken move to blending station
- 14 Custom-made blend of head rice and broken moves to bagging station
- 15 Bagged Rice moves to the market

POST PRODUCTION

Harvesting

Harvesting is the process of collecting the mature rice crop from the field. Paddy harvesting activities include reaping, stacking, handling, threshing, cleaning, and hauling.

Storage

The purpose of any grain storage facility is to provide safe storage conditions for the grain in order to prevent grain loss caused by adverse weather, moisture, rodents, birds, insects and micro-organisms like fungi.

By-products

The main by-products of rice are rice straw, rice husks or hulls, and rice bran. With proper management, each by-products can be utilized for better purposes such as for energy and non-energy uses (e.g., for agriculture sector and animal fodder production).

Drying

Drying is the process that reduces grain moisture content to a safe level for storage. It is the most critical operation after harvesting a rice crop. Delays in drying, incomplete drying, or ineffective drying will reduce grain quality and result in losses.

Milling

Milling is a crucial step in post-production of rice. The basic objective of a rice milling system is to remove the husk and the bran layers, and produce an edible, white rice kernel that is sufficiently milled and free of impurities.

Depending on the requirements of the customer, the rice should have a minimum number of broken kernels.

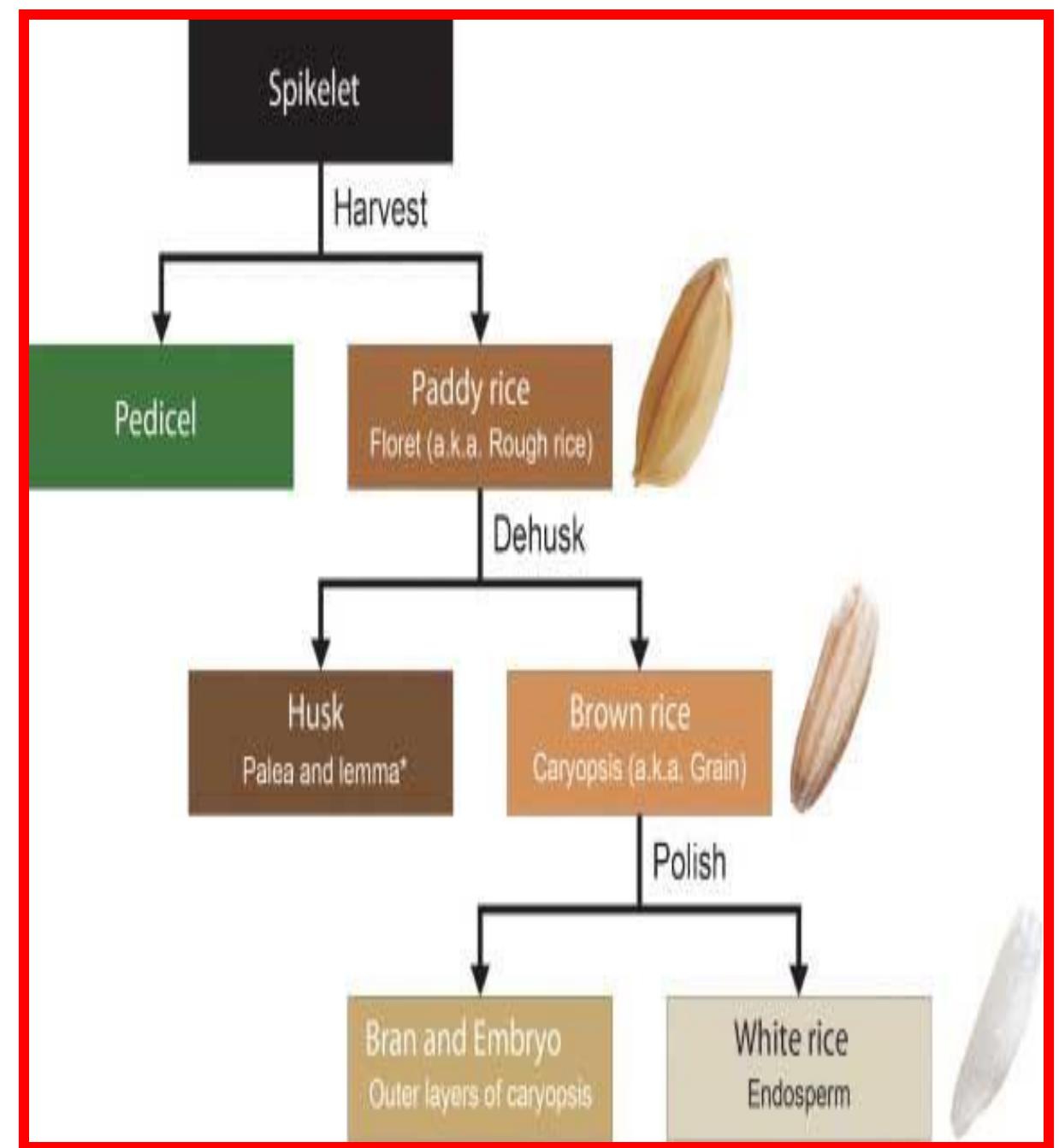
Milling process

- 1. Pre-cleaning** When paddy comes into the mill, it contains foreign materials such as straw, weed seeds, soil, and other inert materials. If these are not removed before hulling, the efficiency of the huller and milling recovery will be reduced.
- 2. Removing the husk (dehusking or dehulling)** Brown rice is produced by removing the husk from rough paddy rice. The husk is removed by friction as the paddy grains pass between two abrasive surfaces that move at different speeds.
- 3. Paddy separation** The paddy separator separates unhusked paddy rice from brown rice. The amount of paddy present depends on the efficiency of the husker and should not be more than 10%. Paddy separators work by making use of the differences in specific gravity, buoyancy, and size between paddy and brown rice.
- 4. Whitening or polishing** White rice is produced by removing the bran layer and the germ from the paddy. The bran layer is removed from the kernel through either abrasive or friction polishers.
- 5. Separation of white rice** After polishing, white rice is separated into head rice, large and small broken rice, and “brewers” by an oscillating screen sifter
- 6. Rice mixing** A good rice mill will produce 50–60% head rice (whole kernels), 5–10% large broken and 10–15% small broken kernels. Depending on country standards, rice grades in the market will contain from 5–25% broken kernels.
- 7. Mist polishing** Mixing a fine mist of water with the dust retained on the whitened rice improves the luster of rice (polishes) without significantly reducing milling yield.
- 8. Rice weighing** Rice is normally sold in 50 kg sacks which must be accurately weighed and labeled. While most rice mills use a manual mechanical weighing system, very accurate, and fast electronic systems are also available.

The Modern Rice Milling Process

Stage	Function
<i>Pre-cleaning</i>	removing all impurities and unfilled grains from the paddy
<i>Husking</i>	removing the husk from the paddy
<i>Husk aspiration</i>	separating the husk from the brown rice/unhusked paddy
<i>Paddy separation</i>	separating the unhusked paddy from the brown rice
<i>De-stoning</i>	separating small stones from the brown rice
<i>Whitening</i>	removing all or part of the branlayer and germ from the brown rice
<i>Polishing</i>	improving the appearance of milled rice by removing remaining ran particles and by polishing the exterior of the milled kernel
<i>Sifting</i>	separating small impurities or chips from the milled rice
<i>Length grading</i>	separating small and large brokens from the head rice
<i>Blending</i>	mix head rice with predetermined amount of brokens, as required by the customer
<i>Weighing and bagging</i>	preparing milled rice for transport to the customer

Modern Rice Milling Processes













शासकीय दू.ब.महिला महाविद्यालय, रायपुर, छ.ग

अर्थशास्त्र विभाग



शैक्षणिक भ्रमण .नमकीन फैक्टरी

प्रतिवेदन

दिनांक 5.2.2020

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर (स्वशासी) महाविद्यालय,

रायपुर (छत्तीसगढ़)

क्षेत्रीय भ्रमण— नमकीन फैक्टरी

5.2.2020









अर्थशास्त्र विभाग

क्षेत्रीय अध्ययन प्रतिवेदन

महिला बंदी गृह, रायपुर



23.01.19

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर (स्वशासी) महाविद्यालय,
रायपुर (छत्तीसगढ़)

प्रात्कथन

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर (स्वशसी) महाविद्यालय, रायपुर

(छत्तीसगढ़) के अर्थशस्त्र विभाग द्वारा क्षेत्रीय अध्ययन हेतु दिनांक 23.01.19 को छात्राओं को महिला बंदी गृह रायपुर, ले जाया गया, जिसमें अर्थशस्त्र विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. प्रीति कंसारा, सहायक प्राध्यापक डॉ. अनिता दीक्षित एवं एम.ए. सेमेस्टर की 17 छात्राएं सम्मिलित हुई। क्षेत्रीय अध्ययन का मुख्य उद्देश्य बंदी गृह में महिला बंदियों को उपलब्ध रोजगार के अवसरों का अध्ययन करना तथा इसके द्वारा उनमें विकसित आत्मविश्वास की जानकारी प्राप्त करना था।

क्षेत्रीय अध्ययन की सफलता हेतु हम श्रीमती मधु सिंग, जेलर, महिला बंदी गृह, रायपुर के आभारी हैं, जिनके सुव्यवस्थित निरीक्षण व्यवस्था से हमारा अध्ययन सार्थक हो सका। अंत में हम सभी प्राचार्या महोदया डॉ. रेखा पाण्डेय के प्रति आभार व्यक्त करते हैं, जिनके सहयोग, प्रोत्साहन एवं मार्गदर्शन से हमारा अध्ययन सफल हो सका।

“अपराध से घृणा करो, अपराधी से नहीं।”

“महात्मा गांधी”







शासकीय दू.ब.महिला महाविद्यालय, रायपुर, छ.ग

अर्थशास्त्र विभाग



शैक्षणिक भ्रमण प्रतिवेदन

दिनांक 29.3.16

प्राचार्य

डॉ. अरविंद गिरोलकर

विभागाध्यक्ष

डॉ. प्रीति कंसारा

AMBUJA MALL, RAIPUR



MONOPOLISTIC COMPETITION



**FOR STUDY OF 'MONOPOLISTIC COMPETITION IN
MARKET'**



NAME OF STUDENTS
M.A. II SEMESTER
ECONOMICS

S.N.	NAME
1	GITANJALI SAHU
2	MALTI SAHU
3	NEHA GANGASAGE
4	KUSUM VERMA
5	RENUKA TOPPO
6	AMITA KHES
7	DAMINI SAHU
8	PUJA PANDEY
9	SUREKHA SAHU
10	CHANCHAL BONDE
11	TARANJALI
12	PINKI BAG
13	LEENA SAHU
14	PUJA SINGH
15	AARTI VAISHNAV

Government D. B. Girls P. G. Autonomous College, Raipur (C.G.)

Department of Economics



REPORT

EDUCATIONAL VISIT TO NISDA BARRAGE- AARANG

SEPTEMBER 16 , 2017



ACKNOWLEDGMENT

We would like to thank "Dr Preeti Sharma" for giving us permission for Educational visit. Without her support it would not be possible to conduct this educational visit. We would like to thank Mr. Bachaani who gave us permission to visit and understand the importance, working & components of Barrage. We would like to thank the persons who served us with food.

We would like to express our special gratitude and thanks to the persons for giving us such attention and time.

Overview of the Educational Visit

Government D B Girls (Autonomous) P.G College had organized an educational tour of one day on 16 September 2017 to Nisda Barrage located near Aarang 48km from Raipur, Chhattisgarh for students of Economics Department .This educational tour was the part of curriculum. This tour was organized with prior permission of Dr Preeti Sharma .Dr Preeti Kansara, Dr Anita Dikshit & Miss Divya Jain were the co-ordinator for this whole educational tour. Total 23 Students visited to site.

Objective

- To understand the working of barrage
- For cost benefit analysis of barrage..
- To find the importance of barrage for environment, agriculture, industries, irrigation facilities.
- To find the contribution of barrages in economic growth of the region

Detail of Journey

We started our journey at 10:30 am by a bus. It took around 1.5 hour to reach the destination. After reaching there we met with Mr..... . After taking rest for half an hour the working of barrage gate is explained by Dr Anita Dixit which is built on the river Mahanadi. River Mahanadi is know as “Lifeline of Chhatisgarh”. Mahanadi is the largest river in Orrisa and Chhattisgarh region. In the ancient age the river Mahanadi was know with name “Chitrotpala”.

Others names of river Mahanadi are “Mahananda” and “ Nilotpala”. Mahanadi has origin from the Mountain Chain of Sihawa situated at Dhamtari.



Satellite view of River

Miss Divya Jain explained the basic difference between dam & barrage and about major barrages in Chhattisgarh state. **Dr Preeti Kansara** (Head of Department of Economics) explained the contribution of barrage in economic development & growth. She explained the importance of barrage for controlling flood. Its contribution in increasing agricultural productivity. Its importance for industries. She gave the very important information about greenhouse vegetable farming. We visited to see green house vegetable farming. Their Barbat/Lubiyawere grown.



Then we had a lunch over their at around 2:30pm. At 3:45 pm we again visited to barrage. Dr Anita Dikshit explained the students about the construction, components, and cost benefit analysis of Nisda Barrage. Details of these are given in the report. At 5:45 tea and snacks were served which were liked by all. At 6:20 pm we boarded the bus and came back to college 7:30pm.

NISDA BARRAGE

Let me start preparing this Educational Visit Report by explaining the difference between Dam and the Barrage. Miss Divya Jain explained this difference to students. Both the words seem to be similar and are used interchangeably many times, but there is a quite difference between the two. First, let's check out what's the similarity between the two. Both are constructed across the river to maintain the flow of river, for diverting water to canal for irrigation& for generating electricity. So it becomes often confusing to distinguish between both.

Apart from similarities these two have following differences

- In Barrage, the entire length across a river that is between the banks is provided with gates having their bottom level touching the river bed level. Therefore the water storage behind Barrage is totally dependent on *Height of its gates*.
- In Dam, there are spillway gates near its top level and the storage of water behind the dam is mainly due to the height of the concrete structure and *partially* due to the height of the gate.

Barrage is considered as a type of Dam. According to *World Commission on Dams*

“A barrage is built for diverting water, a dam is built for storing water in a reservoir to raise the level of water considerably and barrage is usually built where the surface is flat across meandering rivers. It raises the water level only by a few feet.”

- A dam stores surplus flood water and distributes it through irrigation tunnels in the dam or through canals from its reservoir.
- In the case of barrages, there is no such storage and the canals take water directly from the rivers.

Thus it can be said that whereas dams add water, barrages subtract it.

List of Barrage in India with River

1. Barrages in Jharkhand

- Bokaro barrage on Bokaro river.

2. Barrages in West Bengal

- Durgapur Barrage on River Damodar
- Farakka Barrage on River Ganges
- Tilpara barrage on River Mayurakshi
- Jaldhaka Barrage on Jaldhaka river
- Tista Barrage on Tista river

3. Barrages in Odisha (formerly Orissa)

- Naraj barrage on river Mahanadi
- Jobra barrage on river Mahanadi

4. Barrages in Andhra Pradesh

- Prakasham Barrage on river Krishna
- Dowleswaram Barrage on river Godavari

5. Barrage in Uttrakhand

- Asan Barrage built across at the confluence of River Asan and Eastern Yamuna Canal near Dakpathar.
- Dakpathar Barrage is built across river Yamuna.
- Bhimgoda Barrage is built across the River Ganges at HarkiPauri in Haridwar district of Uttarakhand.

6. Barrage in Haryana

- Hathnikund Barrage is the replacement of Tajewala Barrage across the River Yamuna in Yamuna Nagar district of Haryana.

7. Barrage in Punjab

- Talwara Barrage is built across the Beas River.

8. Barrage in Rajasthan

- Kota Barrage is build across the River Chambal at Kota City in Rajasthan

9. Barrage in Chhattishgarh

- Mongra Barrage is built across the river Shivnath.
- Rajiv Samoda Barrage is built across the river Mahanadi.
- New Rudri Barrage is built across the river Mahanadi.
- Nisda Barrage is built across the river Mahanadi.

Components of barrage

Main barrage portion:

- a. Main body of the barrage, normal RCC slab which supports the steel gate. In the X-Section it consists of :
- b. Upstream concrete floor, to lengthen the path of seepage and to project the middle portion where the pier, gates and bridge are located.
- c. A crest at the required height above the floor on which the gates rest in their closed position.
- d. Upstream glacis of suitable slope and shape. This joins the crest to the downstream floor level. The hydraulic jump forms on the glacis since it is more stable than on the horizontal floor, this reduces length of concrete work on downstream side.
- e. Downstream floor is built of concrete and is constructed so as to contain the hydraulic jump. Thus it takes care of turbulence which would otherwise cause erosion. It is also provided with friction blocks of suitable shape and at a distance determined through the hydraulic model experiment in order to increase friction and destroy the residual kinetic energy.

Divide Wall

- A wall constructed at right angle to the axis of the weir separating the weir proper from the under sluices (to keep heavy turbulence at

the nose of the wall, well away from upstream protection of the sluices)

- It extends upstream beyond the beginning of canal HR.
Downstream it extends up to the end of loose protection of under sluices launching apron)
- This is to cover the hydraulic jump and the resulting turbulence.

The fish ladder:

- For movement of fish (negotiate the artificial barrier in either direction)
- Difference of level on the upstream and downstream sides on the weir is split up into water steps by means of baffle walls constructed across the inclined chute of fish ladder.
- Velocity in chute must not be more than 3m/s
- Grooved gate at upstream and downstream - for effective control.
- Optimum velocity 6-8 ft/s

Sheet piles:

Made of mild steel, each portion being 1/2' to 2' in width and 1/2" thick and of the required length, having groove to link with other sheet piles.

Upstream piles:

Situated at the upstream end of the upstream concrete floor driven into the soil beyond the maximum possible scour that may occur.

Functions:

1. Protect barrage structure from scour
2. Reduce uplift pressure on barrage
3. To hold the sand compacted and densified between two sheet piles in order to increase the bearing capacity when barrage floor is designed as raft.

Intermediate sheet piles:

- Situated at the end of upstream and downstream glacis. Protection to the main structure of barrage (pier carrying the gates, road bridge and the service bridge) in the event of the upstream and downstream sheet piles collapsing due to advancing scour or undermining. They also help lengthen the seepage path and reduce uplift pressure.
- Downstream sheet piles: Placed at the end of downstream concrete floor. Their main function is to check the exit gradient. Their depth should be greater than the possible scour.

Inverted filter:

- Provided between the downstream sheet piles and the flexible protection. Typically 6" sand, 9" coarse sand and 9" gravel. Filter may vary with size of particles forming the river bed. It is protected by placing over it concrete blocks of sufficient weight and size. Slits are left between the blocks to allow the water to escape.
- Length should be 2 x downstream depth of sheet.

Functions:

- Check the escape of fine soil particles in the seepage water.

Flexible apron:

- Placed downstream of the filter
- Consists of boulder large enough not to be washed away by the highest likely velocity
- The protection provided is enough as to cover the slope of scour of $1 \frac{1}{2} \times$ depth of scour as the upstream side of $2 \times$ depth of scour on the downstream side at the slope of 3.

The under sluices: scouring sluices

Maintaining a deep channel in front of the Head regulator on the downstream side.

Functions:

1. As the bed of under sluice is not lower level than rest of the weir, most of the day, whether flow unit will flow toward this pocket => easy diversion to channel through Head regulator
2. Control sil entry into channel
3. Scour the silt (silt excavated and removed)
4. High velocity currents due to high differential head.
5. Pass the low floods without dropping
6. The shutter of the main weir, the raising of which entails good deal of labor and time.
7. Capacity of under sluices:
8. For sufficient scouring capacity, its discharging capacity should be at least double the canal discharge.
9. Should be able to pass the dry weather flow and low flood, without dropping the weir shutter.
10. Capable of discharging 10 to 15% of high flood discharge

Guide banks:

11. Earthen embankments => stone pitching

Force the river into restricted channel, to ensure almost axial flow near the weir site. (embankments in continuation of G-Banks. To contain flood within flood plains)

Marginal Bunds:

Provided on the upstream in order to protect the area from submergence due to rise in HFL, caused by afflux.

Groans or spurs:

- Embankment type structures constructed transverse to river flood, extending from the banks into the river (also transverse dykes)
- Protect the bank from which they are extended by deflecting the current away from the bank

Findings:-

1. The social and environmental benefits of barrage are more than its monetary cost.
2. As Chhattisgarh is an agriculture-based state known as “Bowl of Rice”. Its major source of income is from agriculture. Apart from natural source of water i.e rain irrigation facility is provided from canal water diverted by barrage help in better productivity.
3. Better agricultural productivity contribute major portion in GDP of the region.
4. To some limit it helps in controlling flood.
5. It provides water supply to various industries situated nearby which provide remarkable contribution in the GDP of the State.

१

संगीत एवं नृत्य विभाग

शैक्षणिक भ्रमण प्रतिवेदन

इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय, खैरागढ़



दिनांक – 12.02.18

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर (स्वशासी) महाविद्यालय,
रायपुर (छत्तीसगढ़)

(2)

संगीत एवं नृत्य विभाग

शैक्षणिक भ्रमण प्रतिवेदन

इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय, खैरागढ़



दिनांक – 12.02.18

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर (स्वशासी) महाविद्यालय,
रायपुर (छत्तीसगढ़)

प्राक्कथन

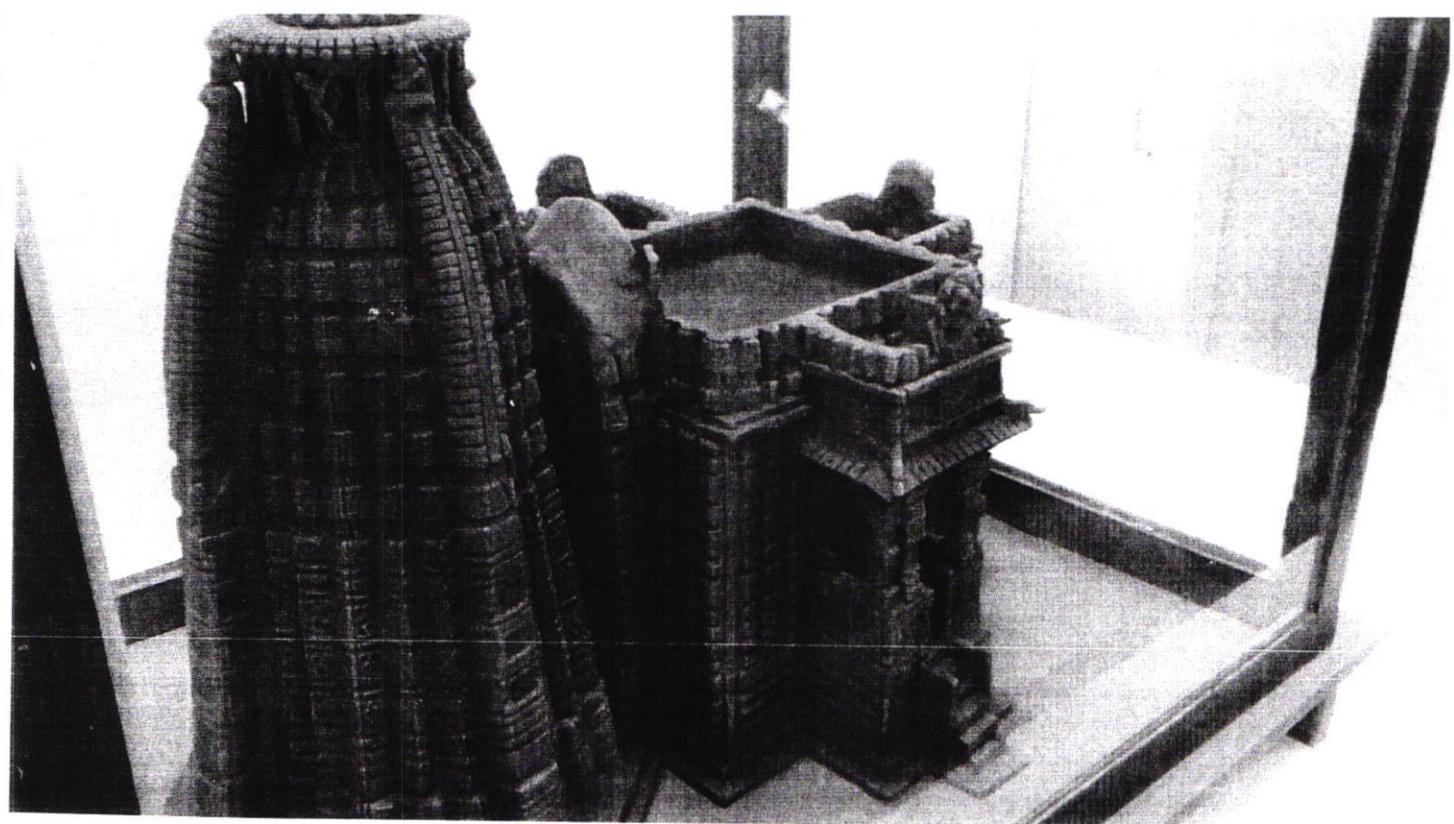
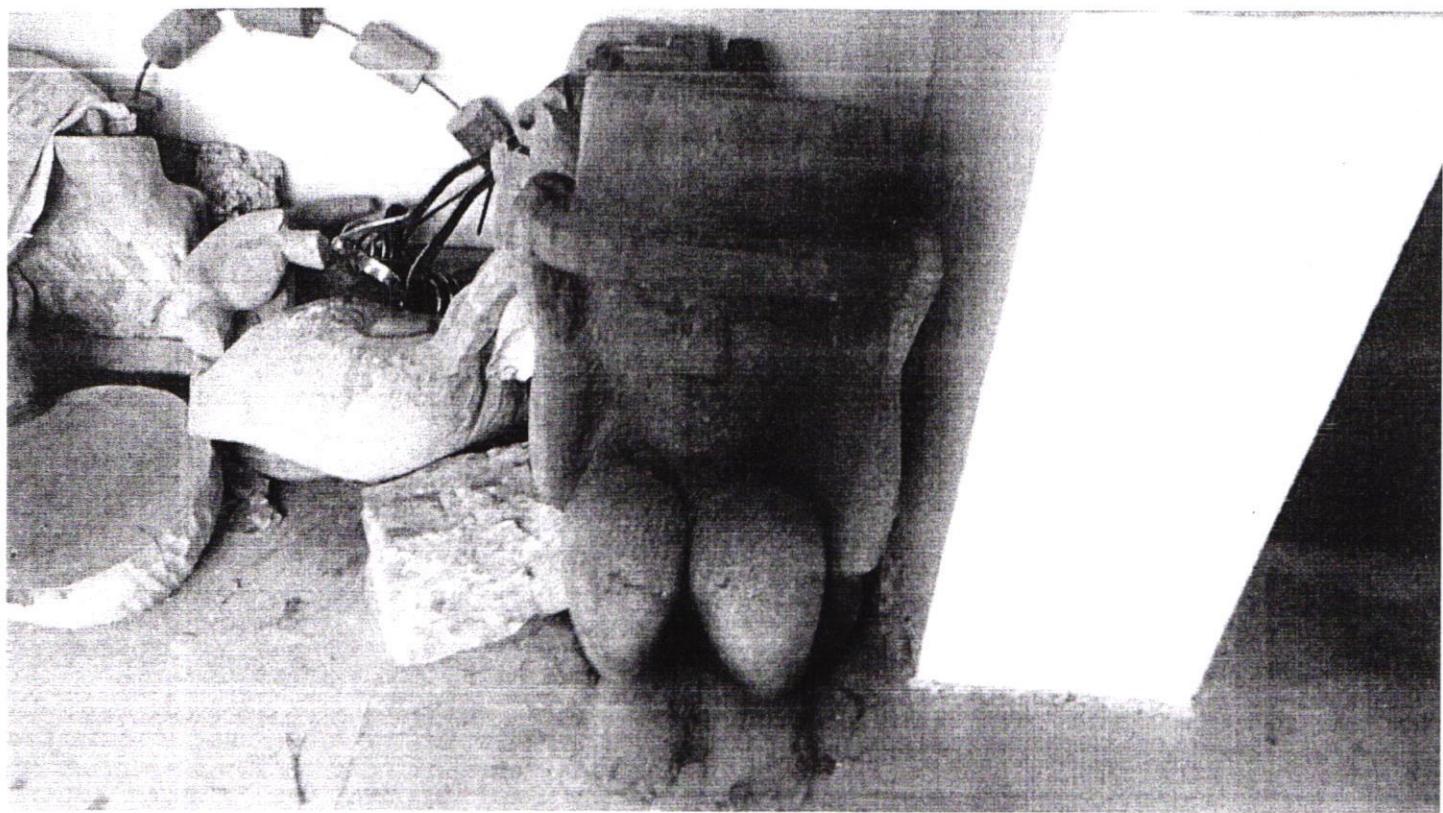
शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर (स्वशासी) महाविद्यालय, रायपुर (छत्तीसगढ़) के संगीत एवं नृत्य विभाग द्वारा शैक्षणिक भ्रमण हेतु दिनांक 12.02.18 को छात्राओं का इंदिरा कला संगीत वि. वि., खैरागढ़ ले जाया गया, जिसमें विभाग की सहायक प्राध्यापक डॉ. स्वप्निल कर्महे के साथ बी.ए. की 41 छात्राएं सम्मिलित हुईं। शैक्षणिक भ्रमण का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को संगीत नृत्य एवं अन्य ललित कलाओं की विरासत की जानकारी एकत्र कराना तथा रोजगार के अवसरों की जानकारी उपलब्ध कराना था।

शैक्षणिक भ्रमण की सफलता हेतु हम इंदिरा कला संगीत वि. वि. खैरागढ़ की उपकुलपति डॉ. मंडवी सिंह एवं इतिहास के प्राध्यापक डा. मंगलानंद झा की आभारी हूं। इनके सुव्यवस्थित निरीक्षण एवं उत्तम स्वत्पाहार व्यवस्था से हमारा भ्रमण सार्थक हो सका।

अंत में हम सभी महाविद्यालय के प्राचार्य महोदया डॉ. रेखा पाण्डेय एवं विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. व्ही.व्ही. जोशी के प्रति आभार व्यक्त करते हैं, जिनके सहयोग, प्रोत्साहन एवं मार्गदर्शन से हमारा भ्रमण सफल हो सका।

Sculpture Dept.

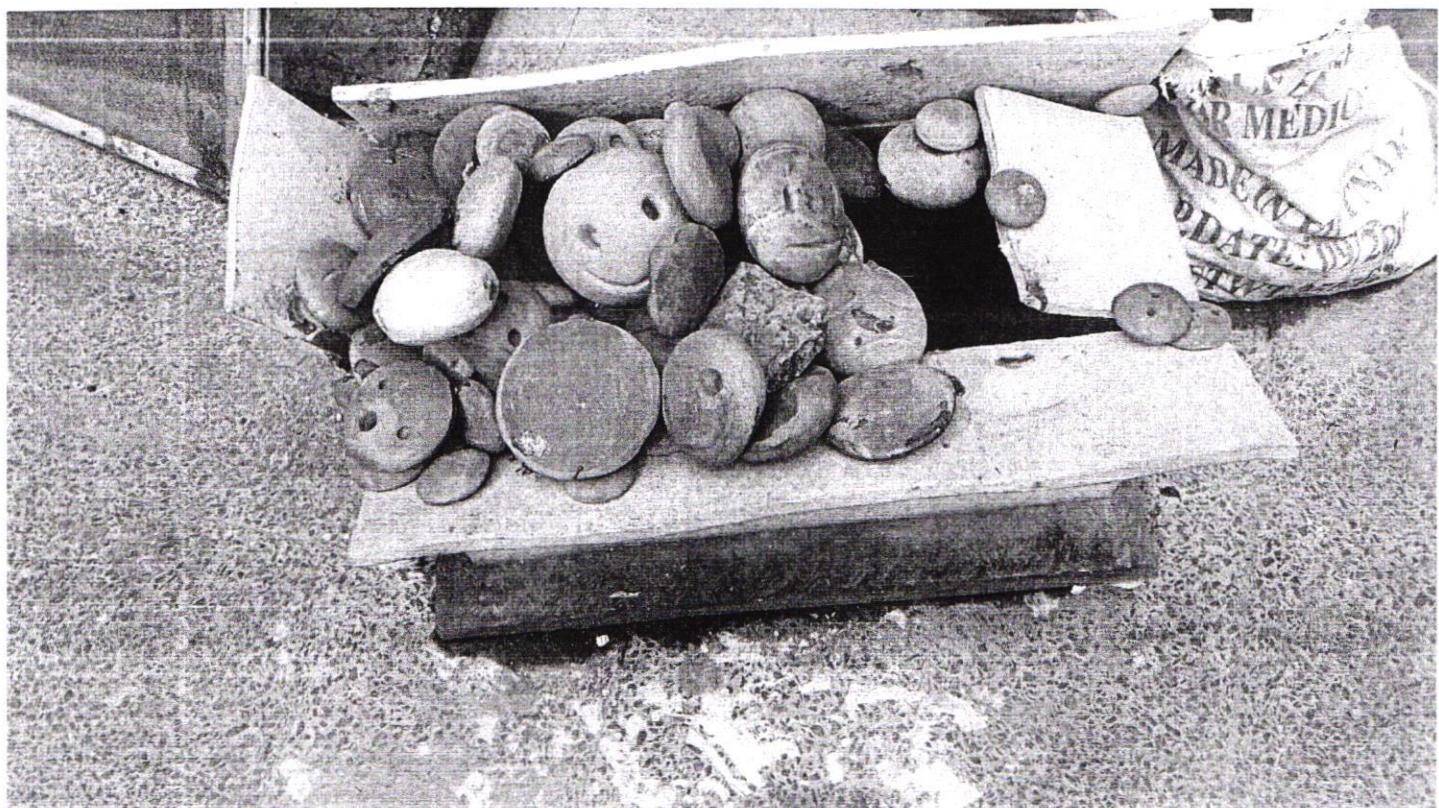
(4)



(5)

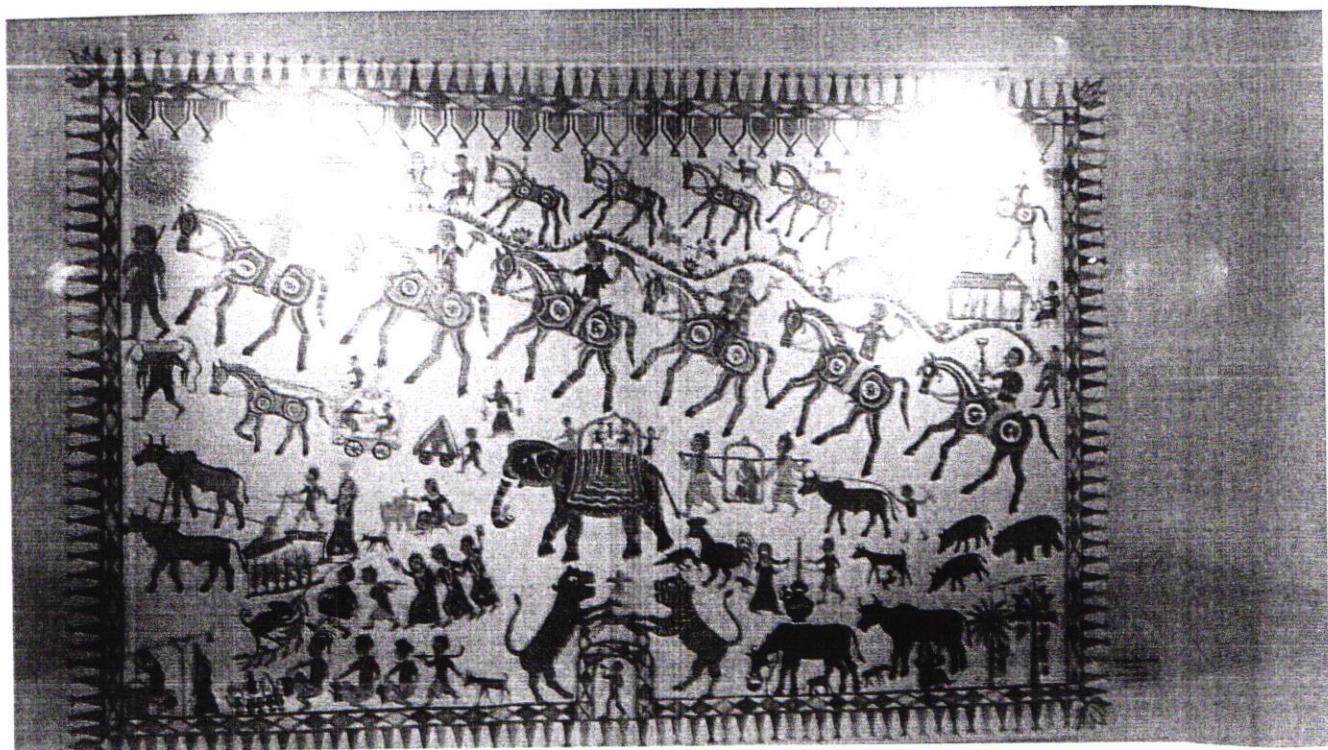
Sculpture Dept.

Innovations ... smiles ...



(6)

Painting Dept.

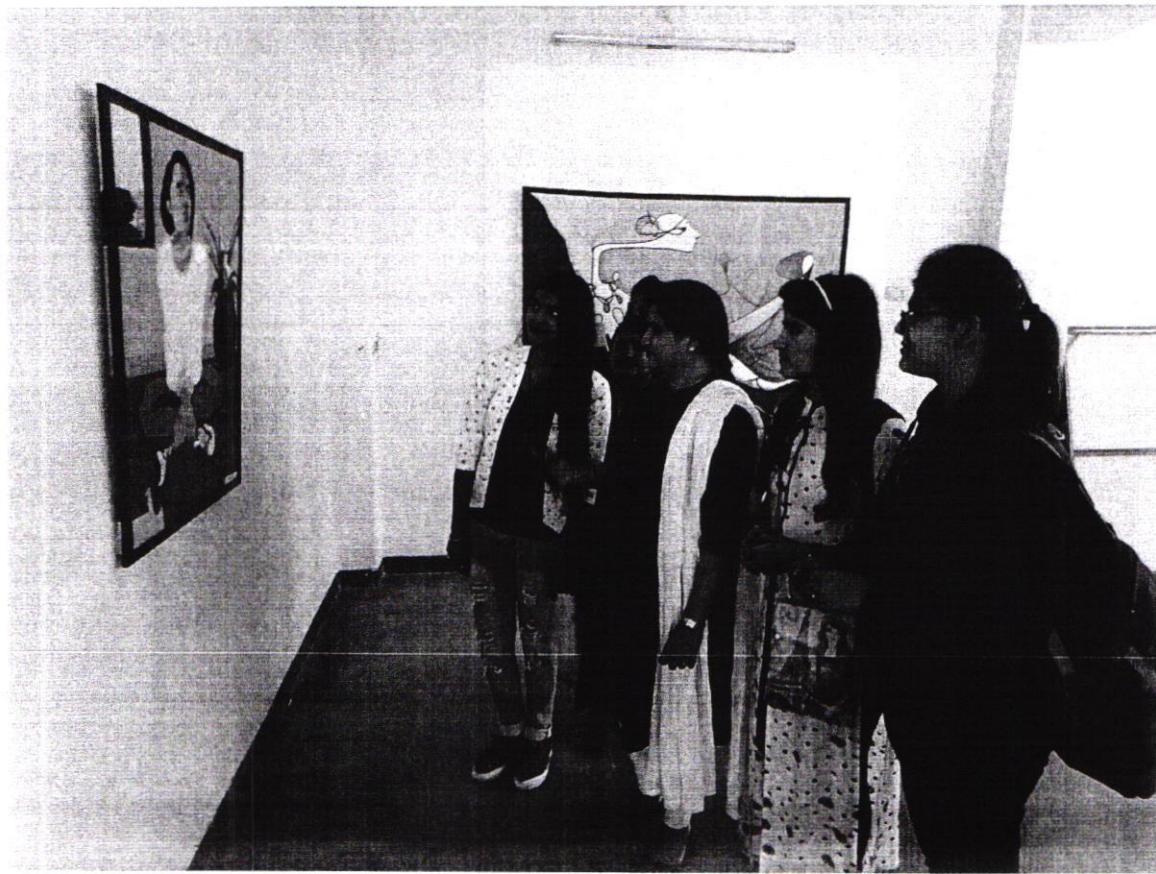
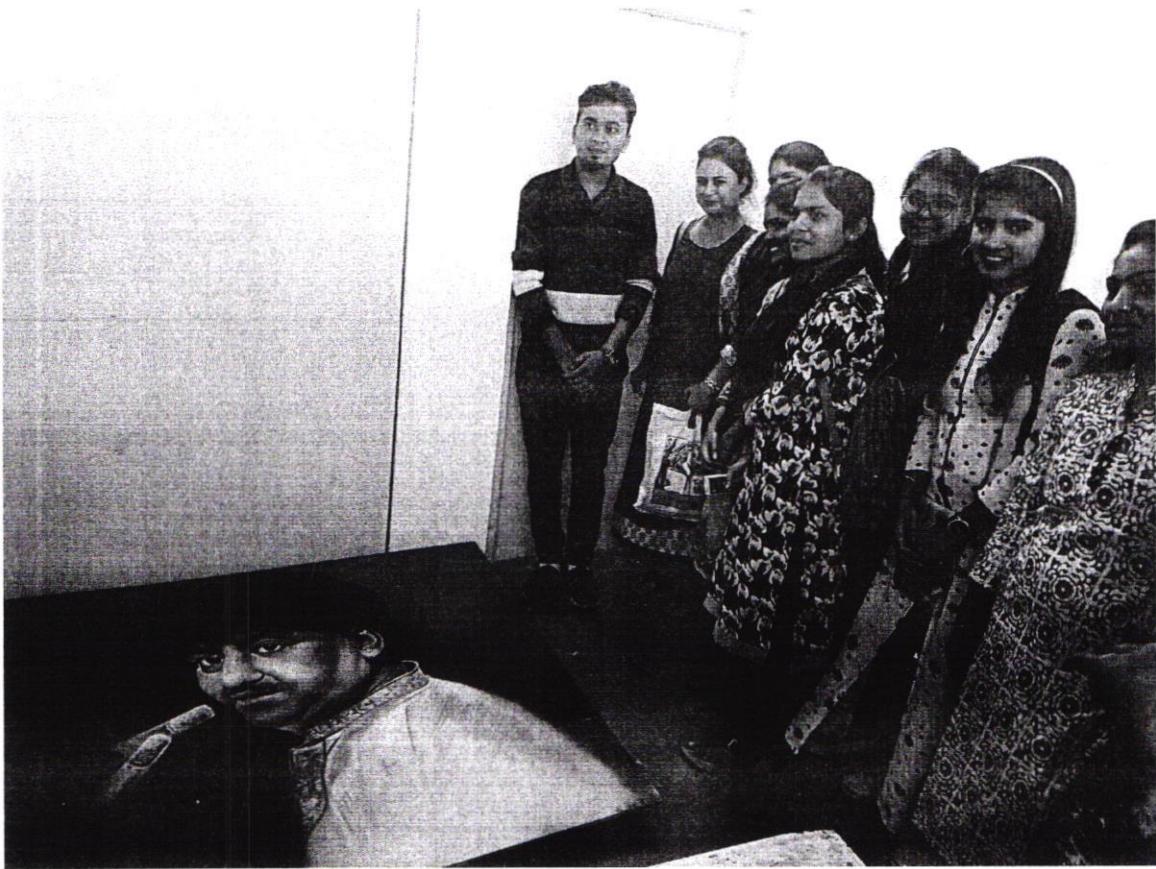


(7)

Art Exhibition by the students of
the university.



Rangoli by the student of the university.
of Pt. Rashid Khan Sahab.



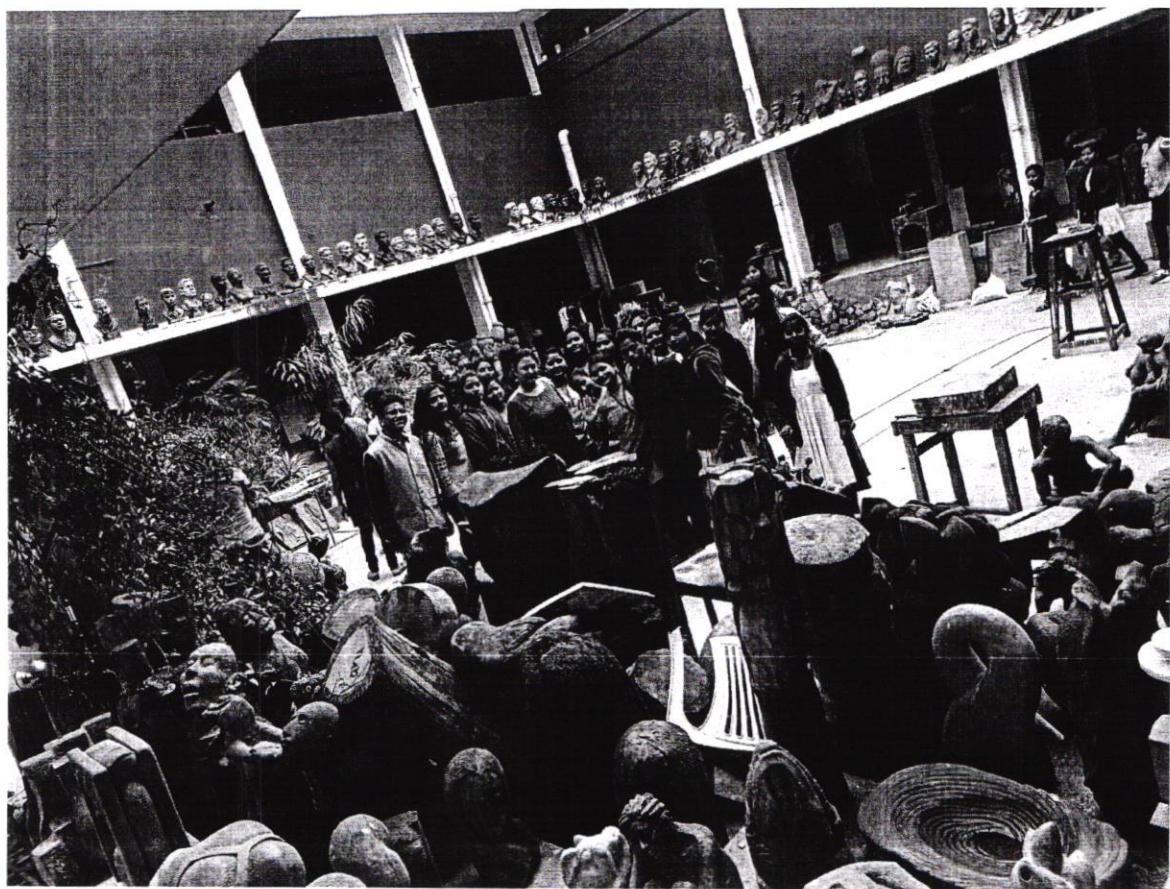
9
Graphics Dept.



Canteen - University
(Run by the students)



संग्रहालय



‘दरबार हॉल’



दरबार हॉल



12

Old Departments of Music & Dance



Inside the Daabai Hall



Kathak Dance Dept.



kathak Dance Class.

14



Dance Department



GOVT. D.B. GIRLS' P.G. (AUTONOMOUS) COLLEGE, KALIBADI CHOWK

RAIPUR (C.G.)
List of the students of khakazah Tour

NO.	STUDENT NAME	CLASS
1	ASHWANI SAHU	B.A.-III
2	DILESHWARI SAHU	B.A.-III
3	MANISHA SAHU	B.A.-III
4	SHEFALI SONI	B.A.-III
5	ANJALI SAHU	B.A.-III
6	VEDIKA VERMA	B.A.-III
7	PREETI UPADHYAY	B.A.-III
8	NAZIYA PARVEEN	B.A.-III
9	SHAGUFTA PARVEEN	B.A.-III
10	FIROZA KHAN	B.A.-III
11	SARASWATI KARSAYAL	B.A.-III/MUSIC
12	LEETU AWADE	B.A.-III/MUSIC
13	MAHESHWARI GENDRE	B.A.-III/MUSIC
14	JAYA DHIDHI	B.A.-III/MUSIC
15	DHANMATI KOSTA	B.A.-III/MUSIC
16	DURGESHWARI SAHU	B.A.-III/MUSIC
17	DAMINI SAHU	B.A.-III/MUSIC
18	PRAGYA CHOUDHARI	B.A.-III/MUSIC
19	NEELI RENG	B.A-II
20	JASMIN SONI	B.A-II
21	DIVYA SEN	B.A-II
22	DEEPAK VERMA	B.A-II
23	HEMA CHELAK	B.A-II
24	MAMTA NIRMALKAR	B.A-II
25	PRANAM TIWARI	B.A-II
26	RAJKUMARI MEHAR	B.A-II

NO.	STUDENT NAME	CLASS
27	SWATI VISHWAKARMA	B.A-II
28	PUJA GAYAKWAAD	B.A-II
29	ADITI SHARMA	B.A-II / DANCE
30	RENU SAPHA	B.A.-I / DANCE
31	RANI DHIWAR	B.A.-I / DANCE
32	HEMLATA DHRUW	B.A.-I / DANCE
33	DEEPA DHANGAR	B.A.-I / DANCE
34	AEMESHWARI SAHU	B.A.-I / DANCE
35	KAMAKSHI JHA	B.A.-I / DANCE
36	MINAKSHI TIWARI	B.A.-I / DANCE
37	TIKESHWARI PAUL	B.A.-I / DANCE
38	SATYABHAMA JANGDE	B.A.-I / DANCE
39	VIBHA THAKUR	B.A.-I / DANCE
40	SHASHI DHIRAHE	B.A.-I / DANCE
41	SAVITA KURRE	B.A.-I / DANCE
42	KANCHAN BAIS	B.A.-I / DANCE
43	PRIYA DAS	B.A.-I / DANCE
44	PUJA BANJARE	B.A.-I / DANCE
45	PRACHI WASWANI	B.A.-I / DANCE (NSS)
46	HARSHA KHATTAKKAR	B.A.-I / DANCE (MUSIC-I)
47	DHANESHWARI	B.A.-I / DANCE

Student's
Feedback

विद्यालय में हमें होने विषयों की सूची के बारे में 12.

विषयों की सूची

12/2/2018 को अपने विभागीय विभाग
 हृदयी साहित्य की प्राचीन एवं नए दिन
 के लिए विकास के लिए रवैरागाठ, जो अपने
 दिनकर के साथ हुए, 42 वर्षों पर 12.
 हमें बड़ा, छुट्टे देखने को, भला ए
 समझने को भला विसमें हमें हमारी
 हृदयों के बड़त छुट्टे लगानुभारी, दो
 घण्टे हमें हम सब विद्यार्थियों को बहुत
 ही अच्छा, लगा। विसमें हमने देखा
 कि दृश्य, संगीत विश्वास, मूर्तिकला,
 संगीतालय आदि। 12.

नाम = आलेखा वाणी

कक्षा = B.A. I year

Alisa Banoo

12/2/2018 को हमारे विभाग से कृष्ण
 की कृष्ण से हमें रेतेश्वरांगठ जैसा
 होया, वहा हमने बहुत छुट्टे सिखा दीए
 केरवने के भिना, जहाँ पे हम सिखा दीए
 चिक्को का अनुभूव किया जैसे, संगीत,
 विश्वास, मूर्तिकला की दृश्य-संगीत
 पर परा, कृष्ण के शत्यादि। और हम
 अगले वर्ष हुए जनि की जी शुद्धा व्यक्त
 करते हैं। व्याख्यान

नाम = रेतेश्वरांगठ

कक्षा = B.A. I

Page : _____
Date : / /

12-2-2018 को हमारे विभाग क्र०थंक नृत्य से
हम एवरेगड़ भूमण हेतु लेजाया गया था।
वहां हम बहुत कुछ सर्वने को मिला मुत्तिकला
चित्रकला और विभिन्न तकाल के आकृतिया।
दरवने की मिली विस्तृ हम बहुत सी
जानकारी मिली है।

सभी विद्यार्थियों को बहुत
आरु लगा और बहुत सारी जानकारी प्राप्त
किये।

नाम - श्रीति उपाह्याय
कक्षा - B.A. III Year

Breedi Upadhyay.

12-2-2018 को हमारे क्र०थंक विभाग से हमे
भूमण हेतु एवरेगड़ ले जाया
गया था। वहां जाकर हमे संगीत नृत्य
हेतु एवं चित्रकला प्रकार की जानकारी प्राप्त
हुई। जिसे मदाराजाओं को इन - सदन
परपरा व्यादि जानकारी वहां हमे
विभिन्न प्रकार की आकृतिया चित्रकला
दरवने मिला।

हमारे अविष्य हेतु हमे
संगीत सुन नृत्य प्रयोगिक विभिन्न प्रकार की
जानकारी प्राप्त हुई।

नाम - द्वितीया साहू
कक्षा - B.A. II Year

Daksh

Page : _____
Date : / /

12/02/2018 को हमारे कक्षाकु विभाग से
हमें रविवार शुभ्रान में ले जाया गया था।
वहाँ हमने बहुत सारे विद्युत देखने के
लिए साथ में हमारी वह संगीत और
नृत्य छंड बोरे में भी जानकारी मिली।
वहाँ हमने बहुत सारे विद्युत भी
देखवाएँ - हमी भी मिला - हमारे दिचोरी से भी -
बहुत सारे जानकारी प्राप्त हुआ।

नाम - मनीषा साह
कक्षा - B.A.III

B. Sah

PG

12/02/2018 को हमारे कक्षाकु विभाग से हमें
रविवार शुभ्रान में ले जाया गया था।
वहाँ जा कर हमें संगीत नृत्य देख विभिन्न प्रकार
की जानकारी प्राप्त हुआ जैसे भदाराजाओं का रदन-सदन
परम्परा इत्यादि जानकारी वहाँ हमें विभिन्न प्रकार
की आकृतियों विद्युत देखने को मिला दिचोरी से
भी बहुत जारी जानकारी प्राप्त हुआ।

नाम : - मनीषा साह
कक्षा : - B.A III

B. Sah

Page : _____
Date : / /

12-02-2018 को हमारे लघुपत्र (नृत्य) प्रियांग
ने हमे रवैराण्डा भ्रमण हेतु ले जाया था।
था वहां हमने बहुत सारे नृत्यकला दर्शन
की मिला प्रियांग का रग्गोली दर्शन
को मिला और हम वहां सभी हाँ ओर
नृत्य के बारे में मि बहुत सारी जानकारी
मिली और हमे लियरो ने भी बहुत
सारी जानकारी प्राप्त हुआ।

नाम - शेफाली सोनी
कक्षा - BA II year.

2-02-2018 को नृत्यकला (नृत्य) प्रियांग द्वारा
हम छात्रा-ओं को रवैराण्डा भ्रमण
करने हेतु ले जाया गया। ऐसके अंतर्गत
हम छात्रा-ओं को चित्रकला भवन,
मूर्ति कला भवन, नृत्यकला कला भवन,
आदि भवनों का भ्रगण कराया गया।
ऐसके विषय हम छात्रा-ओं को जानकारी
दी गई। रवैराण्डा भ्रमण हम का अनुभव
हम सभी छात्रा-ओं के लिए समरणिय है।

नाम - पृणम तिवारी
कक्षा - B.A II year

Page : _____
Date : / /

दिनांक 12/12/2017 को हमारे कल्याण (नियंत्र) विभाग
द्वारा, कस्ता दात्रों को वैपरीगाठ लेकर हाथ
थे घुट्टे बहुत भया, आया और सभी पुण्यारु के
मृत्यु, परिवार को अच्छे लक्षण के विषयाचा गया
है।

नाम - पुण्या गांधीवाड

वया - B.A. II

दिनांक 12/12/18 के हमारे कल्याण विभाग से हमें शेरागढ
कुमार ले वारा वहा के हमारे आरे विकासा,
मुर्तिला देखे के लाला और संगीत और जूत्य के
बारे में श्री भानुकरी लाला विकासा (देखे) के लाला
और स कल्याण जूत्य वहाँ के लोडों के दागी से वातालाप
श्री किंजे और वहुत सारी भानुकरी श्री लाला। शेर
शेरागढ बाने था मन उर है।

नाम - शेखुकुमारी महेश
क्षात्र - बी. ए. इतिहास वर्ष

दिनांक 12/12/18 को हमें कल्याण जूत्य विभाग द्वारा
शेरागढ कुमार देखे ले मस्त नाया गमा निधा
हमें बडोत रसी चीजों के बारे में लानें को
मिला। पिछमे हि विकासा, ~~कुमारी~~ जूत्यकला
इत्यार्थ विषय में निलंबनी प्राप्त हुई।
पिस्तके लिये हम अपने विभाग की शुरुआतिका
का देखा धन्यवाद करते हैं।

नाम - इत्याति विश्वामी
क्षात्र - B.A. II

Page : _____
Date : / /

दिनांक - १२/०२/१८ को हमारे कल्याण (निव्य) की ओर से
हम सभी छात्राओं को भ्रमण के लिए जैश दे जाया
गया। वहाँ पौकर बहुत अच्छा बहुत अच्छा लगा।
ओर धूमने में भी बहुत अच्छा लगा। मुझे विशेष
जप से जब हम लोगों को कल्याण (जृव्य) पढ़ा पे
वहाँ के Students लोगों जूवा किये तो वो सबसे
अधिक प्रभावित किया। मैं इसके लिए जूवा (जृव्य) कल्याण
Department काले लो बहुत खुल्ले ज्याहा धून्यावाह
करती है।

नाम - हेमा चेन्नै

जाता - B.A-II

दिनांक - १२/०२/१८ के हमारे कल्याण (निव्य) की
ओर से हम सभी छात्राओं को भ्रमण
के लिए जैश दे जाया। वहाँ पाठ्य

नाम - ममता नित्यलिङ्ग
जाता - की.ए. कितौपत्ति

Press Coverage

CITY LIVE

patrika.com

पत्रिका PLUS .13

Raipur Tuesday, 20/02/2018

आया। ये नजारा था एनआइटा रायपुर में जहां सोमवार को केलोप्सिया का आयोजन किया गया। यहां इंजीनियरिंग और आर्किटेक्चर डिपार्ट के छात्रों ने अपने टैलेट को कागज पर उकेरा।



EVENT...

छात्राओं ने सीखे नृत्य और संगीत के गुर

रायपुर, डीबी गर्ल्स डिग्री कॉलेज के कथक नृत्य, संगीत डिपार्टमेंट की 41 स्नातक छात्राओं को इंदिराकला संगीत विश्वविद्यालय खैरगढ़ दूर पर ले जाया गया था। जहां पर छात्राओं को वहां की कक्षाएं अटेंड की। वहां की कथक स्टूडेंट्स के साथ वहां की छात्राओं ने क्लास अटेंड की। उनके साथ प्रश्नोत्तरी भी हुई जिससे उनकी कई सारी क्वोरीज सॉल्व हुई। छात्राओं ने वहां के संग्राहालय में रखे वाद्ययंत्रों और संगीत व कथक की किताबों के संग्रहालय में अध्ययन किया। गर्ल्स डिग्री कॉलेज में नृत्य के प्राच्यापक डॉ. स्वनिल कमहें ने बताया कि दूर से आपस आने के बाद छात्राओं में क्लास और रियाज का लेकर काफ़ रुचि बढ़ गई है। छात्राएं पहले से ज्यादा कक्षाएं अटेंड कर रही हैं। रियाज पर ज्यादा जोर दे रही है। इस एक दिन के दूर में छात्राओं ने रंगोली कला, चित्रकला, नट्यकला डिपार्टमेंट में जाकर समझाती रही।

दर्शनिता बी अहलुवालिया



लक्ष्य

हम विश्वविद्यालय को ललित कलाओं हेतु समर्पित ज्ञानपीठ के रूप में स्थापित करने एवं विद्यार्थियों को अध्ययन केन्द्रित, शोधपरक वातावरण प्रदान करने हेतु कृत संकलिप्त हैं, जो उनकी नैसर्गिक प्रतिभा एवं रचनात्मकता को जागृत कर संगीत एवं ललित कला के क्षेत्र में सर्वोच्च शिखर प्राप्त करने हेतु प्रेरित करें।

उद्देश्य

इन्दिरा कला संगीत विश्वविद्यालय का उद्देश्य है –

- कला के सभी स्वरूपों की संरचनात्मकता, पुनःस्थापना एवं नवाचार के प्रोत्साहन हेतु सर्वसुविधा युक्त शिक्षण, प्रशिक्षण एवं शोधपरक अवसर प्रदान करना।
- कला साधकों को कला एवं ज्ञान के मर्म को समझने एवं अनुसंधान के नवीन आयामों को प्राप्त करने हेतु नैसर्गिक व बौद्धिक क्षमतागत स्वतंत्रता प्रदान करना।
- विश्वविद्यालय के आदर्श वाक्य 'सुस्वरा: सन्तु सर्वेऽपि' के अनुरूप व्यक्ति के स्वतंत्र अरित्तत्व के विकास तथा रचनात्मक सोच को विकसित करने वाली शिक्षण प्रणाली का विकास करना।
- समाज के विकास हेतु संगीत एवं कला के समस्त स्वरूपों की शोधात्मक गतिविधियों में उत्प्रेरक के रूप में योगदान देना।
- संगीत एवं कला के समग्र मूल स्वरूपों को पुनःस्थापित एवं संरक्षित कर सुपात्र प्रेक्षकों तक पहुँचाना।



कुलपति की कलम से...

कल्पना देवी

वर्ष 1956 में स्थापित इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय, खैरागढ़, छत्तीसगढ़ राज्य का प्रथम विश्वविद्यालय है। वर्ष 2014 में प्रत्यायन के पश्चात आज विश्वविद्यालय को छत्तीसगढ़ राज्य का प्रथम *National Assessment And Accreditation Council (NAAC) Accredited Grade 'A'* विश्वविद्यालय होने का गौरव प्राप्त है। लगभग 61 वर्षों की शैक्षणिक विरासत के साथ इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय, खैरागढ़, संगीत, नृत्य, ललित कला एवं रंगमंच से जुड़े विभिन्न क्षेत्रों में शिक्षण, प्रशिक्षण एवं अनुसंधान हेतु अवसर प्रदान कर रहा है। विश्वविद्यालय उच्च शिक्षा के प्रतिष्ठित संस्थान के रूप में संगीत, नृत्य, ललित कला, रंगमंच, डिजाइन के क्षेत्र में शैक्षणिक उत्कृष्टता के लिए सतत प्रयत्नशील है। पाद्यकर्मों के अध्यापन के साथ ही विद्यार्थियों के लिए व्यवित्त विकास, नैतिक मूल्यों, मानसिक स्वास्थ्य विषयक परिचर्चाओं का आयोजन किया जाता है।

विश्वविद्यालय ने भौतिक संरचनात्मक विकास के साथ—साथ गुणवत्ता युक्त शिक्षण प्रणाली पर बल दिया है। विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर के ख्यातिलब्ध कलाकारों के साथ विद्यार्थियों, शोधार्थियों एवं प्राध्यापकों के बीच बेहतर संवाद स्थापित करने की दिशा में लगातार हम आगे बढ़ रहे हैं। इससे विद्यार्थी कलाकारों का साक्षल्कार तो करते ही हैं, साथ ही कला के प्रति सर्वपण की प्रेरणा भी प्राप्त करते हैं। वर्तमान में विश्वविद्यालय ने अपने सामाजिक उत्तरदायित्वों का निर्वहन गोद ग्राम के कार्यक्रम व विस्तार कार्यक्रम के द्वारा किया है, कला की अवधारणा की बेहतर समझ समाज में विकसित हो इसके लिए यह प्रयास किया गया है। संगीत, नृत्य, ललित कला रंगमंच, लोक संगीत, डिजाइन, प्राचीन भारतीय इतिहास व साहित्य से सम्बन्धित विभिन्न क्षेत्रों में शिक्षण, प्रशिक्षण एवं अनुसंधान के अवसर प्रदान करने के लिए हम प्रतिबद्ध हैं।

कला मनुष्य की श्रेष्ठ अभिव्यक्ति है, कला के माध्यम से ही सांस्कृतिक आदान—प्रदान संभव है। जिससे समाज में श्रेष्ठ गुणों का विकास होता है। इस दृष्टि से विश्वविद्यालय का अपना सामाजिक महत्व है हम सभी को एकजुट होकर यह प्रयत्न करना होगा कि यहाँ से कलाविद, कलाशिक्षक, कलासमीक्षक और कलारसिक उत्पन्न करने के साथ—साथ प्रशासनिक क्षेत्र में, व्यावसायिक प्रतिष्ठानों में भी कला प्रतिनिधि के रूप में विद्यार्थी अपना अमूल्य योगदान दे सके। इस दृष्टिकोण से विश्वविद्यालय की अंतर्राष्ट्रीय महत्वानुनिश्चित होगी। इसी शुभेच्छा के साथ मैं नवागंतुक विद्यार्थियों का स्वागत करती हूँ।

शुभकामनाओं सहित ...

Minal Singh
(प्रो. माण्डपी रिंग)
कुलपति

प्रस्तावना



वर्ष 1956 में स्थापित इन्दिरा कला संगीत विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़ राज्य के खेरागढ़ नगर में स्थित है। यह एक अनूठा विश्वविद्यालय है, जहाँ पर संगीत, नृत्य, ललित कला एवं रंगमंच के क्षेत्र में उच्च शिक्षा प्रदान की जाती है। छत्तीसगढ़ राज्य के माननीय राज्यपाल इन्दिरा कला संगीत विश्वविद्यालय के कुलाधिपति और प्रशासनिक प्रमुख हैं।

तत्कालीन खेरागढ़ रियासत के राजा वीरेन्द्र बडादुर सिंह जी एवं उनकी पत्नी रानी पदमादेवी सिंह जी ने अपनी बेटी राजकुमारी इन्दिरा को श्रद्धांजलि प्रदान करते हुए संगीत एवं ललित कला के विश्वविद्यालय की स्थापना के लिये अपना पैतृक महल दान में दिया था। तत्कालीन खेरागढ़ के शासकों एवं संगीत और ललित कला के प्रबुद्ध रसिकों द्वारा प्राप्त उदार सहायता एवं दान ने विश्वविद्यालय को अपेक्षित प्रेरणा एवं दृष्टिकोण प्रदान किया। उनके द्वारा दान में दिये गये महल में, जो कि एकीकृत स्थापत्य शैली का सबसे अच्छा उदाहरण है, विश्वविद्यालय की कक्षाएँ आज भी संचालित हो रही हैं। इस विश्वविद्यालय का उद्घाटन 14 अक्टूबर, 1956 को प्रियदर्शिनी श्रीमती इन्दिरा गांधी द्वारा किया गया था।

इन्दिरा कला संगीत विश्वविद्यालय ऐश्विया का पहला ऐसा विश्वविद्यालय है, जो संगीत, नृत्य, ललित कला एवं रंगमंच के विभिन्न रूपों के लिये समर्पित है। यह संस्था वैश्वीकरण के इस दौर में सक्रिय रूप से संगीत एवं ललित कला के क्षेत्र में कलात्मक, शैक्षणिक एवं सांस्कृतिक लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु प्रतिबद्ध है।

स्थापना से आज तक यह विश्वविद्यालय संगीत, नृत्य, ललित कला एवं रंगमंच के क्षेत्र में ज्ञान के संरक्षण एवं प्रवार-प्रसार के लिये कार्यरत रहा है। सत्र 2014–15 में नैक टीम द्वारा विश्वविद्यालय को प्रत्यायन के पश्चात Grade 'A' प्रदान किया गया है। नैक द्वारा सफलतापूर्वक प्रत्यायित हो Grade 'A' पाने वाला यह छत्तीसगढ़ का प्रथम विश्वविद्यालय है। इस विश्वविद्यालय में पाँच विभिन्न संकायों के माध्यम से शैक्षणिक गतिविधियाँ संचालित हो रही हैं। संकायों, सम्बद्ध महाविद्यालयों, सम्बद्ध विभागों, परीक्षा केन्द्रों एवं अन्य कई इकाइयों के माध्यम से संगठित विश्वविद्यालय भारतीय संगीत, नृत्य, ललित कला एवं रंगमंच के क्षेत्रों में शिक्षण एवं अनुसंधान कार्यक्रमों का आयोजन करता रहा है।

इन्दिरा कला संगीत विश्वविद्यालय अपने प्रयासों से पारम्परिक एवं आधुनिक कला के बीच सामंजस्य स्थापित करने के लिये प्रथलशील होने के साथ ही संगीत एवं ललित कला को आर्थिक रूप से जीवंत और प्रासारिक बनाने हेतु कृतसंकल्पित है।

विश्वविद्यालय का उद्देश्य संगीत एवं ललित कलाओं की विभिन्न शाखाओं में ज्ञान का विस्तार करना तथा उच्च शिक्षा एवं अनुसंधान के क्षेत्र में कार्य करने का अवसर प्रदान करना है।

विश्वविद्यालय के सभी अंगों के अर्थक प्रयासों के कारण आज हम अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की ओर अग्रसर हैं। विश्वविद्यालय परिसर की सामंजस्यपूर्ण सामूहिक (कॉर्पोरेट) जीवनशैली में अब भी संयुक्त भारत की बहु-सांस्कृतिक, बहुगांधीय जीवनशैली की झलक मिलती है।

आजीवन शिक्षा के माध्यम से विश्वविद्यालय, ग्राम स्तर पर अल्पकालीन पाठ्यक्रम संचालित करता है। विश्वविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना की इकाई के माध्यम से ग्राम सरपंच एवं सचिव के सहयोग से 10 दिवसीय शिविर का आयोजन हर सत्र में रामायजिक विकास के लिये किया जाता है। दृश्यकला, संगीत एवं अन्य विधाओं में अल्पकालीन कार्यक्रम / प्रशिक्षण संचालित किए जाते हैं, ताकि ग्रामवासी अपने नैसर्गिक कौशल स्तर को सुधार सकें। विश्वविद्यालय ग्रामीण कलाकारों को आवश्यक जानकारी प्रदान करता है, जिससे वे अपने उत्पादों को व्यावसायिक ऊँचाई प्रदान कर अर्थोपार्जन कर सकें।

शिक्षा सत्र

इन्दिरा कला संगीत विश्वविद्यालय का शैक्षणिक सत्र 2017–18, 16 जून 2017 से शुरू होकर 15 मई 2018 तक होना निर्धारित हुआ है। विश्वविद्यालय सफलतापूर्वक अपने समस्त रनातक एवं स्नातकोत्तर कार्यक्रमों में सेमेस्टर प्रणाली लागू कर चुका है। चॉइस बेस्ड क्रेडिट सिस्टम रनातक स्तर की उपाधि में गत सत्र से प्रारंभ कर दिया गया है।

स्थान

खैरागढ़ भारत के मध्य भाग में स्थित छत्तीसगढ़ राज्य के राजनांदगांव ज़िले में अवस्थित है। शहरी क्षेत्रों के कोलाहल से दूर, समझ ग्रामीण एवं आदिवासी क्षेत्र के मध्य कला—भावना के प्रसार के लिये आदर्श स्थान पर स्थित है। खैरागढ़ अपने ऐतिहासिक वास्तुशिल्प एवं समझ सांस्कृतिक विरासत के लिये भी प्रसिद्ध है।

रेल मार्ग

खैरागढ़ से निकटतम रेल्वे स्टेशन राजनांदगांव, डोंगरगढ़ एवं दुर्ग क्रमशः 40, 42 एवं 55 कि.मी. दूर हैं। नई दिल्ली, मुम्बई, कोलकाता एवं चेन्नई के लिये सीधी गाड़ियां (नागपुर के माध्यम से) हावड़ा—मुम्बई के मुख्य रेल्वे मार्ग पर स्थित उपर्युक्त तीनों रेल्वे स्टेशनों से उपलब्ध हैं।

वायुमार्ग

खैरागढ़ से निकटतम हवाई अडडों में रवामी विवेकानंद हवाई अडडा, रायपुर और डॉ. बाबा साहेब अम्बेडकर अन्तर्राष्ट्रीय हवाई अडडा, नागपुर क्रमशः लगभग 122 एवं 255 कि.मी. की दूरी पर हैं।

सड़क मार्ग

जिला मुख्यालय राजनांदगांव से खैरागढ़ की दूरी लगभग 40 कि.मी. है।

जलवायु

खैरागढ़ एक शांत जगह है और संगीत के लिये एक अनुकूल माहौल प्रदान करता है। यहां का शांत वातावरण विश्वविद्यालय की कलात्मक और शैक्षिक गतिविधियों के लिये अनुकूल है। भारत का यह हिस्सा अप्रैल माह से मध्य जून के बीच गर्म रहता है। इन दो महीनों के अलावा जलवायु अनुकूल रहती है। यहां पर मानसून शरद और वसंत ऋतु का भरपूर आनंद लिया जा सकता है।

पुस्तकालय

विश्वविद्यालय के पुस्तकालय में लगभग 40 हजार से अधिक पुस्तकें हैं, जिनमें ब्रेललिपि की पुस्तकें भी शामिल हैं। 2400 से अधिक शोध पत्रिकाओं के अंक, 271 शोध प्रबंध, 40 से ज्यादा समसामयिक पत्रिकाएँ एवं अन्य दुर्लभ ग्रंथ जैसे राधागोविंद संगीतसार, नादविनोद, संगीत मूलाधार एवं संगीत कलाघर आदि विद्यार्थियों के लिये उपलब्ध हैं।

दण्डिवाधित विद्यार्थियों के लिये ध्वनिपरक सक्षम सॉफ्टवेयर (Voice Recognition Software) भी उपलब्ध है। पुस्तकालय में दण्डिवाधितों के लिये विशेष रूप से निर्मित ब्रेल टाइपराइटर, प्रिंटर आदि हैं, जिनसे विद्यार्थियों के अनुरोध पर ब्रेल दस्तावेज तैयार किये जा सकते हैं। रंगीन के अलावा श्वेत एवं श्याम रंगाधारित प्रिंटरों एवं स्कैनरों की सुविधा भी उपलब्ध है। पुस्तकालय की पुस्तकों एवं अन्य संबंधित शैक्षिक संसाधनों के चयन के लिये विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं ग्रंथालय के समर्पित स्टाफ के सदस्यों से सहायता ली जाती है।

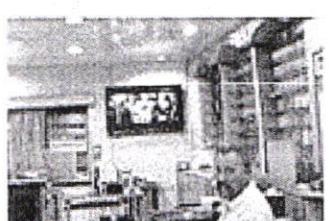
दृश्य-श्रव्य प्रबन्ध

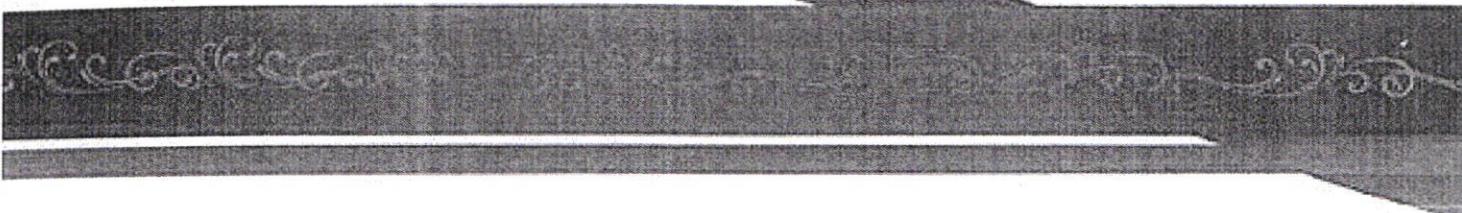
विश्वविद्यालय दृश्य एवं प्रदर्शनात्मक कलाओं हेतु समर्पित है, अतएव अब तक की कालावधि में विश्वविद्यालय ने 1600 से ज्यादा ग्रामोफोन रिकार्ड, 2900 से ज्यादा ऑडियो कैसेट, ऑडियो बुक (दण्डिवाधित विद्यार्थियों के लिये), 300 से ज्यादा स्पूल टेप एवं अन्य अनेक माइक्रो फिल्में बड़ी संख्या में संग्रहीत की हैं, जो विद्यार्थियों के लिये अत्यंत उपयोगी हैं।

कम्प्यूटर केंद्र

विश्वविद्यालय नेशनल नॉलेज नेटवर्क (NKN) के तहत वाई-फाई एवं लोकल एरिया नेटवर्क (LAN) के द्वारा 100 एम.बी.पी.एस. की गति से इंटरनेट कनेक्टिविटी प्रदान कर रहा है।

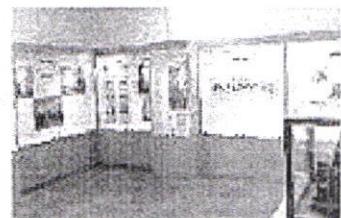
छात्र-छात्राओं एवं शोधकर्ताओं के लिये समर्पित कम्प्यूटर सिस्टम की पर्याप्त संख्या के साथ कम्प्यूटर केन्द्र, विद्यार्थियों, शोधकर्ताओं और विश्वविद्यालय के रामरत कर्मचारियों के लिये अल्पकालीन कम्प्यूटर साक्षरता कार्यक्रम भी आयोजित करता रहता है। यह केन्द्र सूचना प्रौद्योगिकी से संबंधित आवश्यक जानकारी विद्यार्थियों के साथ बांटता है, ताकि वे अपने समकक्षों से अधिक जानकारी प्राप्त कर सकें।





संग्रहालय

विश्वविद्यालय का संग्रहालय प्राचीन भारतीय इतिहास, संस्कृति एवं पुरातत्व विभाग से जुड़ा हुआ है। संग्रहालय में दक्षिण कोसल राज्य की समद्व संस्कृति के परिचायक महत्वपूर्ण पुरातात्त्विक कला—अवशेषों का संग्रह है। संग्रहालय पूरी तरह से प्रलेखित है और सफलता पूर्वक कलाकारों, शिक्षार्थियों, शोधकर्ताओं एवं आम जनता का ध्यान आकर्षित करता रहा है। यहाँ एक छोटी किन्तु आकर्षक शास्त्रीय एवं लोक वाद्यों की दीर्घा विद्यमान है, जो आगंतुकों के मन पर अभिट छाप छोड़ती है।



सभागार

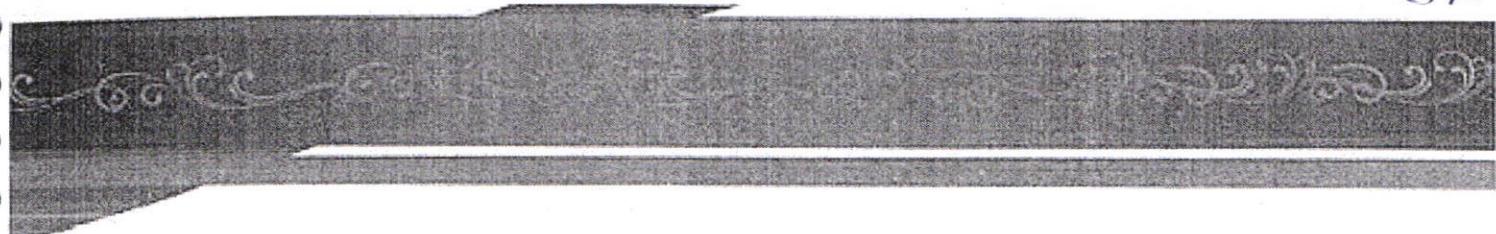
विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों की विभिन्न प्रकार की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये तीन सभागार एवं हॉल विश्वविद्यालय में स्थित हैं। परिसर-1 में स्थित दरबार हॉल और थियेटर विभाग स्थित प्रेक्षागृह में क्रमशः 100 एवं 150 दर्शकों के बैठने की व्यवस्था है। परिसर-2 में स्थित मुख्य सभागार में लगभग 600 से अधिक दर्शकों के बैठने की व्यवस्था है। दान में प्राप्त महल के परिसर में स्थित दरबार हॉल अभी भी तल्कालीन शासकों के द्वारा तैयार किए गये रूप में ही विद्यमान है।

योग केन्द्र

दिन-प्रतिदिन आधुनिक जीवन शैली से युक्त होते एवं प्रतियोगिता का अनुगामी बनते हमारे जीवन में तनाव बढ़ रहा है। अक्सर हमारे लिये इन्हें सहन कर पाना कठिन हो जाता है। इन्दिरा कला संगीत विश्वविद्यालय में इस प्रतिस्पर्धीय आधुनिक जीवन शैली की सभी चुनौतियों को नियन्त्रित करने एवं सच्चे आनंद की प्राप्ति हेतु योग केन्द्र स्थापित किया गया है। योग केन्द्र विद्यार्थियों एवं अन्य विश्वविद्यालयीन सदस्यों को योग में अपेक्षित प्रशिक्षण देने के लिये स्थापित किया गया है, ताकि उन्हें रवरथ एवं सक्रिय जीवन शैली की ओर अग्रसर किया जा सके। योग केन्द्र मानसिक शक्ति के विकास और मांसपेशियों के निर्माण हेतु उपयोगी विभिन्न प्राणाधानों एवं आसनों का ज्ञान प्रदान करता है। योग केन्द्र द्वारा योग विषय में एक छामाही सर्टिफिकेट एवं एक डिप्लोमा पाठ्यक्रम भी संचालित होता है।

मनोरंजन कक्ष

विद्यार्थियों के शैक्षणिक जीवन के एक भाग के रूप में विश्वविद्यालय में विद्यार्थियों के लिये अध्ययन के बाद विभिन्न इनडोर एवं आउटडोर खेल गतिविधियों में भाग लेने हेतु खेल—कूद संसाधनों की व्यवस्था की गयी है। विश्वविद्यालय में इनडोर खेल के लिये कैरम, शतरंज एवं टेबिल टेनिस आदि खेलों के लिये मनोरंजन हॉल निर्मित किया गया है।



विश्वविद्यालय प्रकाशन

- संगीत सूर्योदय, लेखक लक्ष्मीनारायण,
- भातखण्डे संगीत समिति ग्रंथ
- भरत भाष्यम् (दो खण्ड)
- मेरी दक्षिण भारत की यात्रा
- आगरा घराना

अन्य व्रद्धि

- आचार्य हजारी प्रसाद हिंदौरी के साहित्य ने सांस्कृतिक विमर्श
- जनकवि केदारनाथ अग्रवाल की सौन्दर्य एवं समष्टि दृष्टि
- नागार्जुन का रचना संसार और सांस्कृतिक सरोकार
- मध्ययुगीन हिन्दी कथिता में बसन्त वर्णन
- बाबू जयशंकर प्रसाद के नाटकों में ललित कला के विविध स्वरूप
- छत्तीसगढ़ की सांस्कृतिक विरासत
- Sociology of Language and Art of Literature
- Cultural Nuances of Language and literature
- Dispersed Deliberations on Performing Art and Literature
- शायाम प्रतिमाओं का सूचीपत्र विश्वविद्यालय संग्रहालय, खैरापट (छत्तीसगढ़)

शोध यांत्रिकाएँ

- कला सीरम (राष्ट्रीय सन्दर्भित शोध पत्रिका)
- कला वैभव (राष्ट्रीय सन्दर्भित शोध पत्रिका)
- Literary Discourses (Peer Reviewed International Journal)
(व्यावसायिक पूछताछ हेतु ग्रंथपाल, इन्दिरा कला संगीत विश्वविद्यालय से सम्पर्क करें)



संगीत वायलिन

संगीत क्षेत्र

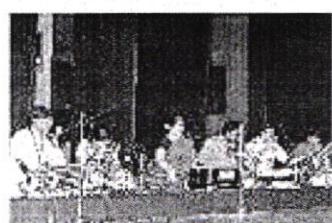
गायन विभाग – 1956 में स्थापित हिन्दुस्तानी गायन विभाग हिन्दुस्तानी संगीत की विभिन्न शैलियों में शिक्षण प्रदान कर रहा है। विभाग में मुख्य रूप से रनातक पाठ्यक्रमों के अंतर्गत बी.पी.ए. तथा स्नातकोत्तर उपाधि के अंतर्गत एम.ए. का पाठ्यक्रम संचालित है। विभाग विशेष रूप से युवा नवोदित कलाकारों एवं रखौल के बच्चों को संगीत की ओर प्रेरित करने के लिये विभिन्न डिप्लोमा पाठ्यक्रम (प्रथमा से कोविद) तथा दो वर्षीय सुगम संगीत डिप्लोमा—गीतांजली (जूनियर एवं सीनियर) संचालित करता है। उपर्युक्त के अलावा संगीत के क्षेत्र में शोध कार्य के लिये एम.फिल. पी-एच.डी. तथा डी.लिट. की उपाधियों हेतु अध्ययन की सुविधा भी प्रदान करता है।



तंत्री वाद्य विभाग – विभाग वायलिन (हिन्दुस्तानी), सितार एवं सरोद में शिक्षण-प्रशिक्षण की सुविधा प्रदान करता है। विभाग में विभिन्न स्नातक एवं रनातकोत्तर पाठ्यक्रमों के तहत शिक्षण होता है। शोध परक गतिविधियों को प्रोत्साहित करने के लिये एम.फिल. पी-एच.डी. तथा डी.लिट. करने की सुविधा भी उपलब्ध है। विभाग नवोदित कलाकारों में तंत्री वाद्यों के प्रति रुचि पैदा करने के लिये प्रथमा, मध्यमा, विद एवं कोविद डिप्लोमा पाठ्यक्रम संचालित करता है।



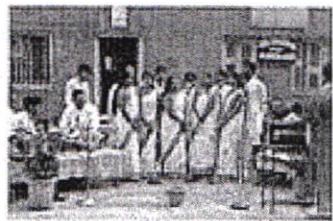
अवनद्व वाद्य विभाग – अवनद्व वाद्यों यथा, तबला एवं पखावज का प्रशिक्षण विश्वविद्यालय की स्थापना के समय से ही होता आ रहा है। अपनी स्वतंत्र भाषा और लयाधारित नादात्मक रचनाओं के कारण लोकप्रिय अवनद्व वाद्यों का एक स्वतंत्र विभाग वर्ष 1994 में स्थापित हुआ। संप्रति इस विभाग में तबला वाद्य का प्रशिक्षण दिया जाता है। साथ ही अन्य अवनद्व वाद्यों के विद्वानों को आमंत्रित कर उन वाद्यों की विशेषताओं से भी विद्यार्थियों को परिचित कराया जाता है। विभाग का उद्देश्य अच्छे संगीत शिक्षकों एवं कलाकारों का निर्माण करना है। स्नातक स्तर पर बी.पी.ए. तथा स्नातकोत्तर उपाधि के अंतर्गत एम.ए. और डिप्लोमा पाठ्यक्रमों में प्रथमा, मध्यमा, विद एवं कोविद पाठ्यक्रमों के द्वारा विभिन्न स्तर के विद्यार्थियों की आवश्यकताओं को पूरा करने का प्रयास विभाग कर रहा है। एम.फिल. तथा पी-एच.डी. करने की सुविधा भी उपलब्ध है। एम.फिल. तथा पी-एच.डी. करने की सुविधा भी उपलब्ध है।



कर्नाटक संगीत विभाग – यह विभाग उत्तर भारतीय क्षेत्र के सभी विद्यार्थियों के लिये दक्षिण भारतीय संगीत सीखने की सुविधा प्रदान करने के उद्देश्य से वर्ष 2011 में स्थापित किया गया था। विभाग कर्नाटक गायन एवं वायलिन में स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम संचालित करता है। अनुसंधान के अवसर पी-एच.डी. एवं डी.लिट. के माध्यम से उपलब्ध कराये जाते हैं। इनके अलावा विभाग में प्रथमा, मध्यमा, विद एवं कोविद डिप्लोमा पाठ्यक्रम संचालित हैं।



ध्वनि शास्त्र विभाग – यह विभाग मूल रूप से संगीत की ध्वनिशास्त्र शाखा के सैद्धांतिक पक्ष की पढ़ाई के लिये विद्यार्थियों को सुविधा प्रदान करता है। विभाग में ऑडियो विजुअल रिकार्डिंग की सुविधा उपलब्ध है।



नृत्य संकाय

कथक नृत्य विभाग – वर्ष, 1956 में स्थापित कथक नृत्य विभाग विश्वविद्यालय के सबसे पुराने विभागों में से एक है। कथक भारत में सबसे अधिक अर्थपूर्ण नृत्य विधा के रूप में जाना जाता है। कथक के जीवन्त भाव एवं अनूठी भाषा—शैली के तहत ही विभाग स्नातक बी.पी.ए. तथा स्नातकोत्तर एम.ए. पाठ्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों के लिये शिक्षण, प्रशिक्षण की सुविधा प्रदान करता है। अनुसंधान की गतिविधियों को प्रोत्साहित करने हेतु विभाग एम.फिल, पी—एच.डी. एवं डी. लिट, कई वर्षों से सफलतापूर्वक संचालित कर रहा है। इनके अलावा विभाग युवा कलाकारों के लिये परिचयात्मक नृत्य प्रशिक्षण की सुविधा के तहत विभिन्न डिप्लोमा रत्नर के कार्यक्रम जैसे—प्रथमा, माध्यमा, विद एवं कोविद संचालित कर रहा है। विभाग कथक नृत्य शैली की कला के संरक्षण एवं संवर्धन के लिये कार्यरत है, ताकि नई पीढ़ी भारतीय मूल्यों और भारत की सांस्कृतिक विरासत को बेहतर तरीके से समझ सके।



भरतनाट्यम विभाग – वर्ष 1971 में स्थापित भरतनाट्यम विभाग स्नातक पाठ्यक्रम के अन्तर्गत बी.पी.ए. तथा स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम में एम.ए. की शिक्षा प्रदान कर रहा है। शोधपरक गतिविधियों को प्रेरित करने हेतु विभाग में पी—एच.डी. एवं डी. लिट, करने की सुविधा उपलब्ध है। विभाग नृत्य के सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक दोनों पहलुओं के प्रति सजग रूप से प्रशिक्षण प्रदान करता है। भारतीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय विद्यार्थियों की सुविधा के लिये हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम से प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है। विभाग का उद्देश्य इस प्राचीन कला शैली को संरक्षण प्रदान करते हुए पारम्परिक शिक्षण विधियों एवं आधुनिक अनुसंधान को बढ़ावा देना और कलाकारों की एक प्रतिभाशाली एवं कुशल नई पीढ़ी का निर्माण करना है।



विभागीय विभाग

ओडिसी नृत्य विभाग – वर्ष 2013 में स्थापित यह विभाग नृत्य संकाय के अधीन नवीनतम विभाग है। ओडिशा प्रांत का यह प्राचीनतम नृत्य ओडिसा के मंदिरों की धरोहर है। परम्परागत रूप से पीढ़ी दर पीढ़ी यह नृत्य विकसित होकर आज सम्पूर्ण भारत में लोकप्रिय है। विभाग इस परम्परागत नृत्य शैली को संरक्षण एवं बढ़ावा देने हेतु प्रधासरत है। यह विभाग स्नातक स्तर पर बी.पी.ए., स्नातकोत्तर स्तर पर एम.ए. तथा डिप्लोमा स्तर पर ग्रथमा, मध्यमा, विद एवं कोविद पाठ्यक्रम संचालित कर रहा है।



लोक संगीत एवं कला संकाय

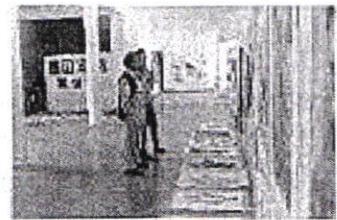
लोक संगीत विभाग – वर्ष 1978 में लोकसंगीत विभाग प्रारंभ किया गया था। उत्तरोत्तर विकसित होते हुए वर्ष 1984 में यह लोक संगीत एवं कला संकाय के रूप में स्थापित हुआ। संकाय लोक संगीत एवं दूरदराज के क्षेत्रों की लोककला के प्रचार एवं उनके नूल रूप के संरक्षण हेतु कार्य कर रहा है।

विभाग सक्रिय रूप से विभिन्न लोक नृत्य रूपों व देश की विभिन्न लोक परम्पराओं के संरक्षण, शिक्षण एवं अनुसंधान में सतत रूप से संलग्न है। विभाग में स्नातक स्तर पर पाठ्यक्रम बी.पी.ए. तथा स्नातकोत्तर स्तर पर एम.ए. संचालित है। लोक संगीत एवं नृत्य के क्षेत्र से जुड़े अनुसंधान कार्यों के लिये पी-एच.डी. एवं डी.लिट. करने की सुविधा उपलब्ध है। यह विभाग एक छःमाही सर्टिफिकेट कोर्स के अलावा एक एक वर्षीय तथा एक दो वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम भी संचालित करता है।

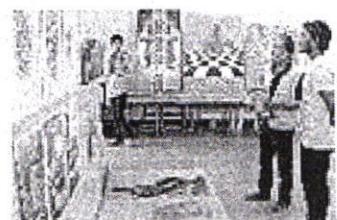


दृश्यकला विभाग

चित्रकला विभाग – 1973 में स्थापित चित्रकला विभाग चित्रकारी के रचनात्मक एवं वैज्ञानिक सिद्धांतों पर अध्ययन कराने हेतु प्रयत्नशील रहा है। विभाग द्वारा प्रदत्त प्रशिक्षण के द्वारा नवोदित कलाकार अपनी रचनात्मकता के मूल को स्थापित कर अपनी कलालंकता को नए आयाम प्रदान कर सकता है। विभाग में स्नातक स्तर पर बी.एफ.ए. एवं स्नातकोत्तर स्तर पर एम.एफ.ए. के पाठ्यक्रम संचालित हो रहे हैं। भारतीय लोक एवं आदिवासी कलाओं के साथ समकालीन भारतीय एवं परिचमी कला के रूपों पर पी-एच.डी. एवं डी.लिट. के माध्यम से शोध कार्य किये जा रहे हैं। विभाग में एकवर्षीय आर्ट एप्रिसियेशन डिप्लोमा पाठ्यक्रम भी संचालित है।

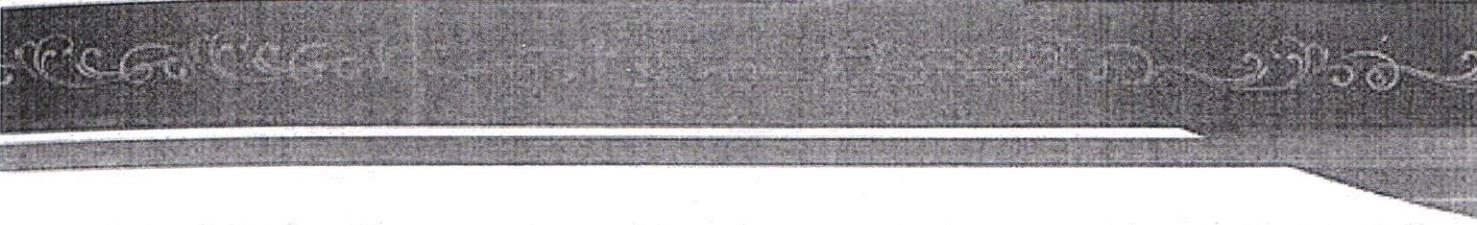


मूर्तिकला विभाग – यह विभाग कुशल मूर्तिकार बनाने के कार्य हेतु प्रतिबद्ध है। विभाग के स्नातक एवं स्नातकोत्तर के विद्यार्थी व शिक्षक अकादमिक कार्यों में तत्परता से कार्यरत हैं साथ ही उत्कृष्ट शोधकार्य में संलग्न भी हैं। विभाग में स्नातक स्तर पर बी.एफ.ए. एवं स्नातकोत्तर स्तर पर एम.एफ.ए. के पाठ्यक्रम उपलब्ध है। विभाग में प्रायोगिक के साथ-साथ सैद्धांतिक पक्ष का शास्त्रीय अध्ययन किया जाता है जिसमें कला का प्राचीन इतिहास, आधुनिक इतिहास, भारतीय एवं पाश्चात्य सौन्दर्यशास्त्र एवं आईकोनीग्राफी, भारतीय एवं पाश्चात्य आधुनिक मूर्तिकला आदि का अध्यापन किया जाता है। विभाग में विद्यार्थी लाईफ-स्टडी, हेड-स्टडी अथवा पोट्रेट, संयोजन, पीस-मोल्ड एवं ढलाई के अलावा ब्रोन्ज कॉस्टिंग, स्टोन कार्विंग, वुड कार्विंग, टेराकोटा, मिश्रित माध्यम (मिक्स मीडिया) आदि का प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं।



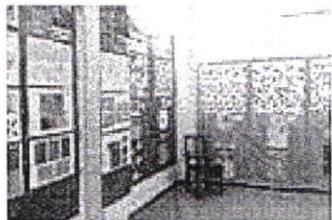
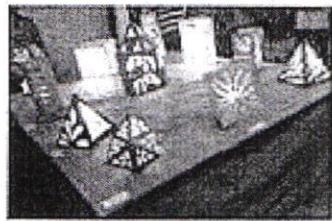
ग्राफिक्स विभाग – वर्ष, 1989 में स्थापित ग्राफिक्स विभाग में स्नातक स्तर पर बी.एफ.ए. एवं स्नातकोत्तर स्तर पर एम.एफ.ए. के पाठ्यक्रम संचालित हैं। विभाग सक्रिय रूप से पी-एच.डी. के कार्यक्रम के माध्यम से अनुसंधानात्मक गतिविधियों में लगा हुआ है। विद्यार्थियों के विचारों को आकार देने के लिए आवश्यक स्वतंत्रता प्रदान करते हुए कलात्मक निर्देशों हेतु शिक्षकों के साथ विचार विमर्श करने की स्वतंत्रता भी प्रदान की जाती है। ग्राफिक्स के प्रयोगों को प्रोत्साहित किया जाता है तथा विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास पर विशेष ध्यान दिया जाता है। स्नातक, स्नातकोत्तर एवं पी-एच.डी. स्तर के कार्यक्रमों के द्वारा शिक्षार्थी के रचनात्मक और बौद्धिक विकास को महत्व दिया जाता है।



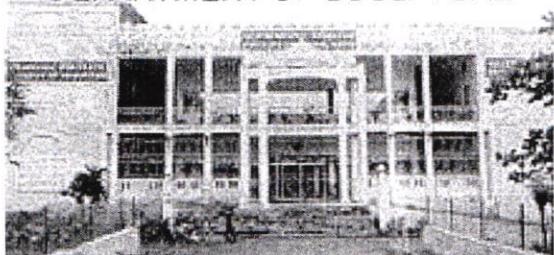


क्राफ्ट और डिजाइन विभाग – वर्ष, 2013 में स्थापित क्राफ्ट और डिजाइन विभाग में रोजगार/व्यावसायिक स्नातक कार्यक्रम के अन्तर्गत बी.वोक. का पाठ्यक्रम संचालित किया जा रहा है। यह तीन वर्षीय पाठ्यक्रम है जिसमें टेक्सटाइल्स डिजाइन, फैशन डिजाइन में विशेषज्ञता के साथ छात्रों को इस तरह तैयार किया जाता है कि वह आगे चलकर गुणवत्ता के साथ अपने-अपने क्षेत्रों के उद्योगों में रोजगार प्राप्त कर सके अथवा स्वयं अपना उद्योग प्रारंभ कर अन्य युवाओं को भी रोजगार दे सके। रोजगार के पहलुओं के अलावा विभाग का उद्देश्य डिजाइन की गुणवत्ता तथा भारतीय शिल्प परम्पराओं एवं उन्नत तकनीकी ज्ञान से भी प्रशिक्षित करना है।

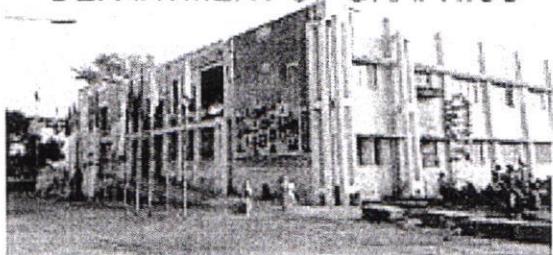
कला का इतिहास एवं सौन्दर्यशास्त्र विभाग – वर्ष, 2013 में स्थापित यह विभाग दृश्यकला संकाय के विद्यार्थियों (स्नातक एवं स्नातकोत्तर वित्रकला, मूर्तिकला, छापाकला) में सैद्धांतिक विषयों के अध्यापन द्वारा कला सर्जन हेतु बीद्विक परिषेकता और उनमें उच्चशोधपरक दृष्टि तथा विद्यार्थियों को आगे की प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए तैयार करना विभाग का प्रमुख उद्देश्य है। कला और सौन्दर्य शास्त्र के इतिहास में शिक्षा प्रदान करने हेतु केन्द्रित है। विभाग अपने स्नातक पाठ्यक्रमों के द्वारा विद्यार्थियों एवं शोधार्थियों को विभिन्न सांस्कृतिक अनुष्ठानों तथा परम्पराओं के ज्ञान एवं महत्व को समझाते हुए नये इडिकोण एवं शोधपरक ज्ञान प्रदान करता है।



DEPARTMENT OF SCULPTURE



DEPARTMENT OF GRAPHICS



DEPARTMENT OF PAINTING



कला व्यंकाय

संस्कृत विभाग – विभाग में संस्कृत भाषा एवं संस्कृत साहित्य विषयों का स्नातक स्तर पर शिक्षण होता है। विभाग में पी–एच. डी. एवं डी. लिट्. उपाधियों के लिये शोध कार्य करने की सुविधा है। शोध कार्य विभिन्न कलागत विधाओं के परस्परावलम्बन पर केन्द्रित होते हैं। विभाग द्वारा डिप्लोमा इन फंक्शनल संस्कृत का पाठ्यक्रम भी संचालित किया जाता है।



हिन्दी विभाग – विभाग में हिन्दी भाषा एवं हिन्दी साहित्य विषयों की शिक्षा स्नातक स्तर पर दी जाती है। सृजनात्मक लेखन विषय पर एकवर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम भी संचालित है। स्नातक स्तर पर फंक्शनल हिन्दी (प्रयोजनमूलक हिन्दी) वैकल्पिक विषय का पाठ्यक्रम भी शामिल किया गया है। पी–एच.डी. एवं डी. लिट्. उपाधियों के लिये शोध कार्य करने की सुविधा भी है, जो विभिन्न कलागत विधाओं के परस्परावलम्बन पर केन्द्रित होता है।



अंग्रेजी विभाग – इस विभाग में अंग्रेजी भाषा एवं अंग्रेजी साहित्य विषयों का रनातक रत्नर पर शिक्षण होता है। पी–एच. डी. एवं डी. लिट्. उपाधियों के लिये शोध कार्य करने की सुविधा है, जो विभिन्न कलागत विधाओं के परस्परावलम्बन पर केन्द्रित होता है। साथ ही डिप्लोमा इन कम्यूनिकेटिव इंगिलिश/एडवांस डिप्लोमा इन कम्यूनिकेटिव इंगिलिश पाठ्यक्रम भी संचालित किया जाता है।

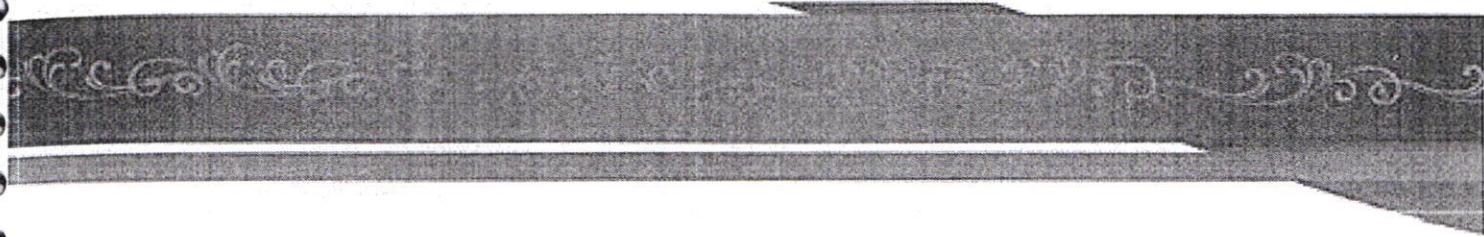


प्राचीन भारतीय इतिहास, संस्कृति एवं पुरातत्व विभाग – विभाग में स्नातक एवं स्नातकोत्तर स्तर के पाठ्यक्रम संचालित किये जाते हैं। पी–एच.डी. एवं डी. लिट्. करने की सुविधा उपलब्ध है। पुरातात्त्विक तथा कलात्मक अवशेषों का एक संग्रहालय है।



थियेटर विभाग – इस विभाग में रनातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम संचालित किये जाते हैं। विभाग में पी–एच.डी. एवं डी. लिट्. करने की सुविधा उपलब्ध है। प्रदर्शनकारी कलाओं में महत्वपूर्ण इस ललितकला विधा के अध्ययन–प्रशिक्षण को समर्पित यह विभाग सन् 2006 में स्थापित हुआ।





आजीवन शिक्षा विभाग – यह विभाग आजीवन शिक्षा से सम्बन्धित बहुआयामी प्राठ्यक्रमों को प्रस्तुत करता है। स्थानीय स्तर पर संगोष्ठियों एवं विशेष सम्मेलनों आदि को आयोजित कर यह ग्रामीण एवं नगरीय समाज को बेहतर स्वरूप समाज के रूप में विकसित करने के लिए समुचित ज्ञान एवं आवश्यक प्रशिक्षण देने हेतु सुविधाएँ प्रदान करता है। इस विभाग द्वारा अनेक लघु एवं दीर्घावधिक पाठ्यक्रम चलाये जाते हैं, जिनका उद्देश्य नगरीय एवं ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों को अपने-अपने क्षेत्र के सूक्ष्म एवं दृढ़त रस्तरीय साधनों के उपयोग हेतु प्रशिक्षित कर अधिक स्वरूप समाज की संरचना करना है।



भाषा प्रयोगशाला – भाषा प्रयोगशाला की स्थापना विश्वविद्यालय की महत्वपूर्ण उपलब्धि है। विद्यार्थी भाषा के व्याकरणगत एवं उच्चारणगत मानकों के अनुसार अपनी भाषिक कौशल विकसित करने में सक्षम हों, साथ ही व्यक्तित्व कौशल में वृद्धि हो सके, इस उद्देश्य से भाषा प्रयोगशाला की स्थापना की गई है। भाषिक कौशल के व्यावहारिक प्रयोग हेतु उपकरण उपलब्ध हैं।



FACULTY OF ARTS



प्रवेश प्रक्रिया

आवेदन पत्र -

विश्वविद्यालय में दिनांक 1 जून 2017 से प्रवेश आवेदन पत्र भारतीय विद्यार्थियों के लिये ₹ 715.00 एवं विदेशी विद्यार्थियों के लिये ₹ 1430.00 के डी.डी अथवा चेक (कुलसंधिव, इन्दिरा कला संगीत विश्वविद्यालय, खैरागढ़ के नाम देय हो) अथवा बैंकसाईट पर उपलब्ध ऑनलाईन पेमेंट के माध्यम से भुगतान कर प्राप्त किया जा सकता है। आवेदन प्रपत्र विश्वविद्यालय की वेबसाईट www.iksv.ac.in पर भी उपलब्ध है।

प्रवेश तिथि -

विश्वविद्यालय के शैक्षणिक सत्र 2017-18 में प्रवेश हेतु छत्तीसगढ़ शासन हारा निर्धारित भार्गदर्शिका सिद्धांत का पालन किया जाता है।

प्रवेश आवेदन पत्र सम्पूर्ण प्रधिष्ठियों सहित अंकसूची एवं प्रमाण पत्रों की प्रमाणित फोटो कॉपी के साथ (30 जून 2017) तक अनिवार्य रूप से विश्वविद्यालय शिक्षण विभाग में जमा किये जायें। यह तिथि एम.फिल. के विद्यार्थियों के लिये भी लागू होगी। विद्यार्थियों को निर्धारित तिथि के पश्चात् भी 14 अगस्त 2017 तक कुलपति की विशेष अनुमति से प्रवेश दिया जा सकता है। अभिरुचि परीक्षा के समय विद्यार्थी उत्तीर्ण परीक्षाओं के नूल प्रमाण-पत्र अवश्य लायें। प्रवेश आवेदन पत्र जमा करने से पूर्व आवेदक प्रवेश सम्बन्धी सभी नियमों को ध्यान से पढ़ें। आवेदन पत्र में किसी प्रकार की कमी होने पर आवेदन पर विचार नहीं किया जायेगा।

समस्त स्नातक स्तर पाठ्यक्रम की अभिरुचि परीक्षा दिनांक 04 जुलाई 2017 एवं समस्त स्नातकोत्तर तथा एम.फिल.पाठ्यक्रम की अभिरुचि परीक्षा दिनांक 07 जुलाई 2017 को आयोजित होगी।

- आवेदक को संबंधित पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए अभिरुचि परीक्षा उत्तीर्ण करना आवश्यक है।
- आवेदक के प्रदर्शन के आधार पर विभागीय प्रवेश समिति के अनुग्रहन के पश्चात् ही प्रवेश दिया जायेगा।

प्रथम प्रवेश सूची दिनांक 10 जुलाई 2017 को जारी कर दी जायेगी। चुने गये विद्यार्थी को दिनांक 14 जुलाई 2017 तक प्रवेश सम्बन्धी सारी औपचारिकताएँ पूरी करनी होंगी। यदि वह ऐसा नहीं कर पाए, तो सूची में दर्ज उसके बाद बाले विद्यार्थी को अवसर दिया जायेगा तथा उसका नाम प्रतीक्षा सूची ने स्थानान्तरित कर दिया जायेगा। आवश्यक होने पर ह्रितीय अभिरुचि परीक्षा वा आयोजन किया जा सकता है, जिसकी तिथि बाद में घोषित की जायेगी।

प्रथम सेमेस्टर की कक्षाओं को छोड़कर अन्य सभी सेमेस्टर के विद्यार्थियों का 31 जुलाई 2017 तक प्रवेश प्राप्त करना आवश्यक होगा। कक्षाएँ 01 जुलाई 2017 से प्रारम्भ हो जायेंगी, अतः सभी पाठ्यक्रमों के प्रथम सेमेस्टर में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों को भी प्रवेश प्रक्रिया पूर्ण होते ही कक्षाओं में उपरिथत रहना होगा।

प्रवेश हेतु अधिकतम आयु सीमा

पाठ्यक्रम	01 जुलाई, 2017 को आयु
प्रथमा	21 वर्ष
मध्यमा	24 वर्ष
विद्/स्नातक	26 वर्ष
कौविद्/स्नातकोत्तर	30 वर्ष
एम.फिल	34 वर्ष
आई एप्रिसियेशन तथा अन्य डिप्लोमा	26 वर्ष

अधिकतम आयु सीमा में छूट

- छात्राओं के लिए आयुसीमा का बंधन नहीं है।
- आजीवन शिक्षा विभाग के पाठ्यक्रमों में प्रवेश हेतु आयु सीमा का बंधन नहीं है।
- अनुसृचित जाति, जनजाति और अन्य पिछड़ा वर्ग के आवेदकों के लिए आयु सीमा में तीन वर्ष की छूट होगी।
- दिव्यांग विद्यार्थियों को प्रवेश में आयु सीमा में 5 वर्ष की छूट का प्रावधान है।
- विदेशी विद्यार्थियों के लिये आयुसीमा का बंधन नहीं है।

अभिरुचि परीक्षा

आवेदकों से संबंधित विषय के संदर्भ में प्रारंभिक जानकारी संलग्नी प्रश्न पूछे जायेंगे तदानुसार योग्यता परीक्षा में प्रदर्शन के अनुरूप मेरिट लिस्ट तैयार कर प्रवेश हेतु अनुरांसा की जायेगी।

प्रवेश हेतु आरक्षण

विश्वविद्यालय शिक्षण विभाग में विभिन्न उपाधियों तथा डिप्लोमा में प्रवेश हेतु निम्नानुसार रथान आरक्षित है :-	
1. अनुसृचित जनजाति	32%
2. अनुसृचित जाति	12%
3. अन्य पिछड़ा वर्ग	14%
4. दिव्यांग	03%
5. अप्रवासी भारतीय / विदेशी	10%
6. खाड़ी देशों में रहने वाले भारतीय कामगारों के वर्चों के लिए	05%
7. अन्य राज्यों से छत्तीसगढ़ में तबादले पर आने वाले पालकों के परिवार के सदस्यों के लिए	10%
8. आरक्षित रथान परस्पर परिवर्तनशील होने।	
9. रिहत आरक्षित रथानों में सामान्य वर्ग के विद्यार्थियों को प्रवेश दिया जा सकता है।	
10. अनुसृचित जाति तथा अनुसृचित जनजाति वर्ग के विद्यार्थियों को प्रवेश के लिए निर्धारित न्यूनतम अंकों में 5% तक की छूट दी जायेगी।	
11. भारत सरकार द्वारा कश्मीरी माइग्रेन्ट को, जो वर्ष 2006-07 से प्रवेश हेतु विशेष छूट गया है, वह इस विश्वविद्यालय में भी लागू होगा।	

- सामान्य प्रवेश तिथि से 30 दिन पश्चात् तक प्रवेश की प्रत्रता।
- न्यूनतम वांछित प्रवेश अर्हता में 10 प्रतिशत तक की छूट।
- विश्वविद्यालय 5 प्रतिशत सीट वृद्धि
- टेक्निकल/प्रोफेशनल संस्थाओं में मेरिट कोटा में कम से कम एक सीट का आरक्षण।
- निवास प्रमाण पत्र संबंधी छूट।
- विस्थापितों (माइग्रेन्ट्स) को हितीय एवं उसके आगे के वर्षों में भी सुविधा देना।
- कुल सीटों के बिलकुल दो सीटें जन्म-कश्मीर के विद्यार्थियों के लिए सुरक्षित रखना।

प्रवेश आवेदन—पत्र के साथ संलग्न किये जाने वाले आवश्यक प्रमाण—पत्र

1. प्रवेश हेतु निर्धारित अहताओं से सम्बन्धित अंक सूची एवं प्रमाण पत्रों की स्व-सत्यापित छायाप्रतियाँ।
2. जननातिथि सम्बन्धी प्रमाण पत्र की स्व-सत्यापित छायाप्रति।
3. पूर्व संस्था / राक्षम अधिकारी द्वारा प्रदत्त चरित्र प्रमाण पत्र की सत्यापित छायाप्रति।
4. यदि पूर्व संस्था में अध्ययन करने के बाद से इस संस्था में प्रवेश के बीच रिक्तता रही है, तो इस सम्बन्ध में सक्षम अधिकारी का शपथ पत्र अवश्य प्रस्तुत करना होगा।
5. आरक्षित कोटे में प्रवेश लेने वाले आवेदक को सक्षम अधिकारी द्वारा जारी सर्वाधित अद्यतन प्रमाण—पत्र प्रस्तुत करना होगा।
6. ट्रान्सफर सर्टिफिकेट की मूल प्रति प्रवेश के समय जमा करनी होगी।
7. माइग्रेशन सर्टिफिकेट जमा करने हेतु विभाग प्रमुख की अनुसंशा पर 01 माह का अतिरिक्त समय दिया जा सकेगा।
8. निवास प्रमाण पत्र (आधार कार्ड, मतदाता परिचय पत्र अथवा सक्षम अधिकारी द्वारा प्रदत्त प्रमाण पत्र)

अप्रवासी भारतीय / विदेशी विद्यार्थियों के लिए अतिरिक्त आवश्यक प्रमाण—पत्र

1. एडस—मुक्त प्रमाण पत्र।
2. रटूर्डेन्ट वीजा।

प्रवेश निषेध :

1. विश्वविद्यालय की परमाराओं का उल्लंघन करने वाले तथा शैक्षणिक वातावरण को दूषित करने वाले किसी भी विद्यार्थी को विश्वविद्यालय के किसी भी पाठ्यक्रम में प्रवेश की पात्रता नहीं होगी।
2. यदि आवश्यक हो तो विषयांतर का (एक विषय से दूसरे विषय ने) केवल एक अवसर 31 अगस्त 2017 के पूर्व सम्बन्धित विभागाध्यक्ष की संस्तुति के आधार पर छुलपति की विशेष अनुनति से दिया जा सकेगा।
3. बी.एफ.ए., एम.एफ.ए., बी.बी.ए. एवं एम.ए. (डिप्लोमा) पाठ्यक्रम स्नायार्थी विद्यार्थियों के लिए नहीं हैं।
4. सत्र के मध्य में डिप्लोमा का अध्ययन छोड़ने वाले तथा अनुत्तीर्ण विद्यार्थियों को उसी पाठ्यक्रम में पुनः नियमित प्रवेश नहीं दिया जायेगा, किन्तु विदेशी / अविद्यार्थी भारतीयों के लिये यह नियम लागू नहीं होगा।
5. किसी स्नातकोत्तर उपाधि धारक को दूसरी स्नातकोत्तर उपाधि के लिए केवल स्वाध्यार्थी विद्यार्थी के रूप में परीक्षा में सभिलित होने की पात्रता है।
6. सेमेस्टर प्रणाली के अंतर्गत सहजेक्ट बैक की कार्यवाही विश्वविद्यालयीन नियमों के आधार पर की जायेगी।
7. यदि कोई विद्यार्थी निर्धारित समयावधि में किसी पाठ्यक्रम को पूर्ण करने में असफल रहता है तथा निर्धारित अधिकलन आयु सीमा भी पार कर जाता है, तो उसे आगामी शिक्षण सत्र में नियमित विद्यार्थी के रूप में प्रवेश नहीं दिया जायेगा।
8. विश्वविद्यालय द्वारा केवल यू.जी.सी./ए.आई.यू. मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालयों तथा केन्द्रीय शासन अथवा राज्य शासन द्वारा स्वीकृत डिप्लोमा प्रमाण पत्रों को ही मान्य किया जायेगा। अन्य संस्थाओं के जिन पाठ्यक्रमों को प्रवेश हेतु समकक्षता दी गई है उनकी सूची संलग्न है।
9. ऐसे दिव्यांग/दृष्टिविद्युत विद्यार्थी को प्रवेश दिया जाना संभव नहीं होगा, जिसकी दिव्यांगता सम्बन्धित पाठ्यक्रम की आवश्यकता और अध्ययनशीलता को प्रभावित करती हो।
10. प्रत्येक विद्यार्थी (नियमित एवं स्वाध्यार्थी) को डिप्लोमा, स्नातक एवं स्नातकोत्तर स्तर की परीक्षा अधिकलन 5 वर्ष अथवा निर्धारित अधिकलन आयु सीमा जो भी पड़ले हो, के भीतर उत्तीर्ण करना अनिवार्य है। इस हेतु कोई अतिरिक्त समय प्रदान नहीं किया जायेगा।

छात्रावास के नियम

- विश्वविद्यालय परिसर में छात्र-छात्राओं के लिए अलग-अलग छात्रावास की सुविधा है। छात्रावासों में पृथक भेस की सुविधा है।
- विश्वविद्यालय हारा नियुक्त विशेष सभिति द्वारा छात्रावास में विद्यार्थियों को प्रवेश दिया जाएगा।
- डिप्लोमा के विद्यार्थियों को छात्रावास की पात्रता नहीं है।
- छात्रावास का उपयोग करने के इच्छुक विद्यार्थी को छात्रावास में उपलब्ध सामान्य सुविधा ही प्रदान की जायेगी। उपलब्ध सुविधाओं के अतिरिक्त अन्य सुविधाएँ प्रदान करने के लिये विश्वविद्यालय बाध्य नहीं होगा।
- छात्रावास में रहने के इच्छुक विद्यार्थी को पूरे रीक्षणिक सत्र का छात्रावास शुल्क सत्र के प्रारम्भ में ही एकमुश्त देना होगा।
- छात्रावास में प्रवेश से पूर्व सभी छात्र-छात्राओं को सिविल सर्जन/रजिस्टर्ड मेडिकल प्रेडिटशनर द्वारा प्रदत्त चिकित्सा प्रमाण पत्र प्रस्तुत करना होगा।
- बल्ब, दूयूबलाइट जैसे विद्युत उपकरण सत्र के प्रारम्भ में प्रदान किये जायेंगे। किसी भी अन्य प्रकार के विद्युत उपकरणों के उपयोग पर प्रतिबंध हैं तथा ऐसा पाये जाने पर तत्काल रूपए 500 का आर्थिक दण्ड निर्धारित किया जा सकता है।
- योग्य चिकित्सक की अनुशंसा पर संसर्जन्य रोग से पीड़ित किसी छात्र-छात्रा को छात्रावास से निष्काशित करने हेतु विश्वविद्यालय प्रशासन अधिकृत है।
- विद्यार्थियों को अपने सामान की सुरक्षा रखने का अधिकार होगा।
- छात्रावास अधीक्षिका को छात्राओं के पत्रों की जांच करने का अधिकार होगा।
- छात्राओं को उन्हीं व्यक्तियों से मिलने की छूट होगी, जिन्हें उनके माता/पिता/अभिभावक द्वारा अधिकृत किया गया है।
- छात्रावास के भोजनालय में भोजन करना अनिवार्य है। निर्धारित अंग्रिन राशि के भुगतान के पश्चात ही भेस की सुविधा उपलब्ध होगी। भेस चार्ज माह की 10 तारीख तक जमा करना अनिवार्य है।
- छात्रावास अधीक्षक/अधीक्षिका द्वारा प्रतिदिन रात्रि 9.00 बजे निरीक्षण के दौरान विद्यार्थियों को अनिवार्य रूप से अपने-अपने कक्ष में उपस्थित रहना डॉगा।
- साथ 7.00 बजे महिला छात्रावास एवं रात्रि 10.00 बजे पुरुष छात्रावास का मुख्य द्वार बंद कर दिया जायेगा।
- छात्रावास अधीक्षिका की पूर्व अनुमति के बिना छात्रावास में रहने वाली छात्राओं को साथ 7.00 बजे के बाद छात्रावास के बाहर जाने या रहने की अनुमति नहीं होगी।
- स्थानीय छात्र-छात्राओं को छात्रावास की पात्रता नहीं है।
- दीवारों पर अनाधिकृत लेखन प्रतिबंधित है।
- रेगिंग में किसी भी प्रकार से भाग लेना अथवा बढ़ावा देना वर्जित है। ऐसा पाये जाने पर नियमानुसार दण्ड दिया जायेगा। संघर्षित विद्यार्थी इस संबंध में कुलानुशासक को 09425655312 अथवा विश्वविद्यालय के एन्टी रेगिंग सेल अथवा नेशनल एन्टी रेगिंग नम्बर 1800-180-5522 अथवा ई-मेल helpline@antiragging.in पर सम्पर्क कर शिकायत दर्ज करा सकते हैं।
- छात्र-छात्राओं को छात्रावास में उनके लिए आवंटित कक्ष में ही रहना होगा।
- छात्रावास की फिरी भी सामग्री की टूट-फूट की स्थिति में छात्र-छात्राओं को उसकी राशि का नगद भुगतान करना होगा।
- छात्रावासी विद्यार्थी को अधीक्षक/अधीक्षिका की स्वीकृति के बिना खीरागढ़ से बाहर जाने अथवा रुकने की अनुमति नहीं होगी।
- धूम्रपान एवं नादक द्रव्यों का सेवन छात्रावास में पूर्णतः वर्जित है तथा ऐसा किया जाना दण्डनीय अपराध होगा।
- छात्रावास के विद्यार्थियों के लिये किसी भी असामाजिक गतिविधि में भाग लेना प्रतिबंधित है।

24. सत्र की समाप्ति के बाद छात्रावासी विद्यार्थियों को अपने कक्ष खाली कर चाली अधीक्षक /अधीक्षिका को सौंपनी होगी।
25. विश्वविद्यालय प्रशासन के पास छात्रावास के नियमों में समयानुसार परिवर्तन अथवा परिवर्धन का अधिकार है।
26. छात्रावास में प्रदेश के समय छात्राओं के अभिभावकों का उपस्थित होना अनिवार्य है।
27. उपलब्धता के आधार पर छात्रावास के आवर्टन का अधिकार विश्वविद्यालय के पास सुरक्षित है।
28. छात्रावास अधीक्षक /अधीक्षिका द्वारा किसी भी समय किसी भी कक्ष का आकस्मिक निरीक्षण बिना किसी पूर्व शूद्धना के किया जा सकता है।

आचार संहिता :

1. राष्ट्रीय विद्यार्थियों द्वारा विश्वविद्यालय की आचार संहिता एवं रेगिंग विशेषी अध्यादेश का पालन करना अनिवार्य है। आचार संहिता संबंधी विस्तृत नियमावली कुलानुशासक तथा अधिष्ठाता छात्र कल्याण के पास उपलब्ध है।
2. रेगिंग एक दण्डनीय अपराध है तथा विश्वविद्यालय परिसर के भीतर अथवा बाहर रेगिंग पूर्णतया प्रतिबंधित है। संबंधित विद्यार्थी इस संबंध में कुलानुशासक को 09425655312 अथवा विश्वविद्यालय के एन्टी रेगिंग सेल अथवा नेशनल एन्टी रेगिंग नम्बर 1800-180-5522 अथवा ई-मैल helpline@antiragging.in पर सम्पर्क कर शिकायत दर्ज करा सकते हैं।
3. यदि रेगिंग का कोई प्रकरण सामने आया, तो लिपि छात्र / छात्रा से जवाब मिला जाएगा और यदि उसका जवाब रातोंशाजनक नहीं हुआ, तो प्रशासन उसे संस्था से निकालने का निर्णय ले सकता है।
4. विश्वविद्यालय हारा गठित प्रॉफेटोरियल बोर्ड (तीन वरिष्ठ विद्यार्थी, दो पालक, कुलानुशासक, अधिष्ठाता छात्र कल्याण, अधीक्षक / अधीक्षिका पुरुष एवं महिला छात्रावास) रेगिंग सम्बन्धी प्रकरणों पर नियरानी रखेगा तथा जो छात्र / छात्रा रेगिंग में लिपा अथवा राहयोगी पाए जायेंगे, उन पर अनुशासनात्मक कार्यवाही हेतु अपनी अनुशंसा देगा।
5. प्रॉफेटोरियल बोर्ड की अनुशंसा पर विश्वविद्यालय परिसर के भीतर अथवा बाहर विद्यार्थियों की अनुशासनहीनता अथवा दुर्व्यवहार पर अनुशासनात्मक कार्यवाही करने का पूर्ण अधिकार विश्वविद्यालय प्रशासन को है, जिसमें विद्यार्थियों का निलंबन, निर्वासन, परीक्षा से बंधित करना तथा विश्वविद्यालय से निष्कासन आदि सम्मिलित हैं।
6. छात्रों तथा छात्राओं को परिसर में गरिमापूर्ण एवं शालीन गरिमान में उपस्थित रहना अपेक्षित है।
7. विश्वविद्यालय परिसर में नशा एवं नादक सामग्रियों का सेवन निषेध एवं दण्डनीय है।
8. प्रदेश, योग्यता, शुल्क, आरक्षण, आवृ संबंधी किसी पिंडाद में विश्वविद्यालय का निर्णय अंतिम होगा।

परीक्षाएँ

1. प्रत्येक विद्यार्थी की संबंधित पाठ्यक्रम की कक्षाओं में 75% (पवहतर प्रतिशत) उपस्थिति अनिवार्य है। ऐसा न होने पर उसे परीक्षा में सम्मिलित होने से रोक दिया जाएगा। विशेष परिस्थितियों में विभागाध्यक्ष की अनुशंसा पर कुलपति हारा 15% (पन्द्रह प्रतिशत) की छूट दी जा सकती है।
2. परीक्षाओं हेतु निर्धारित नियमित तथा रसाध्यार्थी विद्यार्थी के आवेदन पत्र विश्वविद्यालय द्वारा घोषित परीक्षा प्रारम्भ होने की तिथि के 45 दिन पूर्व तक कुलपति की विशेष अनुमति एवं निर्धारित विशेष परीक्षा शुल्क सहित स्वीकार किए जा सकेंगे।
3. उत्तरपुस्तिकाओं के पुनर्मूल्यांकन हेतु आवेदन—पत्र परीक्षा परिणाम घोषित होने के पश्चात् अंक सूची प्राप्ति की तिथि से 15 दिनों की अवधि के भीतर विश्वविद्यालय में जमा होना आवश्यक है।
4. अप्रवासी भारतीय / विदेशी विद्यार्थी को किसी भी परीक्षा में स्वाध्यार्थी विद्यार्थी के रूप में सम्मिलित होने की पात्रता नहीं होगी।
5. यदि कोई विदेशी विद्यार्थी अथवा अप्रवासी भारतीय विद्यार्थी इस विश्वविद्यालय का नियमित विद्यार्थी होते हुए किसी भी अन्य रास्थानी जो इन्दिरा कला संगीत विश्वविद्यालय से संबंधित न हो, से किसी परीक्षा में बिना पूर्व अनुमति के सम्मिलित हुआ पाया गया, तो उसे इस विश्वविद्यालय की परीक्षा में सम्मिलित होने से बंधित किया जा सकेगा।
6. परीक्षा का माध्यम हिन्दी अथवा अंग्रेजी रहेगा।

7. स्नातकोत्तर स्तर के सभी पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए सभी विद्यार्थियों हेतु निर्धारित न्यूनतम अंकता नियमानुसार होगी –
 अ. स्नातक पाठ्यक्रम में एमीग्रेट न्यूनतम अंक 45% होना आवश्यक है।
 ब. सम्बन्धित विषय, जिसमें विद्यार्थी एम.पी.ए./एम.एफ.ए. करना चाहता है, 50% अंक (तीनों वर्षे निलाकर) होना आवश्यक है।
 स. अध्यार्थियों पर आरक्षण नियमानुसार लागू होगा।

विद्यार्थियों को दी जाने वाली सामान्य सुविधाएँ :

1. ऐसे विदेशी विद्यार्थी, जिन्हें भाषागत कठिनाई होती है, वे स्योकन इंग्लिश/हिन्दी कोशिंग में समिलित हो सकते हैं।
2. भारतीय रेलवे के नियमानुसार विद्यार्थी शैक्षणिक यात्रा हेतु रेलवे की विशेष छूट का लाभ ले सकते हैं।
3. अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति के विद्यार्थियों को तथा छत्तीसगढ़ की मूल निवासी छात्राओं को स्नातक/स्नातकोत्तर/एम.फिल. रस्तर पर शिक्षण शुल्क में छूट प्रदान की गई है।
4. विश्वविद्यालय में कार्यरत अधिकारी, शिक्षक एवं कर्मचारियों तथा दैनिक वेतनभोगी कर्मचारियों (पॉवर वर्फ से अधिक समय से लगातार कार्यरत) के बच्चों को डिप्लोमा, स्नातक, स्नातकोत्तर व एम.फिल. रस्तर पर शिक्षण शुल्क में छूट प्रदान की गई है।
5. छत्तीसगढ़ राज्य के मूल निवासी दृष्टिव्याधित छात्र-छात्राओं को विश्वविद्यालय में अध्ययन हेतु विनियम क्रमांक XXIV में उल्लेखित शिक्षण शुल्क, परीक्षा शुल्क तथा छात्रावास शुल्क में छूट रखी गई है, किन्तु उन्हें छात्रावास हेतु निर्धारित सुरक्षा निधि जमा करनी होगी।
6. दृष्टिव्याधित से अलग विद्यार्थियों को भी, जो छत्तीसगढ़ के मूल निवासी हों, परीक्षा शुल्क से छूट है।
7. दृष्टिव्याधित विद्यार्थियों को लिखित परीक्षा में राइटर तथा अतिरिक्त समय की सुविधा विश्वविद्यालय द्वारा नियमानुसार दी जाती है।
8. विद्यार्थियों को ग्रन्थालय से पुस्तक प्राप्त करने की सुविधा के लिये दिघियत प्रयेश के पश्चात सदस्यता हेतु आवेदन प्रस्तुत करना होगा। आवेदन के आधार पर पंजीयन हो जाने के बाद सदस्यता कार्ड प्राप्त करना होगा। पुस्तकों नियमानुसार सदस्यता कार्ड के माध्यम से प्राप्त की जा सकेगी।
9. आई.सी.आर. द्वारा छात्रवृत्ति प्राप्त विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय की अभियाचि परीक्षा से मुक्त रखा गया है।
10. विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली के निर्देशानुसार अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, अन्य पिछड़ा वर्ग तथा विकलाग वर्ग के पात्र विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति हेतु संबंधित विभाग में निर्धारित तिथि तक आवेदन प्रस्तुत करना अपेक्षित है।

विश्वविद्यालय शिक्षण विभाग में संचालित पाठ्यक्रम

स्नातक पाठ्यक्रम			
क्र.	नाम	आवधि	पात्रता
1.	बी.पी.ए. संगीत/नृत्य/लोकसंगीत	8 सेमेस्टर	10+2 अथवा समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण
2.	बी.एफ.ए.	8 सेमेस्टर	10+2 परीक्षा उत्तीर्ण
4	बी.वोक. डिजाइन	6 सेमेस्टर	10+2 अथवा समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण

पी.ए. प्रथम सेमेस्टर			
मुख्य विषय	सहायक विषय (प्रथम)	सहायक विषय (द्वितीय)	अनिवार्य विषय
गायन हिन्दुस्तानी/कर्नाटक) / वायलिन (हिन्दुस्तानी/कर्नाटक)/सितार/सरोद/वॉयलिन (हिन्दुस्तानी/कर्नाटक)/तबला/कथक नृत्य/भरतनाट्यम/ओडिशी नृत्य/लोक संगीत/थियेटर/सुगम संगीत (मुख्य विषय से इतर/अलग)	गायन (हिन्दुस्तानी/कर्नाटक)/सितार/सरोद/वॉयलिन (हिन्दुस्तानी/कर्नाटक)/तबला/कथक नृत्य/भरतनाट्यम/ओडिशी नृत्य/लोक संगीत/थियेटर/सुगम संगीत (मुख्य विषय से इतर/अलग)	हिन्दी साहित्य/अंग्रेजी साहित्य/संस्कृत राहित्य/प्राचीन भारतीय इतिहास संस्कृति एवं पुरातत्व	हिन्दी भाषा/अंग्रेजी भाषा/संस्कृत भाषा में से कोई एक पर्यावरण अध्ययन (अनिवार्य)

नोट:-

- 1.प्रथम सहायक विषय के रूप में चयन किये जाने वाला विषय मुख्य विषय से इतर/अलग होगा।
- 2.अनिवार्य विषय अतर्गत केवल भाषा में चयन हेतु विषय उपलब्ध है। पर्यावरण अध्ययन विषय अनिवार्य है।

बी.एफ.ए.

प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर में सभी विषय (चित्रकला, मूर्तिकला, ग्राफिक्स) पढ़ना अनिवार्य है। तृतीय सेमेस्टर से इनमें से किसी एक विषय का चयन करना होगा। भाषा - केवल प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर में हिन्दी/अंग्रेजी/संस्कृत भाषा में रो कोई एक चयन करना होगा।

बी.वोक.

मुख्य विषय के अतिरिक्त प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर में हिन्दी/अंग्रेजी भाषा में से किसी एक विषय का चयन करना होगा।

(पाठ्यक्रम के प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर में पर्यावरण विषय अनिवार्य है।)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम

अनिवार्य योग्यता :-—स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम में प्रवेश हेतु निर्धारित अहंता स्नातक रत्तर की परीक्षा में न्यूनतम कुल प्राप्तांक 45 प्रतिशत (समस्त वर्ष भिलाकर) तथा संबंधित विषय में कुल प्राप्तांक 50 प्रतिशत (समस्त वर्ष भिलाकर) होने पर ही आवेदन रवीकार किये जायेंगे।

एम.ए.

विषय	पात्रता
गायन (डिन्डुस्तानी/कर्नाटक)/ वायलिन (हिन्दुस्तानी/कर्नाटक)/सितार/सरोद/तबला / कथक नृत्य/भरतनाट्यम/लोकसंगीत	संबंधित विषय में किसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक किसी भी विधा में स्नातक के साथ इस विश्वविद्यालय से संबंधित विषय में दिए या समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण किसी भी विधा में स्नातक उपाधि के साथ बी.ए. सी. गुप्त में लोक संगीत/हिन्दूस्तानी डिप्लोमा उत्तीर्ण (केवल लोकसंगीत हेतु लागू)
प्राचीन भारतीय इतिहास, संरक्षि एवं पुरातत्व	किसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक उपाधि उत्तीर्ण।
थियेटर	थियेटर में स्नातक उपाधि उत्तीर्ण अथवा डिसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक उपाधि एवं किसी प्रशिद्ध थियेटर ग्रुप अथवा विच्छात निर्देशक के साथ रंगमंच प्रत्यक्षित का तीन वर्ष का अनुभव (प्रमाण पत्र प्रस्तुत करना आवश्यक होगा)
चित्रकला	चित्रकला/ ग्राफिक्स/एलाइड आर्ट में बी.एफ.ए./ बी.बी.ए.(चार वर्षीय) उपाधि उत्तीर्ण
मूर्तिकला	मूर्तिकला में बी.एफ.ए./ बी.बी.ए.(चार वर्षीय) उपाधि उत्तीर्ण
ग्राफिक्स	ग्राफिक्स/चित्रकला/एलाइड आर्ट में बी.एफ.ए./ बी.बी.ए.(चार वर्षीय) उपाधि उत्तीर्ण
एम.फ़िल.	
गायन/वायलिन/सितार/सरोद/तबला/कथक	संबंधित विषय में 55 प्रतिशत अंकों के साथ एम.ए. उत्तीर्ण
शोध पाठ्यक्रम	
पी-एच. डी. (विश्वविद्यालय अनुदान आयोग रेम्युलेशन 2009 के अनुसार)	विस्तृत जानकारी के लिये विश्वविद्यालय अध्यादेश क्रमांक 60 का अवलोकन करें।
डी. लिट.	विस्तृत जानकारी के लिये विश्वविद्यालय अध्यादेश क्रमांक 61 का अवलोकन करें।

डिप्लोमा पाठ्यक्रम

पाठ्यक्रम	विषय	अवधि	पात्रता
प्रथमा	हिन्दुस्तानी गायन / कर्नाटक गायन / हिन्दुस्तानी वायलिन / कर्नाटक वायलिन / सितार / सरोद / तबला / कथक नृत्य / भरतनाट्यम / ओडिसी	2 वर्ष	तीसरी कक्षा उत्तीर्ण
मध्यमा		2 वर्ष	संबंधित विषय में प्रथमा के साथ पांचवीं कक्षा उत्तीर्ण
विद		2 वर्ष	संबंधित विषय में मध्यमा के साथ सातवीं कक्षा उत्तीर्ण
कोविद		2 वर्ष	संबंधित विषय में विद के साथ दसवीं कक्षा उत्तीर्ण
गीतांजली जूनियर डिप्लोमा	सुगम संगीत	1 वर्ष	कक्षा आठवीं उत्तीर्ण
गीतांजली सीनियर डिप्लोमा	सुगम संगीत	1 वर्ष	गीतांजली जूनियर डिप्लोमा उत्तीर्ण
लोकसंगीत एकवर्षीय डिप्लोमा	लोकसंगीत	1 वर्ष	कक्षा आठवीं उत्तीर्ण
लोकसंगीत द्विवर्षीय डिप्लोमा	लोकसंगीत	2 वर्ष	कक्षा आठवीं उत्तीर्ण
एकवर्षीय आर्ट एप्रिसिएशन में डिप्लोमा	दृश्यकला	1 वर्ष	10+2 परीक्षा उत्तीर्ण
फंक्शनल संस्कृत-डिप्लोमा	संस्कृत	1 वर्ष	10+2 परीक्षा उत्तीर्ण
डिप्लोमा इन कम्यूनिकेटिव इंग्लिश (फंक्शनल इंग्लिश)	अंग्रेजी	1 वर्ष	10+2 परीक्षा उत्तीर्ण
हिन्दी सृजनात्मक लेखन	हिन्दी	1 वर्ष	10+2 परीक्षा उत्तीर्ण

सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम

पाठ्यक्रम	विषय	अवधि	पात्रता
6 माही प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम	लोकसंगीत	6 माह	कक्षा पाँचवीं उत्तीर्ण
6 माही प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम	योग	6 माह	10+2 परीक्षा उत्तीर्ण
प्रि-युनिवर्सिटी कोर्स		2 वर्ष	कक्षा दसवीं उत्तीर्ण

आजीवन शिक्षा विभाग के प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम :

छःमाही प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम :

योग	सिलाई एवं कलाई
कम्यूनिकेटिव अंग्रेजी	कम्यूटर
कम्यूनिकेटिव हिन्दी	फोटोग्राफी
प्रारम्भिक स्तर इंग्लिश	लोकसंगीत
हिन्दी शार्ट हैण्ड	कम्यूनिकेटिव छत्तीसगढ़ी

तिमाही पाठ्यक्रम :

योग	प्रारम्भिक शास्त्रीय गायन	प्रारम्भिक भरतनाट्यम्	गिटार वादन
प्रारम्भिक सुगम संगीत	प्रारम्भिक तबला वादन	प्रारम्भिक बांसुरी वादन	संग्रहालय तथा जन शिक्षा
प्रारम्भिक हारमोनियम वादन	प्रारम्भिक कथक नृत्य	प्रारम्भिक बेला, सितार	
15 दिवसीय पाठ्यक्रम : सेरीगॉफी (स्क्रीन प्रिंटिंग)			

शुल्क विवरण :

- विद्यार्थी समस्त शुल्क भारतीय मुद्रा में अदा करेंगे। यह शुल्क कैशलेश माध्यम अथवा चेक द्वारा, जो कि कुलसचिव, इंडिरा कला संगीत विश्वविद्यालय, खैरागढ़ के नाम से देय हो, विश्वविद्यालय में जमा करना होगा। ऑनलाइन फीस जमा करने हेतु संबंधित लिंक विश्वविद्यालय की वेबसाइट www.iksv.ac.in (online fee payment) पर उपलब्ध है।
- विदेशी/अप्रवासी भारतीय विद्यार्थियों हेतु शिक्षण शुल्क, प्रवेश शुल्क एवं अन्य शुल्क दोगुना देय होगा।
- पाठ्यप्रमाणिक के उपरान्त उचित कटौती के पश्यात् सुरक्षा निधि चापस ली जा सकेगी।
- पेमेंट सीट के अंतर्गत छवेश समिति की अनुशंसा पर कुलपति द्वारा प्रवेश देने का निर्णय लिया जाएगा।
- पेमेंट सीट के अंतर्गत छवेश हेतु अन्तिम तिथि 16 अगस्त, 2017 है।
- उपर्युक्त उल्लिखित पाठ्यप्रमाणिक के शुल्क-विवरण के लिये कृपया अंतिम पृष्ठ का अवलोकन करें।

विद्यार्थी निम्नलिखित बैंकों में अपने खाते खोल राकर्ते हैं:

भारतीय स्टेट बैंक, खैरागढ़

07820 – 234540

आई.एफ.एस.सी. –SBIN0000524

नहाराष्ट्र बैंक, खैरागढ़

07820 – 234131

आई.एफ.एस.सी. –MAIB0001103

विश्वविद्यालय के अधिकारीगण

कुलाधिपति : श्री बलराम जी दास टड्डन, माननीय राज्यपाल, छत्तीसगढ़ शहर

कुलपति : प्रो. (डॉ.) माण्डली सिंह 07820 – 234534 (कार्यालय), 234108 (फैक्स) vc@iksv.ac.in

पद	नाम	दूरभाष / फैक्स
अधिष्ठाता, संगीत संकाय	प्रो. डॉ. प्रकाश महाडिक	234859,
अधिष्ठाता, नृत्य संकाय	प्रो. डॉ. ज्योति बर्हानी	234770
अधिष्ठाता, दृश्यकला संकाय	प्रो. डॉ. महेश चन्द्र शर्मा	234767
अधिष्ठाता, कला संकाय	प्रो. डॉ. काशीनाथ तिवारी	234768
अधिष्ठाता, लोक संगीत एवं कला संकाय	प्रो. एम. एन. भाले	234794
कुलसचिव	श्री पी. एस. धूब	234232
उपग्रन्थपाल	श्री रमेश पटेल	234588, 09424115537
वित्त अधिकारी	श्री जी. पी. बघेल	09691087011
सहायक कुलसचिव	श्री खिजय सिंह	07722946777
कुलानुशासक	प्रो. डॉ. मृदुला शुब्ला	09425655312
अधिष्ठाता छात्र कल्याण	प्रो. डॉ. नीता गहरवार	09407762788
प्रो. इन्वार्ज, छात्रसंघ	प्रो. डॉ. आई. डी. तिवारी	09406239525
प्रभारी, शिक्षण विभाग	प्रो. डॉ. राजन यादव	09977567123
प्रभारी, परीक्षा	प्रो. डॉ. काशीनाथ तिवारी	234038, 234810 (फैक्स)
प्रभारी, शोध विभाग	डॉ. नमन दत्त	234874, 9977567157
जनसम्पर्क अधिकारी	डॉ. मंगलानंद झा	0942411194
छात्रवास अधीक्षक (पुरुष)	श्री लिकेश्वर वर्मा	09406138301
छात्रवास अधीक्षिका (महिला)	डॉ. श्रीमती देवमाईत मिंज	09406276485
कार्यक्रम समन्वयक, राष्ट्रीय सेवा योजना	श्री कपिल सिंह वर्मा	09301342604
प्रभारी छात्रवृत्ति	डॉ. गानस साहू	07820–234727
प्रभारी सम्बद्धता	डॉ. गानस साहू	09301342604
प्रभारी – कम्प्यूटर सेन्टर	डॉ. प्रबोध गुप्ता	09406372050
प्रभारी अतिथि गृह	श्री डी. री. जैन	09827983772

विश्वविद्यालय के शिक्षण विभागों के सदस्य

संगीत संकाय		
माथन विभाग		
नाम	पदनाम	दूरभाष
प्रो. डॉ. अनिल विहारी घीरा	प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष	9425566031
प्रो. डॉ. (श्रीमती) सुनीता भाले	प्राध्यापक	09406060446
डॉ. नमन दत्त	सह-प्राध्यापक	07820-234769
श्री दिनेश देवदास	सहायक प्राध्यापक	08305860593
श्री लिंकेश्वर घर्मा	सहायक प्राध्यापक	09406138301
श्री जगदेव नेतान	सहायक प्राध्यापक	9406403488
श्री दिवाकर कश्यप	सहायक प्राध्यापक	9096887749
तन्त्रीयाद्य विभाग		
प्रो. डॉ. प्रकाश महाडिक	विभागाध्यक्ष	09425563188
श्रीमती विजली पण्डा	सह-प्राध्यापक	09424286327
डॉ. हिमांशु विश्वरूप	सह-प्राध्यापक	07587193830
श्री विष्णु नवरे	सहायक प्राध्यापक	9822727914
अवनद्वयाद्य विभाग		
प्रो. नुकुंद भाले	प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष	09877567157
डॉ. पार्थ चक्रवर्ती	सह-प्राध्यापक	09425566072
श्री हरिओम हरि	सहायक प्राध्यापक	9451525847
कर्नाटक संगीत विभाग		
डॉ. पी. वी. नरसिंग्हाराव	सह-प्राध्यापक प्रभारी विभागाध्यक्ष	9425565946

ध्वनि शास्त्र विभाग		
प्रो. डॉ. प्रकाश महाडिक	प्रभारी विभागाध्यक्ष	09425563188
डॉ. मानस साहू	सहायक प्राध्यापक	09301342604
नृत्य संकाय		
कथक नृत्य विभाग		
डॉ. ज्योति बख्शी	प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष	234770, 234480, 09406033376
प्रो. डॉ. नीता गहरवार	प्राध्यापक	234020, 09407762788
श्री जितेश गढ़पायले	सहायक प्राध्यापक	0788-2211882, 08103191798
डॉ. शियाली महोदे	सहायक प्राध्यापक	234035, 09424135111
भरतनाट्यम् विभाग		
प्रो. डॉ. ज्योति बख्शी	प्रभारी विभागाध्यक्ष	234770, 234480, 09406033376
श्रीमती मेदिनी होमल	सहायक प्राध्यापक	09301716072
ओडिसी विभाग		
प्रो. डॉ. ज्योति बख्शी	प्रभारी विभागाध्यक्ष	234770, 234480, 09406033376
श्री सुजाना दास	सहायक प्राध्यापक	07770821935, 09437332300
लोकसंगीत संकाय		
लोकसंगीत विभाग		
प्रो. एम. एन. भाले	प्रभारी विभागाध्यक्ष	234794, 09977567157
डॉ. दीपशिखा पटेल	सहायक प्राध्यापक	09753387164

दृश्यकला संकाय

चित्रकला विभाग

प्रो. डॉ. महेश चन्द्र शर्मा	प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष	234767, 09406060405
प्रो. एस. प्रणाम सिंह	प्राध्यापक	9935029610
डॉ. विकास चन्द्रा	सहायक प्राध्यापक	7891491680
श्री रांदीप किंडो	सहायक प्राध्यापक	09406033256

मूर्तिकला विभाग

प्रो. शिव प्रसाद चौधरी	प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष	234457, 9425563187
श्री छगेन्द्र उसेंडी	सहायक प्राध्यापक(अध्ययन अवकाश)	9406105371,

ग्राफिक्स विभाग

प्रो. ल्ही. नागदास	प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष	8103332345
डॉ. रविन्द्ररावण गुप्ता	सहायक प्राध्यापक	7687493620

कला का इतिहास एवं सौन्दर्यशास्त्र विभाग

प्रो. डॉ. महेशचन्द्र शर्मा	प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष	234767, 09406060405
श्री कपिल सिंह वर्मा	सहायक प्राध्यापक	09907429819

क्रापट एवं डिजाइन विभाग

प्रो. डॉ. महेशचन्द्र शर्मा	प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष	234767, 09406060405
श्री वेंकट रमन गुडे	सह-प्राध्यापक	8817888277

कला संकाय

हिन्दी विभाग

प्रो. डॉ. मृदुला शुभला	प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष	09425655312
डॉ. राजन यादव	प्राध्यापक	09977567123
डॉ. (श्रीमती) देवमाईत मिंज	सहायक प्राध्यापक	09406276485

विषय: संगीत एवं शृत्य विभाग की दात्राओं के लिए इंडिरा कला संगीत एवं शृत्य विभाग में वैशाख क्रम करने वाले।

संगीत एवं शृत्य विभाग हेतु CPE Recurring Capital 31' के लिए आवंटित राशि रूपये 10200 + 6000 से दात्राओं के लिए इंडिरा कला संगीत एवं शृत्य विभाग, रवीरागड़ जाना प्रस्तावित है। संगीत एवं कला की इस नगरी का क्रमांक दात्राओं के लिए इंडिरा कला संगीत एवं शृत्य विभाग हेतु निश्चित ही उपाय होगा।

उसी प्रकार शृत्य विभाग हेतु वैशाख एवं अन्य (Recurring capital 31) सामग्री क्रम दिया जाना है।

यही प्रस्ताव मात्र हो तो 16,200/- (सोलह हजार दो सौ मात्र) अग्रिम स्वीकृत करना तथा पुराने करना चाहिए।

Paid & Cancelled:

प्राचार्य

HOD T.C.R.
Govt. P.G. & G. College

✓
विभागाध्यक्ष
(संगीत एवं शृत्य)

संगीत एवं शृत्य विभाग के दात्राओं को इंदिरा कला संगीत एवं शृत्य विभाग के दात्राओं हेतु वैशाख हेतु अग्रिम राशि 16,200/- (राशि रूपये सोलह हजार दो सौ मात्र) श्र. जी. सी. पाठा आवंटित राशि प्रदान किया जा सकता है।

एहतु सार अनुमति/स्वीकृति हेतु प्रस्तावित।

रजिस्ट्रार *Others/Ex*

Abbas
बारा/18

U.G.C. द्वारा से अधिक लिए

उत्तिरुद्धरण आदेशक्रम

10,200
6000 T.F.
रिपा ग्रा. भावत
15 मे 2018
अंक ५६
रिपा ग्रा. भावत
अंक ५६
रिपा ग्रा. भावत
अंक ५६

अप्र० २१/२०१८-३१/२०१८
क्र. ५७ दि. ५ मार्च-२०१८
2-2-18

Received 16,200/-
03/2/18

21 अप्र० २१/२०१८-३१/२०१८
क्र. ५७ दि. ५ मार्च-२०१८
2-2-18

[P.T.O.]

प्राप्त
प्राचार्य

शास. दू.ब. म. महाविद्यालय
रायपुर (ଛ. ଭ.)

विषय: दिनांक 12/02/2018 ଓ ସଂଗୀତ ନଥା ଶୁତ୍ୟ ବିଭାଗ
ରୁଦ୍ରାଜ୍ଞ କୋର୍ପ୍ସାର୍ଥିଙ୍କ ଅନୁମାନ କେଣ୍ଟରାଗାନ୍ ଲେ ଖାନେ
ହେତୁ ଅନୁମାନ ।

ମହାଦୟ,

ନିବେଦନ ହୁଏ କୁ ଦିନାଂକ 12/02/2018 ଓ ସଂଗୀତ ନଥା
ଶୁତ୍ୟ ବିଭାଗ ରୁଦ୍ରାଜ୍ଞ କୋର୍ପ୍ସାର୍ଥିଙ୍କ ଅନୁମାନ କେଣ୍ଟରାଗାନ୍
ଲେ ଖାନେ ଅନୁମାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା କୁରି କିମ୍ବା କିମ୍ବା ।

ଲଙ୍ଘନ: ଧାରାଜ୍ଞ ଏ ଶୁଚି


09/02/2018

ଡାକ୍ତର-ବୀ-ଜାତୀୟ ।

(ଡାକ୍ତର-ସ୍ଵାପନାଳ ଉପରେ)

PY



Govt. D.B. Girls' P.G. College, Raipur- 492001 (C.G.)
(An Autonomous College, affiliated to Pt. Ravishankar Shukla University,
Raipur (C.G.)
Tel. 0771-2229248, email-dbgirls@yahoo.co.in, dbgirlspgraipur@gmail.com
website - www.dbgirls.org

A Report

Event Organized during 2015-16/2016-17/2017-18/2018-19/2019-20

Name of the Department: HOME SCIENCE (DHM AND PG)

Name/Title of the event: FIELD VISIT

Date of the event (From-To): 25.01.2017

Level of the event (Department/College/State/National/International): DEPARTMENTAL

Nature of event (in collaboration or independent): INDEPENDENT

Name of the collaborative agency (If any): NA

Name of the Coordinator/Convener/Organizing Secretary) of the event:

DR.JYOTI R.TIWARI

Name of the organizing committee members: DR.VASU VERMA,DR.ABHAYA JOGLEKAR

Name of the Guests/Experts with designation:-NA

Objective of the event: TO IMPART KNOWLEDGE ABOUT HOSPITALITY

Number of participants: 30

Outcome of the event (at least 250 words):

Educational visit to Barnawapara was organized by the department of Home Science for DHM(diploma in hospitality management students and PG students. Students visited the bar athithi niwas and observed the front office management. They learnt how to manage front office management. They met trainee workers and motivated from them. They also visited forest to learn about the wild life, flora and fauna. The team also visited to another resort run by Chhattisgarh tourism department near Bar.50 students from the department actively joined the visit. The visit was headed by Dr.Abhaya Joglekar and Dr.Vasu Verma.

Brochure of the event (Paste here): NA

Event photographs (Paste 2-3 photographs here): ATTACHED

Feedback from participants: ENJOYED AND LEARNT A LOT

VISIT TO BAR NAWAPARA GOVT.RESORT

25.02.2017



OPEN AUDITORIUM AT BAR





Signature of Coordinator

Signature of Principal



Govt. D.B. Girls' P.G. College, Raipur- 492001 (C.G.)
(An Autonomous College, affiliated to Pt. Ravishankar Shukla University,
Raipur (C.G.)
Tel. 0771-2229248, email-dbgirls@yahoo.co.in, dbgirlspgraipur@gmail.com
website - www.dbgirls.org

A Report

Event Organized during 2015-16/2016-17/2017-18/2018-19/2019-20

Name of the Department: ***HOME SCIENCE***

Name/Title of the event: ***FIELD VISIT***

Date of the event (From-To): ***03.10.2019***

Level of the event (Department/College/State/National/International): ***DEPARTMENTAL***

Nature of event (in collaboration or independent): ***IGKV VISIT***

Name of the collaborative agency (If any): ***IGKV***

Name of the Coordinator/Convener/Organizing Secretary) of the event:

DR.VASU VERMA, DR.ABHAYA R.JOGLEKAR, DR.NEETA KHARE (IGKV)

Name of the organizing committee members:

Name of the Guests/Experts with designation:-NA

Objective of the event: ***TO IMPART KNOWLEDGE ABOUT OTHER UNIVERSITY ACTIVITY***

Number of participants: ***20***

Outcome of the event (at least 250 words):

Department of Home Science of Government D. B. Girls' College, Raipur, C. G. Visited Indira Gandhi Krishi Vishwavidyalay Raipur on 03.10.2019 .The Education visit was organized for MSC F&N students to enhance their knowledge about food processing and agriculture products. 20 students actively participated in the educational visit. The visit was a part of field visit under the curriculum.

Brochure of the event (Paste here): **NA**

Event photographs (Paste 2-3 photographs here): ATTACHED

Feedback from participants: ENJOYED AND LEARNT A LOT

VISIT TO IGKV

03.10.2019







Signature of Coordinator

Signature of Principal

GOVT.D.B.GIRLS COLLEGE

RAIPUR (C.G.)

Department of physics



EDUCATIONAL TOUR UNDER CPE(UGC) Grant

6th.Feb.2018

An educational tour is a part of academic experiences in most of the school and colleges. Such tour help students to develop knowledge about various subjects. College may take students to Zoos, Parks, Planetarium, Museum, Research labs etc. For science students the best place for educational tour is science centre or science park. The science centre is located at Mova,Raipur which is very big and well established. We reached there by bus. The students were very excited to see the science centre. We can discover the wonder of science and technology in new way. By clapping hands and colourful bulbs lights up , strating wheel spinning and it will set off a fan churning. It is a place to answer our curiosity and capture our imagination. The centre features over four hundred exhibits covering topics like solar radiation, communication, electronics, mathematics, nuclear energy and evolution. It's aim is to arouse interest in science in science and technology. Among us and in the general people. The first science centre was established in 1977 at South East Asia.

Our tour was started on 06/02/2018 at 10:30am with packed with breakfast and lunch. Total 43 students and 4 staff members from the department were there in the visit.

First we went to energy park by bus. After taking entry ticket we entered the park. There were so many beautiful flowers in the garden all the students were very happy in the garden and wanted to spend much time there. They have to go in the demonstration room from where they get some knowledge and play some funny games also.

There were 4 demonstration rooms , where many demonstration and funny games were set by the use of solar energy. All the students enjoyed a lot and got knowledge too from these rooms.

Then all the students along with the staff members took there lunch in the garden and they played in the garden for sometime because we were in hurry for our next destination “State Science Centre”









In the second half session (1:30pm) we reached our next destination State Science Centre. Here after taking the entry ticket all the group members are divided into two groups. The first group went to see the 3D show, when the staff members and students of first group enter into the 3D show room first of all 3D spects were given now all the members are entered into the room. The students were so excited to watch the 3D movie it was based on science and dinosaurs. At that time the staff members and students of second group visited the science centre (Barnawapara Forest,voice of different birds, different types of minerals found in C.G.)

Now second group entered for watching the 3D show. The film for second group was based on human body. Students were enjoyed alot by watching both these movies

After watching the 3D show students and other membelabrs were entered into the science exhibition roomwhere there were many practical demonstration like (lissajous figure, musical tube experiment, magnetic spins etc.)

After that we were entered into measuring lab where the students gain knowledge and enjoyed a lot. They gain knowledge about measuring unit (some were new while some ancient unit were also there).



With this our trip was completed from this tour students were gain knowledge about various concepts practically they were enjoyed also.

The trip was memorable.

Criteria II

2.2.1 Guest Lectures and Invited Lecture organized (2015-2020)

S. No.	Name of Department	Guest Lectures/Invited Lectures Organized	Date of Lectures	Photographs
1.	Mathematics	 CPE REPORT 15-16.pdf		
	Mathematics	Dr. VarshaKaranjgaonkar, Prof. Govt. N.P.G Science college Raipur Topic: Ramanujan work in Mathematics	22-12-2017	
2.	Economics	 ECONOMICS.pdf	2.04.16 TO 9.04.16	
3.	Chemistry	 CPE REPORT- GUEST LECTURE Nev	6.04.16 to 11.04.16	
4.	Sociology	 Sociology.pdf	18.03.16	
5.	Home Science	Personal Grooming	29.10.2018	
	Food Science & Quality Control	Mr.Mayank K. Khede, Assistant Director CST, C.G state AIDS control Department of Family & Health Mob. 8349993378 Concept of complementary feeding, Hidden Hunger	15.12.2017	
	Food Science & Quality Control	Julie Pandey HoD of Dietetics NHMMI Hospital, Raipur C.G Enternal& Parental Nutrition	19.12.2017	
	Food Science & Quality Control	Neha Jain DietitianMekahara, Medical College, Raipur Diet management in Renal Disorders	20.12.2017	
	Food Science & Quality	Rupal Singh Glomerulonephritis with	06.01.2018	

	Control	nephritic renal disease & Diet therapy		
	Food Science & Quality Control	Dr.ArunaPalta Principal Govt. Naveen KanyaMahavidyalaya Raipur Diet Planning & dietary calculation	17.01.2018	
	Food Science & Quality Control	Neha Jain DietitianMekahara, Medical College, Raipur C.K.D stages & diet	23.01.2018	
	Food Science & Quality Control	Julie Pandey HoD of Dietetics NHMMI Hospital, Raipur C.G Heart diseases & diet planning	27.01.2018	
	Food Science & Quality Control	Dr.ArunaPalta Principal Govt. Naveen KanyaMahavidyalaya Raipur Diabetes & its complications		
6.	Psychology	Dr.Prabhavati Shukla sub: Adulthood	21-03 2016	
		Dr.MeetaJha sub: Person perception	21-03 2016	

		Dr.Geeta Tiwari sub: Family and marital counseling	04-04-2016	
		Dr.AnjanaPurohit sub: Research Report writing	07--04--2016	
		Dr.PriyawandaShriwastava sub: Adaptive and Non-adaptive behaviour	07--04--2016	
		Dr.R.G.Helode sub: Perenting counselling	08--04 2016	
		Dr. B Hasan sub: Experimental Design	12-04-2016	
		Dr. R.G Bhave sub: Value Education		
7.	English			
				

S.no	DATE	LECTURER	TOPIC	CLASS	REPORT
1	30-3-16	Mr. DEVENDRA CHAPHEKAR	OPERATING SYSTEM	M.Sc IV SEM	Introduction to Operating System and its type" was delivered by speaker asking question what is operating system and has narrated student answer as follows that An Operating System is an interface between user and hardware of a computer system. Function and use of operating system has been discussed. He concluded the session by presenting a image of different types operating system with their Working Techniques
2	31-3-16	Dr. P.JHA	HAMILTON JACOBI EQUATION	M.Sc IV SEM	It is a topic related to mechanics. It is a necessary condition describing external geometry in generalizations of problems from the calculus of variations. Particularly useful in identifying conserved quantities for mechanical systems.
3	31-3-16	Dr. B.P.TRIPATHI	ANALYTIC,HARMONIC FUNCTION AND SINGULARITY	M.Sc II SEM	In complex analysis analytic function ,harmonic function, poles, principal parts ,types of singularity, zeros of an analytic function...all these topics are useful in convergent power series and well known theorems.
4	1-4-16	Dr. PUSHPA KAUSHIK	NILPOTENT TRANSFORMATION & JORDAN FORM	M.Sc II SEM	This is about a type of element in a ring.The nilpotent elements form a commutative ring from an ideal,this is a consequence of the binomial theorem.In linear algebra Jordan form of a linear operator is an upper triangular matrix of a particular form.
5	1-4-16	Dr. P.JHA	POWER SERIES	M.Sc IV SEM	It is a beneficial topic of real analysis and complex analysis also.This series usually arises as the Taylor series of some known functions.
6	4-4-16	Dr. VARSHA KARANJGAONKAR	INDUSTRIAL APPLICATION OF OPERATION RESEARCH	M.Sc IV SEM	An exciting area of applied mathematics called operation research combines maths,engineering,statistics,computer science etc to solve real world business problems numerous companies in industry require operation research

					professionals to apply mathematical techniques to a wide range of challenging questions.
7	4-4-16	Dr. VARSHA KARANJGAONKAR	INDUSTRIAL APPLICATION OF OPERATION RESEARCH	M.Sc IV SEM	
8	4-4-16	Dr. VINOD PATLE	NORMALIZATION	M.Sc IV SEM	This topic introduces a formal approach to relational database design based on the notion of functional dependencies. Then speaker define normal forms in term of functional dependencies and other type of data dependencies. Topic is concluded by clear doubt of student related to relational database design. The lecture has proven to be very inspiring and informative for the students.
9	5-4-16	Mr. DEVENDRA CHAPHEKAR	CPU SCHEDULING	M.Sc IV SEM	Lecture session has initiated with overview of CPU scheduling. Scheduling Criteria is discussed by concept of CPU utilization, Throughput, Response time, Waiting time and Turnaround time. Scheduling Algorithms Multiple-Processor Scheduling Thread Scheduling are describe
S 10	5-4-16	Dr. P.JHA	NET & FILTER, CONVERGENCE	M.Sc II SEM	A filter is another idea in topology that allows for a general definition of convergence and net is a generalization of the notion of a sequence. Both are useful in geometry and topology.
11	6-4-16	Dr. PUSHPA KAUSHIK	RATIONAL CANONICAL FORM	M.Sc II SEM	The rational canonical form is unique and shows the extent to which the minimal polynomial characterizes a matrix. The polynomials are called invariant factors.
12	6-4-16	Dr. PUSHPA KAUSHIK	RATIONAL CANONICAL FORM	M.Sc II SEM	
13	6-4-16	Dr. PANKAJ MEHTA	PROGRAMMING LANGUAGE C	M.Sc IV SEM	
14	6-4-16	Dr. PANKAJ MEHTA	MODULAR PROGRAMMING IN C	M.Sc IV SEM	
15	7-4-16	Dr.M.S.GUPTA	DBMS & IT'S APPLICATIONS	M.Sc IV SEM	This topic introduces the principles of database systems and it's applications. DBMS is a collection of interrelated data and a set of programs to access

					those data .Computer scientists have developed a large body of concept and techniques for managing data.
--	--	--	--	--	--

DEPARTMENT OF ECONOMICS



**REPORT
OF
UGC-CPE
GUEST - LECTURE**

GOVT.D.B. GIRLS P.G. AUTONOMOUS COLLEGE, RAIPUR

INDEX

S.NO.	GUEST LECTURE	DATE	TOPIC	NO. OF STUDENTS	HONORARIUM
1	DR.BHARDWAJ	2.4.16	POVERTY IN INDIA	38	1200
2	DR.BHARDWAJ	2.4.16	POVERTY IN INDIA	38	1200
3	DR. PREETI PANDEY	3.4.16	PUBLIC FINENCE	35	1200
4	DR. PREETI PANDEY	3.4.16	PUBLIC FINENCE	35	1200
5	DR. PREETA LAL	5.4.16	INEQUALITY IN INDIA	35	1200
6	DR. PREETA LAL	5.4.16	GLOBEL WARMING	35	1200
7	DR. K.K. BINDAL	8.4.16	BASIC THEORIES OF ECONOMICS	35	1200
8	DR. C.S.OJHA	8.4.16	BASIC THEORIES OF ECONOMICS	35	1200
9	DR. VATSALA MISHRA	9.4.16	WORLD TRADE ORGANISATION	35	1200
10	DR. VATSALA MISHRA	9.4.16	ROLE OF SAARC IN TRADE	35	1200
TOTAL AMOUNT					12,000

PHOTOGRAPS



GOVT.D.B. GIRLS P.G. AUTONOMOUS COLLEGE, RAIPUR



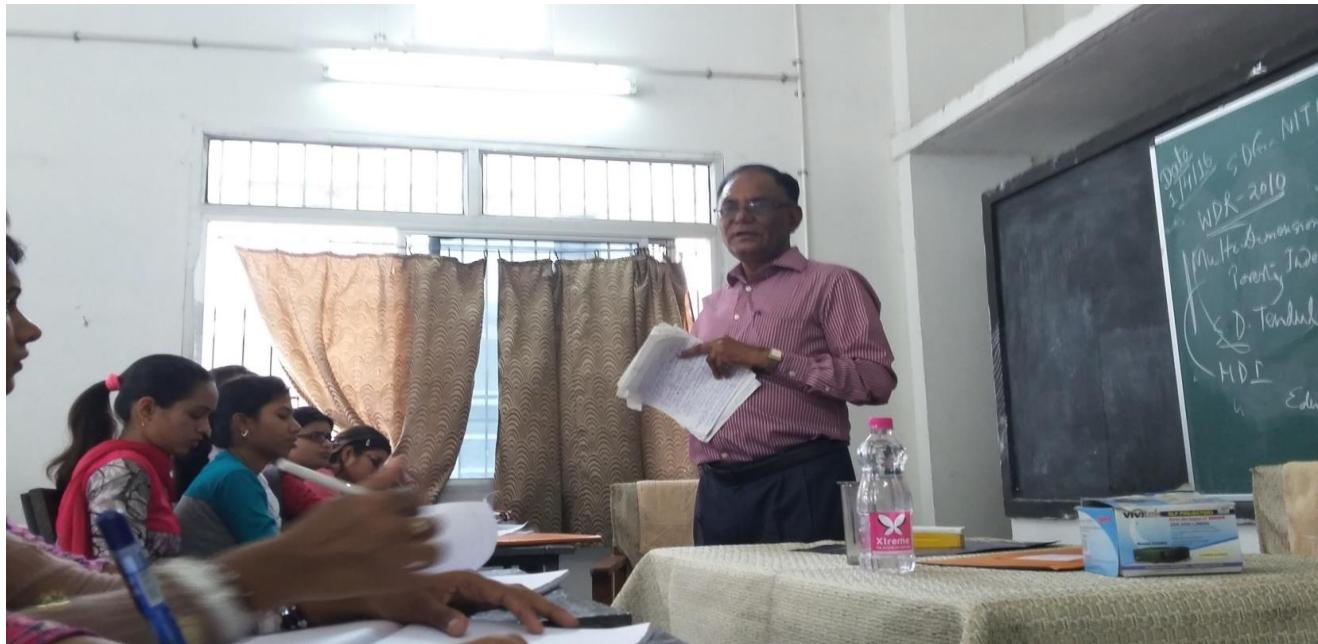
GOVT.D.B. GIRLS P.G. AUTONOMOUS COLLEGE, RAIPUR



GOVT.D.B. GIRLS P.G. AUTONOMOUS COLLEGE, RAIPUR



GOVT.D.B. GIRLS P.G. AUTONOMOUS COLLEGE, RAIPUR



GOVT.D.B. GIRLS P.G. AUTONOMOUS COLLEGE, RAIPUR



GOVT.D.B. GIRLS P.G. AUTONOMOUS COLLEGE, RAIPUR



GOVT.D.B. GIRLS P.G. AUTONOMOUS COLLEGE, RAIPUR



GOVT.D.B. GIRLS P.G. AUTONOMOUS COLLEGE, RAIPUR



GOVT.D.B. GIRLS P.G. AUTONOMOUS COLLEGE, RAIPUR



GOVT.D.B. GIRLS P.G. AUTONOMOUS COLLEGE, RAIPUR

ANNEXURES

DEPARTMENT OF CHEMISTRY
Govt. D.B. Girls' P.G. College, Raipur (C.G.)



**REPORT OF UGC-CPE
LECTURE SERIES
06.04.2016 to 11.04.2016**

Department of Chemistry
Govt. D.B. Girls' PG College, Raipur, CG

Notice

Lecture Series on Important Topics is being arranged by the department from 06/04/2016 to 11/04/2016 by CPE grant. Eminent Guest Lecturers are invited to deliver the lectures.

All the students of M.Sc. Chemistry are expected to attend the lectures regularly. Certificates will be provided to the students.

02/04/2016

Dept. Of Chemistry

Mishra
Dr. M. Mishra
HOD

INDEX

1. Summary

2. Summarized data of guest lectures

3. Introduction of topics of guest lecture

4. Annexure

(a) Photographs

(b) Copy of certificate provided to students

SUMMARY

The department of chemistry was sanctioned Rs. 27,370=00 from CPE for arranging guest lecturers for students.

These lectures were held during 6th April 2016 to 11th April 2016. Eminent professors / experts spared their valuable time to deliver lectures to our students on topics related to their syllabus.

The lecture series commenced on 6th of April with lectures from Dr. Saroj kumar and Dr. Dhanesh Singh, Professor of K. Govt. Arts & Science college Raigarh. The Topic was matrices and determinants and atomic absorption as well as nuclear magnetic resonance respectively. On 7th April Dr. Ravi Sharma, Professor of Physics, Govt. Arts & Commerce girls' college, Devendra Nagar gave a lecture on Nanomaterials. Hand out of his lectures was also given to students. On the same day Dr. S.N. Bhoi Retd. Professor of Govt. Science college Raipur taught substitution reactions nucleophilic SN¹ and SN² Aromatic and Aliphatic.

On the 9th of April Dr. S.K. Chatterjee, Principal, Govt. college Dhamtari and Dr. K.N. Bapat- Additional Director, Deptt. Of Higher

Education gave their lectures on Fundaments of chemical kinetics and node i.e.- The space around nucleus and also on chemical shift (NMR) .

On the last day i.e. on 11th of April Mr. Sandeep kushwaha of Pioneer coaching institute - a premier institute giving coaching for NET/SET classes and Dr. A.K. Mishra, exam-controller of PSC and professor of Chemistry

Addressed & gave lectures to the students. Mr. Sandeep taught chemical bonding and molecular orbital theory, he also inspired & motivated the students to appear and focus for NET, exam. Dr. Mishra threw light on handling of instruments in the lab-work.

The students have benefited exceedingly by these lecture series as it was related to their prospectus and the eminent orators were experts in their topics. We are thankful to them, as they gave us their precious time and hope that, in future too we get the opportunity to do the same.

In the end all the students were provided a certificate of participation in the lectures series.

DEPARTMENT OF CHEMISTRY

SUMMARIZED DATA OF GUEST LECTURES

S.N.	Name of Guest Lecturer	Designation	Educational Qualification	Date of Lecture	Topic	No. of Students Present
1.	Dr. Saroj Kumar	Asst. Professor K.G. Arts & Science P.G. College Raigarh	M.Sc. Ph.D	06.04.2016	Determinates	30
2.	Dr. Saroj Kumar	Asst. Professor K.G. Arts & Science P.G. College Raigarh	M.Sc. Ph.D	06.04.2016	Matrices	30
3.	Dr. Dhanesh Singh	Asst. Professor K.G. Arts & Science P.G. College Raigarh	M.Sc. M.Phil, Ph.D	06.04.2016	Atomic Absorption Spectroscopy	28
4.	Dr. Dhanesh Singh	Asst. Professor K.G. Arts & Science P.G. College Raigarh	M.Sc. M.Phil, Ph.D	06.04.2016	Nuclear Magnetic resonance	28
5.	Dr. Ravi Sharma	Asst. Professor Govt. Arts & Commerce College Devendra Nagar, Raipur	M.Sc. Ph.D	07.04.2016	Nano Materials Synthesis and their approaches	30
6.	Dr. Ravi Sharma	Asst. Professor Govt. Arts & Commerce College Devendra Nagar, Raipur	M.Sc. Ph.D	07.04.2016	Electronic band Structure	30

7.	Dr. S.N. Bhoi	Retired Professor Govt. Science P.G. College, Raipur	M.Sc. Ph.D	07.04.2016	Aliphatic Nucleophilic substitution reactions	30
8.	Dr. S.N. Bhoi	Retired Professor Govt. Science P.G. College, Raipur	M.Sc. Ph.D	07.04.2016	Aromatic Nucleophilic substitution reactions	30
9.	Dr. K.N. Bapat	Addl. Director Dept. of Higher Education	M.Sc. Ph.D	09.04.2016	NODE (Atomic Nuclear)	30
10.	Dr. K.N. Bapat	Addl. Director Dept. of Higher Education	M.Sc. Ph.D	09.04.2016	NMR-Factor affecting chemicals shift	30
11.	Dr. S.K. Chatterjee	Principal Govt. College, Dhamtari	M.Sc. Ph.D	09.04.2016	Fundamentals of Chemicals Kinetics	30
12.	Dr. S.K. Chatterjee	Principal Govt. College, Dhamtari	M.Sc. Ph.D	09.04.2016	Theories of Uni- molecular reactions	30
13.	Mr. Sandeep Kushwaha	Tutor, Pioneer Coaching Institute Bhilai	M.Sc. M Phill Net Qualified	11.04.2016	Chemical Bonding	30
14.	Mr. Sandeep Kushwaha	Tutor, Pioneer Coaching Institute Bhilai	M.Sc. M Phill Net Qualified	11.04.2016	Molecular Orbital Theory	30
15.	Dr. A.K. Mishra	Exam Controller, C.G. PSC	M.Sc. Ph.D LLB	11.04.2016	Instrumentation in Laboratory Work	30

PHOTOGRAPHS



Dr. Ravi Sharma, Asst. Professor, Govt. Arts. & Commerce College, Devendra Nagar, Raipur



Dr. S. N. Bhoi, Ret. Professor, Govt. NPG, College of Science, Raipur



Dr. Dhanesh Singh, Asst. Professor ,K. G. Arts & Science P.G. College, Raigarh



Dr. Saroj Kumar ,Asst. Professor, K.G.Arts & Science P.G. College Raigarh



Mr. Sandeep Kushwaha , Tutor ,Pioneer Coaching Institute, Bhilai



Students attending Dr. A. K. Mishra ,prof of chemistry , Exam controller CGPSC



Dr. A. K. Mishra ,prof of chemistry , Exam controller CG PSC



Dr. S. K. Chatterjee ,Principal , Govt. College Dhamtari



Dr. K.N. Bapat , Addl. Director, Dept. of Higher Education

Certificate

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर (खशासी) महाविद्यालय, रायपुर

रसायन शास्त्र विभाग

यू.जी.सी.के. सी.पी.ई. के अंतर्गत प्रायोजित

व्याख्यान माला

06 अप्रैल से 11 अप्रैल 2016

एकाण्डा प्रदान



प्रमाणित किया जाता है कि कु. / श्रीमती / सुश्री

कक्षा / शोध केन्द्र

रसायन शास्त्र विभाग द्वारा दिनांक 06 अप्रैल 2016 से 11 अप्रैल 2016 को आयोजित व्याख्यान माला में सम्मिलित हुई है।

उड्डयन अविष्य की शुभकामनाएँ।

डॉ. मनीषा भट्टा
विभागाध्यक्ष

डॉ. अरविंद गिरोलकर
प्राचार्य



शासकीय दू.ब. महिला (स्वशासी) शतकोत्तर महाविद्यालय, रायपुर छत्तीसगढ़



यू.जी.सी. (सी.पी.ई)

के तहत अतिथि व्याख्यान, कार्यशाला एवं सेमीनार का
आयोजन

समाजशास्त्र विभाग

विवरणिका

अतिथि व्याख्यान – संयोजक – डॉ. श्रद्धा गिरोलकर	
विषय	पृष्ठ सं
1. महिलाओं की सुरक्षा में पुलिस की भूमिका	01
2. तनाव प्रबंधन एवं व्यक्तित्व विकास	03
3. लैंगिक स्तरीयकरण एवं समाज	05
4. सतत् विकास	08
5. मदकूद्दीप- शैक्षणिक भ्रमण	11
6. फोटोग्राफ्स,	13
प्रेस रिलिजेस	17

Awareness Programme – संयोजक – डॉ. प्रीति शर्मा	
7. समाज सुधार में छत्तीसगढ़ की महिलाओं की भूमिका	18
8. समाज में जागरूकता एवं सुधार की दिशा में छत्तीसगढ़ की महिलाओं की भूमिका	19
9. भारत में सामाजिक सुधार में महिलाओं की भूमिका	21
10. समाज सुधारक महिलाएं : छत्तीसगढ़ के विशेष संदर्भ में	23
11. कार्यशाला –शोध प्रविधि	28
12. फोटोग्राफ	30
13. प्रेस	35

संगोष्ठी – संयोजक – डॉ. मनीषा महापात्र	
14. महिला के अधिकार और कूनन	36
15. कानून एवं अधिकार	39
16. महिला एवं अपराध	41
17. शैक्षणिक भ्रमण – माना कैम्प	48
18. अंतराष्ट्रीय योगा दिवस	50
19. फोटोग्राफ	52
20. प्रेस	56

Awareness Programme – संयोजक – डॉ. पुष्पा तिवारी	
21. समाज का आधार स्तंभ – बालिका शिक्षा	61
22. बालिका शिक्षा	72
23. बालिका शिक्षा की भूमिका	79
24. शैक्षणिक भ्रमण – सर्वे ग्रम दामाखेड़ा	80
25. फोटोग्राफ	81
26. प्रेस	85

महिलाओं की सुरक्षा में पुलिस की भूमिका

श्रीमती अर्चना झा
उप पुलिस अधीक्षक

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रायपुर के समाजशास्त्र विभाग द्वारा व्याख्यामाला का आयोजन दिनांक 18.03.2016 को किया गया, इस व्याख्यानमाला के प्रथम चरण की मुख्य वक्ता उप पुलिस अधीक्षक : अपराध

अनुसंधान श्रीमती अर्चना झा ने महाविद्यालय की छात्राओं एवं प्राध्यापकों को वो जानकारी दी, जिनसे संभवतः हम लोग अनभिज्ञ थे, मैडम ने महिला सुरक्षा की उन व्यवहारिक पहलुओं पर अत्यंत उपयोगी एवं जीवन्त जानकारी के साथ



जागरूकता को भी बढ़ाया, आमतौर पर कामकाजी महिलायें छात्रायें, अपने गंतव्य पर, कॉलेज, समय पर पहुंचने की आपाधापी में ये विस्मत कर जाती है कि अब वे आधुनिक समाज में सुरक्षित नहीं हैं, और वे चल पड़ती हैं, लेकिन पाश्चात्य संस्कृति और भौतिकता की आंधी गिरते नैतिक मूल्यों ने उन्हें चारों ओर से असुरक्षित कर दिया है, घर से लेकर बाहर और बाहर से लेकर घर तक असुरक्षा के काले बादल उन्हे घेरे रहते हैं, अब आवश्यकता है, अपनी सुरक्षा, अपने बारे में गंभीरतपूर्वक चिंतन कर जागरूक व व्यावहारिक बनने की इसी सुरक्षा के मर्म को हमारी उप पुलिस अधीक्षक श्रीमती अर्चना झा ने बहुत ही बारीकी से तकनीकी दृष्टिकोण से हमे हमारी छात्राओं को जागरूक किया।

तनाव प्रबंधन (स्ट्रेस मैनेजमेंट) और व्यक्तिगत विकास

श्रीमती जूही सिंह राजपूत
(व्याख्याता)
मैट्स विश्वविद्यालय, रायपुर

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय के समाजशास्त्र विभाग में यू.जी.सी प्रायोजित व्याख्यान माला के अंतर्गत श्रीमती जूही सिंह राजपूत, मैट्स विश्वविद्यालय की अतिथि व्याख्याता एवं मुबारई हमून काउंसलर, महिला थाना रायपुर में परामर्शदात्री ने (स्ट्रेस मैनेजमेंट) ‘तनाव प्रबंधन एवं व्यक्तित्व विकास’ विषय पर महाविद्यालय की छात्राओं को उन बारीकियों से अवगत कराया, जिसे व्यवहार में यदि लाया जाए तो व्यक्तित्व के विकास की दिशा बदल सकती है। व्यक्तित्व विकास एवं तनाव प्रबंधन के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक पक्ष की ओर ध्यान आकर्षित कराते हुए उन्होंने कहा कि जो ड्रेस आप पहनते हैं, वह आपकी पहचान होती है, इस बात को समझाने के लिए उन्होंने पुलिस, डॉक्टर, ट्रेफिक पुलिस, स्कूल आदि की यूनिफार्म के उदाहरण दिये।

विषय को आगे



बढ़ाते हुए उन्होंने कहा कि सही बॉडी लैग्वेंज नहीं होने से आप कभी-कभी हँसी के पात्र बन सकते हैं, लोगों से मिलते समय आपके चहरे पर हल्की सी मुस्कान होनी चाहिए, इससे आप भी कॉन्फिडेंट नजर

आते हैं, उन्होंने कहा कि लोगों से बात करते समय आई कॉन्टेक्ट (नजरे मिलायें) रखना

लैंगिक असमानता

डॉ. सुन्दरी शर्मा
सहायक प्राच्यापक
शासकीय विश्वनाथ यादव तामस्कर
स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग

समाज में पूर्व में जो कार्य विभाजन का उसके पीछे प्रकृति एवं जैविकीय असमानता नहीं थी, बल्कि यह मान्यता थी कि शारीरिक रूप से तथा प्रजनन क्षमता के कारण भारी श्रम के लिए महिलाएं उपयुक्त नहीं हैं। महिलाओं के इन कठिन कार्यों को पितृसत्तात्मक व्यवस्था ने सरल व कन आकना शुरू कर दिया। उनकी यह स्थिति जैविकीय नहीं थी, और प्रकृति से भी प्राप्त नहीं थी बल्कि सामाजिक व्यवस्था का परिणाम थी। इस तरह जब हम जेंडर को सामाजिक स्तरीकरण की प्रक्रिया के संदर्भ में जो तो असमानता की स्थिति स्पष्ट दिखाई देती है। इसकी जड़ हमारी सामाजिक व्यवस्था की गहराई में है जो कि पितृसत्तात्मक व्यवस्था है। प्राचीन काल में खाद्य संग्रहण और आखेट स्तर पर स्त्रियों की तुलना में पुरुषों की भूमिका महत्वपूर्ण थी। जो आगे चलकर दृढ़ रूप से स्थापित हो गई। पुरुषों द्वारा शक्ति सामर्थ्य के कार्य संपादित किये जाने लगे और स्त्रियों द्वारा कार्य क्षेत्र घर की चहारदीवारी तक सीमित होते चले गये।

इस निजी क्षेत्र अर्थात् गृहस्थी की दुनियां में स्त्री अपने परिवार, बच्चे और घर के कामकाज में संलग्न होती गई तथा पुरुष बाहर की सार्वजनिक दुनिया में निर्णय लेने लगा कि धन, शक्ति का बंटवारा कैसे किया जाये। स्त्री की स्थिति पुरुष की शक्ति, धन और प्रतिष्ठा से आंकलित की जाने लगी। पति उच्च अधिक संपन्न और प्रतिष्ठित है तो पत्नी का स्थान भी वही होता गया। यही है जेण्डर स्तरीकरण जॉन गोल्डथ्रोप का कहना है कि 'आज स्त्रियां चाहे उंची नौकरी पर चली जाय उनके स्तरीकरण में उनका स्थान उनके पति के साथ ही जुड़ जाता है और इस कारण स्त्रियों का वर्ग भी वहीं वर्ग समझा जाना जाय जो उनके पति का है।' उनका कहना है कि 'जब स्त्रियों निम्न धंधों में काम करती है तो स्तरीकरण में उनका स्थान निम्न हो जाता है। सच्चाई यह है कि अधिकतर स्त्रियां आर्थिक दृष्टि से अपने पति पर निर्भर हैं और यदि हम इस तथ्य को स्वीकार कर ले तो कहना होगा कि स्त्रियों की वर्ग स्थिति उनके पति की वर्ग स्थिति पर निर्भर है।'

लिंग के आधार पर बने संबंध स्तरीकरण में नहीं बल्कि संरचना में विद्यमान होते हैं क्योंकि महिलाओं की स्थिति उनके पुरुष की स्थिति से पहचानी जाती है। यही उनकी अधीनस्थ स्थिति है जो स्त्रियोंचित् या पुरुषाचित् गुणों के द्वारा आंकी जाती है। जिसे हमारी पितृसत्तात्मक और जाति व्यवस्था ने पोषित किया है। यदि कोई महिला अपनी स्थिति में प्रगति करती है तो उसका श्रेय उनके माता-पिता या पति को दिया जाता है अर्थात् उनका विकास पितृसत्तात्मक व्यवस्था के संबंध में आंकलित किया जाता है।

सतत विकास (Sustainable Development)

डॉ. जी.पी.शर्मा
सेवानिवृत्त प्राध्यापक, समाजशास्त्र

डॉ. धनगरे के अनुसार विकास का अर्थ आर्थिक वृद्धि एक अपर्याप्त धारणा थी और समाज में निम्न दर्जे का विकास हुआ अतः विकास के साथ वितरणशक्ति या समानता के मानकों को सम्मिलित किया गया।



गया। सामाजिक असमानता में वृद्धि हुई। एलुमार्ड और बुडगेट ने इस आधुनिकता का संकट कहा।

एंथनी गिड्डन का कथन है विज्ञान और प्रौद्योगिकी के तालमेल से आधुनिक उद्योग, विश्व की प्रकृति में अभी तक सबसे बड़ा बदलाव लाने के लिए उत्तरदायी है। अलरिच बैक के अनुसार यह समाज पर्यावरणीय हास के कारण विनाशकारी क्षमताओं पर आधारित है।

हेबरवास के लिए पूंजीवाद पर्यावरणीय निम्नीकरण का मूल कारण है। पिछले 4 दशक से अंतराष्ट्रीय समुदाय इस मुद्दे के मंथन में लगा है कि पृथ्वी में मानवीय समुदाय के लिए एक सुरक्षित पर्यावरण किस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है। संयुक्त राष्ट्र संघ के प्रयास से 1972 में स्टॉकहोम में एक कार्ययोजना बनाने का प्रयास किया गया—पर्यावरण और विकास। पेरिस में भी राष्ट्र अध्यक्षों ने पर्यावरणीय सुरक्षा पर बल दिया। पर्यावरणीय गिरावट से मौसम एवं ऋतु परिवर्तन में अनिश्चता — बाढ़, तूफान, सूखा पड़ना, बफवारी, बर्फ का

शैक्षणिक भ्रमण

दिनांक 31.03.2016 को समाजशास्त्र विभाग द्वारा एम.ए – द्वितीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर की छात्राओं को शैक्षणिक भ्रमण हेतु मदकूद्धीप, जिला – बलौदावाजार ले जाया गया। जहां छात्राओं द्वारा सर्वेकार्य भी किया गया। छात्राओं के साथ बस द्वारा सुबह 11 बजे महाविद्यालय से रवानगी ली गई। छत्तीसगढ़ की संस्कृति अति प्राचीन है, इसके प्रमाण पूरे छत्तीसगढ़ में यत्र-तत्र फैले हैं। मदकूद्धीप मांडक्य ऋषि की तपोस्थली रही है, जहां उन्होंने अनेक वर्षों तक तपस्या की इन्हीं ऋषि के नाम से इस स्थल का नामकरण किया गया है। वारिश में यह स्थल वास्तव में द्वीप का स्वरूप ले लेता है, जिसके तीनों ओर से षिवनाथ की धारायें आती हैं और इसे यह स्वरूप प्रदान करती है। यहां के उत्खनन में अनेक मूर्तियां, स्तंभ, आमलक एवं राजपुरुषों की मूर्तियां मिली हैं जो इसके वैभवशाली होने की गवाह हैं। षिवनाथ नदी पर जब पुल बनाया जा रहा था, सन् 2006 में तब वहां से शिवलिंग करीब 03 फूट ऊंची मिली, तो यह विचारा गया कि अवश्य यहां और भी भगनावषेष है, अतः छत्तीसगढ़ के पुरातत्व एवं संस्कृति विभाग द्वारा श्री अरुण कुमार शर्मा के मार्गदर्शन में उत्खनन का कार्य प्रारंभ किया गया तथा वर्ष 2011 में अनेक मूर्तियों देवताओं की एवं राजपुरुषों की प्राप्त हुई।



इतिहास एवं मूर्तियां के साक्ष्य के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि कल्युरि नरेश 11वीं सदी के रत्नपुर के प्रतापमल्ल देव द्वारा यहां अनेक मंदिर, मठ एवं धर्मषालायें बनवाई गईं। पूर्व में यह माना जाता रहा है कि पूरा द्वीप इसाइयों का है। यहां एक चर्च भी। यह भी कहा जाता रहा है कि यहां साल में 4 दिन मेला लगता है, जहां चर्च में आकर इसाई समाज के

लोग क्षमा याचना (Confession) करते हैं। पंडित विरेन्द्र कुमार शुक्ल जो यहां के सुप्रसिद्ध राधाकृष्ण मंदिर के पुजारी है एवं एक मात्र परिवार है जो 24 घंटे वहां रहता है, वह बताया कि प्रारंभ में 04 अंग्रेजशासक यहां के जंगलों एवं प्राकृतिक दृष्टियों से प्रभावित होकर अपनी छुटियां मनाने आये थे। फिर धीरे—धीरे उनका आवागमन एवं संख्या में वृद्धि होती गई और यही से भोले भाले नागरिकों को धर्म परिवर्तन हेतु प्रोत्साहित किया जाने लगा। परिणाम स्वरूप यहां इसाईयों की संख्या ज्यादा हो गई और इसे इसाईयों का Confession place जाना जाने लगा।

किंतु खुदाई के स्पष्ट कर दिया कि यह इसाईयों का तथा कथित बनाया हुआ स्थान है न कि original वास्तव में तो यह हिंदुओं की ही स्थली है। यहां उत्खनन में उमा महेश्वर की मूर्तियां, गणेश, लक्ष्मी, सरस्वती की मूर्तियों वेणुवादक कृष्ण, अंबिका, नृत्यरत गणेष, महिषासुर उपासनारत राजपुरुष योद्धा धार्मिक सहिष्णुता का ऐसा जीवंत उदाहरण विलक्षण है। उत्कीर्ण शीलालेख के आधार पर यह सन् 1198 से 1218 के राजा प्रतापमल्ल देव के काल के सिक्के भी प्राप्त हुए। अतः यह ज्ञात होता है कि यह प्राचीन देवसंकुल नदी की बाढ़ के कारण ध्वस्त हो गया था।

फोटोग्राफ्स -

महिला सुरक्षा में पुलिस की भूमिका

श्रीमती अर्चना झा



स्टीलाइव

त्रिदिविया

साक्षर. दिनांक 20 मार्च 2016

पर्सनलिटी डिवेलपमेंट के लिए¹
लुक से ज्यादा जरूरी स्मार्टवेस

डिव्ही गल्स कॉलेज में कार्यशाला, दी गढ़ जाजकारी



ग्रन्थपुरा (सिंह) : इसी ग्रन्थपुरा क्षेत्रमें दो घट्टोंटल की पार्श्वस्थिती स्थितिक्षणके के लिए अवैधतिक कोष कारबोलान का आवाहन दिया गया। इस ग्रन्थपुरा की ओर अधिनियमित ग्रन्थपुरा घट्टोंटल के दो घट्टोंटल में स्थित ग्रन्थपुरा क्षेत्रमें दो घट्टोंटल को दो घट्टोंटल में विभाजित किया गया। युद्धिंशु के दोनों घट्टोंटल के बाहर में विभाजित किया गया। उक्त दो घट्टोंटल के बाहर अपर्याप्त पार्श्वस्थिती की विभाजितामें के लिए अपर्याप्त अवैधतिक नियम लागू करना अवैधतिक नियम लागू करना चाहिए है। इस ग्रन्थपुरा का अपर्याप्त पार्श्वस्थिती की विभाजितामें के लिए अपर्याप्त अवैधतिक नियम लागू करना अवैधतिक नियम लागू करना चाहिए है। उक्त दो घट्टोंटल के बाहर में विभाजित किया गया।



रमार्टनेस की अहमियत अधिक

मुझे लिख ने साधा है कि यही दोनों देशों की हालत
में अब तक—यही दोनों के पार भी दो बातें हैं।
लेकिन जो विभिन्न वजह उसकी है कि अपने दोनों पर
इसकी दो मुख्यालय हैं, इससे आगे ने लोकोपदेश
नाम दिया है। लोकों में साथ करने वाला अट्ट
कामोदी राजनीति में अपना जगही है। अपना
नियंत्रण दिली है कि यह द्वितीय, चौथी तात्परी से दूर होना
अच्छा लगता है। अपने पर्यावरणीयों से कुछ भी यह
एक विस्तृत अवसरा हासिल है, यही सम्बन्धेन १०
विस्तृत तत्त्वज्ञानीयों का दावा है। इसके लिए
उन्हें अपनीको के व्यापकीय विकास और विकास का
दावा करना चाहिए।

केसों हो स्टेज ग्रीनलैंड

जूनी शिख ने कहा कि अपार-अपाल
स्टेट-सोसीटी को यह देखना चाहता
है कि उनका विस्तरण यथा उनके
वाक्य है। एक विस्तृत नहीं होना
चाहिए। सो अपारों किसी भी
प्रश्न का उद्देश्य नहीं हो सकता नहीं
हो। अपार व्यापक व्यापक करने
और दूसरी ओर लकड़ने की क्षमता
करें। ये अपारों को बढ़ाव न दें। अपार
स्टेट ही ये अपारों आग से बचाए
करें। ये अपारों को लकड़ने से उत्तराम न
मिल सकता है।

लाति शहरों से नहीं गांवों से आई है।

दिलीप नर में शासकीय छत्तीसगढ़ नायकीवालाओं की प्रतिष्ठान है। सुनहा गुटीर ने समय सुधार में शासकीय बाहु की महिलाओं का विवरण लिख पर कलापा दिया। उसमें जाता है मिरीबाल, चंद्रजन बाई, पुष्टिकाला बाई इत्यादि जाती राहीं से नवीनी भी शामिल हैं। पुष्टिकाला बाई जी बड़ी भवितव्य लिख रही है। समय के विवरण में उनका भी अवाही वीर वोगदान है, जिसमें एक नेता, एक उत्कृष्ट और एक शासकीय वर्षिका का है। परिवार, समाज और अपेक्षा वास्तव के साथ सुनहा र शासकीय बाहुवाल की महिला समाज के उत्तम एवं विवरण में उत्कृष्ट वोगदान है सकती है।

समाज सुधार : छत्तीसगढ़ की महिलाओं की भूमिका

श्रीमती शताब्दी पाण्डेय

अध्यक्ष

बाल आयोग, छत्तीसगढ़



शासकीय दू.ब. महिला (स्वशासी) स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रायपुर के समाजशास्त्र विभाग द्वारा व्याख्यान माला का आयोजन यूजीसी सीपीई के अंतर्गत दिनांक 18.03.2016 को किया गया, व्याख्यानमाला के प्रथम चरण की मुख्य वक्ता बाल संरक्षण आयोग की अध्यक्ष श्रीमती शताब्दी पाण्डे ने समाजसुधार में छत्तीसगढ़ की महिलाओं का योगदान विषय पर बोलते हुए कहा – कि औपचारिक शिक्षा को जब हम आत्मसात करते हैं तभी समाज का विकास संभव है, उन्होंने 03 विशिष्ट महिलाओं जीजाबाई, अहिल्याबाई एवं लक्ष्मीबाई की समाजसुधार में भूमिका का उल्लेख करते हुए छात्राओं को इनके व्यक्तित्व से अवगत कराया।

इसी प्रकार छत्तीसगढ़ की समाजसुधारक महिलाओं जैसे – पुनिया बाई, बिन्नी बाई और मिनीमाता के कार्यों की भी जानकारी छात्राओं को दी।

व्याख्यानमाला के दूसरे चरण में श्रीमती शताब्दी पाण्डे ने उपर्युक्त सभी महिलाओं से प्रेरणा लेकर छात्राओं को समाजसुधार के दिशा में कार्य करने के लिए प्रोत्साहित किया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ अरविंद गिरोलकर, संचालन डॉ प्रीति शर्मा एवं धन्यवाद ज्ञापन विभागाध्यक्ष डॉ श्रद्धा गिरोलकर ने किया। इस अवसर पर विभाग एवं महाविद्यालय के समस्त प्राध्यापक एवं छात्राएं उपस्थित हुये।

समाज में जागरूकता एवं सुधार में अग्रणी : छत्तीसगढ़ की महिलायें

डॉ. सुभद्रा राठौर
सहायक प्राध्यापक, हिन्दी
शास. जे.योगांदम स्नातकोत्तर
महाविद्यालय, रायपुर

पितृ सज्जात्मक और पुरुष प्रधान भारतीय समाज का वर्तमान दौर स्त्रियों के लिए सुखद कहा जा सकता है। क्योंकि, यह समय स्त्री पक्षधरता का है

और तमाम विरोधीभासों विसंगतियों के बावजूद उसकी बेहतरी के लिए भरसक प्रयास किये जा रहे हैं। एक तरफ समाज स्त्री का हितचिंतन कर रहा है, तो दूसरी ओर स्वयं स्त्री भी देश और समाज को रूपाकार देने में अपनी सशक्त प्रतिभागिता निभा रही है। बीसवीं सदी में इंदिरा गांधी का राजनैतिक पटल पर उभरना कांति थी। 'गूंगी गुड़िया का लौह महिला' में होता पर्यवसान भारतीय स्त्री के लिए बेहद अहम था। हमारी अबलाओं ने अपनी स्त्री देह के भीतर उर्जा के नए स्त्रोत का अनुभूत किया और किरण वेदी के 'केन-अवतरण' ने तो जैसे कोम



लांगनाओं में शक्ति अर्जित करने की होड़ पैदा कर दी। फिर तो जैसे हर एक क्षेत्र में स्त्री उपस्थिति अपनी संख्या बढ़ाने बचैन हो उठी हो। स्त्री के लिए सहज रहे कार्यक्षेत्र हो अथवा पुरुष दबदबे वाले क्षेत्र, उसने अपने सक्षम-सफल-सार्थक पास से देश को उन्नति पक्ष पर ले जाने का मानो बीड़ा ही उठा लिया। आज भारत के हर क्षेत्र में, चाहे वह वैज्ञानिक, आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, शैक्षणिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक, धार्मिक आदि कोई सा भी क्षेत्र हो, स्त्री अपना योगदान दे रही है। भारत यदि आज तीव्रता से विश्वपटल पर उभर रहा है, तो उसके रूपाकार ग्रहण करने में एक हाथ स्त्री का भी है, उसे 'माइन्स' करके भारतीय विकास-गाथा का एक भी पृष्ठ लिखा न जा सकेगा।



इस पृष्ठभूमि में यदि हम बात छत्तीसगढ़ की स्त्रियों की करें, तो वे कहां ठहरती हैं। एक बारगी उत्तर के रूप में जो बात हमारे मनो मरितष्क में उभरती है। वह यह कि 'बीमारू' प्रदेश के अंग, पिछड़े प्रदेश के अंचल की स्त्रियां भला सामाजिक पुनर्निर्माण में अपनी क्या भूमिका निभा पाती होंगी। किंतु ऐसा सोचना हमारी भूल ही होगी। किंतु ऐसा सोचना हमारी भूल ही होगी। ठीक है कि कृषि

कार्यशाला – शोध प्रविधि

डॉ. जी.पी.शर्मा
सेवानिवृत्त प्राध्यापक, समाजशास्त्र

शासकीय दू.ब. महिला महाविद्यालय में दिनांक 22.06.2016 को समाजशास्त्र विभाग में कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला के आयोजन का मुख्य उद्देश्य प्राध्यापकों व शोधार्थियों में वैज्ञानिक अनुसंधान के प्रति आधुनिक तकनीकों का प्रयोग, शोध प्रविधियों का प्रयोग, शोध विषय का चयन, शोध प्रखरण की प्राथमिकता, सही व सार्थक निर्दर्शन का चयन आदि मुख्य विषयों पर गहन विमर्श हेतु किया गया।

कार्यशाला के प्रमुख वक्ता सेवानिवृत्त समाजशास्त्र के सेवानिवृत्त प्राध्यापक डॉ. जी.पी.शर्मा थे, पहले सत्र में शोधार्थियों को शोध विषय के प्रमुख चरणों की जानकारी विस्तारपूर्वक विभिन्न उदाहरणों के साथ दी।

द्वितीय सत्र में शोध पत्र एवं शोध प्रबंध के आलेख में आने वाली कठनाईयों प्रमुख रूप से ध्यान देने वाली महत्वपूर्ण बिंदुओं की जानकारी शोधार्थियों को दी।

शोध करने की संपूर्ण प्रक्रिया की जानकारी देते हुए कहा कि अनुसंधान के लिए पहले विषय का चुनाव किया जाता है। साथ ही

निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना अति आवश्यक है।

1. शोध करने के लिये विषय की समझ व उनके मूलभूत आधारों को जानना जरूरी है। विषय बहुत बड़ा न हो और न ही बहुत छोटा होना चाहिए। विषय से संबंधित साहित्य का अध्ययन करना आवश्यक है। विषय से संबंधित व्यक्तियों से उनके अनुभवों से ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। विषय की अवधारणा भी स्पष्ट होना चाहिए।
2. शोध का उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिए।
3. सूचना के स्रोत का निर्धारण प्राथमिक द्वितीय स्रोतों के माध्यमों से किया जाना चाहिए।
4. उपकरणों एवं प्रविधियों का पूर्व परीक्षण किया जाना चाहिए।
5. अध्ययन का क्षेत्र व्यापक नहीं होना चाहिए।
6. उपकरणों का निर्माण करने से अध्ययनकर्ता को वास्तविक दिशा प्राप्त होती है।
7. उत्तरदाता का चयन निर्दर्शन पद्धति से किया जाना चाहिए, उत्तरदाता के चयन के समय विषय से संबंधित जानकारी उसे होना चाहिए।



अकेला चना सोच ले तो भाड़ फोड़ सकता है, जैसे ज्योतिबा फूले

शासकीय दृधाधारी बजरंग स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय, रायपुर के समाजशास्त्र विभाग द्वारा “समाज सुधार में महिलाओं की भूमिका” विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई जिसके अंतर्गत डॉ. किशोर अग्रवाल एवं डॉ. आभा पाल विभागाध्यक्ष (इतिहास, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर) द्वारा छात्राओं को प्राचीन से अर्वाचीन तक प्रत्येक पहलू पर कैसे—कैसे भारतीय समाज में महिलाओं की उत्थान के लिये प्रयास किये गये विषय पर चर्चा की इतिहास के बिना समाज आगे बढ़ नहीं सकता। अंतराष्ट्रीय संघियों ने महिलाओं की स्थिति को बहुत प्रभावित किया, प्रथम महायुद्ध के पहले इंग्लैण्ड, फ्रांस और रूस त्रिराष्ट्रीय मैत्री संधि हुई, जिसमें इन देशों में उदारवादी दृष्टिकोण का विकास किया। जिसका प्रभाव यहां के महिलाओं पर विशेष दिखाई देता है। फ्रांस की राज्य कांति में वास्तविक शुरूआत महिलाओं ने की, रूसी क्रांति भी महिलाओं द्वारा ही प्रारंभ की गई, भारत में भी श्रीमती सरोजनी नायडू ने पहली संस्था बनाई अर्थात् महिलाओं ने अपने एवं समाज के विकास के लिये स्वतंत्रता प्राप्ति से पूर्व ही बिगुल फूंक दिया था। रायपुर के गांधी मैदान में गांधीजी जब हाथ फैलाकर स्वतंत्रता आंदोलन में महिलाओं का आवहान किया तो मंगलसूत्र तक देकर राष्ट्रीय आंदोलन को सफल बनाने का प्रयास किया। छत्तीसगढ़ ने सबसे पहले पं. सुंदरलाल ने आवाज उठाई एवं कबीर पंथ का आगमन भी समाज सुधार में मिल का पत्थर है। गुरु घासीदासजी एवं उनकी पत्नी सफूरा देवी ने भी छत्तीसगढ़ में महिलाओं के उत्थान के लिये अथक प्रयास किया। श्रीमती राधाबाई, श्रीमती मिनाक्षी देवी (मिनीमाता), राजमुनि देवी, शमसाद बेगम, फूलवासन बाई आदि अनेक ऐसे नाम हैं, जो समाज सेवा की अग्रणी पंक्ति में बैठते हैं। शराबवंदी, छुआछूत, आर्थिक स्वतंत्रता, छेड़छाड़ शिक्षा को बढ़ावा आदि अनेक मुद्दों पर चर्चा की गई। डॉ. आभा पॉल ने महिलाओं को बेड़ियां तोड़ने एवं आगे बढ़ने के लिये प्रेरित करने हेतु छात्राओं को आवहान किया। पहली रोक घर से ही आती है अतः नारी मुक्ति का पहला अध्याय घर से शुरू होना चाहिए। व्यक्तिगत रूप में सभी उदारवादी होते हैं, किंतु सामूहिक रूप में रुक्किवादी इसी मित को तोड़ने की आवश्यकता है। नैतिकता की जिम्मेदारी महिलाओं पर सौंपी जाती है, किंतु निर्णय लेने का अधिकार आज भी पुरुषों को है। जब तक निर्णय लेने की क्षमता महिलाओं में नहीं होगी तब तक सुधार अपना सही रूप नहीं लेगा।

ज्योतिबाई फूले, राजाराम मोहन राय, दयानंद सरस्वती, रानाडे, करवे, पं. रमा बाई, मारगेड टसल, एनी बिसेट, सरोजनी नायडू, सरला देवी, मेहरी बाई टाटा आदि अनेक महिलाओं ने वर्ग भेद, जाति भेद, धर्म भेद को छोड़कर समस्त नारी जाति के शोषण के विरोध में एक साथ अवाज उठाई। वर्तमान में छत्तीसगढ़ राज्य पर अंतराष्ट्रीय पटल पर कहीं पीछे नहीं है।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. मनीषा महापात्र ने किया। विभागाध्यक्ष डॉ. श्रद्धा गिरोलकर एवं डॉ. प्रीति शर्मा, डॉ. पुष्पा तिवारी भी कार्यक्रम में उपस्थित थीं।

महिलाओं के अधिकार और कानून

डॉ प्रिया राव
सहायक प्राच्यापक, विधि विभाग
पं. रवीशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर

हर व्यक्ति जन्म से ही कुछ अधिकार लेकर आता है, चाहे वह जीने का अधिकार हो या विकास के लिए

अवसर प्राप्त करने का, मगर इस पुरुष प्रधान समाज में महिलाओं के साथ लैगिक आधार पर किए जा रहे भेदभव की वजह से महिलाएं इन अधिकारी से बचित रह जाती हैं, इसी वजह से महिलाओं के अधिकारों को सुनिश्चित करने हेतु हमारे संविधन में अलग से कानून बनाए गए हैं और महिलाओं को अपनी जिंदगी जीने में ये कानून भरपूर मदद कर सकें, इसके लिए समय-समय पर इनमें संशोधन भी किए गए हैं।

सामाजिक तौर पर महिलाओं को त्याग, सहनशीलता एवं शर्मालेपन का प्रतिरूप



बताया गया है, इसके भार से दबी महिलाएं चाहते हुए भी इन कानूनों का उपयोग नहीं कर पाती, बहुत सारे मामलों में महिलाओं को पता ही नहीं होता कि उनके साथ जो घटनाएं हो रही हैं, उससे बचाव का कोई कानून भी है, आमतौर पर शरीरिक प्रताड़ना यानी मारपीट जान से मारना आदि को ही हिंसा माना जाता है और इसके लिए रिपोर्ट भी दर्ज कराई जाती है, लेकिन महिलाओं और लड़कियों को यह पता कि मनपंसद कपड़े न पहनने देना, मनपंसद नौकरी या काम न करने देना, अपनी पंसद से खाना न खाने देना, बालिग व्यक्ति को अपनी पंसद से विवाह न करने देना या ताने देना, मनहूस आदि कहना, शक करना, मायके न जाने देना, किसी खास व्यक्ति से मिलने पर रोक लगाना, पढ़ने न देना, काम छोड़ने का दबाव डालना, कहीं आने-जाने पर रोक लगाना आदि भी हिंसा है, मानसिक प्रताड़ना है।

➤ घरेलू हिंसा अधिनियम का निर्माण 2005 में किया गया और 26 अक्टूबर 2006 से इसे लागू किया गया, यह अधिनियम महिला बाल विकास द्वारा ही संचालित किया जाता है, यह कानून ऐसी महिलाओं के लिए है, जो कुटुंब के भीतर होने वाली किसी किस्म की हिंसा से पीड़ित है, इसमें अपशब्द कहने, किसी प्रकार की रोक-टोक करने और मारपीट करना, आदि शामिल है, इस अधिनियम के अंतर्गत महिलाओं के हर रूप मां, भाभी, बहन, पत्नी एवं किशोरियों से संबंधित प्रकरणों को शामिल किया जाता है, घरेलू हिंसा अधिनियम के अंतर्गत प्रताडित महिला किसी भी व्ययस्क पुरुष को अभियोजित कर सकती।

कानून एवं अधिकार



श्री. राजेश सिंह
जिला अभियोजन अधिकारी

शासकीय दूधाधारी बजरंग स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रायपुर के समाजशास्त्र विभाग द्वारा आयोजित व्याख्यानमाला इसमें समय एवं स्थान पर विशेष एवं सही ध्यान दिया जाय तथा यह निःशुल्क है, विवाह के रजिस्ट्रेशन की अनिवार्यता पर जोर दिया। दहेज, अनैतिक व्यापार, हिंदू उत्तराधिकार अपनी संपत्ति से जुड़े निर्णय,

आदि अनेक प्रतिदिन जीवन में काम आने वाले कानूनों की एवं उनके उपयोग पर बहुत ही सारगर्भित जानकारी दी। घरेलू हिंसा की चर्चा करते हुए बताया कि शारीरिक, आर्थिक, मौखिक या मानसिक प्रताड़ना की घरेलू हिंसा है। सरकार कभी नहीं चाहती कि परिवार टूटे किंतु यदि अत्याचार, अनाचार की पराकाष्ठा हो तो इसे कदापि नहीं सहना चाहिये। छत्तीसगढ़ से नहीं प्रताड़ना अधिनियम के साथ-साथ 181 One Step Center Sakhee के बारे में विशेष जानकारी दी कि यह रायपुर की पुलिस लाईन में स्थित सेंटर है, जहां कानूनी चिकित्सकीय, मनोवैज्ञानिक मदद दी जाती है तथा पीड़िता के लिये अल्पकाल के लिये रहने की भी सुविधा है।



“इसी व्याख्यामाला की शृंखला में द्वितीय वक्ता जिला अभियोजन अधिकारी श्री राजेश सिंह ने घरेलू हिंसा के लिये जितनी भी धारायें एवं उनकी अपधारायें हैं” उनकी विधिवत् एवं सूक्ष्म जानकारी देकर छात्राओं को मानसिक रूप से सशक्त किया। भाव, भावयांगिया, एकांता का अतिकमण, अश्लील, कामोद्दीपक हरकते, वाक्यांश, मुहावरे, गाने आदि को घरेलू

हिंसा में जोड़ते हुए कैसे इन कानूनों का प्रयोग किया जाय यह समझाया। साथ ही झूठा प्रकरण दर्ज न कराने पर जोर दिया अन्यथा उन पर भी कार्यवाही हो सकती है। बिना किसी वजह तलाक देना चाहने पर आप पर भी केस हो सकता है। कोर्ट में भी एक अफसर इस काम के लिये नियुक्त होता है जहां आप सीधे अपनी बात रख सकती है। महिला बाल विकास अधिकारी, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता ये सब आपकी मदद के

श्रीमती रीता चतुर्वेदी
व्याख्याता
पुलिस प्रशिक्षण विद्यालय, रायपुर

प्रत्येक व्यक्ति एक ऐसे समाज में रहना चाहता है, जहां उसके अधिकारों का हनन न हो, उसका कोई शोषण न हो एवं अपराधियों का भय न हो और सभी व्यक्ति प्यार तालमेल रखते हुए, अनुशासन एवं कानून व्यवस्था को बनाये रखने के लिए तदैव रहते हैं।

अपराध एवं अपराधियों से निपटने के लिए एक ऐसी व्यवस्था की आवश्यकता होती है। जिसे अपराधिक न्याय प्रणाली (ब्लपउपदंस श्रनेजपबम "लेजमउ) कहते हैं।

किमिनल जस्टिस सिस्टम के प्रमुख अंग है – पुलिस, न्यायालय, सुधार संस्थाये तथा जनता। समाजिक सुरक्षा तथा कानून व्यवस्था बनाये रखना तथा अपराधों की रोकथाम करने हेतु इसके सभी अंगों में सहयोग एवं समन्वय आवश्यक है। प्रायः यह देखा जाता है कि पुलिस, न्यायालय और सुधार संस्थाओं में किसी न किसी घटना (छूटपूट) को लेकर मनमुटाव हो जाता है। क्योंकि यदि पुलिस किसी आरोपी को बहुत मैहनत के साथ अभियोजित कर न्यायालय में प्रस्तुत करती है और न्यायालय निर्णय देने में देर करता है या लंबी तारीख दे देता है, तो अपराधी जमानत पर छूट कर आ जाता है और पुनः अपराध में सक्रिय हो जाता है। इससे पुलिस में रोष उत्पन्न होना स्वाभाविक है।



भारतीय न्याय व्यवस्था में अभियोजन पक्ष सरकार के प्रतिनिधि के रूप में किसी अभियुक्त का दोषसिद्ध करने हेतु, पुलिस द्वारा एकत्रित किये गये साक्ष्यों एवं ग्वाह के आधार पर केस की पैरवी करते हैं। यदि प्रोसीक्यूशन (अभियोजन पक्ष) अभियुक्त एवं वकील थोड़ा बहुत दवाब डालने का प्रयास करते भी हैं तो न्यायालय द्वारा सख्ती से रोक दिया जाता है। क्योंकि भारतीय साक्ष्य अधिनियम में अभियोजन पक्ष एवं के प्रति कानून अधिक कठोर है।

भारतीय साक्ष्य अधिनियम की धारा 24, 26 में पुलिस के समक्ष अभियुक्त द्वारा दिया गया इकबालिया बयान अदालत में मान्य (सुसंगत) नहीं इसके अलावा भारतीय संविधान के अनुच्छेद 22 में तथा दण्ड प्रक्रिया संहिता की धारा 303 के अनुसार आरोपी को अपनी पंसद के वकील की सेवायें करने का पूरा-पूरा अधिकार होता है। ताकि वह अपना बचाव कर सके। ऐसी अवस्था में न्यायालय अभियुक्त को निर्दोष

शैक्षणिक भ्रमण : माना कैम्प

छात्राओं व प्राध्यापकों के साथ रायपुर शहर के 25 कि.मी. दूर माना कैम्प में रहने वाले परिवारों में जाकर महिलाओं से महिला उत्पीड़न एवं कानून तथा कियान्वयन पर विचार जानने के लिये ले जाया गया।

माना कैम्प स्वामी विवेकानन्द एयरपोर्ट के नजदीक का गांव है। यहां पुलिस प्रशिक्षण केन्द्र का मुख्यालय स्थित है, यहां बांगल से आकर बसे हुए परिवारों की बड़ी आबादी है।

माना कैम्प में सर्वप्रथम छात्राओं ने साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से पुलिस कॉलोनी एवं बस्ती में जाकर इन परिवारों की महिलाओं से सामान्य बातचीत की उन महिलाओं का आयु समूह 30 वर्ष से 40 वर्ष

- 30 प्रतिशत, 40 वर्ष से 50 वर्ष - 50 प्रतिशत, 50 वर्ष से 60 वर्ष तक - 20 प्रतिशत आयु वर्ग की महिलाओं शामिल थीं, उनकी शिक्षा का स्तर जानने का प्रयास किया तो 1लीं से 8वीं तक 20 प्रतिशत महिलायें, 8वीं से 10वीं तक 30 प्रतिशत महिलायें, 10वीं से 12वीं तक 10 प्रतिशत महिलायें, निरक्षर 40 प्रतिशत



महिलायं पाई गई, आर्थिक स्तर को जानने का प्रयास किया गया, उच्च आर्थिक में कोई भी नहीं पाया गया निरंक प्रतिशत, मध्यम स्थिति 30 प्रतिशत महिलायें, निम्न स्थिति 70 प्रतिशत महिलाओं की पाई गई, घरेलू हिंसा से संबंधित कानूनी जानकारी 30 प्रतिशत महिलाओं को 70 प्रतिशत महिलाओं को कानूनी जानकारी नहीं है।

बंगल से आये हुए परिवारों की बस्ती में भी गये, ये परिवार निम्न आय वर्ग के अंतर्गत आते हैं, यहां जिन महिलाओं से चर्चा हुई उनमें 70 प्रतिशत महिलाओं ने बताया कि वे सरकार के द्वारा चलाई जा रही महिला कल्याणार्थ योजना को जानती है, उसका लाभ भी वे उठा रही है, जैसे वृद्धा पेंशन योजना, निराश्रित पेंशन योजना, आदि जबकि 30 प्रतिशत महिलाओं का मानना है कि उन्हें इस बारे में कोई जानकारी नहीं है।

इन महिलाओं से महिला उत्पीड़न तथा कानून की जानकारी के संबंध में पूछा गया तो शत प्रतिशत महिलाओं ने कहा कि उत्पीड़न उनके घरों में नहीं है, लड़ाई-झगड़े तथा वैचारिक मतभेद के मुद्दे बीच बीच में उठते हैं पर बातचीत एवं प्रेम से वे उसे शांत कर लेते हैं। दोनों ही वर्गों की महिलाओं का यह स्पष्ट अभिमत था कि देश में महिला उत्पीड़न को रोकने के लिये कठोर कानून बने। यदि किसी महिला

अंतराष्ट्रीय योग दिवस

डॉ. राजेष चौधरी
प्राध्यापक
शारीरिक शिक्षण विभाग,
पं.रविषंकर शुक्ल विष्वविद्यालय, रायपुर

दिनांक 21 जून 2016 को समाजशास्त्र विभाग द्वारा विष्व योग दिवस पर संगोष्ठी



आयोजित की गयी। यह संगोष्ठी महाविद्यालय में दो सत्र में आयोजित थी। प्रथम सत्र पंडित रविषंकर शुक्ल विष्वविद्यालय, रायपुर कीड़ा विभाग के विभागाध्यक्ष प्राध्यापक डॉ. राजीव चौधरी के मार्गदर्शन में प्रातः 7:00 बजे से 8:00 बजे तक एक घंटे सूक्ष्म व्यायाम ध्यान एवं योगासन कराया गया जिसमें महाविद्यालय के प्राध्यापकों

एवं कर्मचारियों ने भाग लिया।

द्वितीय सत्र 10 बजे से 12 बजे तक डॉ. राजीव चौधरी ने योग के संबंध में विभिन्न जानकारी प्रदान की जो कुछ इस प्रकार है।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास खानपान और स्वास्थ्य का ठीक तरह से ध्यान रखने का समय ही नहीं, इसके कारण कई तरह की शारीरिक समस्याएं हमें घेर लेती हैं। ऐसे में शरीर को स्वस्थ एवं उर्जावान बनाए रखने के लिए व्यायाम के साथ साथ योग की भी जरूरत होती है। योग के माध्यम से शारीरिक और मानसिक विकास के अतिरिक्त हमारे आंतरिक अंगों में होने वाली कई बीमारियों से भी छुटकारा मिलता है।

महिलाओं में होने वाली बहुत सी परेषानियों मासिक धर्म, प्रजनन से संबंधित समस्या या हार्मोन्स असंतुलन को योगाभ्यास से दूर किया जा सकता है।

आज के समय में हर तीसरा व्यक्ति मोटापे की समस्या से परेषान है। योग द्वारा शरीर के सभी अंगों का व्यायाम होता है। योग से शरीर के अलग-अलग हिस्सों की चर्बी हटाने के लिए योगासन है। सूर्य नमस्कार सहित कुछ ऐसे योगासन हैं जिससे मोटापा कम होता है। योगाभ्यास शरीर को हर प्रकार से स्वस्थ और निरोग रखने में बड़ी भूमिका निभाता है। योग के नियमित अभ्यास करने से रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है, बुढ़ापे का असर

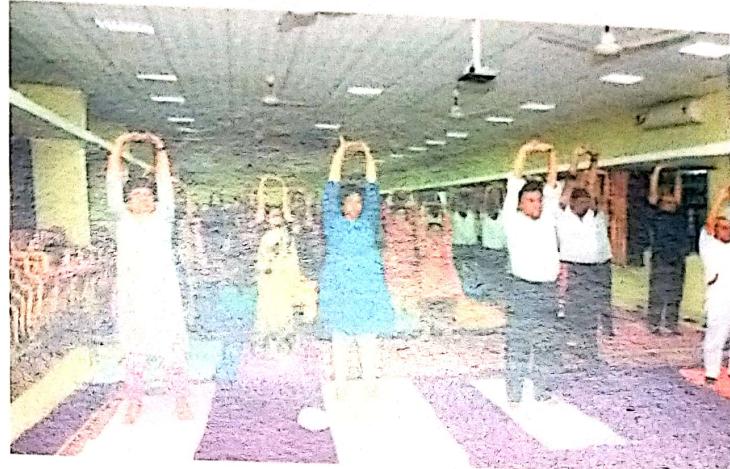
जल्दी नहीं होता है। शरीर में स्फूर्ति और ताजगी बनी रहती है। मन से नकारात्मकता घटती है और सकारात्मक सोच बढ़ती है एवं मस्तिष्क शांत होता है। योग की सर्वाधिक चर्चित पुस्तक पतंजली की योग सूत्र आत्मज्ञान की प्राप्ति के लिए अष्टांग योग का सूत्र देती है, आसान उसका एक हिस्सा है।

पतंजल योग सूत्र के अनुसार योग के आठ अंग बताए गए हैं – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि।

भारतीय संदर्भ में पञ्चिमी रहन सहन व खानपान से शारीरिक रोगों के साथ मानसिक विकृतियों व तनावों में जो मानसिक बढ़ोत्तरी हुई है वह योग के अष्टांग मार्ग पर चलकर ही सुधर सकती है।

वर्तमान संदर्भ में पांतजल योग सूत्र के अष्टांग योग की व्याख्या दो दृष्टियों से हो सकती है – व्यक्ति के धरातल पर और राष्ट्र के धरातल पर आसन व प्राणायाम व्यक्ति के शरीर व मन को स्वस्थ व निर्मल बनाते हैं तो यम, नियम, नैतिक चरित्र उंचा उठाते हैं, पातंजल योगसूत्र में यम के अंतर्गत जिन पांच नैतिक आदर्शों को स्वीकारा गया है वे हैं – अंहिसा, सत्य, अस्तेय और अपरिग्रह।

महात्मा गांधी ने योगदर्शन के इन्हीं पांच आदर्शों को दिखाया कि भारत का योग चिंतन अंतर्राष्ट्रीय धरातल पर भी प्रासंगिक है। कुछ और पीछे जाये तो महावीर का समाज दर्षन भी योग के इन्हीं नैतिक आदर्शों की आधारिला पर टिका है।



महिला एवं कानून

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला रनातकोत्तर महाविद्यालय, रायपुर के समाजशास्त्र विभाग में दिनांक 29.03.2016 एवं 30.03.2016 को विश्व विद्यालय अनुदान आयोग द्वारा प्रायोजित 'महिला एवं कानून विषय पर संगोष्ठी का' आयोजन किया गया।

महिला एवं कानून विषय के बारे में वर्तमान संदर्भ में चिंतन करते हैं तो अनुभव होता है कि 21वीं शताब्दी में हम बेहतर शिक्षा भौतिक सुख सुविधाओं के साथ प्रजातात्रिक व्यवस्था में जी रहे हैं, सामाजिक रुद्धियों एवं आर्थिक असमानता को दूर करने के लिये महिलाओं ने पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर प्रजातात्रिक व्यवस्था को मजबूत किया है, जैसे—जैसे महिलायें भारत के सामाजिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक, तकनीकी व वैज्ञानिकों विकास के मापदण्ड को शिखर पर ले जा रही हैं, उसी उंचाई के अनुपात में उनके साथ दुर्व्यहार, अभद्रता, उत्पीड़नी का ग्राफ भी बढ़ता जा रहा है।

आज महिलायें जितनी सुशिक्षित आधुनिक हैं, उतनी ही वे असुरक्षित भी हैं इसी असुरक्षा उत्पीड़नी, अभद्रता व दुर्व्यहार को कम व खत्म करने, महिलाओं से संबंधी कानूनी जानकारी देकर उन्हें जागरूक व सशक्त करने के उद्देश्य से इस संगोष्ठी का आयोजन किया गया है। इस संगोष्ठी में निम्नलिखित उपविषयों को समाहित किया गया।

वर्तमान परिवेश में पारिवारिक व सामाजिक सोच में होने वाले परिवर्तन।

महिला संरक्षण संबंधी कानूनों का प्रभाव।

बदलते संदर्भों में महिला उत्पीड़न के लिये नये कानूनों की आवश्यकता।

उपयुक्त बिंदुओं पर संगोष्ठी में विमर्श हुआ।

संगोष्ठी का प्रथम सत्र दिनांक 29.03.2016 को डॉ. प्रिया राव : प्राध्यापक : विधि विभाग, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के मुख्य अतिथ्य में संपन्न हुआ, संगोष्ठी की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. अरविंद गिरोलकर जी ने की। विभागाध्यक्ष ने अतिथियों का स्वागत पुष्ट गुच्छ से किया।

महिला एवं कानून विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हुए डॉ. प्रिया राव ने कहा कि आंकड़ों की माने तो हर 29वें मिनिट पर रुक महिला दुराचार का शिकार होती है। वैश्विक स्तर पर हर दस महिलाओं में से एक महिला अपने जीवन में कभी न कभी शारीरिक या यौन हिंसा का शिकार होती है। भारत में हर 03 मिनिट में महिला के खिलाफ हिंसा से संबंधित एक मामला दर्ज हो रहा है, आखिर ये स्थिति क्यों है ? डॉ. राव ने कहा कि छात्राओं व महिलाओं को अपने कानून जानने चाहिए।

भारतीय दंड संहिता में धारा 498 दहेज के लिये वधु के साथ हो रहे दुर्व्यहार धारा 304बी, दहेज मृत्यु धारा 133, साक्ष्य अधिनियम आदि, कानून की जानकारी यदि महिलाओं को हो तो वे खुद को सशक्त

समझेगी, उन्होंने कहा कि शदी के बा दनाम बदलने के लिये पति बाध्य नहीं कर सकता, पिता एवं पति की संपत्ति मे भी महिलाओं का हक है इससे कोई उन्हें वंचित नहीं कर सकता। उन्होंने कहा कि महिलायें घर में कन्या भ्रूण हत्या, दहेज, पति और परिवार के अन्य सदस्यों के बुरे व्यवहार। घर से बाहर निकलती है, तो कोई युवक एसिड फेंक देता है, साइबर अपराध दफ्तर में छेड़छाड़ जैसी कई मानसिक उत्पीड़न व हिंसा से भी सामना करना पड़ता है, लेकिन घबराने की बात नहीं है, महिलाओं को संवैधानिक सुरक्षा प्राप्त है, इसलिये आत्मरक्षा की भावना हममें प्रगाढ़ होनी चाहिये ओर इससे संबंधित सभी कानूनों की जानकारी होनी चाहिये।

संगोष्ठी के द्वितीय सत्र में मुख्य वक्ता जिला अभियोजन अधिकारी श्री राजेश सिंह, पुलिस प्रशिक्षण विद्यालय, माना कैम्प, रायपुर ने घरेलू हिंसा पर महिलाओं की सुरक्षा के लिये जितनी धाराएं है उनकी विधिवत् जानकारी दी, उन्होंने कहा कि अश्लील हरकत करने वालों के खिलाफ तत्काल एक्शन लें, भाव-मांगिमा, एंकात का अतिकमण, अश्लीलता, वाक्यांश मुहावरे और गाने आदि पर आप चाहें तो कानून का सहारा ले सकती है, लेकिन इसका मतलब ये नहीं है कि कानून के दुरुपयोग की शक्ति आपको प्राप्त हो गई।

श्री राजेश सिंह ने कहा कि अब प्रश्न है कि हम महिलायें पीड़ित महिलाओं को किस तरह से सहायता पहुंचा सकते हैं, इस पर विचार होना आवश्यक है जैसे उस महिला को हेरा दृष्टि से नहीं दखा जाएं, उसे कभी अकेला नहीं छोड़ना चाहिए, उसके साथ व्यंग्यपूर्ण व्यवहार नहीं करना चाहिये, उसके साथ अतिरिक्त सहानुभूति नहीं बताये, उसके साथ मित्रवत् व सामान्य व्यवहार करने की, जैसी महत्वपूर्ण जानकारी दी गई।

12 |

नईदिनिया

रायपुर, गुरुवार 31 मार्च 2016

भारतीय संविधान में महिलाओं को मिला बराबरी का हक

■ डिग्री गल्फ कॉलेज में
कार्यशाला

रायपुर(निष्प)। डिग्री गल्फ कॉलेज में समाजशास्त्र विभाग ने बुधवार को 'महिला उत्पीड़न एवं कानून' विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया।

इस अवसर पर पुलिस ट्रेनिंग सेंटर, माना के ट्रेनिंग लेक्चरर रीता चतुर्वेदी ने बताया कि भारतीय संविधान में महिलाओं को बराबरी का हक मिला है। आज महिलाओं की शैक्षणिक

स्थिति में सुधार आ रही है।

उन्होंने बताया कि समाज की समुचित रक्षा के पांच आधार संभी विधायिका, पुलिस, अभियोजन, न्यायालय एवं कारावास के बिना शांति व्यवस्था बनाए रखना असंभव है।

उन्होंने बलात्कार, अश्लीलता व महिला उत्पीड़न से संबंधित धाराओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी। इस अवसर पर समाजशास्त्र विभाग की एचओडी डॉ. श्रद्धा गिलोरकर, डॉ. मनीषा महापात्रा व पुष्पा तिवारी सहित बड़ी संख्या में छात्राएं उपस्थित थीं।

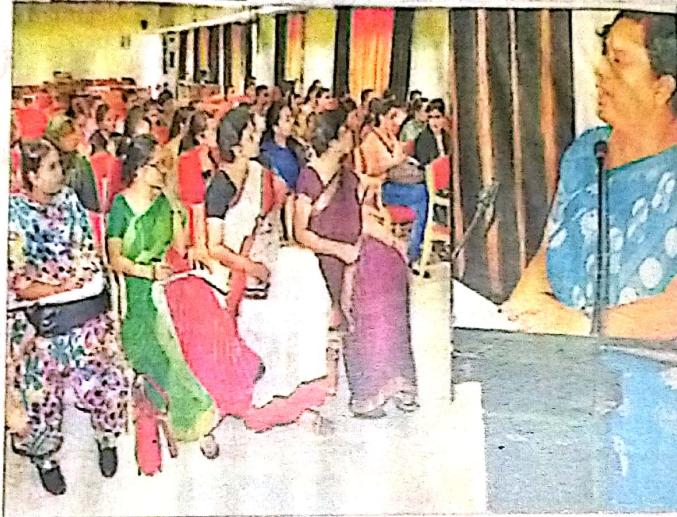
स्टारमाइंड

www.maidumedia.com

'सुरक्षा चाहिए तो पहले अपना कानून जानें'

संस्कृति। वर्षावार यह ने कई भूमिका देकर लैंगिक दरवाज़ा खोला, पर्सी और परिवार के अन्य गदाओं के कुर्सी बदलवा हवा अब घटाने विस से शिकायत हो रही है। यह से बदल निजीती है तो लोकोंवाले ने बदल होते ही बोर्ड बोर्ड अपने लैंगिक दरवाज़े को बदल दिया है, लोकोंवाले, लोकोंवाले, दरवाज़े में लैंगिक दरवाज़े की लैंगिकी से दो बार होना पड़ रहा है। लैंगिक दरवाज़े परवाने की बदलत नहीं है। लैंगिक ने एक जूझे की जीती हो दी, लैंगिक जूझे की रक्षा चाहिए तो लैंगिकोंवाले और महिलाओं को अपने दिव के कानूनों की जानकारी होनी चाहिए।

एक कानून या अन्य कानून या उनके लैंगिक जूझे की जानकारी अनिष्टेट प्रोफेसर है, जिन गत वर्षों में लैंगिकवादी विचारों की ओर से अपेक्षित एक व्यापक अनुभव देखा गया है।



हर 29 वें मिनट पर बतात्कार

हूं, जिन गत ने कहा कि आजकल ही मर्दों ने हर 29वें मिनट पर एक महिला दुग्धधार का विकास होता है। वर्षावार ताज़ा फ़ाहर दस महिलाओं में एक महिला अपने बोर्ड में कामों न करनी ग्राहीतक बदलने का जिक्र करती है। भारत में हर तीन मिनट में महिलाएँ जिल्लायद्वारा में संबोधित हुए जानकारी दर्द हो रहा है। अपरिवार के विविध कानूनों ही, नव ने कहा कि लाज़ाओं को अपने कानून दर्दने चाहिए। प्रतीक्षा दृष्टि के जगत् 498 दोषों के निषेधपूर्वक माय हो रहे हैं दृश्योदाता, याता 304 की ओर सूखा, पाता 133 नाला अधिकान अदि कानूनों ही जनकारी हो से भवितव्यात् दृष्टि को साकान द्या दी गयी है। उद्देश्य कानून विवादी के बाद नव बदलावों के निषेध परि भी बाध लगी कर सकता है, जिन दृष्टि के स्वाक्षर में भी महिलाओं का दृष्टि है। इससे कोई विविध नहीं कर सकता। उद्देश्य कानून ने जो कानून अपनों द्वारा है उसका मरणवाल यह नहीं कि नवाचार अपनों पर को लैंगिक बदलती है, लैंगिक जब अन्यायात्रा और अन्यायात्रा की चालकाद्वारा हो जाए तो ऐसे दृष्टि के निषेध सूखा कानून का दृश्योदाता ही न दिया जाए।

अश्वलील हरकत पर तत्काल रुक्स लगाया

जिन अधिकारियों ने लैंगिक जूझे के बाबा कि यौवन लिल अश्वलील की सूखा के रिपॉर्ट जिलों पराए हैं उन्होंने विविध जलसभी बहिलालों को बोना नहीं है। प्रस्तुति हालत करने वाले के चित्तकाल तत्काल दृश्योदाता हैं। भाषा, भाषणोंमें, एकता का अविकल्प, अस्तीतिहास, वाक्यांश, मुहावरा और गमे अदि पर आते रहें तो कानून का साकाश से बदलती है, लैंगिक जूझे के निषेध का दृश्योदाता ही न दिया जाए। उद्देश्य कानून विवादी परि दृष्टि के तत्काल दृष्टि का चालक पर आप भी भी के स ही साकाश है। उद्देश्य कानून विवादी परि दृष्टि के निषेध महिलाओं के लिए सूखा का संचालन हो, मरीज़ा महायात्रा ने दिया। विभागाधारी ही, यहा निरोन्नत रुक्स ही है। प्रति गति, ही, पुरुष विवादी संघोंतर कानून की उपाय शामिल है।

बालिका शिक्षा ही समाज की जीवनरेखा एवं वड़े परिवर्तन का आधार रहता है।

आर. श्रीधर
डीन एकेडमिक्स कलिंगा
विश्वविद्यालय, रायपुर

बालिका शिक्षा का मसला काफी गंभीर मसला है। आपकी महिला शिक्षा हेतु बहुत प्रयास हो रहे हैं पर उसका रिजल्ट जो मिलना चाहिये वह नहीं मिलरहा है। पूरी जिन्दगी के पढ़ाई एक द्वंद करना पड़ेगा। आपको मालूम होगा कि सेन्सेस दस साल में एक बार होता है लेटेस्ट जो सेन्सेस की गणना हुई है वो 2011 में। बताया गया है कि देश में जो साक्षर है और कितने हिस्टी और कितने लिकटी हैं। उसमें जो दिखाया गया है जो आंकड़े दिखे हैं वो काफी व्यथित करने वाले हैं। वो देश के अन्दर जो मेल पापूलेशन है जो पुरुश वर्ग है उसमें 80 प्रतिशत के तकरीबन लिटरेसी है। 80 प्रतिशत को बहुत बुरा नहीं माना जाता है। लेकिन महिलाओं का जो सवाल है वह 50 प्रतिशत लोग शिक्षित नहीं हैं। मानले कि भारत की आबादी एक सौ पच्चीस करोड़ है। तकरीबन हम मान के चलते हैं कि महिलाओं की जनसंख्या जो है वो 60 करोड़ उस 60 करोड़ की आबादी में 30 करोड़ ही पढ़े लिखे हैं तो क्या हम चैन से बैठ सकते हैं? क्या ये दिखाने योग्य हैं 30 करोड़? मतलब वास्तव में 30 करोड़ पीछे हैं। आपको मालूम है विश्व की जनसंख्या कितनी है 7 सौ करोड़ उस सात सौ करोड़ में से भारत में तीस करोड़ की आबादी है जो षिक्षित नहीं है उस तीस करोड़ का भी समाज का सहयोग नहीं है। नेशनल बिडिंग हो या इंटरनेशनल बिडिंग हो किसी में हम कुछ भी नहीं हैं लेकिन हम परसेन्टेज की बात कहे तो हम साठ परसेन्टेज हैं। क्या हम इसे दिखाये बताईये क्या हम इसे दिखा सकते हैं यहां पे कि हमने झंडे गाड़े हैं। हम दोश किसको दे इन्हीं सत्तर सालों में हमने क्या किया? सन 48 में हमे फ्रीडम मिला आजादी मिली यदि सत्तर साल बाद भी तीस करोड़ लोग अशिक्षित हैं पढ़े लिखे नहीं हैं तो दोश किसका, सरकार का, सामाज का या अपना? क्या सरकार अपने नियंत्रण में नहीं? नियंत्रण में है पांच साल में एक बार हम कैसे यूज करते हैं यह डिपेन्ड है। मैं आपको कुछ आंकड़े दिखाऊंगा और मान के चलिए कि जो यहा हम बैठे कुछ न कुछ करेंगे चाईल्ड ऐजूकेशन के लिए।

शायद आपने देखा या पढ़ा होगा कि एक बार केरल में राश्ट्रपति श्री अब्दुल कलाम जी उन्होंने छात्राओं को सम्बोधित कर रहे थे कि एक छात्रा ने उनसे पूछा कि सर क्या हमें हक नहीं है एक मजबूत राश्ट्र में जीने का, क्या हमें हक नहीं है ऐसे राश्ट्र में जीने का जहां गरीबी न हो, जहां सभी साक्षर हो? हमें क्यूं दंडित किया जा रहा है क्योंकि हम भारत में पैदा हुए हैं इसलिए। इस प्रेष ने जो है डां अब्दुल कलाम जी को बहुत व्यथित किया। उन्होंने एक किताब लिखी उस किताब का नाम था मिषन 20-20। कलाम जी को बहुत व्यथित किया। उन्होंने एक किताब लिखी उस किताब का नाम था मिषन 20-20। कभी आप भी इसे पढ़कर देखिए ये बहुत अच्छी डाक्यूमेन्ट्री है। करीब चार सौ पेज की किताब है ये किताब। यह बताया गया है कि भारत कहां जा सकता है सन 2020 में। जो कुछ उन्होंने लिखा है कि भारत को सशक्त राश्ट्र बनने से काई नहीं रोक सकता, भारत को कैपिटल राश्ट्र बनाने से कोई नहीं

हम बहर में हैं ये समस्या बहर में नहीं होती है लेकिन गांव में होती है पांच लाख गांव हैं। गांव में छोटे उम्र में ही शादी कर दी जाती है अगर लड़कियां पढ़ती हैं तो उन्हे यह समझ में आयेगा कि छोटी उम्र में शादी करने से क्या क्या समस्याएं आती हैं ये राश्ट्रव्यापी समस्या है। इसके बाद जो है प्रति व्यक्ति आया। प्रत्येक व्यक्ति की कमाई बढ़ेगी अपसोर्स बढ़ेगा। आप पढ़ेगे तो कहीं न कहीं जांब करेगी, जाब करेगी तो परिवार की इनकम बढ़ेगा। फैमिली की इनकम बढ़ेगी तो आपका स्टैंडर्ड बढ़ेगा यानि सब अंदर से कनेक्टेड है। यदि नारी पढ़ेगी तो उसकी खरीद क्षमता बढ़ेगी। नारी पढ़ लेती है तो हमारा सामाजिक स्तर और आर्थिक स्तर बढ़ेगा। अभी तक हम इंडिया के स्तर की बात कर रहे थे अब हम जाते हैं ग्लोबली वैष्विक स्तर पर डब्ल्यू एच ओ का स्तर क्या होता है। डब्ल्यू एच ओ और वर्ल्ड बैंक ने एक साथ मिलकर कुछ स्टडी की है। फिमेल एजुकेशन पे कि अगर घर का एक बच्चा पढ़ लेता है तो क्या फर्क आ सकता है। इन्होने कहा कि घर में यदि कोई लड़की स्कूल पास कर लेती है, 12वीं पढ़ लेती है तो उस घर का मासिक इनकम 10 परसेंट बढ़ जाता है। ये मैं नहीं बोल रहा हूं येवल्ड बैंक की रिपोर्ट है। डबल डिजिट पाकिट।

यदि कोई लड़की 12वीं पास कर लेती तो पांच साल तक के जो बच्चे इंडिया में मरते हे उसमें 50 परसेंट तक की कमी आ जायेगी। केवल पढ़ाई करने से बिषु मृत्यु दर में 50 परसेंट कमी आ रही है। ये स्टडी बताती है। तीसरा जो पाइंट है यदि एक लड़की पढ़ लेती है फैमिली में तो फैमिली की आय 10 परसेंट बढ़ जाती है यदि इसी को राश्ट्र लेवल पर देखें जहां की जनसंख्या तीस करोड़ है तो वहां पर व्यक्ति की आय आठ सौ रुपये बढ़ जाती है यह वर्ल्ड बैंक की रिपोर्ट है। तो यह वो पाइंट है जो भारत के संदर्भ में मैंने आपको बताया है। आगे हम देखते हैं कि सरकार ने क्या किया यदि भारत देश में इतने सारे बच्चे अनपढ़ हैं तो सरकार क्या कर रही है सरकार ने अनेक सारी योजनाओं का संचालन किया है पहला तो बेटी बचाव और बेटी पढ़ाओं। ये कहा से निकाला है। हरियाणा से। हरियाणा में एक जगह है झंझर वहां पर मेल फिमेल रेषीओं में बहुत गिरावट है फिमेल बहुत कम ओर मेल बहुत जादा है तो प्रधानमंत्री वहां गए और वहां से ये प्रोग्राम शुरू किया।



हमने दोनों बातें कहीं बेटी बचाव और बेटी पढ़ाओ। इसके अंतर्गत साइकिल दे रहे हे बुक्स दे रहे हैं कैष दे रहे हैं सेवक दल बनाया ये सेवक हर परिवार में जाते हैं और कहते हैं कि नारी शिक्षा जरूरी है। अभी इसका फायदा समझ नहीं आयेगा। दो साल रुकिये दो साल बाद समझ आयेगा। दूसरी जो योजना है सुकन्या समृद्धि योजना ये योजना। आपके लिए है इसके अंतर्गत बहुत सारे स्कीम हैं। इसके तहत बच्चे पढ़ सकते हैं। इसमें बहुत सारे कैष दिये जाते हैं। और तीसरी योजना है कस्तूरबा

डॉ. हर्षिता

पाण्डेय

अध्यक्षा, छ.ग. महिला

आयोग



प्रश्न नारी जाति के साथ भेदभाव या असमानता को मिटाने का नहीं है बल्कि समस्त मानव समाज के उत्कर्ष का है। यदि शिक्षा के माध्यम से लड़कियां ज्ञान प्राप्त करेंगी और फिर इस ज्ञान को गांव-गांव नगर-नगर माताओं, बहनों से शेयर करेंगी तो यह मानवता की सबसे बड़ी सेवा होगी। इस अध्यक्षा माननीय हर्षिता जी किसी परिचय की मोहताज नहीं है उनका कार्य ही उनका अपना परिचय है। लेकिन आज जब मैंने आपकी सीधी मांगी तो मुझे समझ ही नहीं आया कि इसमें मैं क्या लूं और क्या छोड़ूं। फिर भी मैंने कुछ कौशिश

की है कि माननीय हर्षिता जी एक वर्सिटायिल पार्सनलिटी हैं। एकेडमी कैरियर जितना विकसित है एच्यूमेंट उससे भी कहीं अधिक है। आप एक मूर्धन्य विद्वान एवं प्रतिनिधि सांसद एवं कैबिनेट मंत्री स्व. मनराखन लाल जी पाण्डेय की सुपुत्री हैं। एम.ए.डब्ल्यू में गोल्ड मेडल लेकर अपनी एक छाप छोड़ी। कम्प्यूटर कम्पीटेंसी भी जबरदस्त है। एन.सी.सी की कैडेट रहीं हैं तो निश्चय ही अनुशासन एवं कर्तव्य के प्रति पूर्णतः समर्पित हैं और हम समय-समय पर अखबारों में इनके द्वारा किये गये कार्यों को पढ़ते हैं तो हमें अपने आप दिखाई दे देता है। केयर इंडिया में 3 राज्यों में एम.पी. यू.पी एवं छ.ग. में विभिन्न पदों पर रहते हुए महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य पर, पोषण पर इतना अधिक आपिनियन दिया है।

कैपिसिटी बिल्डिंग अफिसर पर आप रिसर्च एसोसियेट रहीं हैं। बाल्काल से सांस्कृतिक राष्ट्रवादी विचारधारा से संस्कारित आपके रग रग में राष्ट्रभक्ति की अवधारणा बहती है। जब्बा देखिये इतना कार्य करने के बाद भी केयर से त्यागपत्र दे दिया तथा 2010 में प्रदेश मंत्री एवं कोरबा प्रभारी बनी। आपने अनेक कार्यक्रम जेंडर सेंसेटाइजेशन पर किये हैं, हिन्दी अंग्रजी छत्तीसगढ़ी तीनों भाषाओं पर आप धारा प्रवाह बोलती हैं मैंने आपका एक लेक्चर दुर्ग साइंस कॉलेज में सुना था और मैं इतनी प्रभावित हुई थी

बालिका शिक्षा

Dr. Sanjay Chandrakar [Professor]
Govt. J.Yoganandam Chhattisgarh College, Raipur

स्त्री समाज का आधार होती है। एक समाज के निर्माण में स्त्री की मुख्य भूमिका होती है। हमारे ग्रंथों में स्त्री को संसार की जननी कहा गया है। उसे देवी की तरह पूजा जाता है व आदर दिया जाता है। धर्म ग्रंथों में स्त्री को पुरुष की सहधर्मचारिणी कहा गया है, जो उसके धर्म आदि



कार्यों में उसका बराबर का सहयोग करती है। उसे पुरुषों के समान ही जीवन का मजबूत आधार स्तंभ माना गया है। शिक्षा ने स्त्री की परिभाषा बदलकर रख दी है। पहले स्त्री को अबला माना जाता था। परन्तु आज की नारी अबला नहीं। हर क्षेत्र में उसने अपनी सफलता के झंडे गाड़ दिए हैं। वह आज नौकरी करने लगी है। हर क्षेत्र में उसकी योग्यता को सराहा जाता है। नौकरी के साथ आज वह अपना परिवार भी बहुत अच्छी तरह से संभाल रही है। बीते समय में स्त्री का घर से निकलकर

नौकरी करना बहुत बुरा माना जाता था। उसे घर में रखी वस्तु के समान ही समझा जाता है। लेकिन जबसे वह शिक्षित हुई है, उसने इस धारणा के खण्ड-खण्ड कर दिए हैं। आज बेटों के स्थान पर वह पूरी निपूणता के साथ घर की ज़िम्मेदारियाँ संभाल रही है। नौकरी ने उसके अस्तित्व को सम्मान और गौरव दिया है। आज वह किसी पर आश्रित नहीं है। नौकरी को वह उतनी ज़िम्मेदारी के साथ निभा रही है जितनी ज़िम्मेदारी के साथ घर-परिवार संभाला करती थी।

दामाखेड़ा रायपुर जिले का सिमगा विकासखंड का एक धार्मिक एवं कबीरपंथियों का प्रख्यात ग्राम है, जहां अधिक संख्या में कबीर पंथी के लोग निवास करते हैं। यहां पूरे भारत से माघ महिना में कबीर पंथी लोग माघ मेला में अपने परिवार सहित पहुंचते हैं। यहां कबीरपंथियों के 15वें आचार्य पंत श्री हूजुर प्रकाशमुनि साहब की समाधि है। इस समाधि के दर्शन के लिये यहां लोगों का आना-जाना लगा रहता है। दामाखेड़ा में ग्राम पंचायत है। यहां के लोग प्रमुख रूप से पंजाबी भाषा बोलते हैं तथा आपस में संवाद पंजाबी में ही करते हैं। दामाखेड़ा में सरकारी पाठशाला है साथ राजेश पंजवानी प्राथमिक स्कूल भी है। दामाखेड़ा से 10 किमी दूर आदर्श विद्यालय तथा अन्य शासकीय विद्यालय भी है। यहां विशेष रूप से कबीर पंथी परिवारों का अधिक्य होने के कारण इस ग्राम को चुना गया तथा यहां की बच्चियों एवं महिलाओं से बात/चर्चा की गई एवं उन्हें प्रश्नों की सूची दी गई तथा उनसे प्राथमिक जानकारी प्राप्त की गई। छात्राओं ने उनसे संवाद करते हुए उनके बारे में अनेक जानकारी प्राप्त किये तथा उनसे इन प्रश्नों के जवाब भी लिये, जिनका विश्लेषण निम्नानुसार है :–

फोटोग्राफ

बालिका शिक्षा

डॉ. आर श्रीधर





city भारत

RAIPUR, TUESDAY, 22/03/2016

बालिका शिक्षा को बढ़ावा देने से विकास को मिलेगी रफ्तार



डिग्री गल्ट्स कॉलेज में प्रोफेसर आर श्रीधर और हर्षिता पांडे ने बालिका शिक्षा पर रही बातों की चर्चा की।

स्थानीय रिपोर्टर- डिग्री गल्ट्स कॉलेज में गल्ट्स एजुकेशन को बढ़ावा देने 'बालिका शिक्षा अवश्यक क्षमता' विषय पर वक्तव्य पाठ्यक्रम आयोजित की गई। चलते कलंगा यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डॉ. आर श्रीधर ने सामाजिक विषयों और ऐमेल्सी डिस्टंग्युरेशन से बचने गल्ट्स एजुकेशन को जखमी बताया।

विकासित देशों में ऐमेल्सी हेल्पर्स और समृद्ध है। जीडीपी और रिशा मध्य दर का रेशमों भी बेहतर है। छत्तीसगढ़ भी एजुकेशन के मापदंड में तबक्की कर रहा है। आईआईटी, आईआईएम और एचएसएलदू जैसे हाईटेक शहर में शुरू होने से शिक्षा का स्तर और बढ़ा है। नवीजगन, भुग हाथा के मापदंड बढ़ा कर हो गए हैं।

बालिका शिक्षा को भी बढ़ावा दिता है। इस भौक्ता पर कॉलेज एम्सिशन अर्थविद गिरोलाम्बन, प्रीति तिवारी, सनील नवाजत्र और ब्रदा गिरोलाम्बन व स्टूडेंट्स मौजूद रहे।

आर्थिक विकास के लिए जरूरी

दूसरे सेशन में बतार गेस्ट शमिल हुए गज्ज महिला अध्येता की अध्यक्ष हर्षिता पांडे ने कहा- गल्ट्स एजुकेशन से डेवलपमेंट की लाइफलाइन है। एजुकेटेड गल्ट्स जॉब करने के माध्यम से विवार भी संभालती है। इससे वो खुद भी आर्थिक और सामाजिक रूप से मजबूत होती है और देश भी। पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं घर में ज्यादा वक्त बिताती हैं इसलिए वो लिंगी सेने की वजह से फैमिली में वस्तु की बेहतर डाट, हेच और ताहफ़ स्टाइल पर भी वे फैसले कर पाती हैं।



नवभारत राजधानी

साप्तर्षी, प्राप्तिकारा २२ जानूर्य २०१६

दो घरों का एक चिराग हैं लड़कियाँ : डॉ. श्रीधर

डिग्री गार्डन कॉलेज में यालिका शिक्षा विषय पर सेमिनार का आयोजन

ही श्रीमान् ने कहा कि समय
ने हीनों से कामरात ही है। यह श्री
कृष्ण की बातें रखी जब लक्ष्मणी
को पश्चात् नहीं जाता था। अब
लक्ष्मणी की विवाही कामने
के लिए भी उत्तरी ही आवासी दी
जाती है जिसमें लक्ष्मण को होती
है, इन दोनों की बदला देने की
नज़र रहती है। उत्तरीने कहा कि यह एक
अच्छा संकेत है कि अब लोगों में
सभी दो लोगों लागावालों की ओर
ही है। सभी दोनों योगों तरजुनों
दे रहे हैं। सभी दो यात्रा-पिता का



Journal of Clinical Endocrinology

पाल वर्षानि हे विभवी देश
की विभिन्न ग्रन्थों से प्राप्त असू
असू वर्षानि वर्षों वा वर्षानि
देशों देशों को अनुकूल के वर्षों
ही वर्षानि हैं। इन्हें विभव ही वर्षों
प्राप्त वर्षों वाले देश, वर्षानियों
को देशों, वा वर्षों का एक वा
विभव वर्षानि वेद विभव वर्षानि
देशों देशों के वर्षानि विभव वर्षानि
ही देशों वर्षों, वर्षानियों
वर्षानियों ही प्राप्त विभवों ने विभव,
इन वर्षानियों पर वर्षानियों ही प्राप्त
विभव, वा वर्षों विभवानि,
ही देशों वर्षों ही प्राप्त वर्षानि
ही वर्षानि ही प्राप्त विभव है

देश का भवित्व जरूरी होता है।

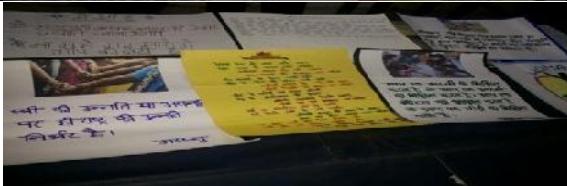
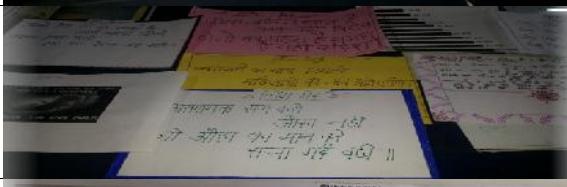
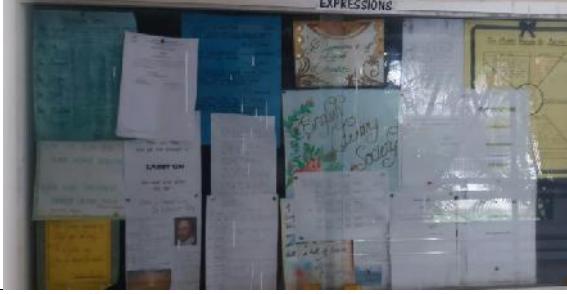
गौरी श्रीमति ने कहा कि अब ऐसा कोई होने वाला नहीं रह सकता क्योंकि नहीं है। इसके बाद श्रीमति ने उन भवित्वालयों की सूची दी। आज लकड़ीकारों की परिवेश पर साकार रेल लौटी ही है, जिसी लकड़ीकार में हार्डी लकड़ी उड़ानी है। यहाँ जाना चाहिए है कि श्रीमति ने उन लकड़ीकारों को देखा कि विद्युत रथयोगी।

ਛਟ ਬੇਟੀ ਕੋ ਪਦਾਓ

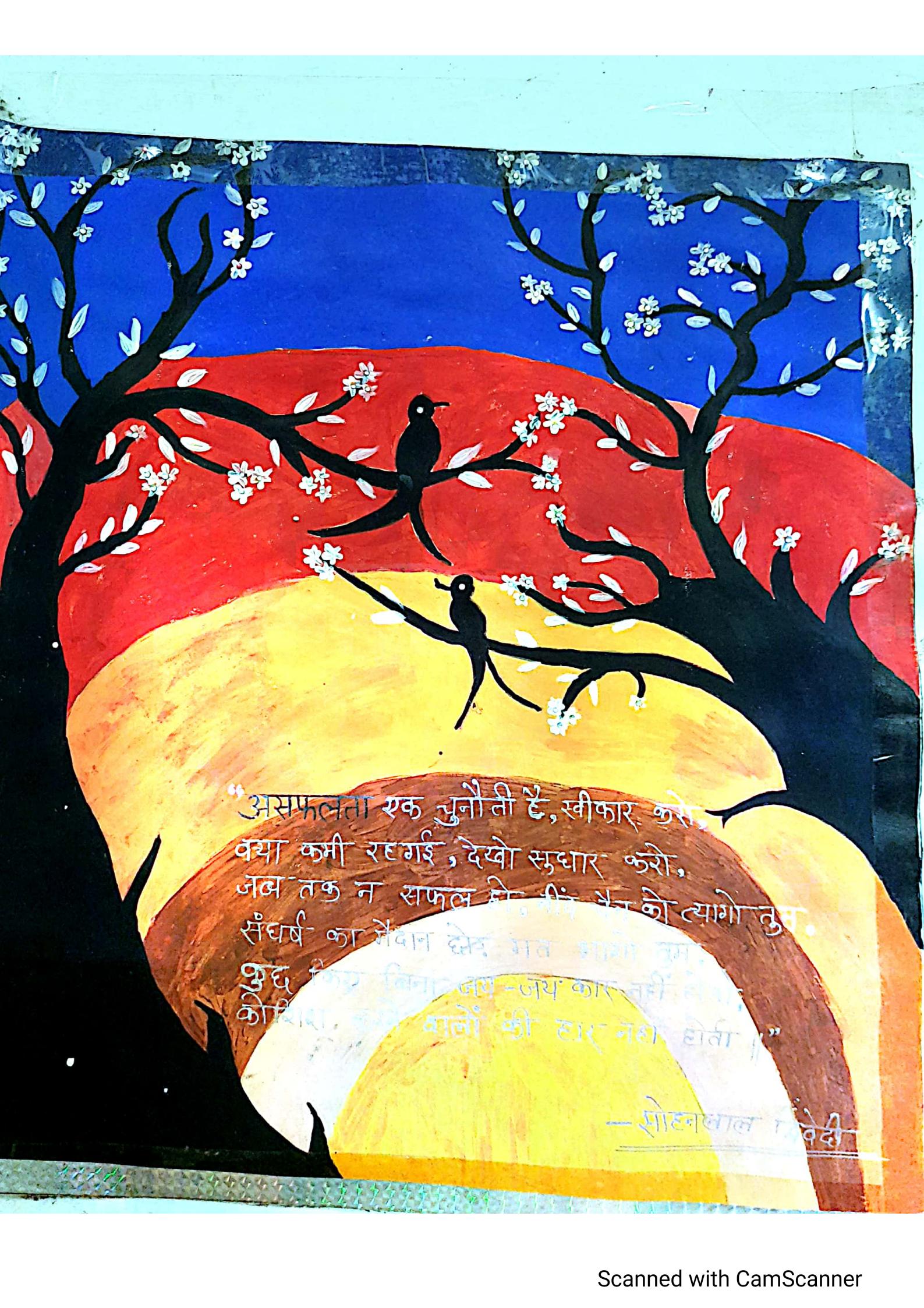
महिला आयोग वाली अध्यक्षा हार्दिक पांडे ने कहा कि लाहौरिया चेते मेरी हो या यिर किसी और को उनसे पढ़ाना सबसे ज़रूरी है। लाहौरिया नियतिकृत होनी तभी ही अवधारितर होती है, और जिन्हीं अवधारित होती हैं वे ही अपनी विभिन्न अवधारणाएँ साझें करती हैं। इससे अब यिर होने वाली प्रश्नावाङ्मयी से नियन्त्रण पाया जाएगी।

Criteria II

2.2.1 Wall Magazine (2015-2020)

S. No.	Name of Department	Details of Wall Magazine	Photographs
1.	Sociology	Nov-18, Women Legal Rights	
		Oct -19 Women Empowerment	
		Oct -17 Gender Inequality	
2.	English	Expressions	
3.	Hindi	ओजस्विनी	 Wall Magazine Hindi.pdf  WAllMagazine Hindi.pdf 
4.	Fashion Designing	Fashion designing:Stages of fashion, printing, Screen printing	
		Parts of loom, weaving, Sericulture, fashion trends	
		Advanced Designing	

	Tie & Dye, Embroidery		
	Colour theory, Principal of design, Element of art		
5.	Chemistry	Important News and Articles	
6.	Botany	BIOZONE	



असफलता एक चुनौती है, स्वीकार करो,
वया कभी रहगई, देखो सुधार करो.
जब तक न सफल हो, तभी भूको त्यागो तुम।
संघर्ष का मैदान होइ मत आँख बुझ,
झुद लिए विनाजय-जय कारनी होइ
कोरिया, कालों की हार नहा होता ॥

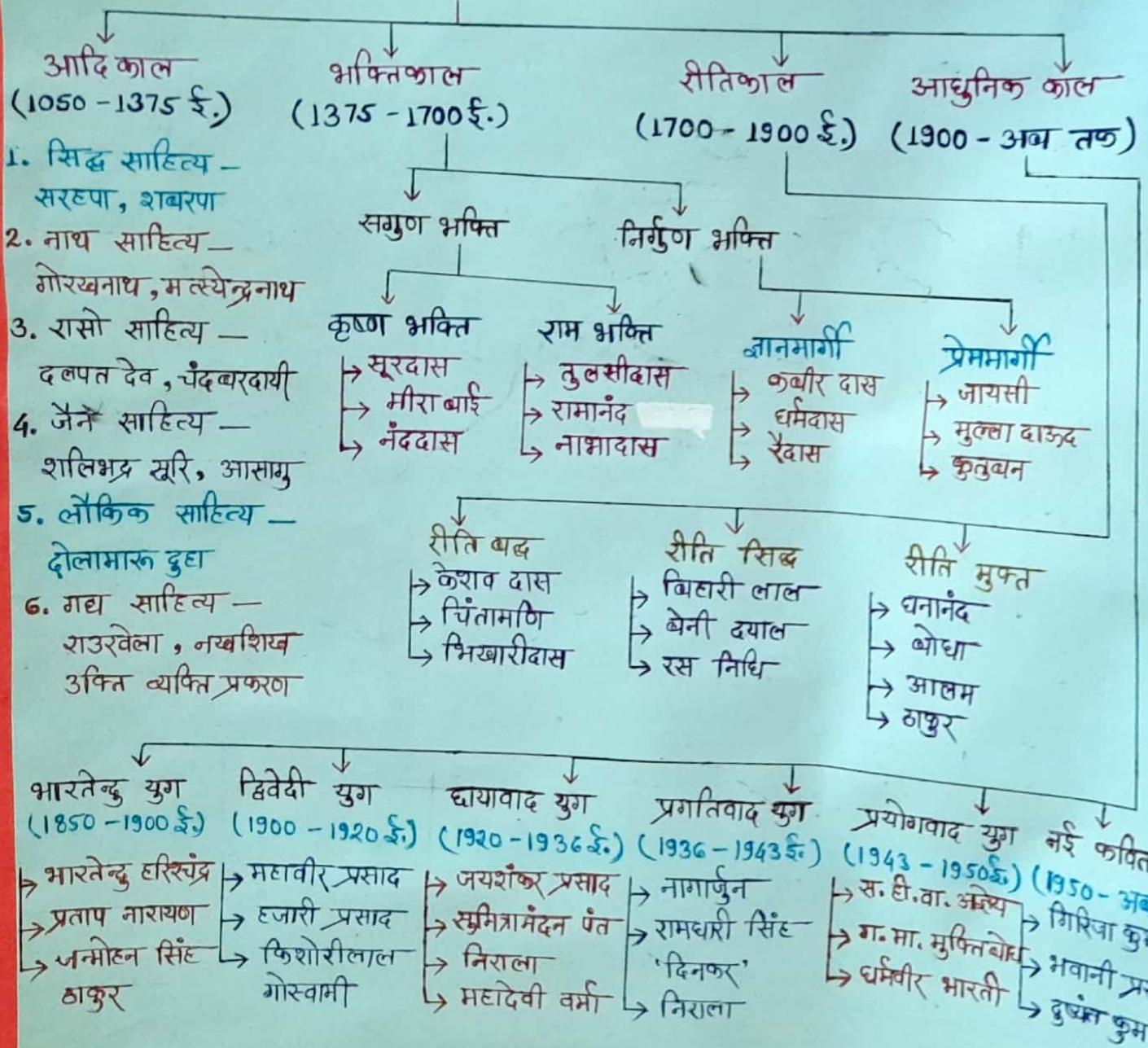
—शोटनलाल नवेदी

ओपस्विनी



ए.ग. के साहित्यकार

आचार्य रामचंद्र शुक्ल के अनुसार — हिन्दी साहित्य का इतिहास



ENVIRONMENTAL AWARENESS



Unnamed Road, Budhapara, Raipur, Chhattisgarh 492001, India

Latitude
21.23253051°

Local 12:10:05 PM
GMT 06:40:05 AM

Longitude
81.63651188°

Altitude 245.25 meters
Thursday, 26-08-2021



Unnamed Road, Budhapara, Raipur, Chhattisgarh 492001, India

Latitude
21.23253962°

Local 12:08:55 PM
GMT 06:38:55 AM

Longitude
81.63651039°

Altitude 243.87 meters
Thursday, 26-08-2021



AHA! ZINDAGI

(अहा! ज़िंदगी)



COVID: FOOD AND FABRIC

E-MAGZINE

A VENTURE OF DEPARTMENT OF HOME SCIENCE
GOVT.D.B.GIRL'S PG AUTONOMOUS COLLEGE,
RAIPUR (C.G.)

NUTRITION ADVICE FOR ADULTS DURING THE COVID – 19 OUTBREAK

Proper nutrition and hydration are vital. People who eat a well-balanced diet tend to be healthier with stronger immune systems and lower risk of chronic illnesses and infectious diseases. So you should eat a variety of fresh and unprocessed foods every day to get the vitamins, minerals, dietary fibre, protein and antioxidants your body needs. Drink enough water. Avoid sugar, fat and salt to significantly lower your risk of overweight, obesity, heart disease, stroke, diabetes and certain types of cancer.

EAT LESS SUGAR AND SALT

When cooking and preparing food, limit the amount of salt and high-sodium condiments (e.g. soy sauce and fish sauce).

- Limit your daily salt intake to less than 5 g (approximately 1 teaspoon), and use iodized salt.
- Avoid foods (e.g. snacks) that are high in salt and sugar.
- Limit your intake of soft drinks or sodas and other drinks that are high in sugar (e.g. fruit juices, fruit juice concentrates and syrups, flavoured milks and yogurt drinks).
- Choose fresh fruits instead of sweet snacks such as cookies, cakes and chocolate.

EAT FRESH AND UNPROCESSED FOODS EVERY DAY

- Eat fruits, vegetables, legumes (e.g. lentils, beans), nuts and whole grains (e.g. unprocessed maize, millet, oats, wheat, brown rice or starchy tubers or roots such as potato, yam, taro or cassava), and foods from animal sources (e.g. meat, fish, eggs and milk).

Daily, eat: 2 cups of fruit (4 servings), 2.5 cups of vegetables (5 servings), 180 g of grains, and 160 g of meat and beans (red meat can be eaten 1–2 times per week, and poultry 2–3 times per week).

For snacks, choose raw vegetables and fresh fruit rather than foods that are high in sugar, fat or salt. Do not overcook vegetables and fruit as this can lead to the loss of important vitamins. When using canned or dried vegetables and fruit, choose varieties without added salt or sugar.

DRINK ENOUGH WATER EVERY DAY

Water is essential for life. It transports nutrients and compounds in blood, regulates your body temperature, gets rid of waste, and lubricates and cushions joints.

Drink 8–10 cups of water every day.

Water is the best choice, but you can also consume other drinks, fruits and vegetables that contain water, for example lemon juice (diluted in water and unsweetened), tea and coffee. But be careful not to consume too much caffeine, and avoid sweetened fruit juices, syrups, fruit juice concentrates, fizzy and still drinks as they all contain sugar.

EAT MODERATE AMOUNT OF OIL AND FAT

Consume unsaturated fats (e.g. found in fish, avocado, nuts, olive oil, soy, canola, sunflower and corn oils) rather than saturated fats (e.g. found in fatty meat, butter, coconut oil, cream, cheese, ghee and lard).

- Choose white meat (e.g. poultry) and fish, which are generally low in fat, rather than red meat.
- Avoid processed meats because they are high in fat and salt.
- Where possible, opt for low-fat or reduced-fat versions of milk and dairy products.

Avoid industrially produced trans fats. These are often found in processed food, fast food, snack food, fried food, frozen pizza, pies, cookies, margarines and spreads

AVOID EATING OUT

Eat at home to reduce your rate of contact with other people and lower your chance of being exposed to COVID-19. We recommend maintaining a distance of at least 1 metre between yourself and anyone who is coughing or sneezing. That is not always possible in crowded social settings like restaurants and cafes. Droplets from infected people may land on surfaces and people's hands (e.g. customers and staff), and with lots of people coming and going, you cannot tell if hands are being washed regularly enough, and surfaces are being cleaned and disinfected fast enough.

COUNSELING AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT

While proper nutrition and hydration improve health and immunity, they are not magic bullets. People living with chronic illnesses who have suspected or confirmed COVID-19 may need support with their mental health and diet to ensure they keep in good health. Seek counselling and psychosocial support from appropriately trained health care professionals and also community-based lay and peer counsellors.

COVID-19: IMMUNE SYSTEM BOOSTERS



Zinc



Vitamin C



Iron



Vitamin E



Vitamin A



Vitamin B6

Sweet potatoes, carrots, red bell pepper, spinach, black-eye peas, and mango • **Helps regulate our immune response**

Green vegetables, chickpeas, cold-water fish such as tuna or salmon • **Supports more efficient reactions between different parts of our immune system**

**Yogita Patel
MSc.III Sem(Food And Nutrition)**

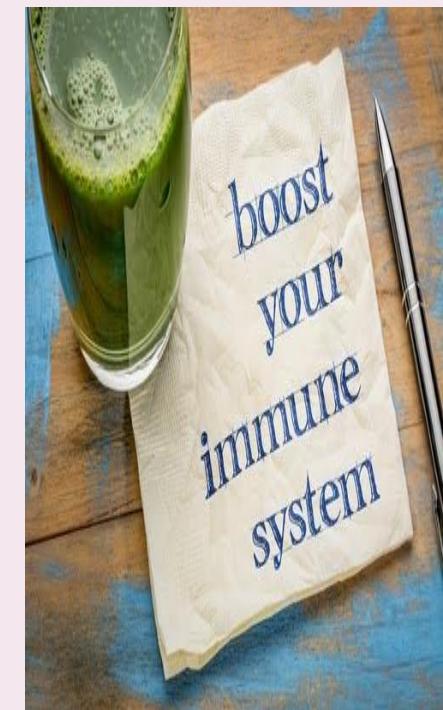
BOOSTING YOUR IMMUNE SYSTEM AGAINST CORONAVIRUS: HOW TO MINIMIZE THE RISK OF INFECTION?

Individuals in certain pre-existing illnesses like diabetes, hypertension, cardio vascular disease, and respiratory issues are at a higher risk of having Covid 19 complications, it also aggravates with age as the general immunity reduces as you get older. In the younger generation with no underlying illnesses, Covid 19 can result in a minor infection, provided you have a robust immunity and do not engage in activities like smoking or vaping to combat the onslaught of the virus. Here is a list of measures you can undertake to improve your immunity.

Improve Your Diet

The food you eat plays a key aspect in determining your overall health and immunity. Eat low carb diets, as this will help control high blood sugar and pressure. A low carb diet will help slow down diabetes and focus on a protein-rich diet to keep you in good shape. And regularly consume vegetables and fruits rich in Beta carotene, Ascorbic acid & other essential vitamins.

Certain foods like mushrooms, tomato, bell pepper and green vegetables like broccoli, spinach are also good options to build resilience in the body against infections.



Don't Compromise on Sleep

Good snooze time for 7-8 hours is the best way to help your body build immunity; lesser sleep will leave you tired and impair your brain activity. The lack of sleep will prevent the body from resting and this will impair other bodily functions that will have a direct impact on your immunity. Lack of sleep adversely affects the action of the flu vaccine.

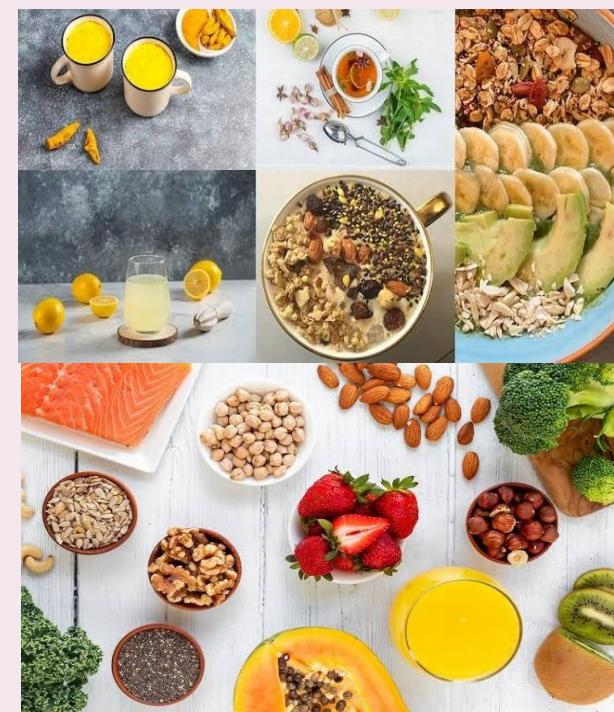
Stay Hydrated

Drink up to 8-10 glasses of water every day, to stay hydrated. Hydration will help flush out the toxins from the body and lower the chances of flu. Other alternatives include juices made of citrus fruits and coconut water, to beat the heat.

Don't Skip on Exercise

A good diet should be followed by an exercise routine.

Remember to exercise regularly; even light exercise will go a long way in releasing the toxins from your body. It is recommended to exercise for 30 to 45 minutes, depending on your stamina. If you have not started exercising yet, then it is a good time to start. There are several Youtube channels and apps to help you exercise at home. Regular exercise improves metabolism, which has a direct correlation with body immunity.



Distress Yourself

These are testing times, and a prolonged period of staying indoors has its implications on your mental wellbeing. The growing anxiety around the pandemic is another concern that is affecting millions across the globe. While the uncertainty might be overwhelming, there are few steps we can follow regularly to help relieve our stress, stress is known to have an adverse effect on immunity.

Practice meditation

Too much stress releases the hormone known as cortisol, which impairs your response to immediate surroundings and makes your body susceptible to infections; you are left feeling constantly anxious. The best way to relieve stress is through meditation, it is a tried and tested activity to calm the nerves. If you need help meditating, then there are several channels on youtube that have instructional resources to help you meditate. Apart from maintaining a healthy lifestyle and taking supplements, the Indian health ministry is also suggesting few organic and natural ways to practise as preventive measures to fight COVID-19. The Ministry of AYUSH has recommended the following self-care guidelines as preventive measures and to boost immunity with special reference to respiratory health.

THE TOP 10 SUPERFOODS FOR 2021



Purvi Tiwari
MSc.III Sem
Food & Nutrition

WHAT IS COVID-19?

A coronavirus is a kind of common virus that causes an infection in your nose, sinuses, or upper throat. Most coronaviruses aren't dangerous. In early 2020, after a December 2019 outbreak in China, the World Health Organization identified SARS-CoV-2 as a new type of coronavirus. The outbreak quickly spread around the world.

COVID-19 is a disease caused by SARS-CoV-2 that can trigger what doctors call a respiratory tract infection. It can affect your upper respiratory tract (sinuses, nose, and throat) or lower respiratory tract (windpipe and lungs). It spreads the same way other coronaviruses do, mainly through person-to-person contact. Infections range from mild to deadly.

SARS-CoV-2 is one of seven types of coronavirus, including the ones that cause severe diseases like Middle East respiratory syndrome (MERS) and sudden acute respiratory syndrome (SARS). The other coronaviruses cause most of the colds that affect us during the year but aren't a serious threat for otherwise healthy people.

Symptoms of COVID-19

The main symptoms include:-

- Fever
- Coughing
- Shortness of breath
- Trouble breathing
- Fatigue
- Chills, sometimes with shaking
- Body aches
- Headache
- Sore throat
- Congestion/runny nose
- Loss of smell or taste
- Nausea

Immunity Boost Food

Introducing specific foods into the diet may strengthen the immune response. Read the following to discover food items that help in boosting boost the immune system.

Citrus Fruits : Citrus fruits are rich in vitamin C, which are helpful to the buildup immune system. Vitamin C plays an essential role in the production of white blood cells. WBC is a key factor to fight against infections.

Popular citrus fruits which are known to boost immunity are:

Oranges ,Grapes , Lemon ,Limes

Our body doesn't produce or store vitamin C, but the body requires it for good health. Almost all citrus fruits are enriched with vitamin C, and adding them to the diet is beneficial.

- Garlic : Garlic is found in almost every dish globally. Garlic has many properties that may help to lower blood pressure and reduce the hardening of the arteries. Garlic's immune-boosting properties come from sulfur-containing compounds, known as allicin. It also adds zinc to the food, which is very good for health.
- Ginger : Ginger is another food item that comes in mind when someone is sick. It is known for its anti-inflammatory and anti-oxidant properties. Ginger is helpful in sore-throat and many other inflammatory diseases.

- Broccoli : Broccoli contains a lot of vitamins and minerals. It is highly rich in potent antioxidants, fiber, and rich in vitamins A, C, and E. It is one of the healthiest vegetables known.
- Spinach : Spinach boosts the immune system, as it contains a variety of health benefits: essentials nutrients, antioxidants, flavonoids, vitamin C & E (support the immune system), and Beta carotene (increase the infection-fighting quality of our immune system). Similar to broccoli, spinach is also among one of the healthiest vegetables.
- Almonds : An excellent source of vitamin E, manganese, magnesium, and fiber— almond is key to a healthy immune system. In terms of fighting and preventing cold, vitamin E tends to be the secondary source after vitamin C.
- Turmeric : Turmeric is a bright yellow spice that is used in Indian curries. A compound known as curcumin is present in turmeric, which may improve the immune system. Turmeric is used as an anti-inflammatory in treating osteoarthritis and rheumatoid arthritis.
- Yogurt : Yogurt can also be a good source of vitamin D. Vitamin D helps regulate the immune system and boost the body's natural defense mechanism against diseases.
- Papaya : Papaya has a lot of vitamin C and contains an enzyme known as papain. This enzyme has an anti-inflammatory effect. Papayas have adequate amounts of vitamin B, potassium, and folate, which are beneficial to overall health.
- Dark Chocolate : Dark chocolate consists of an antioxidant known as theobromine, which may help to improve the immune system by protecting the body's cells from free radicals.
- When the body breaks down food or comes in contact with pollutants, it releases free radicals. Free radicals can harm the body's cells and may contribute to diseases.

- Green Tea : Both green and black teas are loaded with flavonoids (an antioxidant). Green tea enhances its levels in epigallocatechingallate, or EGCG (another powerful antioxidant). EGCG has been shown to boost immune function. Green tea is also enriched in amino acid, L-theanine. This amino acid may aid in the production of germ-fighting compounds in the T-cells.
- Kiwi : Like papayas, kiwis are naturally loaded with a ton of essential nutrients, including folate, potassium, vitamin C & K. Vitamin C helps white blood cells to fight infection while it's other nutrients keep the rest of the body functioning properly.
- Red Bell Peppers : Red bell peppers are a good source of beta carotene and vitamin C. Besides boosting the immune system, vitamin C may help in maintaining healthy skin. Beta carotene helps keep the eyes as well as skin healthy.
- Sunflower Seeds : Sunflower seeds are full of essential nutrients, including phosphorus, magnesium, and vitamin B-6. They are incredibly high in vitamin E, which is important in the regulation and maintenance of the immune system.
- Sweet Potatoes : Sweet potatoes are a rich source of beta carotene, a type of antioxidant. Beta carotene is a source of vitamin A. It helps to make the skin healthy and protect the skin against harmful ultraviolet (UV) rays

Chanchal Sahu
MSc.III Sem. (Food & Nutrition)

भोजन को पौष्टिक सेहतमंद व सुरक्षित रखने हेतु सुझाव

हम सभी अपने घर में फ्रिज में खाना स्टोर करके रखते हैं। इसमें कच्चा भोजन भी शामिल है और पका हुआ भोजन भी। लेकिन इन दोनों ही तरह के भोजन को स्टोर करते समय यदि अनजाने में कछु गलतियां कर दी जाएं तो यह भोजन दूषित हो जाता है और हमें पता भी नहीं चल पाता। इस स्थिति से बचने के लिए कोरोना पैंडेमिक (Food During Corona) को ध्यान में रखते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने स्वस्थ भोजन के 5 सूत्र दिए हैं...

WHO's Five Keys To Safer Food के नाम से जाना..

. विश्व स्वास्थ्य संगठन की तरफ से भोजन को साफ, स्वच्छ और इन माइक्रोऑर्गेनिज़म से मुक्त रखने के लिए जो 5 तरीके बताए गए हैं, वे इस प्रकार हैं...

-खाने की किसी भी चीज को हाथ लगाने से पहले अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह धो लें।

-फ्रिज में खाना रखते समय, कच्चा और पका हुआ भोजन अलग-अलग रखें। ऐसा करने से दोनों तरह के भोजन की लाइफ बढ़ जाती है और उनमें पैथोजेनिक माइक्रोऑर्गेनिज़म आराम से नहीं पनप पाते हैं।

-खाना बनाते समय भोजन को अच्छी तरह पकाएं। कच्चा या अधपका भोजन खाने से बचें।

स्वाद और सेहत से भरपूर रहेगा भोजन

-भोजन को सही टैंप्रेचर पर स्टोर करें। ताकि उनमें बैकटीरिया ना पनप पाएं। इसके बारे में जानकारी जुटाने के लिए एक्सपर्ट्स से बात करें या फिर फ्रिज के साथ आए मैनुअल को ध्यान से पढ़ें। साथ ही फूड पैकेट पर भी लिखा होता है कि कितने तापमान पर और कितने समय तक उस फूड को स्टोर करना सुरक्षित है। इन बातों का ध्यान रखें।

-खाना बनाते समय स्वच्छ पानी का उपयोग करें। साथ ही जिन मसालों का उपयोग करें, उनकी भी एक्सपायरी चेक कर लें और अच्छी क्वालिटी के मसालों का ही उपयोग करें। इन बातों का ध्यान रखते हुए आप अपने आपको स्वस्थ रख सकते हैं।



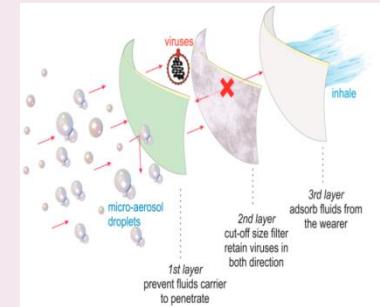
SAFE AND STYLISH: ANTI-CORONA VIRUS FABRIC LAUNCHED TO FIGHT COVID-19 SPREAD

The new fabric guarantees 99.94 per cent effectiveness against corona virus and does not “compromise on the style quotient, the texture, the designs and the colour of the fabric”. Every Indian is familiar with the famous ‘90s catchphrase, ‘coming home to Siyaram’s’, the textile brand that was most well-known for suiting up Indian men long before high-street and high-end brands took over the fashion scene. And now the men’s fashion textile brand has launched its anti-corona range of fabric. Siyaram’s announced the range, tested by WHO approved labs to fight against the spread of pandemic.

The new anti-corona fabric provides a protection from the virus and is developed in association with Health Guard, an Australia-based company which has been working in non-invasive healthcare for 25 years.

The company’s statement says that they are dedicated to research and development of safe and innovative biotech solutions, the company said in a statement.

The new fabric guarantees 99.94 per cent effectiveness against corona virus and has non-leaching properties compared to other metal based chemistry products, making the treated layer of fabric to not dissolve in water, it added. The fabric is also made from natural, sustainable and biodegradable materials, and the non-leaching properties ensure that the fabric has a smooth and soft feel.



CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) ADVICE FOR THE PUBLIC: WHEN AND HOW TO USE MASKS

Masks should be used as part of a comprehensive strategy of measures to suppress transmission and save lives; the use of a mask alone is not sufficient to provide an adequate level of protection against COVID-19.

If COVID-19 is spreading in your community, stay safe by taking some simple precautions, such as physical distancing, wearing a mask, keeping rooms well ventilated, avoiding crowds, cleaning your hands, and coughing into a bent elbow or tissue.

Make wearing a mask a normal part of being around other people. The appropriate use, storage and cleaning or disposal of masks are essential to make them as effective as possible.

Here are the basics of how to wear a mask:

- Clean your hands before you put your mask on, as well as before and after you take it off, and after you touch it at any time.
- Make sure it covers both your nose, mouth and chin.
- When you take off a mask, store it in a clean plastic bag, and every day either wash it if it's a fabric mask, or dispose of a medical mask in a trash bin.
- Don't use masks with valves.



SAVITRI SAPRE
GUEST FACULTY

Mask Basics



N = Not Resistant to Oil

R = Somewhat Resistant to Oil

P = Strongly Resistant to Oil

q5 = Remove ≥95% of airborne particles

qq = Remove ≥99% of airborne particles

I100 = Remove ≥99.97% of airborne particles

PAPR ≈ P100

Pollen ≈10 - 1000 microns

Bacteria ≈0.3 - 60 microns

Influenza ≈ 0.08 - 0.12 microns

Coronavirus ≈0.06 - 0.14 microns



Above masks will filter particles of 0.3 microns or bigger (i.e. q5 will filter out 95% of particles 0.3 microns or bigger)

CLEANING AND HYGIENE TIPS TO PROTECT AGAINST COVID-19

Simple hygiene measures can help protect your family's health and everyone else's. Avoid touching your eyes, nose and mouth .Cover your mouth and nose with your elbow or tissue when coughing or sneezing. Dispose of used tissue immediately. Maintain a distance of at least 1 meter (3 feet) from people who are coughing or sneezing.Wash your hands.Yes, you're hearing it everywhere, because it's the best line of defence. Wash hands frequently with soap and water for at least 20-30 seconds. If using a hand sanitizer ensure that it contains at least 60 percent alcohol, ensure coverage on all parts of the hands and rub hands together for 20-30 seconds until hands feel dry. If hands are visibly dirty, always wash hands with soap and water.

Cleaning clothes

It is currently unclear how long the COVID-19 virus can survive on fabric, but many items of clothing have plastic and metal elements on which it might live for a few hours to several days.Exercise caution and common sense. Good practices to consider include removing your shoes when you enter your home and cleaning in to clean clothes when you return home after being in crowded places,And washing your hands with soap and water immediately afterwards.

Doing laundry at home

Clean bed sheets, towels and clothes regularly.

- Don't shake dirty laundry to minimize the possibility of dispersing the virus through the air.
- Launder items with soap or detergent, using the warmest appropriate water setting and dry items completely- both steps help to kill the virus.
- Wash your hands with soap and water, or use an alcohol-based hand rub, immediately afterwards.
- Wash or disinfect your laundry bag and hamper as well. Consider storing laundry in disposable bags.



STUDENTS OF FASHION
DESIGNING

HOW NUTRITION CAN HELP TO FIGHT AGAINST COVID-19 PANDEMIC

Currently Covid-19 pandemic is a leading challenge across the globe. It is mandatory to attain and maintain good nutritional status to fight against virus. Nutritional status of individual is affected by several factors such as age, sex, health status, life style and medications .

Optimal nutrition and dietary nutrient intake impact the immune system, therefore the only sustainable way to survive in current context is to strengthen the immune system. . A proper diet can ensure that the body is in proper state to defeat the virus. However along with the dietary management guidelines the food safety management and good food practices is compulsory.

FOOD ITEMS TO BOOST YOUR IMMUNITY

YOGURT:-

"Yogurt is a natural probiotic and aids in the formation of good bacteria in our body. Remember, it has to be freshly made. If you have sore throat regardless of the cause, yogurt might worsen it but for better immunity, you need probiotics so you can resort to supplements",

Turmeric: The golden spice turmeric is known for its anti-oxidant and anti-inflammatory properties. Curcumin, the compound present in turmeric is a very potent agent and aids in healing of wounds and infections. This is the reason, it is often suggested to have turmeric milk.

Natural Anti-virus Foods: Tulsi leaves, star anise (a spice), garlic, and ginger are some of the natural anti-virus food items which gives protection from seasonal flu as well. For boosting immunity and flushing out toxins, Tulsi drink is suggested.



Vitamins: Among all kinds of Vitamins, Vitamin C and Vitamin D play a major role in strengthening one's immunity. For the same, one should have more citrus fruits and vegetables like Amla, Lemon, Orange and others. Also, egg yolks and mushrooms are a good source of Vitamin D.

Zinc: It is another nutrient that helps your immune system and metabolism function. An individual can either take Zinc supplements or inculcate in their diet through cashews, pumpkin seeds, chickpeas, among others.

Can Supplements Boost Your Immune System

Research has shown that supplementing with certain vitamins, minerals, herbs, and other substances can help improve immune response and potentially protect against illness. However, note that some supplements can interact with prescription or over-the-counter medications you're taking. Some may not be appropriate for people with certain health conditions.

Some supplements that are known for their immune-boosting potential are

:

Vitamin D

Zinc

Vitamin C

B complex vitamins

Elderberry

An important note

No supplement will cure or prevent disease.

With the 2019 COVID-19 pandemic, it's especially important to understand that no supplement, diet, or other lifestyle modification other than physical distancing, also known as social distancing, and proper hygiene practices can protect you from COVID-19. Currently, no research supports the use of any supplement to protect against COVID-19 specifically.



COVID-19 ROLE OF NUTRITION

Eating a balanced diet, getting enough sleep and exercising daily are important for your overall health and wellness.

Now more than ever with the COVID-19 outbreak, we need to find ways to boost our immune system as much as possible.

Making sure you are eating a diet high in immune-boosting nutrients is one way you can take an active role in maintaining your health and wellness.

Your body uses and absorbs nutrients more efficiently when they come from whole food sources like fruits and vegetables, rather than processed foods or supplements. Getting a variety of these foods and nutrients in your diet is essential compared to focusing on just one or two in large quantities. The more colorful your plate is with a variety of choices from the list below, the better.



Vitamin C – Citrus Fruits & Greens

Consuming foods high in vitamin C such as gooseberries, grapefruits, lemon, oranges, sweet red pepper, broccoli, strawberries, and kiwifruit are thought to increase white blood cell production, which is key to fighting infection.

Beta-Carotene – Root Vegetables & Greens

Beta-carotene converts into vitamin A, which is an anti-inflammatory vitamin that can help your antibodies respond to toxins, such as a virus. Carrots, spinach, apricots, sweet potato are all great sources of beta-carotene



Vitamin E – Nuts, Seeds & Greens

Vitamin E is a fat-soluble vitamin that is key in regulating and supporting immune system function. Foods rich in vitamin E include nuts, seeds, avocado, and spinach.



Garlic – T-Cell Booster

Garlic contains compounds that help the immune system fight germs in a variety of ways by stimulating cells important to fighting disease and helping to regulate the immune system. It helps boost the production of virus-fighting T-cells and can reduce the amount of stress hormones your body produces which can help keep your immune system functioning at full strength.



Zinc – Shellfish, Poultry, and Beans

Immune system cells need zinc to function as they are intended. Zinc is a mineral that our body does not store or produce. While oysters have the highest food content of zinc, there are several other options such as shellfish (crab, clams, lobster, and mussels), poultry (chicken or turkey), red meat and beans. Zinc is also found in fortified cereals and some breads, but the best absorption comes from animal-based products.



Anushikha Sharma.
MSc.III Sem (Food and Nutrition)

TIPS ON HOW TO WASH YOUR CLOTHES DURING COVID -19

Corona virus pandemic has infected many people in the country. As per medical advisory it is important to frequently wash your hands and practice social distancing to help curb the spread of the virus. Studies have also suggested that the virus can stay on particular surface, including cloth, for a few hour or maybe even a few days. Even though we have been able to improve our personal hygiene habits, we also need to be careful about the surface of our clothes which can be carrier of the virus. Here are a few tips you can follow when doing your laundry during pandemic.

- Wash as soon as possible-** Wash your clothes as soon as possible after you return home from outside the surface can catch the virus and it is important that you change your clothes and wash the once you were wearing immediately after returning home.
- Separate laundry bag** - If you are unable to wash clothes immediately, put them straightway in a separate laundry bag. And be careful that those clothes do not touch any other objects or clothes.
- Immersive cleaning process** – Clothes unlike other hard surface have layers which can house the virus. Just cleaning the outer surface of the garment is not enough, if possible, leave the clothing soaked in detergent for some time before putting them to be washed especially if you have visited hospital.
- Wash in warm water** –According to the center for disease control, It is advisable to wash your clothes in the warmest suitable setting in machine or soaked in warm water with detergent before wash.

- **Bleach** – Bleach is known to be a good disinfecting agent for hard surface. You can not use hard bleach in all fabric so its suggested that you can add small amount of bleach.

- **Basic precautions**

- Make sure your clothes do not touch any surface of the house before you wash them.
- Wash all layers of clothes.
- Wash your hand after washing the clothes.
- Clean utensils used in washing like tub, mugs also after washing the clothes.
- Washed clothes need to dry in the sunlight, if possible.



RICHA TAMRAKAR
RESEARCH SCHOLAR

COVID-19 EFFECT ON HUMAN BODY

COVID-19 affects different people in different ways. Most infected people will develop mild to moderate illness and recover without hospitalization.

Most common symptoms:

- Fever
- Dry Cough
- Tiredness

Less common symptoms:

- aches and pains
- sore throat
- diarrhoea conjunctivitis
- headache
- loss of taste or smell
- a rash on skin, or discolouration of fingers or toes

Serious symptoms:

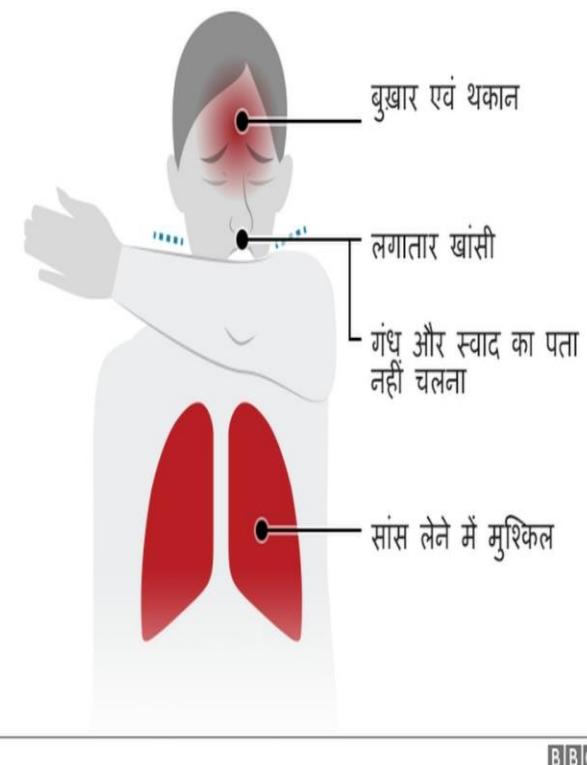
- Difficulty Breathing Or Shortness Of Breath
- Chest Pain Or Pressure
- Loss Of Speech Or Movement
- Seek Immediate Medical Attention If You Have Serious Symptoms.

Always Call Before Visiting Your Doctor Or Health Facility.

People with mild symptoms who are otherwise healthy should manage their symptoms at home.

On average it takes 5-6 days from when someone is infected with the virus for symptoms to show, however it can take up to 14 days.

कोरोना वायरस - क्या हैं लक्षण



IMPACT OF COVID-19 ON PHYSICAL HEALTH

The covid-19 pandemic is an unprecedented time all across the world . Worldwide, extensive social distancing policies are put into place, restricting people daily activities and worldwide place from governments asking people to stay at home. This of course means that most people will spend much of their time (if not all) at home. These social distancing measures means that people



have far fewer opportunities to be physically active , especially if activities such as walking or cycling as transportation or taking part in a leisurely activity (eg. Jogging, walking the dog , going to the gym) are being restricted. further more , these drastic measures also market so much easier to sedentary at home for long period of time.



DEFINATION OF PHYSICAL ACTIVITY

Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal that require energy expenditure . There are two components to physical activity that need to considered .

ACROBIC FITNESS – This usually includes moderate to vigorous activity that makes you feel a bit warm and causes an increase in your breathing rate , breathing depth and your heart rate.

STRENGTH & BALANCE – This is often the forgotten component of physical activity but it is an essential part and as many benefits .



Physical activity may include-

- Active recreation
- Sports participation
- Cycling
- Walking
- Dance
- House cleaning

During the covid- 19 pandemic it is even more important for all people to be physically active . Even if it is only a short break from sitting at your desk and doing some waking or streaching.



Benefits Of Physical Activities –

There Are Many Benefits Of Physical Activity These Include-

- Strengthening and maintaining your immune system strength –being less susceptible to
- Reduces high blood pressure
- Weight management
- Reduces the risk of heart diseases, diabetes , stroke, certain cancers.
- Improves bone and muscles strength.
- Improves balance , flexibility , fitness , mental health
- Reduces the risk of depression.
- Delays the onset of dementia .

In Children Physical Activity May –

- Support healthy growth and development.
- Reduced the risk of disease in later life



Physical Activity Guideline –

The new WHO 2020 guidelines stress that any amount of physical activity is better than none, even when the recommended thresholds are not met (this is a very positive message for much of the population who currently fall well short of the desirable minimum).

Key Recommendations :

- Young people aged 5-17 year children and adolescents should do at least an average of 60minutes per day of moderate to vigorous intensity, mostly aerobic across the week .
- Adult and older adult , including people living with chronic condition and disabilities for substantial health benefits , adult should engage in 150-300 minutes of moderate intensity aerobic physical activity or 75-150 minutes of vigorous activity throughout work.

As already iterated, we are living In unprecedeted times and we are learning as we go about the effects and impact of this pandemic. With regards to physical activity and period of lockdown or restricted and regulated movement , there is sum evidence emerging but it is still in the early stage of this pandemic and we won't fully understand the impact of "lockdown" for many months.



PRATIMA SAHU
MSc.III Sem
Food And Nutrition

EDITORIAL BOARD



DR. NANDA GURWARA

DR. SHIPRA BANERJEE

GLIMPSES OF THE BASTAR TRIBAL CULTURE



DEPARTMENT OF SOCIOLOGY

PREPARED AND CONCEPTUALIZED BY:

DR. MANEESHA MAHAPATRA

DR. SHRADHDA GIROLKAR

(PATRON)

DR. PREETI SHARMA

(HOD)

INTRODUCTION

The Bastar region of Chhattisgarh sustains some of the vibrant tribal communities in India where they live in the ancient rhythms of life with modern infrastructural facilities. The cultural life of Bastar tribes comprises various forms of traditional art and handicrafts, tribal dance, folk music, fairs, and festivals. The unique cultural tribal heritage dates back to several millennia. The Bastar tribes feel a strong connection to the forests and nature.

The objective of the tribal way of life is to adapt to nature and for which social effort was needed. Therefore, the tribal social arrangement is to strengthen through mutual co-existence and harmony. And the tools to achieve to which this are: custom, tradition, beliefs, art, and culture.

It is believed that the union of mountain and life gave birth to a few special principles, amongst which first is ‘social celebration’. The celebration follows the economic practices or in other words - the cycle of the season. The execution of the economic activities in the difficult geographic terrain was not in the control of the tribals. Therefore, they considered all their failures are due to the anger of God. So, to please God they started worshipping and practicing incantation.

As the celebration is linked to the economic activities and to gain success the act of worship, incantation got attached with the celebration. In this way, the complete celebration is internally linked to the economic activity of production and collection and external effort is made to make the economic activity fruitful through religious activity.

DANCE

Tribals in difficult and odd geographic environments are surrounded by visible and invisible dangers. Their thought process revolves around the objective to continue and safeguard life. After understanding the pace of animals, the tribals adopted this knowledge as their dance skills. Through the dance, it was possible to gain training and physical strength before commencing the economic activity.

❖ **Bison Horn Dance:**

This is a high pace dance. Through this, the different pace of humans and various wildlife is depicted. It is a primary dance performed during marriage. For the dance, the male wears the head



ornament made from the horns of Bison. The horns are fixed on the splints of the bamboo and the shape of the cap is given. From the above, the cloth is covered and, in the front, hangs the white shells.



The dance is performed in easy steps and by moving about in a circle. Drums and an iron rod-like object are the important props used by the men and women during the dance. The

Bison-Horn Maria dance is performed by both men and women together. While the men wear their colorful headgear, women adorn themselves in colorful dresses and silver ornaments.

It is said that the Bison-horn Marias put great dedication and flair into their dance and indeed the dance is a beautiful and grave sight as the men, their head-dresses carefully balanced and decorated with cowrie shells, colored strips of cloth, and an array of feathers, come forward 'carrying their long drums, move in a great circle with a large variety of turns and changes.



❖ Kaksad Dance:



The Abuj-Maria tribal community performs an interesting dance known as Kaksad. This dance is performed to worship Gotra God. Kaksad is a deity who is worshipped before the

rains for a rich harvest. Seven days before the day of celebration kaksad dance is performed. This is a group dance where the first circle is of 60-70 people and to their immediate behind is the circle of children of age 10-12 years. The children synchronize with the adults and dance.

The boys wear a fascinating costume that includes a belt of a large number of big and small jingle bells (*ghungroo*) tied to the backside of their waist. When they dance the sound of the jingle bells enhances the appeal of the percussion music of the dance. The girls hold in their right-hand waist-high iron rods having a few jingle bells on the top.

While dancing they sing and strike the iron rod vertically on the ground on the accented beats of the rhythm. This sound blends well with that of the jingle bells worn by the boys. The girls form a semicircle and each dancer holds the iron rod in her right hand and the waist of the nearest dancer with the left hand. The boys form a semicircle in front of the girl group. Both move in circles. While Mandar and Timki provide the percussion music, Bansuri, the flute provides the melodic component of the accompanying music.

❖ Gedi Dance:

Gedi Nritya is a tribal folk dance from Chhattisgarh's Bastar region. This form is presented to celebrate monsoons in the Hindu month of Sawan.

Young unmarried tribal boys create Gedi (bamboo or wooden sticks) at the beginning of the monsoon season at a festival called 'Hariyali' and they dance in circles. At the end of the monsoon season, with the first harvest ready they again present this dance to celebrate. After the celebration, they immerse the Gedi they created at the borders of their village and pray for prosperity.



MUSIC

Folk music is believed to supplement folk literature. It is not written. It is inherited verbally from generation to generation. Within the ambit of traditional literature comes folk music, folklore, folk stories, folk dance, folk drama. Their musical expressions come from folk music. There are the following types of music:

1. *Marmi* Music: this is sung on the occasion of marriage along with dance.
2. *Karsana* Music: It is a group song for entertainment purposes.
3. *Hulki* Music: The songs describe coming festivals especially Dusshera.
4. *Ghotul* Music: In this the music is spontaneous and the rhythm is slow.

Folk music describes nature, adornments, social and religious beliefs. Also, one gets a spiritual impression.

INSTRUMENTS

On the occasion of music and dance, Bastar Tribals uses 36 types of instruments. These can be classified into 4 groups:

1. *Tatt* Instrument: It includes 11 types of instruments. To play it, fingers and a small bow are used.
2. *Vitat* Instrument: It includes 12 instruments. This instrument is covered with flesh and played with the hand.
3. *Ghan* Instrument: It is played with fingers and includes 7 instruments.
4. *Sushir* Instrument: The air is blown through the mouth into the hole to produce music. It includes 6 instruments.



On the occasion of music and dance, the villagers of remote villages used to get the information about the occasion/celebration happening based on the vibration produced in the atmosphere from the music. In ancient times, they became well-versed with communication through music. This way ‘sign information system’ was built.



TRIBAL ART AND HANDICRAFT

Centuries-old traditions hallmark the simplest or the most intricate crafts that emerge from the hands of the Bastar craftsman inspired by the world of nature in all its effervescence. The Bastar tribes are best known for their internationally renowned handicrafts. It includes intricate wood carvings, metalwork, terracotta, soil art, and bamboo art. These unique artworks are made with conventional tools rather than using modern excellent machines. Bastar artifacts generally reflect the rural lifestyle of the tribal community.

❖ Dhokra Art:



Dhokra is an ancient art based on a lost wax bronze casting technique said to date back more than 4000 years.

Dhokra art, a bell metal object melted with a lost wax casting process, is the most successful export item of them all. The Bastar district specializes in the preparation of items from the Dhokra Handicraft. This process calls for a great deal of precision and skill.



The artifacts prepared from the Dhokra technique of this art use the cow dung, paddy husk, and red soil in the preparation, beeswax being the most important one.



The Bastar tribes are popular in making bell metal handicrafts which are created by hand through the vanishing wax system. The bell metal handicraft incorporates items such as elephants, deer, bulls, horses, lampshades, hangers, boxes, and baskets of different shapes and sizes. It is found in Jagdalpur Kondagoan and Narayanpur areas. The Dhokra specialty is asserted to be age-old art being transmitted from one generation to another.

❖ **Lohshilp:**

Lohshilp or wrought ironwork is another unique craft practiced in the Bastar area. These artworks are made from bits of scrap iron heated in a forge, twisted, and hammered to create naive but expensive forms.



❖ Terracotta Art:

Terracotta pottery is another of the area's specialties. Its characteristic reddish color comes from the natural color of the clay. Its commonest themes are tribal patterns, elephants, and horses. The tribes of Bastar have skilled artists making handcrafted terracotta products.



Terracotta is the finest quality clay obtained from the river Indrāvati. Decorative terracotta items mostly depict elephants, tigers, deer, table lights, etc.



❖ Bamboo Crafts:



Bastar tribal is also skilled in making items from bamboo that incorporate the items such as wall hanging, table lights, table mats, fishing traps, baskets, and hunting tools.



FAIR AND FESTIVALS

Festivals are the best way to experience tribal life. Amongst many festivals taking place around the year, Bastar Dussehra is reckoned to be the longest festival in the world at 75 days, Madai and Goncha are other major religious and cultural occasion.

❖ Dusshera:



Bastar is a unique place in India where Dusshera is celebrated for 75 days and the effigy of Ravana is not burnt. It is the longest festival in the world. It is believed to have started in the 13th century, during the reign of king Purushottam Dev (fourth king of Bastar). Unlike

other Dussehra festivities in the country, this festival doesn't hail the triumph of Lord Rama over Ravana. Instead, it pays homage to the local deity, Goddess Danteshwari Devi.

Bastar Dussehra begins with the greenery of the new moon in the month of Shravan (Savan). On this day, the first wood is brought from the forest to build chariots. This ritual is called *Pat Jatra*. This festival runs till Dussehra and ends with the ritual of Muria Durbar.



In this ritual, the Maharaj Darbar of Bastar listens to the problems of the public.

The carnival sees people from different tribes of the state, step out in bright traditional attires. Energy and excitement take over the streets, accompanied by dancing and drumming. At the center is a massive and beautifully decorated chariot that is pulled through the streets by as many as 400 people. The last 10 days of the festival are the most spectacular, ending on the day of Dussehra.

❖ **Madai:**



The festival is celebrated from December to March. This is a unique traveling festival that tours from one part of the state to another. The local tribes of the state pray to the presiding deity of the festival. The Madai festival begins with the

tribal people of Chhattisgarh organizing a procession from an open field onto other areas.

This is where a large number of devotees and tourists gather to pray, fast, and witness the rituals. After the procession end, the priest conducts the puja of the goddess. Feasts, folk dances, plays, and other forms of performing arts take place as a part of this festival.



The Bastar region of Chhattisgarh is where the Madai Festival starts from. From Bastar, the festival moves on westwards to the Kanker district of the state, and from there to Narayanpur, Antagarh, and finally to Bhanupratappur.

❖ Goncha:



The Goncha festival is celebrated mainly in the Jagadalpur of Bastar district of Chhattisgarh. The goncha is a special fruit or berry that is found in this state. It is used as pellets or mock bullets by the tribal states. This tribal festival is celebrated in July.

The members of the tribes celebrate it by making fake pistols out of bamboo and using the goncha as fake bullets. The men then shoot each other in mock fights. There is a chariot procession in the city. Tupki's made by Tribals and pangs acquired by them for the same can be heard everywhere in the city (Jagdalpur). Locals and tribals get together to celebrate the festival.

TATTOOING



Tattooing or *godna* is one of the majorly recognized ornamentations. It is regarded as one of those ornaments which remains till death and no one can steal it. It is a permanent and cheap

ornament. It is also considered to be important for safeguarding oneself from negative energy and witchcraft.





Thank You

EAT RIGHT, BEAT ANAEMIA

**Dr. NANDA GURWARA
PROFESSOR**

**GOVT.D.B.GIRLS' (AUTONOMOUS)
P.G.COLLEGE
RAIPUR, KALIBADI (C.G.)**

**Mrs. REENA BARAI
(ASSISTANT PROFESSOR)**
**GOVT. COLLEGE OF
NURSING, RAIPUR (C.G.)**



WHAT IS ANEAMIA?

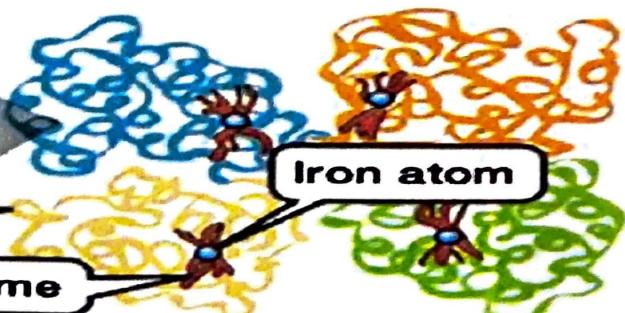
1

Anaemia (An-without, emia-blood) is a decrease in the RBC count, haemoglobin and /or hematocrit values resulting in lower ability for the blood to carry oxygen to body tissues.

Red blood cell



Hemoglobin molecule



Globin

Heme

Iron atom

NIN CLASSIFICATION OF ANAEMIA

Haemoglobin concentration is the first step for evaluation of anaemia. NIN suggests criteria for diagnosis of anaemia according to haemoglobin level.

CLASSIFICATION	RANGE (g/dl)
Mild	10.0-11.9
Moderate	8.0-9.9
Severe	<7.9
Normal	12& above

CAUSES

1. Blood loss due to some medical conditions may deplete iron store and major cause of low iron levels in the body.
2. Young women are more prone to develop iron deficiency anaemia. This may be due to the loss of blood during menstrual cycle.
3. Low haemoglobin is due to low red blood cell counts with decreased hematocrit.
4. Infants born to mothers with anaemia are at greater risk of low birth weight, premature birth, and impaired cognitive development.

WHAT CAUSES ANAEMIA?



ANAEMIA CAUSES

NUTRITIONAL

- Low intake of iron and folic acid in diet.
- Dietary Deficiency of vit. Esp. Vit. C & B12.

NON NUTRITIONAL

- Conditions like Malaria.
- Hook-Worm infestation.
- Heavy or chronic bleeding.

CAUSES



IRON -
DEFICIENCY

VITAMIN-
B12
DEFICIENCY



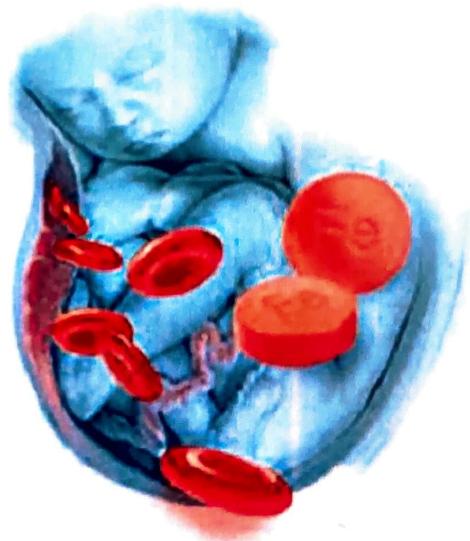
HOOK-
WORM
INFECTION

CAUSES



**HEAVY
BLEEDING**

**INFANT BORN
TO MOTHER
WITH
ANAEMIA**



**DECREASED
RED BLOOD
CELL
PRODUCTION**

SIGN & SYMPTOMS



PALLOR



**DIZZINESS,
LOSS OF
ENERGY**



HEADACHE

SIGN & SYMPTOMS

FATIGUE



DIFFICULTY IN
CONCENTRATION



LEG
CRAMPS

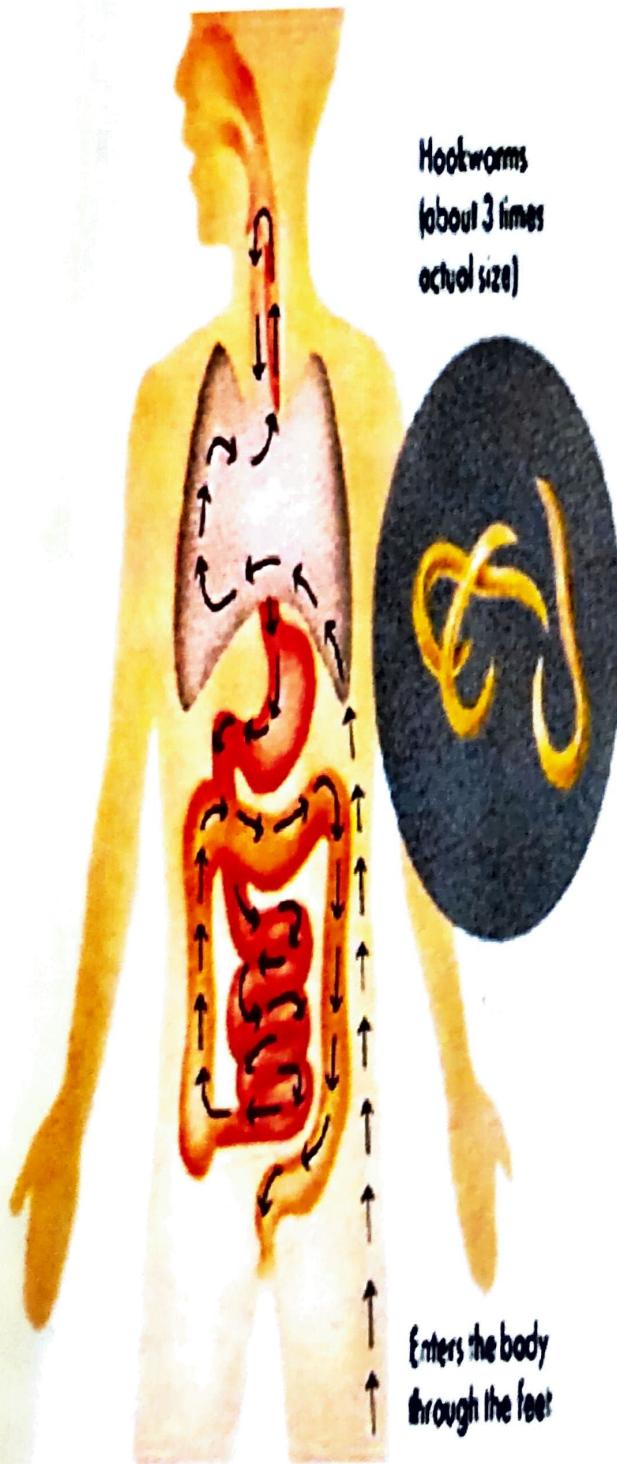


KOILONYCHIA

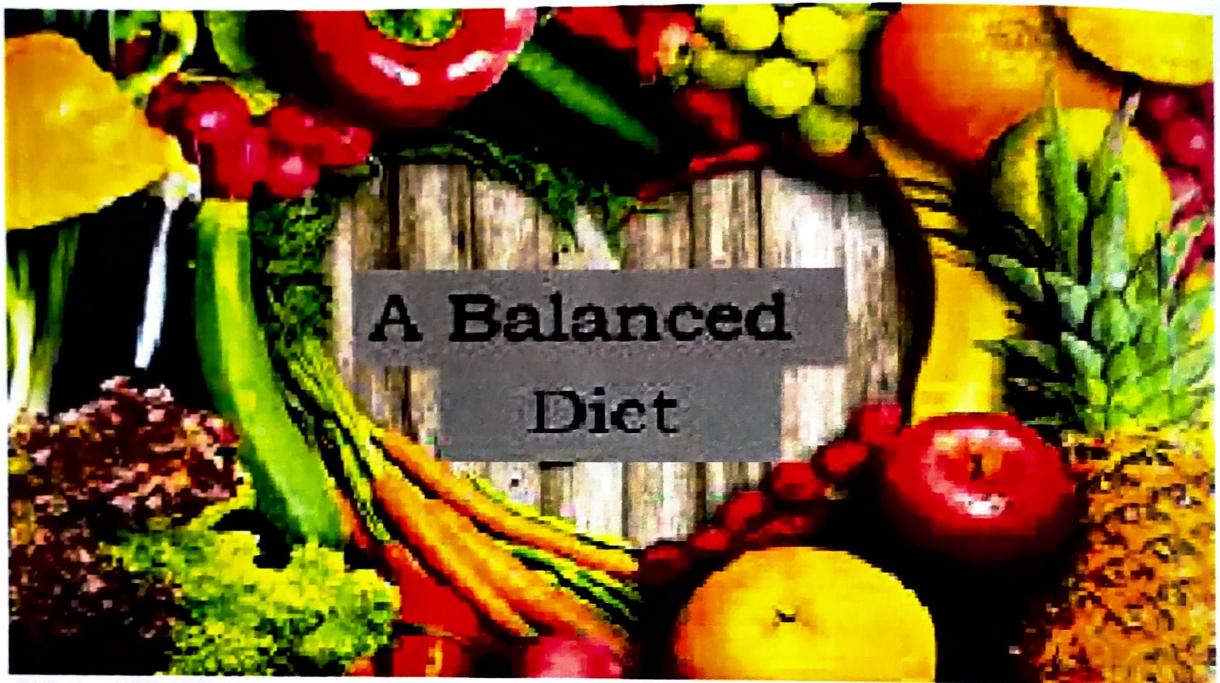


TREATMENT

{ DE-WORMING }



BALANCED DIET



Balanced Diet

Benefits of Balanced Diet

Helps in Weight Control

Prevents Illnesses

Keeps You Energized

Boosts Immune System

Supports Heart Health

Provides All Important Nutrients

SOURCES OF IRON

No	Food Items	Iron (mg) / 100g
1	Amehoor	45.2
2	Cauliflower Leaves	40.0
3	Colocasia(Arabi) Leaves	38.7
4	Cumin	31.0
5	Turnip Leaves	28.4
6	Ajwain	27.7
7	Chawli Leaves	25.5
8	Chana Bhaji	23.8
9	Poha	20.0
10	Coriander	18.5
11	Ginger	16.8
12	Fenugreek Leaves	16.5
13	Mustard Leaves	16.3
14	Mint Leaves	15.6
15	Fenugreek	14.1
16	German Turnip	13.3
17	Jaggery	11.4
18	Chana	10.2
19	Chana Cereal	9.1
20	Onion Leaves	7.5
21	Drum Stick Leaves	7.00

SOURCES OF FOLIC ACID

S.No	Food Item	Folic Acid (Microgram) / 100 g
1.	Chana	186.00
2.	Liver (Goat)	176.2
3.	Chawli Leaves	149.00
4.	Chana (Gram)	147.5
5.	Black Gram	132.00
6.	Spinach	123.00
7.	Mint Leave	114.00
8.	Lady Finger	105.00



SOURCES OF VITAMIN C

S.No.	Food Item	Vitamin C mg / 100 g
1.	Amla	600.00
2.	Indian Guava	212.00
3.	Turnip Vegetable	180.00
4.	Kohlrabi	157.00
5.	Coriander	135.00
6.	Chawli	99.00
7.	Lemon	63.00
8.	Chana Bhaji	61.00
9.	Papaya	57.00
10.	Fenugreek	52.00
11.	Sweet Lemon	50.00
12.	Pineapple	39.00
13.	Mustard Leaves	33.00
14.	Orange	30.00
15.	Tomato	27.00
16.	Mint	27.00
17.	Onion Leaves	17.00
18.	Pomegranate	16.00

SOURCES OF PROTEIN

S. No.	Food items	Protein(g) / 100 g
1.	Soyabean	43.2
2.	Ground nut	25.3
3.	Masoor cereal	25.1
4.	Beans	24.9
5.	Paneer	24.1
6.	Paneer(cow milk)	24.1
7.	Libiya	24.1
8.	Mung	24.0
9.	Black gram	24.0
10.	Roasted chana	22.5
11.	Chicken	21.4
12.	Almond	20.8
13.	Chana cereals	20.8
14.	Liver	20.0
15.	Dry pea	19.7
16.	Milk(cow chhena)	18.3
17.	Chana(legume)	17.1
18.	Fish	16.6
19.	Egg	13.3

MULTIGRAIN PANJIRI SUPPLEMENTATION

MULTIGRAIN PANJIRI INCLUDES WHEAT FLOUR, SOYA FLOUR, BLACK TILL, RAGI, JAGGERY AND GHEE



PROVIDING IRON RICH SUPPLEMENTARY FOOD TO INCREASE THE HAEMOGLOBIN LEVEL

SOYA -

- ✓ Rich source of protein The antioxidant activity of amino acids in soybean act as preventive agent against disease..

WHEAT FLOUR-

- ✓ Improves metabolism.

BLACK TILL (SESAME SEED)-

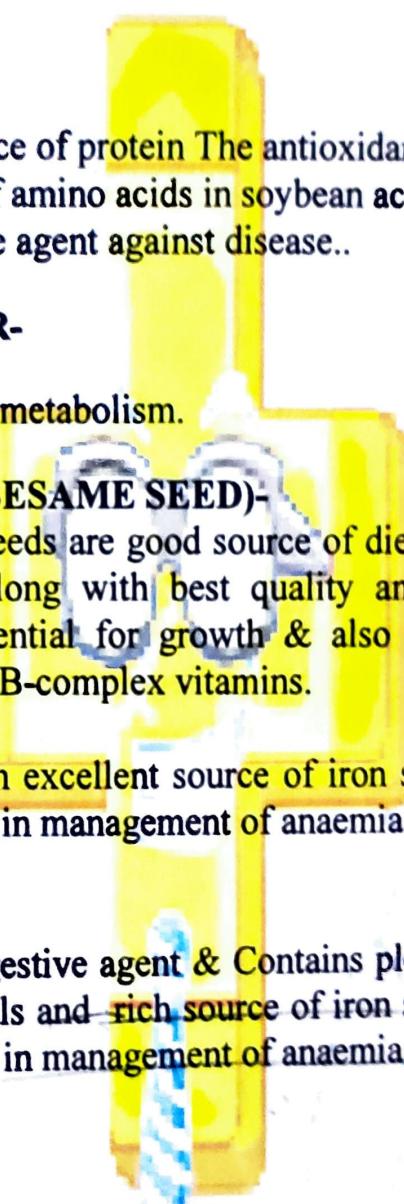
- ✓ Sesame seeds are good source of dietary protein along with best quality amino acids essential for growth & also rich source of B-complex vitamins.

RAGI

- ✓ Ragi is an excellent source of iron so it is helpful in management of anaemia.

JAGGERY-

- ✓ It is a digestive agent & Contains plenty of minerals and rich source of iron so it is helpful in management of anaemia.



GHEE

- ✓ Ghee has anti-inflammatory property



RECOMMENDATION

- ✓ It is recommended that multigrain panjiri in enhancing the overall functioning of anaemic women.
- ✓ It is recommended that multigrain panjiri in enhancing the general health status of anaemic women.
- ✓ It is recommended that multigrain panjiri on cardio vascular fitness of anaemic women.
- ✓ It is that more and more Iron rich ingredients added to multigrain panjiri to treat anaemia.
- ✓ Iron rich diet and balanced diet is recommended for anaemic women to enhance the haemoglobin level.

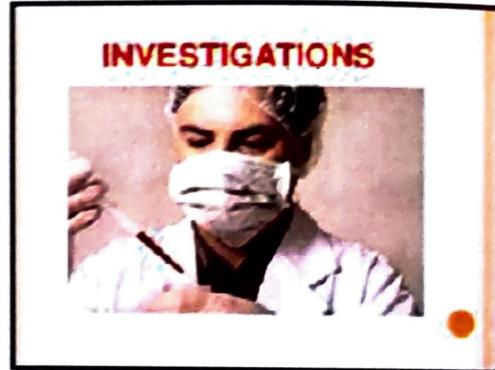


RECOMMENDATION

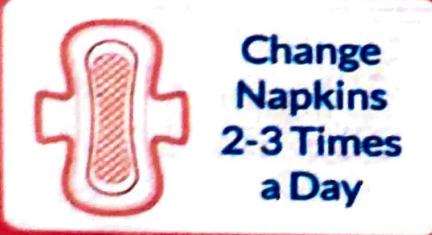
- ✓ It is recommended that supplementation of multigrain panjiri carried out with different ingredients.
- ✓ The nutritional aspect of multigrain panjiri with different ingredients to prepare right mix of macro and micro nutrients in multigrain panjiri.
- ✓ It is recommended that in a developing country like India, multigrain panjiri should be looked as one of the most important nutrition intervention and provided to women of reproductive age group so as to control anaemia and increase their work efficiency.

HEALTH EDUCATION

- Always cut the nails.
- Continuous check the haemoglobin level .
- Maintain menstrual hygiene



Simple Steps to have Healthy Periods



Change
Napkins
2-3 Times
a Day



Dry Undergarments
Under the Sun

Keep Clean
and Dry!

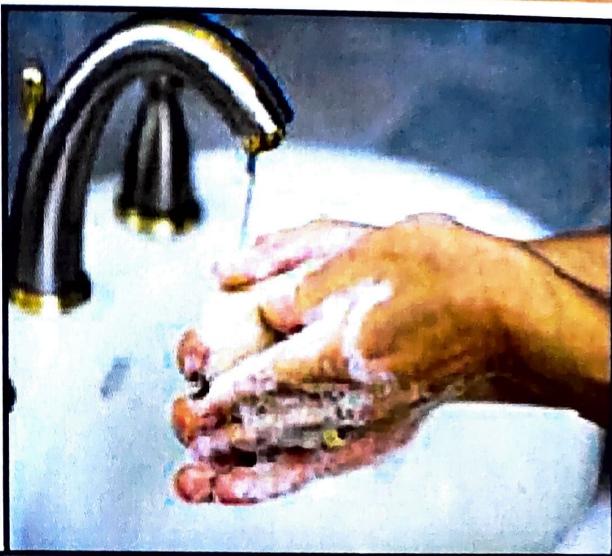


And it is
completely fine
to talk about it!



HEALTH EDUCATION

- De-worming once in a month.
- Hand washing and hand hygiene.
- Balance diet and proper nutrition.
- Avoid early pregnancy



ANAEMIA

**Eat Plenty of Iron and
Folic Acid Rich Foods**

***Eat Protein
Rich Foods***

***And
Vitamin-C
Rich Foods***

Iron-Rich Foods

Make Healthy Blood



ENVIRONMENTAL AWARENESS



Unnamed Road, Budhapara, Raipur, Chhattisgarh 492001, India

Latitude
21.23253051°

Local 12:10:05 PM
GMT 06:40:05 AM

Longitude
81.63651188°

Altitude 245.25 meters
Thursday, 26-08-2021



Unnamed Road, Budhapara, Raipur, Chhattisgarh 492001, India

Latitude
21.23253962°

Local 12:08:55 PM
GMT 06:38:55 AM

Longitude
81.63651039°

Altitude 243.87 meters
Thursday, 26-08-2021



INCREDIBLE INDIA

FOOD CULTURE OF CHHATTISGARH



Department of Home Science

Concepts-Dr. Abhaya R. Joglekar

**Dr.Jyoti R.Tiwari
HOD**

**Patron
Dr. Shradhda Girolkar
Principal**

फूड कल्चर ऑफ छत्तीसगढ़



INTRODUCTION

भोजन और पोषण हमारे जीवन में बहुत ही सरल घटना प्रतीत होती है, लेकिन भोजन का मानवशास्त्र भोजन और खाने के सांस्कृतिक और सामाजिक महत्व पर केंद्रित है।



छत्तीसगढ़ राज्य को भारत के चावल के कटोरे के रूप में जाना जाता है, जो राज्य की खाद्य संस्कृति को दर्शाता है। छत्तीसगढ़ राज्य मुख्य भोजन (चावल, बाजरा, जवार) का बहुतायत में उत्पादन करता है। यहाँ धान के अलावा तीवरा, कुल्थी, मक्का, मसूर, अरहर, उड़द और अलसी आदि का भी उत्पादन होता है। महुआ और इमली वनोपज से प्रचुर मात्रा में प्राप्त होते हैं। सरगुजा की अरहर दाल और बस्तर की कच्ची हल्दी और फूटू मशरूम भी प्रसिद्ध हैं। राज्य की खाद्य संस्कृति अपने पड़ोसी राज्यों से अत्यधिक प्रेरित है, इसलिए, छत्तीसगढ़ के भोजन का एक अच्छा भोजन अपने पड़ोसियों से एक महान स्वाद और स्वादिष्ट प्रेरणा का वादा करता है।

छत्तीसगढ़ की खाद्य संस्कृति को विभिन्न श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है, अर्थात् आदिवासी, गैर-आदिवासी और प्रवासी लोग। ज्यादातर रेसिपी चावल से बनाई जाती हैं। खट्टे दही का प्रयोग यहाँ के निवासियों में आम है।

लोगों की एक विशेष खाने की आदत के अंतर्गत हरी पत्तेदार सब्जियों का पर्याप्त मात्रा में सेवन आता है। 51 से अधिक प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जियों का उत्पादन और उपभोग यहाँ के निवासियों के द्वारा किया जाता है। इस पुस्तिका में छत्तीसगढ़ की खाद्य संस्कृति की चर्चा निम्नलिखित शीर्षकों के अंतर्गत की जा रही है।

आंगनबाड़ी के उत्पाद

वनीपज

TRIBAL FOOD CULTURE

बस्तर की आदिवासी खाद्य संस्कृति पूरे विश्व में प्रसिद्ध है। चावल और चावल से बने भोजन छत्तीसगढ़ में हर जगह लोकप्रिय हैं, लेकिन स्थानीय व्यंजन प्रत्येक क्षेत्र के भिन्न होते हैं। बस्तर में मांसाहारी भोजन आम है, बस्तर में बकरी, मुर्गा (विशेषकर काला मुर्गा कड़कनाथ के नाम से प्रसिद्ध है), मछली, सुअर पालन आम बात है। बस्तर की जनजातियों में सल्फी, महुआ और लांडा का सेवन आम है।

बस्तर के आदिवासियों के आहार में प्राकृतिक रूप से उगाई या प्राप्त सामग्री की प्रधानता होती है। ये ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो बरसात के मौसम और उसके बाद के मौसमों में अपने आप बढ़ते हैं। कई प्रकार की पत्तेदार सब्जियों की तरह, जमीन के नीचे उगने वाले कंद, पुराने पेड़ों के आसपास उगने वाले फूटू आदि। इसी प्रकार आदिवासी विभिन्न प्रकार की छोटी मछलियाँ और झींगे भी खाते हैं, जो बारिश के दौरान खेतों, गड्ढों, तालाबों और नालों में पैदा होते हैं। वे बहुत सारे वन फल जैसे महुआ, आम, तेन्दु, चार, सीताफल, आंवला और इमली का भी सेवन करते हैं।



अंगना बाड़ी के उत्पादन

स्थानीय हरी पत्तेदार सब्जियां

बरसात और उसके बाद के मौसमों में पत्तेदार सब्जियों सहित विभिन्न प्रकार की सब्जियां बहुतायत में उपलब्ध होती हैं। स्वयं उगने वाले पौधों की पत्तियों और उगाई गई सब्जियों को भी सब्जियों की तरह खाया जाता है। इन्हें छानकर या दाल के साथ मिलाकर पकाया जाता है। छत्तीसगढ़ के तीनों क्षेत्रों के किंचन गार्डन (बड़ी) में 20 से अधिक प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जियां उगाई जाती हैं। इसलिए यहाँ के निवासियों के आहार में हरी पत्तेदार सब्जियों का समावेश अधिक होता है। लोग हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे लाल भाजी, पालक, चौलाई भाजी, मेथी भाजी, खेड़ा भाजी, धनिया, गोल भाजी, बथुआ भाजी, चना भाजी, सहजन पत्ता, कोचई, गोभी भाजी, खट्टा भाजी, चेंच भाजी, मूली, सरसों, पोइ, के पत्ते, अमरी भाजी, सुनसुनिया भाजी आदि उगाते हैं। फूलगोभी की ताजी हरी पत्तियों को छत्तीसगढ़ के हर क्षेत्र में सब्जी के रूप में खाया जाता है।

खट्टी भाजी बरसात के मौसम तक और कुछ समय बाद तक उपलब्ध रहती है। यह अपने आप उगता है और इसकी खेती भी की जाती है। यह एक झाड़ीदार पौधे के रूप में उगता है और इस पौधे का प्रत्येक भाग उपयोगी होता है। इसकी पत्तियों को सब्जी के रूप में खाया जाता है। इसके लाल रंग के फूल टमाटर की तरह खट्टे होते हैं, इन्हें चटनी या सब्जी में एक साथ पकाने से सब्जी का स्वाद बढ़ जाता है। इन फूलों को सुखाकर गर्मी के मौसम में उपयोग किया जाता है। इसके बीजों से तेल निकाला जाता है।

हरी पत्तेदार सब्जियां स्वास्थ्य के लिए अच्छी होती हैं, क्योंकि इसमें कैल्शियम, फास्फोरस, फाइबर और अन्य महत्वपूर्ण खनिज प्रचुर मात्रा में होते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियां हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखती हैं। हरी पत्तेदार सब्जियां त्वचा के स्वास्थ्य, प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और दांतों और हड्डियों को मजबूत रखता है।



अंगना बाड़ी के उत्पादन

अन्य सब्जियां

छत्तीसगढ़ के तीनों क्षेत्रों के किचन गार्डन (बाड़ी) में विभिन्न प्रकार की सब्जियां उगाई जाती हैं, इसलिए छत्तीसगढ़ के निवासी आहार में इन सब्जियों का सेवन अधिक करते हैं। लोग अपनी बाड़ी में बैगन, भिंडी, फूलगोभी, मूली, ग्वार फली, बरबटी, लौकी, कुम्हाड़ा, तरोई, कुंडरू, सेम हरी मिर्च, प्याज, टमाटर जैसी सब्जियां उगाते हैं।

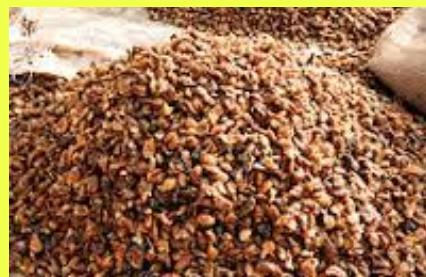


जंगल से प्राप्त फल (जंगली फल)

छत्तीसगढ़ प्राकृतिक संपदा से समृद्ध है। छत्तीसगढ़ वन उपज में औषधीय जड़ी बूटियों के बीज, फल, छाल, जड़ें और फूल आते हैं। छत्तीसगढ़ के जंगल में उगाए जाने वाले फल हैं—मशरूम, मक्का, महुआ, चार, गुथली, चिरौंजी, तेंदू, शहद के फल, इमली, हर्रा, कालमेघ, साल बीज, बहेड़ा, आवला और गोंद

बांस

हमारे यहाँ के जंगलों में बहुतायत से उगते हैं, वर्षा ऋतुमें बांसका अंकुरणबड़े पैमानेपर होता है। ग्रामीणजन इस समय इसे भोजन स्वरूप खाते हैं। बास्ता, नए अंकुरित होते बांसके डंठलको पतले-पतले चिप्सजैसा काटकर उससेबनाई जानेवाली सब्जी है। इसे रसेदार और सूखी सब्जीजैसा पकाया जाता है, इसे दाल या अन्य सब्जियों में मिलाकर भी पकाते हैं। यह आदिवासियों का प्रिय भोजन है।



छत्तीसगढ़ के अन्य फल

छत्तीसगढ़ प्राकृतिक संपदा से समृद्ध है। छत्तीसगढ़ के मैदानी इलाकों में निम्न फलों का उत्पादन भरपूर होता है - आम, पपीता, अमरुद, करोंदा, सीताफल, रामफल, केला, तारबूज खरबूज, लीची, चीकू, निम्बू

सभी प्रकार के फल ऊर्जा, खनिज लवण, और विटामिन के अच्छे स्रोत होते हैं अतः दिन में कम से कम एक फल का सेवन किया जाना चाहिए



कांदा

कांदा , जमीन के नीचे उगने व्यूबर हैं , इसकी अनेक प्रजातियां पाई जाती हैं। यह कई आकर और माप के होते हैं। कुछ कांदे कड़वे और बेस्वाद होते हैं जबकि कुछ खाने में स्वादिष्ट और पोषक होते हैं। ये ऊर्जा , खनिज लवण का अच्छा स्रोत हैं। इन्हे कच्चा , उबालकर या भून कर खाया जाता है। हमारे छत्तीसगढ़ में इन काँदों का उपयोग प्रायः सब्जी के रूप में करते हैं। छत्तीसगढ़ में मिलने वाले और खाये जाने वाले कांदे इस प्रकार हैं - जिमि कांदा , केउ कांदा , बोड़ा , डांग कांदा , आलू कांदा , अरवी , रतालू , सेमली कांदा , गोंदली कांदा



बीज

छत्तीसगढ़ में फलियों के बीज सुखाकर खाने का भी रिवाज है। ये प्रोटीन का मुख्या स्रोत हैं। साथ ही ये ऊर्जा और खनिज लवण भी प्रदान करते हैं। इन बीजों में बरबटी, सेम, चना, मूँग, मसूर, का सेवन सर्वाधिक किया जाता है।



उत्सव के व्यंजन

छत्तीसगढ़ की समृद्ध संस्कृति को छत्तीसगढ़ के खाद्य पदार्थों और त्योहारों के बारे में बताए बिना बेहतर ढंग से परिभाषित नहीं किया जा सकता है। छत्तीसगढ़ में चावल, चना, रागी, बाजरा, जवार, गन्ना जैसी मुख्य फसलें होती हैं। जिनसे विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाए जाते हैं जो इस प्रकार हैं—मुठिया, लड्डू, आमट, बरा, भजिया, तिलगुर, खुरमी, ठेठरी, फरा, पीडिया, गुज्जिया, हलुआ, बफौरी, दुबकी कढ़ी, मुर्दा लड्डू, सेव लड्डू, दाल पिठी, लवंग लतिका, अरसा, देहरौरी, कुसली, गुड़ पागा लाही अंगाकर रोटी, चीला, पताल चटनी, पीठा, बफौरी, बालूशाही आदि।

जलेबी छत्तीसगढ़ की एक और स्वादिष्ट मिठाई है जो राज्य के लगभग हर घर में बनाई जाती है। चूंकि छत्तीसगढ़ के लोग अपने भोजन के अंत में कुछ मीठा खाना पसंद करते हैं, इसलिए जलेबी राज्य के भोजन मेनू का एक अभिन्न अंग बन गया है। चना दाल जैसी दाल जिससे राज्य में बफौरी नामक एक विशेष व्यंजन बनाया जाता है, का उपयोग स्थानीय लोगों द्वारा मुख्य आहार के रूप में किया जाता है।



बड़ी

छत्तीसगढ़ में दाल को भिंगाकर, पीसकर उसमे विभिन्न प्रकार की सब्जियां डालकर बड़ी बनाई जाती हैं। इसके लिए, राखिया, कुमड़ा, गाजर, मूली और भाजियों से इसे बनाते हैं। कुछ बड़ियाँ आकार में बड़ी और भारी होती हैं। इनकी पौष्टिकता बढ़ाने के लिए उड्ढ की दाल के पेस्ट में कुमड़ा, पपीता, लौकी, मेथी आदि के गूदे का पेस्ट मिला दिया जाता है। गर्मी के दिनों में जब सब्जियां मिलना कम हो जाती हैं, तब अक्सर इन्हे पका कर खाया जाता है।

छत्तीसगढ़ में तिल से बनाने वाली बिजौरी और लाही से बनाने वाली बड़ी भी प्रसिद्ध हैं। भोजन के परिरक्षण की परंपरागत विधियों का उपयोग आज भी आदिवासी इलाकों में किया जाता है। इसके अंतर्गत मिर्च, टमाटर, करेला, बैंगन, मेथी भाजी, आम, बेर आदि को सुखाकर रखते हैं।



भुला दिए गए भोज्य वस्तुएं/व्यंजन

- तेन्दु
- गोंदली कांदा
- मकई
- कैथ
- शहतूत
- पोखरा
- फूटा बटरा चना
- कमरख
- पागा बेर
- मड़िया पेज
- गुड़ पपड़ी
- दूध फरा
- बस्तर स्पेशल चिकन भात





GLOCAL

Think Global Eat Local

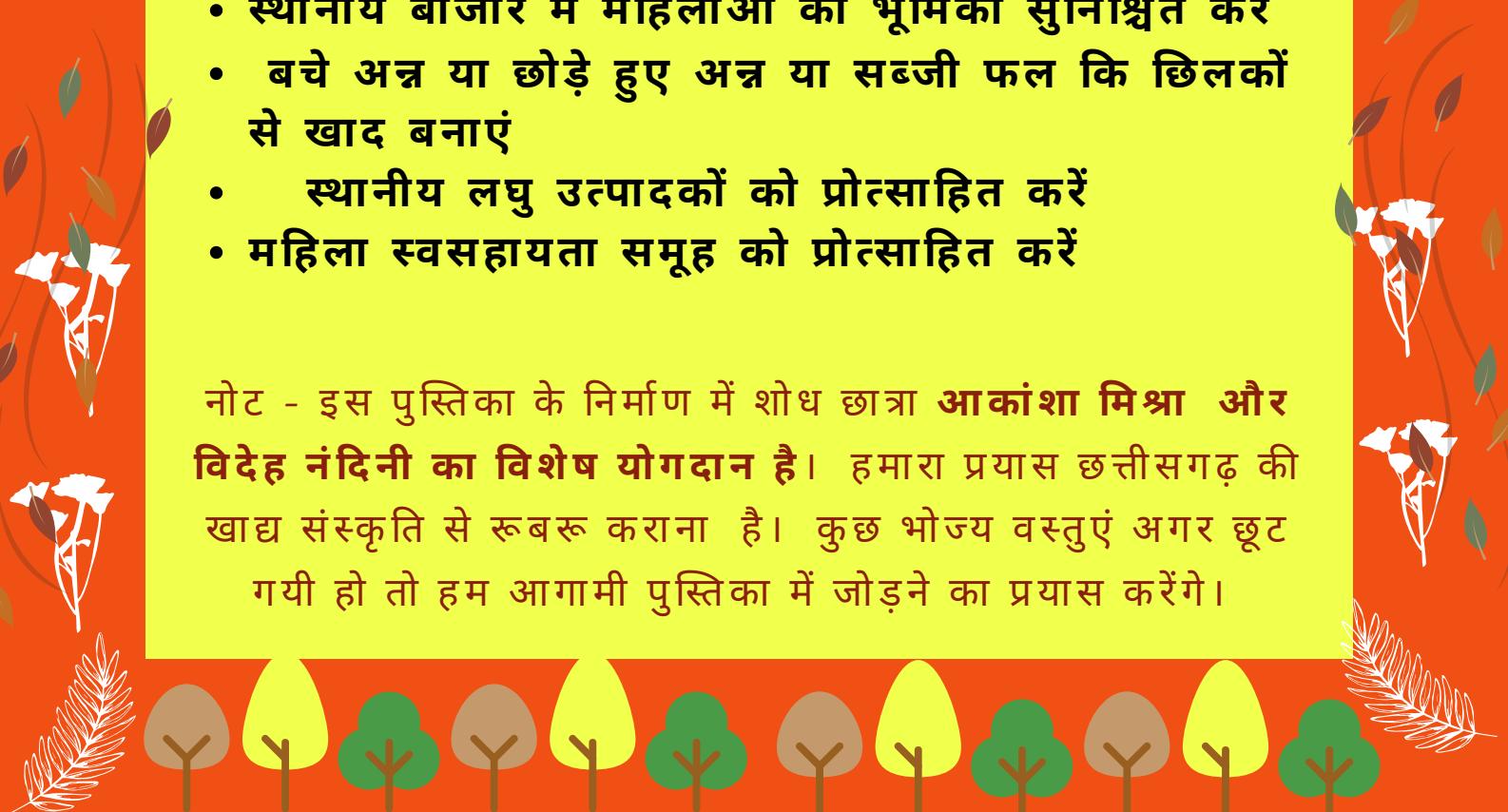


NetProFaN
NETWORK OF PROFESSIONALS
OF FOOD AND NUTRITION

छत्तीसगढ़ राज्य में महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार लाने कि लिए हम सब को मिलकर निम्न प्रयास करने चाहिए -

- बाढ़ी में उत्पन्न होने वाले फल और सब्जियों को लगाने और सेवन करने कि लिए लोगों को प्रेरित करें।
- बच्चों को होम गार्डन बनाने प्रेरित करें
- कम से कम एक फल रोज खाएं।
- दिन के हर आहार में प्रोटीन युक्त पदार्थ अवश्य शामिल करें
- थाली में भोजन न छूटे
- स्थानीय बाजार में महिलाओं की भूमिका सुनिश्चित करें
- बचे अन्न या छोड़े हुए अन्न या सब्जी फल कि छिलकों से खाद बनाएं
- स्थानीय लघु उत्पादकों को प्रोत्साहित करें
- महिला स्वस्थायता समूह को प्रोत्साहित करें

नोट - इस पुस्तिका के निर्माण में शोध छात्रा आकांशा मिश्रा और विदेह नंदिनी का विशेष योगदान है। हमारा प्रयास छत्तीसगढ़ की खाद्य संस्कृति से रूबरू कराना है। कुछ भोज्य वस्तुएं अगर छूट गयी हो तो हम आगामी पुस्तिका में जोड़ने का प्रयास करेंगे।



DIRECTION OF SELF EMPLOYMENT - “FRUITS VEGETABLES PRESERVATION”

**Dr. Nanda Gurwara
Professor & Dean Home Science Department
Govt. D.B. Girls P.G. College,
Kalibadi, Raipur (C.G.)**





**IN DIRECTION OF SELF
EMPLOYMENT FRUITS &
VEGETABLES PRESERVATION**

घरेलू जीवन में भी उपयोगी है फूड साइंस

रायपुर। डिग्री कॉलेज में विगत 25 तारीख से रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया है, जिसमें छात्राओं को फल व सब्जियों के परिरक्षण के तरीके सिखाए जा रहे हैं।



कार्यक्रम फूड साइंस स्विकारीय योजना के तरीके बताए जा रहे हैं। इसके लिए विभिन्न तहत आयोजित किया गया है, जिसमें विभिन्न एक्सपर्ट्स को बुलाया जा रहा है, जो परिरक्षण फलों के आचार, जैम व मुरब्बे बनाकर की बारीकियां छात्राओं को बता रहे हैं। यह परिरक्षण करना सिखाया जा रहा है। साथ ही प्रशिक्षण पूरे 1 माह के लिए आयोजित किया गया है, जो 24 दिसंबर तक चलेगा। सब्जियों को भी सही ढंग से परिरक्षण करने के

छात्राओं ने जाना, सब्जियों को किस तरह रखें फ्रेश

गृह विज्ञान की छात्राओं के साथ ही दूसरे संकाय की छात्राओं को भी बताया गया कि किस तरह से वे सब्जियों और दूसरे फलों को लंबे वक्त तक फ्रेश रख सकती हैं। वीजों को कुछ दिनों के संरक्षित करना हो तब उन्हें कौन से उपयोग करने चाहिए और महीनों तक खाद्य पदार्थों को संरक्षित रखने क्या किया जा सकता है, इसके बाद उन्हें बताया गया। छात्राओं ने इसमें विशेष दिलचस्पी लेते हुए इसे सोखा। छात्राओं ने अपनी शंकाओं का भी समाधान प्राप्त किया।

PRINCIPAL'S MESSAGE



Fruits & vegetables preservation prevents the fruits & vegetables from being spoiled by the action of enzymes and microorganisms. fruits & vegetables preservation increases the safe storage period of fruits & vegetables stuffs .fruits & vegetables preservation makes up for the deficiencies in the diet fruits & vegetables Preservation may also include process that inhibit visual deterioration ,such as the enzymatic browning reaction in apples after they cut during fruits & vegetables preservation

By the support and guidance of Dr. Nanda Gurwara this skill development program for the students of our institute has been organised for “fruits & vegetables preservation ”.

By learning such techniques in fruits & vegetables preservation and by developing skills , students will get new direction for their future for better living , for being confident , independent and will become economically strong in future .

Principal

Dr. J.N .Verma

Govt. D.B. Girls P.G. Autonomous College

PREFACE



Some foods such as fruits and vegetables are available in certain season only . Other fruits & vegetables are more abundantly available in some other season. So civilized men adopted techniques to preserve such seasonal fruits & vegetables intact for later use. fruits & vegetables preservation methods have been followed by men since times immemorial.

First and foremost, with folded hands and knees bent before the almighty to thank him for the continued grace and blessing he showered on me as I tread through the path of service to humanity

I would like to express my sincere gratitude to principal Dr.J.N.Verma , for giving me the opportunity to work in the institute to help students learn and develop skills like – “FRUITS and VEGETABLE PRESERVATION” for fruits and vegetables which will surely help them in future.

I am highly thankful to Mr.Yashwant Thakur for conducting the training program of preservation of fruits & vegetables & gave us different methods of preservation I have compiled these preservation methods and their literature .

I would also like to thank Mr. Pranay Khare for conducting the training programme and all Students for Participating and Supporting . I am extending my heartfelt thanks to my Family for their constant love, help and support.

My special thanks goes to Dr. Jyoti Ravi Tiwari ,Dr. Rashmi Minj ,Home Science department ,Ms Usha Sony and Mrs.Kesar for their support.

Thank you

Dr. Nanda Gurwara

Professor & Dean Home Science Department

Govt. D.B. Girls P.G. Autonomous College

Kalibadi, Raipur (C.G.)

INDEX

- 1. Pineapple Squash**
- 2. Lemon Squash**
- 3. Ginger nector**
- 4. Mix Fruit Jam**
- 5. Guava Jelly**
- 6. Amla murraba**
- 7. Amla juice**
- 8. Chilly Pickle**
- 9. Mix vegetable pickle**
- 10. Imli Chutney**
- 11. Tomato Sauce**
- 12. Tomato chutney**
- 13. Tuti Fruity**
- 14. Lauki ki Barfi**

PINEAPPLE SOUASH

INGREDIENTS :

- Fruit juice – 25%
- Sugar – 45-55%
- Water – 20 %
- Citric acid-15gm
- Chemical – KMS (Potassium meta bisulphate)

PROCEDURE :

- Firstly take fresh pineapple and peel it and cut it into small pieces
- Then grate the pineapple pieces and then take juice out of it
- Now prepare sugar syrup – in a pan add water and sugar and stir it continuously
- Then after when boil comes into the syrup add citric acid into it
- And now when the consistency becomes thick the syrup is ready
- Sieve the syrup with the help of cotton cloth
- And cool the syrup until it comes in a normal room temperature
- Add pineapple juice into the syrup
- Now also add color , essence and KMS(potassium meta sulphate) into it
- Now add whole pineapple squash into a sterilize bottle

LEMON SQUASH

INGREDIENT :

- Fresh lemon juice - 25%
- Sugar - 45-55%
- Water - 20%
- Chemical - KMS

PROCEDURE :

- Firstly take fresh lemon and clean it properly
- Then clean the exterior of the lemon with the cloth
- Then cut the lemon in two piece
- Then squeeze the lemon juice in a cleau bowl
- Take a container on a gas stove add sugar and water and stir it continuously
- Then after when boil comes add 2 tea spoon of lemon juice in it
- Then after 2 minutes remove the chassi
- Then cool the chassi
- Then add few drops of lemon juice in the chassi
- At last add 2 grams of kms
- Now lemon squash is ready
- Fill it in the sterilize bottle

MIX FRUIT JAM

INGREDIENT :

- **Fruit pulp-1 ltr**
- **Sugar -750gm**
- **Water – fruits drowned in water**
- **Citric acid-5-7gm**
- **KMS- 2gm**

PROCEDURE :

- Take different types of fruits of your choice
- Then peel it and cut it into small pieces
- Then in a container take minimum water so that all the fruits gets dipped into it
- Now cook the fruits properly and cool it
- Now grind the mixture and sieve the mixture and measure the pulp
- Add sugar stir it continuously and add citric acid into it
- Cook until the consistency becomes thick
- Add a little amount of jam onto a plate to check the consistency of jam
- Then add colour and essence into it
- Now the jam is ready fill it into a sterilize bottle

GUAVA JELLY

INGREDIENT

- Guava - 1 ½ kg
- guava juice - 1ltr
- water - 1 1/2ltr
- Sugar - 750gm
- Citric acid 5-7 gm

PROCEDURE:

- Firstly take fresh guava and cut it into small pieces
- Now take a container put it onto the flame and add water and guava and cook it properly
- Now grind the guava and sieve the mixture
- In a pan add the mixture , sugar and citric acid and boil it until the consistency becomes thick
- Take a little amount of guava jelly in a plate and check its consistency
- Jelly is ready fill it in a sterilize bottle

AMLA MURRABA

INGREDIENTS :

- Amla- 1kg
- Salt- 80gm
- Sugar – 1 1/2kg
- Citric acid- 2gm

PROCEDURE

- Take a big size amla
- Clean it with water and with the help of fork make hole in the amla
- Then add 2% salt solution and keep it aside
- Then after 1 day add another 2% solution and keep it aside
- Keep on adding salt solution until it becomes 8% of salt solution
- On 5th day wash the amla with fresh water and add it into 8% salt solution (1l water , 80 gm salt) and keep it aside for 7 days
- Proper care be taken that the amla should be completely dissolve in a salt solution
- Remove the amla from salt solution and boil it with fresh water

SUGAR TREATMENT :

- DAY-1 In 1 kg of amla take 1500 gm sugar ,first take half amount of sugar add it into amla then again add second half of sugar , keep it aside for 24 hours
- DAY-2 on 2nd day the mixture will have watery consistency which we call it as sheera . Now in sheera add citric acid and boil it for 5 minutes . Cool the mixture add 375 gm of sugar and keep it aside for 24 hours
- DAY-3 boil the mixture for 5 minutes after it cools down add 350 gm sugar and keep it aside for 24 hours
- DAY-4 sieve the mixture and boil the sheera until its consistency becomes thick

AMLA JUICE

INGREDIENTS :

- Fresh amla - 1kg
- Kms - 2gm
- Water- 1 1/2ltr

PROCEDURE :

- Selection of fruits
- Washing of fruits
- Boiling of fruits
- Elimination of seeds from fruits
- further boiling of fruits
- mashing of fruits
- extraction of juice with the help of cotton cloth
- Further boiling of juice
- Add 2gm of KMS per liter in juice
- Storage of juice in a sterilize bottle
- Sealing of bottle

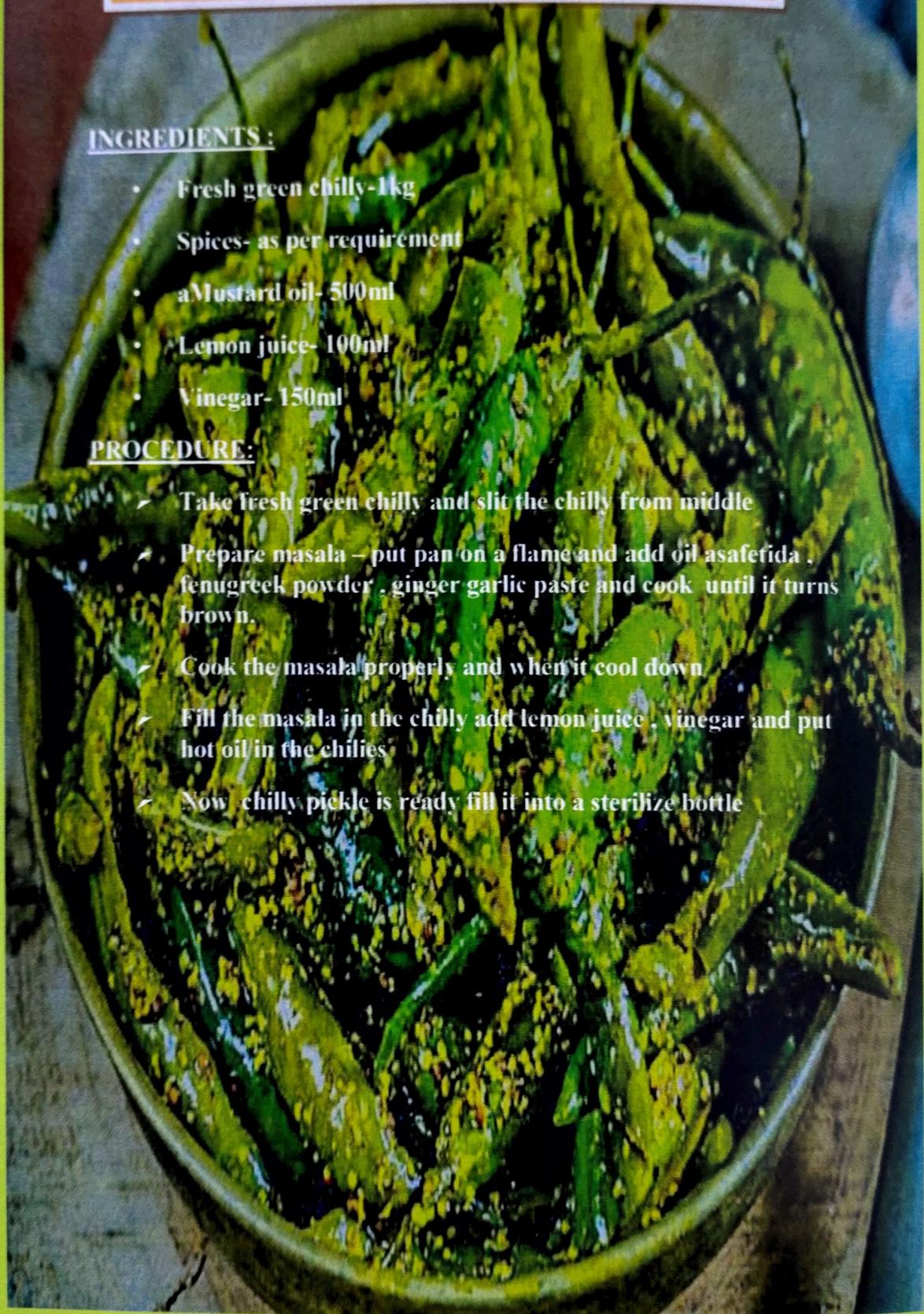
CHILLY PICKLE

INGREDIENTS:

- Fresh green chilly-1kg
- Spices- as per requirement
- Mustard oil- 500ml
- Lemon juice- 100ml
- Vinegar- 150ml

PROCEDURE:

- Take fresh green chilly and slit the chilly from middle
- Prepare masala – put pan on a flame and add oil asafetida , fenugreek powder , ginger garlic paste and cook until it turns brown.
- Cook the masala properly and when it cool down
- Fill the masala in the chilly add lemon juice , vinegar and put hot oil in the chilies
- Now chilly pickle is ready fill it into a sterilize bottle



MIX VEGETABLE PICKLE

INGREDIENT :

- **Vegetables- 1kg**
- **Salt- 200gm**
- **Spices- as per requirement**
- **Lemon juice- 100ml**
- **Vinegar- 100-150ml**
- **Mustard oil- 500ml**

PROCEDURE :

- **Firstly take fresh mix vegetable and cut it into small pieces.**
- **Then boil the vegetable for about 5 to 7 minutes . After 5 to 7 minutes remove the vegetable from the boiling water.**
- **Now mix turmeric powder and salt in mix vegetable and keep it under sunlight for 15-20 minutes .**
- **In a pan add all the required spices and stir fry it**
- **Grate ginger**
- **Take a pan put in on the flame add oil add methi powder and all spices in it**
- **Now stir fry until it turns brown**
- **In another pan heat oil add all the blanched vegetable fry until it shrink**
- **Add spices into the vegetable and lemon juice and vinegar**
- **Then pour all the left over oil into the pickle**
- **Now mix vegetable pickle is ready fill it into a sterilize bottle**

IMLI CHUTNEY

INGREDIENTS

- **Imli juice -1ltr**
- **Sugar or jaggery -750gram**
- **Salt- 100gm**
- **Chilly powder- 10gm**
- **Mint leave juice- 2ml**
- **Cumin powder – 5gm**
- **Coriander powder – 5gm**
- **Raisin- 50gm**
- **Vinegar- 50ml**
- **Sodium benzoate- 2gm**

PROCEDURE:

- **TAKE THE IMLI REMOVE THE SEED AND CLEAN IT WITH THE fresh water**
- **In a container boil add imli in water and add mint leave**
- **Then cool the water**
- **Grind the mixture and sieve it**
- **Then measure the juice**
- **Then to the juice add sugar in it and then keep it on the flame**
- **To the mixture add cumin corriander powder and salt and stir until the consistency become thick**
- **Add little cooked product in a plate to check the consistency**
- **Then add sodium benzoate**
- **Then stir it continuously**
- **Remove it from the flame**
- **Now fill the imli chutney in a sterlize bottle**

TOMATO SAUCE

INGREDIENTS:

- Fresh tomatoes- 3kg
- Spices – as per requirement
- Sugar – 50gm
- Vinegar- 50ml
- Sodium benzoate- 1gm

PROCEDURE:

- Firstly take fresh tomatoes and cut it into small pieces
- Then cook tomato pieces properly
- Now measure the pulp
- Now take the tomato pulp in a container and put it on the flame
- Take all the spices roast it and grind it
- Then take the spices in a soft cloth and make a potli of it and then add the spice potli into the pulp
- And until the spice infused and aroma of spices comes remove the potli from sauce
- Add salt sugar and vinegar in the sauce and cook it
- Cook the sauce until the consistency becomes thick
- Now the sauce is ready fill it into a sterilize bottle

TOMATO CHUTNEY

INGREDIENTS:

- Fresh tomatoes – 3kg
- Spices – as per requirement
- Sodium benzoate – 2gm
- Onion- 25gm
- Garlic- 25gm

PROCEDURE:

- Firstly take fresh tomatoes and cut it into small pieces
- Then grind it to make tomato pulp
- Now in a pan take some oil add asafetida , fenugreek seed , ginger and garlic pieces
- Then add tomato pulp and add all the masalas into the chutney
- Then add sugar , salt and vinegar into the chutney
- Then cook the chutney until it leaves out the oil
- Now the chutney is ready to serve

TUTI FRUITY

INTRODUCTION

- Raw papaya- 1 1/2 kg
- Calcium carbonate powder- 50gm
- Water – 1ltr
- Sugar – 1kg
- Alum- 20gm

PROCEDURE

- Firstly peel a raw papaya , then cut it into small small square pieces
- Now dissolve papaya pieces into calcium carbonate water for 8-10 hours
- Then remove all the papaya pieces front calcium carbonate water and wash it with fresh water
- dry the pieces of papaya with the help of cloth
- Add sugar in papaya pieces
- Make sugar syrup and add the papaya pieces into it for 2 days
- Heat the papaya pieces until the syrup completely absorb into the papaya pieces
- Now the tutti fruity is ready to serve

LAUKI KI BARFI

INGREDIENTS:

- Fresh lauki- 1kg pulp
- Sugar- 750gm
- Ghee- 100ml
- Khoya- 100gm
- Dry fruits- 100gm

PROCEDURE :

- Firstly take fresh lauki wash it and peel it properly
- And cut it into pieces
- Boil water 200gm for 1 kg lauki and then cool the lauki pieces
- Then grind the lauki and sieve the mixture and measure the pulp
- In a pan add pulp and sugar and put it on the flame
- When sugar gets dissolve , after one boil add citric acid
- Add khoya into the mixture
- When consistency becomes thick add cashew powder and coconut powder
- Mix the mixture continuously and be careful that the mixture should not stick in the pan
- Add ghee in between the mixture
- Then if mixture turns into perfect consistency of barfi
- Take a plate add ghee and lauki mixture and spread over a plate add little coconut powder over the barfi
- Add cashew powder as a garnish and cut it into shape of barfi
- Barfi is ready to serve

GINGER NECTAR

INGREDIENT :

- Ginger pulp- 100gm
- Sugar -500gm
- Water- 1 ½ ltr
- Citric acid- 5gm
- KMS-2gm

PROCEDURE :

- Take a ginger , peel it and cut it into small pieces and grate it
- Take the pieces into the water
- Then grind the ginger and then sieve the pulp and measure the pulp
- Then in a container take water in a flame and add ginger pulp and sugar stir it continuously
- After a boil add citric acid , then after 2mintes take the mixture and sieve it
- Then again take the mixture on a flame until a boil comes
- Then the ginger nector is ready add it into a sterilize bottle .



गणित-सुमन

2017-18



गणित विभाग

शासकीय दू. ब. महिला स्नातकोत्तर (स्वशासी) महाविद्यालय, रायपुर



संदेश

महाविद्यालय के गणित विभाग द्वारा प्रिका-गणित सुमन के प्रकाशन के अवसर पर विभाग व सभी छात्राओं को मैं बधाई एवं हार्दिक शुभकामनाएं देती हूं। यह एक सराहनीय प्रयास है।

मैं सभी छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना करती हूं।

प्राचार्य

PRINCIPAL
GOVT. D.B. GIRLS' P.G. COLLEGE
RAIPUR, CHHATTISGARH

Some random thoughts from the pen of a teacher in mathematics

The world of Mathematics is extremely fascinating. Its beauty is endless. No wonder, it is aptly called the 'Queen of Science'. It is also reckoned as the door and key to the sciences. The tradition of Mathematics in India is deep rooted. Vedic Mathematics, which owes its origin to Atharvaveda, comprising sixteen Sutras and thirteen Sub-Sutras provides an excellent tool to improve the computational skills of the learners in wide areas of problems. Applications of these Sutras, based on rational and logical reasoning, ensure speed and accuracy. Various concepts and techniques developed in Mathematics in ancient and medieval India travelled far and wide in various parts of the world. The same served as a basis for further development in the subject.

It is a strange paradox that teaching-learning process in Mathematics has taken a back seat in a country which was a traditional stronghold of the subject. It is disconcerting to note that less than 40% of school going students in the age group 8-11 years can do simple mathematical operation like subtraction. Pedagogical challenges is thus enormous. Development of mathematical proficiency that broadly encompasses conceptual understanding, procedural fluency and adaptive reasoning is sine qua non for a strong foundation. It is in this sphere that the policy makers, in general and the teachers, in particular, have to do a lot of soul searching. Teaching in the subject must be made more interesting as it needs much more hand holding than any subject. "Arithmophobia" must be got rid of before it envelopes a student further. A more student centric approach is required so as to create a fertile ground for more Ramanujans.

Through this compilation, a small and a maiden effort has been made by the students of the subject in the college to track down the glorious traditions of the subject in India. I am reminded of Neil Armstrong, the first person to walk on the moon- "That's one small step for a man, one great leap for mankind."

May the efforts of the students provide a delightful potpourri of information to the readers.

Rashmi Sengupta
Department of Mathematics

विभागाध्यक्ष की कलम से...

शुरूआती कक्षाओं में हमने गणित के बारे में निम्नलिखित एक श्लोक को पढ़ा था –

“यथा शिखा मयूराणाम् नागानाम् मणियो यथा
तद् वेदान्त शास्त्राणाम् गणितम् मूर्धन्य वर्तते ।”

इस श्लोक का अर्थ समझने के पश्चात मुझमें गणित विषय के प्रति रुचि जागी फलस्वरूप मैं गणित की विद्यार्थी बनी। इस विस्तृत विषय का बहुत कम ही ज्ञात प्राप्त कर सकी फिर भी एक शिक्षक के रूप में आपके बीच पहुंचने का सौभाग्य प्राप्त हो सका। अध्यापन के दौरान महान गणितज्ञ Lagrange की एक सूचित से परिचय हुआ जो उन्हीं के शब्दों में कह रही हूँ –

“A true mathematician does not understand his own work till he makes it so clear that he may go out and explain it effectively to the first man he meets on the street” (वांस्तविक गणितज्ञ वह है जो गली के, पहले आदमी को गणित समझा सकने में समर्थ है।)

ऐसे कार्य को करने के लिए स्पष्ट है कि शोधकर्ता को शोध की कितनी समझ की आवश्यकता है। मैं स्वयं को गणित की प्रारंभिक शिक्षा की विधि से सहमति प्रकट करने में, असहज पाती हूँ।

पहले जब हमें गणित के प्रश्नों को हल करते थे तो एक भावना मन में रहती थी कि इसे जाँचने वाला परीक्षक पहले सब जानता था परन्तु तात्कालिक अवस्था में सब भूल चुका है। हमारा उत्तर इस प्रकार का होना चाहिए कि परीक्षक को वह सब बातें याद आ जाये जिसकी सहायता से हम हल के पदों को आगे बढ़ा रहे हैं। अतः प्रत्येक पद की उचित व्याख्या का उल्लेख करते जाये और एक पद के बाद दूसरे पद का सम्बन्ध का उल्लेख करते जाये। मैंने मूल्यांकन करते समय पाया है कि उक्त कथन का अभाव लगभग 90 प्रतिशत विद्यार्थियों में पाया जाता है। यद्यपि वर्तमान में गणित की एक अलग भाषा ही प्रतिपादित की जा चुकी है जिसे “Language of Mathematics” के नाम से जाना जाता है। इस भाषा में गणितीय संयोजकों को भी परिभाषित किया गया है साथ ही गणितीय वाक्यों को भी स्पष्ट रूप से उल्लिखित किया गया है।

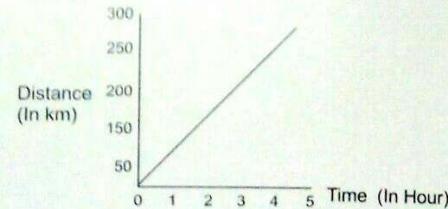
पूर्व में हमारे विषय के विद्यार्थियों का देश की शीर्ष सेवाओं की परीक्षाओं में चयन के लिए बोलबाला रहा करता था जिसका आज सर्वथा अभाव दिखता है। आज हमारे विषय के विद्यार्थियों में अभिव्यक्ति की कमी परिलक्षित होती है। मुझे यह कहते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है कि मुझे, अपने पिता डॉ. जी पी श्रीवास्तव (रिटार्ड प्रोफेसर गणित शा. विज्ञान वि. वि. रायपुर) का आर्शीवाद व समय -2 पर मार्ग दर्शन प्राप्त हुआ है। मैं कामना करती हूँ कि हमारे विषय के विद्यार्थी इस धारणा से विषय ज्ञान को अर्जित करें ताकि वे भी समय के साथ मुख्यधारा से जुड़ कर पुनः अपनी पूर्व पहचान स्थापित कर सकें।

डॉ. श्रीमती मधु श्रीवास्तव
गणित विभाग

WHAT IS DIFFERENTIATION

Differentiation is the action or process of distinguishing between two or more things. In other words differentiation is finding rate of change of one quantity compared to another. We need differentiation when the rate of change is not constant.

Constant rate of change: Take an example of a car travelling at a constant speed 60 km/h. The distance time graph is shown in figure.

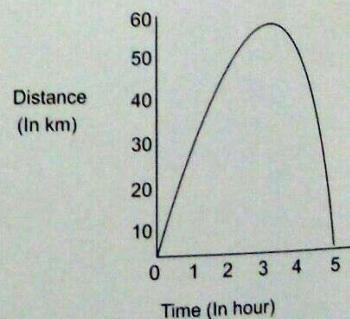


From the above graph, distance from starting point increases at a constant rate of 60 km each hour, so after 5 hours we have travelled 300 km here the slope is

$$\frac{300}{5} = 60$$

There is constant rate of change of the distance compared to the time. The slope is always positive.

Rate of Change that is not Constant: Let's throw a ball straight up in the air. Because gravity acts on the ball, it slows down, then it starts to fall in reverse direction during the motion velocity is changing all the time. The velocity will be positive when the ball is going up, zero when the ball slows down and it will be negative when the ball is coming down. During the up phase, the ball has negative acceleration and as it falls, the acceleration is positive. The graph is given in the figure:



Development of

differential Calculus:

At the time of Newton and Leibniz, there was no reliable way to describe this constantly changing velocity. There was a real need to understand how constantly varying quantities could be analysed. For this they developed differential calculus.

Smt. Kiran Dewangan
Department of Mathematics

गणित-सुमन

भास्कराचार्य

कु. प्रतीक्षा तिवारी
बी.एस-सी. भाग 2

श्री भास्कराचार्य (जन्म 1114 ई. मृत्यु 1179 ई.) प्राचीन भारत के सुप्रसिद्ध गणितज्ञ एवं खगोलशास्त्री थे। भास्कराचार्य द्वारा लिखित ग्रंथों का अनुवाद अनेक भाषाओं में किया जा चुका था। भास्कराचार्य द्वारा लिखित ग्रन्थों ने अनेक विदेशी विद्वानों को भी शोध का मार्ग दिखाया है।

जन्म एवं परिवार : भास्कराचार्य का जन्म 1114 ई. को विज्जद्रविड़ नामक गाँव में हुआ था। इनके पिता का नाम महेश्वराचार्य था तथा वे भी गणित के महान विद्वान थे। उन्हे गणित की शिक्षा मुख्य रूप से अपने पिता से ही प्राप्त हुई। धीरे-धीरे उनकी अभिरुचि गणित की तरफ बढ़ती गई। और उन्होंने इस विषय पर काफी अधिक अध्ययन एवं शोध कार्य किये।

रचनाएँ : भास्कराचार्य की अवस्था मात्र बत्तीस वर्ष की थी तब उन्होंने प्रथम ग्रंथ की रचना की। उनकी कृति का नाम सिद्धांत शिरोमणि था। उन्होंने इस ग्रंथ की रचना चार खण्डों में की थी। इन चार खण्डों के नाम हैं – पारीगणित, बीजगणित, गणिताध्याय तथा गोलाध्याय। भास्कराचार्य ने सारणीय संख्या प्रणाली, भिन्न, त्रिंशिक, श्रेणी, क्षेत्रमिति, अनिवार्य समीकरण जोड़ घटाव, गुणा, भाग, अव्यक्तव संख्या एवं सारणी, घन, क्षेत्रफल के साथ शून्य की प्रकृति का विस्तृत ज्ञान दिया। पारी (π) का मान 3.14166 निकाला जो वास्तविक मान के बहुत करीब है। उनके द्वारा खोजी गई तमाम विधियाँ आज भी बीजगणित की पाठ्यपुस्तकों से मिलती हैं।

सिद्धांत: अपने सूर्यसिद्धांत में उन्होंने समझाया था कि पृथ्वी गोल है जो सूर्य के चारों ओर निश्चित परिपथ पर चक्कर लगाती है। भास्कराचार्य ने ग्रहों की गुरुत्वाकर्षण शक्ति संबंधी तथ्य बताये। उन्होंने गोले की सतह पर घनफल निकालने की विधि भी बताई। सिर्फ आँखों के सहारे रातभर जागकर उन्होंने गणना के आधार पर सूर्योदय, सूर्यास्त, गुरुत्वाकर्षण संबंधी जो तथ्य संसार को दिये वो प्रशंसनीय है। उनके ग्रंथ “लीलावती” का अनुवाद फैजी ने फारसी में तथा सन् 1810 में एच.टी. कोल ब्रुक ने अंग्रेजी में किया। उनके ग्रंथ “सिद्धांतशिरोमणि” ग्रंथ का अंग्रेजी में भी अनुवाद किया गया।

प्रमुख ग्रन्थ : लीलावती

भास्कराचार्य द्वारा एक प्रमुख ग्रंथ की रचना की गई है जिसका नाम है लीलावती। कहां जाता है कि इस ग्रंथ का नामकरण उन्होंने अपनी लाडली पुत्री लीलावती के नाम पर किया गया था। इस ग्रंथ में गणित और खगोल विज्ञान संबंधी

विषयों पर प्रकाश डाला गया था। 1163 ई. में उन्होंने करण-कुतुहल नामक ग्रंथ की रचना की। इस ग्रंथ में भी मुख्यतः खगोल विज्ञान संबंधी विषयों की चर्चा की गई है। इस ग्रंथ में बताया गया है कि जब चन्द्रमा सूर्य को ढक लेता है तो सूर्य ग्रहण तथा जब पृथ्वी की छाया चन्द्रमा को ढक लेती है तो चन्द्रग्रहण होता है।

भास्कराचार्य ने बताया कि दो ऋणात्मक संख्याओं के गुणनफल का मान धनात्मक होगा। यही बात विभाजन क्रिया के लिये भी लागू होती है। अर्थात् किसी एक ऋणात्मक संख्या में किसी दूसरी ऋणात्मक संख्या से भाग देने पर भागफल का मान धनात्मक होगा। भास्कराचार्यने बताया कि किसी धनात्मक संख्या में किसी ऋणात्मक संख्या से गुणा करने पर गुणनफल का मान ऋणात्मक होगा। इसी प्रकार किसी धनात्मक संख्या में किसी ऋणात्मक संख्या से भाग देने पर भागफल का मान ऋणात्मक होगा। और बताया कि किसी संख्या में शून्य से भाग देने पर भागफल का मान अनंत होगा। उन्होंने किसी वृत्त की परिधी और उसके व्यास के अनुपात का मान 3.14166 निकाला जो आधुनिक गणितज्ञों द्वारा निर्धारित मान के काफी निकट है।

भास्कराचार्य के ग्रन्थों का सूक्ष्म विवरण

इन्होंने शिरोमणि ग्रंथ की रचना की
इनके चार भाग हैं

- (1) **लीलावती** :— गणित की लोकप्रिय पुस्तक।
- (2) **बीजगणित** :— इस खण्ड में चक्रवाल पद्धति से अंकगणित के समीकरणों को सुलझाया। छ: शताब्दि पश्चात ग्लोईस, इयूलर, लगारंगे इत्यादि पाश्चात्य गणितज्ञों ने भास्कराचार्य की पद्धति का पुनार्वलोकन कर के विपरीत चक्रवाल पद्धति का निर्माण किया।
- (3) **गोलाध्याय** :— खगोलिक गोलाकार (स्फीयर सेलेस्चृयल) का वर्णन किया है।
- (4) **ग्रह गणित** :— ग्रहों का अध्ययन किया गया है। खगोलशास्त्र के ग्रहों का व्योरा दिया गया है।

सर्वप्रथम प्राचीन काल में गोवर्धन पुरी के परम पावन जगद्गुरु शंकराचार्य भारती कृष्ण रामतीर्थ (1884–1960) ने हमारे भारत में वैदिक गणित का अविष्कार किया। इसमें वेदों के सोलह सूत्रों को जोड़ा गया है। वैदिक गणित हमारे भारत देश का गणित है। हमारे वेदों के द्वारा ही वैदिक गणित का प्रारंभ हुआ है। वैदिक गणित एक ऐसी पद्धति है जिससे सभी अंकगणितीय गणनाएँ अत्यंत ही सरल, सहज व त्वरित संपूर्ण होती हैं। “जगद्गुरु स्वामी भारती कृष्ण तीर्थ द्वारा विरचित वैदिक गणित, अंकगणितीय गणना की वैकल्पिक एवं संक्षिप्त विधियों का समूह है। वैदिक गणित में “ऐकाधिकेन सोलह सूत्र” तथा उनके

उपसूत्र अथवा उपप्रमेय को सम्मिलित किया गया है। वैदिक गणित में ऐकाधिकेन पूर्वण, निखिलं नवतश्रमं दशातः उर्ध्वतिर्यभ्याम् इत्यादि अनेक सूत्र दिए हैं।

यें सूत्र सहज ही में समझ में आ जाते हैं। ये सहज ही याद किए जा सकते हैं सारी प्रक्रिया को मौखिक ही कर सकते हैं। गौरव टकरीवाल के अनुसार ”वैदिक गणित हमें एक ही प्रश्न को अलग – अलग विधि से हल करने का विकल्प देता है, बजाये एक ही विधि का अनुसरण करने से।

”जैसे – वैदिक गणित में प्रश्न को हल –

$$\begin{array}{r}
 & 1 & 0 & 1 \\
 & 1 & 0 & 1 \\
 \hline
 & 1 & 0 & 2 & 01
 \end{array}$$

ई. पू. प्रथम शताब्दी में ललित विस्तार में गणितज्ञ अर्जुन एवं महात्मा बोधिसत्त्व ने 100 के बाद संख्याओं की सूची प्रस्तुत की। प्राचीन काल में सर्वप्रथम वैदिक गणित ही उपयोग किया जाता था और आज भी किया जाता है। वैदिक गणित पद्धति में ही सारी गणनाएँ की जाती थी।

एकाधिकेन पूर्वण सूत्र – इसका शाब्दिक अर्थ है पहले वाली की तुलना में एक अधिक से है। इस सूत्र की सहायता से संख्याओं का गुणा, भाग, जोड़, घटाना, वर्ग, घन इत्यादि कर सकते हैं।

उदाहरणार्थ –

$$\begin{array}{r}
 540 \\
 \dot{\circ} 640 \\
 \hline
 0100 \\
 \hline
 1280
 \end{array}$$

एकाधिकपूर्वण सूत्र –

$$\begin{array}{l}
 i=2 \\
 \cdot \\
 2=3
 \end{array}$$

वैदिक गणित के द्वारा हम आसानी से कुछ भी गणना कर सकते हैं। आज हमारे वर्तमान युग में विदेशी लोग भी वैदिक गणित को सीख रहे हैं क्योंकि इसके द्वारा हम मौखिक रूप से गणना कर सकते हैं यह बहुत ही सरल मौखिक प्रक्रिया है। इससे आत्मविश्वास, स्मरणशक्ति और कल्पनाशक्ति बढ़ती है इस गणित के 16 सूत्र जानने के बाद, बच्चों के ज्ञान चक्षु खुल जाते हैं।

इस प्रकार कहा जा सकता है वैदिक गणित हमारे लिए बहुत उपयोगी है।

ARYABHATA

(476-550 CE)

Ku. Sristi Chhavi Tiwari
M.Sc. (2nd Sem.) Maths

Aryabhata was the first of major mathematician-astronomers from the classical age of Indian mathematics and Indian astronomy. His work includes the Aryabhatiya (499 CE, when he was 23 years old) and Arya-siddhanta.

Biography:

Name:

While there is a tendency to mis-spell his name as 'Aryabhatta' by analogy with other names having the "bhatta" suffix, his name is properly spelled Aryabhata.

Time and place of birth:

Aryabhata mentions in the Aryabhatiya that it was composed 3,600 years into the kaliyuga, when he was 23 years old. This corresponds to 499 CE, and implies that he was born in 476. Aryabhata called himself a native of Kusumapura or Pataliputra Patna, Bihar. Aryabhata's birthplace is uncertain.

Education:

It is fairly certain that, at some point, he went to Kusumapura for advanced studies and lived there for some time. Both Hindu and Buddhist tradition, as well Baskara I (CE 629), identify Kusumpur as Pataliputra, modern Patna. A verse mentions that Aryabhata was the head of an institution (Rulapa) at Kusumpura and because the university of Nalanda was in Pataliputra at the time and had an astronomical observatory, it is speculated that Aryabhata might have been the head of the Nalanda University as well Aryabhata is also reported to have set up an observatory at the sun temple in Taregana Bihar.

However, Aryabhata did not use the Brahmi numerals. Continuing the sanskritic tradition from Vedic times, he used letters of the alphabet to denote numbers, expressing quantities, such as the table of sines.

Approximation of Pi:

Aryabhata worked on the approximation for pi and may have come to the conclusion that pi is irrational. In the second part of the Aryabhatiya (Ganitapada), he writes.

"Add four to 100, multiply by eight, and then add 62,000. By this rule the circumference of a circle with a diameter of 20000 can be approached".

This implies that the ratio of the circumference to the diameter is

$$((4+100)*8+62000)/20000=62832/20000=3.1416.$$

Which is accurate to five significant figures.

It is speculated that Aryabhata used the word "asanna" (approaching), to mean that not only is this an approximation but that the values are incommensurable (or irrational).

Trigonometry:

Aryabhata gives the area of a triangle as-
Tribhujasya phalashariram samadalakoti
bhujardhasamvargah

That translates to:

"For a triangle, the product of a perpendicular with the half side is the area."

Aryabhata discussed the concept of sine in his work by the name of "ardha-jya", which literally means "half-chord". For simplicity people started calling it jya.

Indeterminate Equations:

A problem of great interest to Indian mathematicians since ancient times has been to find integer solutions of equations that have the form $ax+by=c$, a topic that has come to be known as Diophantine equations. Aryabhata method of solving such problems is called Kuttaka method.

Algebra:

In Aryabhatiya Aryabhata provided elegant results of the summation of the series of squares and cubes:

$$1+2+3+\dots+n = n(n+1)/2$$

$$1^2 + 2^2 + 3^2 + \dots + n^2 = n(n+1)(2n+1)/6$$

$$1^3 + 2^3 + 3^3 + \dots + n^3 = (n(n+1)/2)^2$$

Aryabhata was translated into Arabic by Abul-Al-Hawazi (before 1000 A.D.) as Zijal-Arjabha and it is partly through this translation that Indian computational and mathematical methods were introduced to the Arabs. Aryabhata died in 550 A.D.

सांख्यकीयिता प्रणालीचंद्र महालानोबिस

विश्व के सांख्यकीय मानचित्र में भारत को लाने वाले तथा भारत को यह उपलब्धि दिलाने वाले मनीषी का नाम है प्रशान्तचन्द्र महालानोबिस। इनका जन्म 29 जून 1893 को कलकत्ता के संभ्रान्त परिवार में हुआ। सन् 1912 में Presidency college Calcutta से Physics Honours में B.Sc. की उपाधि प्राप्त करने के बाद ये उच्च शिक्षा के लिये Cambridge चले गए जहाँ इन्होंने अनेक ख्यातिनाम उपलब्धियाँ हासिल की।

दो विभिन्न ऑकड़ों के समूह (data sets) की तुलना करने हेतु, इन्होंने जिस माप की खोज की उसे "Mahalanobis Distance" के नाम से जाना जाता है। इन्होंने Large Scale Sample Survey द्वारा बढ़े पैमाने पर Sample के अध्ययन हेतु नवोन्मेषी पद्धति विकसित की। Fractile Graphical Analysis नामक एक सांख्यकीय विधि की खोज भी इन्होंने की जो विभिन्न समूहों के लोगों की सामाजिक, आर्थिक स्थिति की तुलना करने में लाभप्रद सिद्ध हुई।

इन्होंने भारत में "बाढ़-नियंत्रण" की आर्थिक योजनाओं के संचालन में भी सांख्यकीय का अनुप्रयोग किया। भारत सरकार के

कु. प्रतीक्षा तिवारी
बी.एस-सी. भाग 2

योजना आयोग की द्वितीय पंचवर्षीय योजना में "भारी उद्योग" (Heavy industry) के प्रोत्साहन व विकास के लिये महालानोबिस के, "भारतीय अर्थशास्त्र के गणितीय विश्लेषण" को आधार माना गया जो बाद में "Mahalanobis Model" के नाम से विख्यात हुआ।

भारत में सन् 1945 में, सांख्यकी को अलग विषय के रूप में मान्यता दिलाने में, श्री महालानोबिस की अहम भूमिका है। सन् 1949 में इन्हें केन्द्रीय मंत्रीपरिषद का मानद सांख्यकी सलाहकार नियुक्त किया गया। इनके द्वारा स्थापित Indian Statistical Institute को उत्कृष्ट योगदान के कारण, राष्ट्रीय महत्व के संस्थान के रूप में मान्यता दी गई। सांख्यकी की बहुआयामी उपयोगिता इनके प्रयासों से सिद्ध हुई। मौसम विज्ञान व मानवविज्ञान जैसे क्षेत्रों में इनके द्वारा विकसित सांख्यकीय पद्धतियों का अत्यंत लाभकारी उपयोग किया गया।

इस प्रकार सांख्यकी के क्षेत्र में महालानोबिस युग "Mahalanobis Era" की शुरुआत हुई। इनकी सफलता में इन्हे तात्कालीन प्रधानमंत्री पं. जवाहरलाल नेहरू, तात्कालीन वित्तमंत्री

भारत और गणित का रिश्ता

कु. कुसुम डडसेना
बी.एस-सी. भाग 2

मेरे देश और गणित का अटूट रिश्ता,
गणितज्ञ हैं हमारे फरिशत।
प्रमाण हमारे गणित, देता है वैदिक काल,
आज भी हमारे गणित का है दुनिया में भूचाल।

आर्यभट्टीय के 332 श्लोक, बुनियादी सिद्धांतों का है यह लोक।
लोकप्रिय गणितज्ञ "पिंगल" आये,
द्विपद प्रमेय के बिना पास्कल त्रिकोण समझाये।

कात्यायन लेकर आये सुलभ सूत्र,
है ये वैदिक काल के आखिरी गणित पुत्र।

नौंदी शताब्दी में जयदेव आये, चक्रीय विधि का गणित शचक्रवालश लाये।
ब्रह्मगुप्त है खगोलीय गणितज्ञ, प्रमेय और सूत्र हैं दृश्टव्य।
भास्कराचार्य ने दी अवधारणा।
संख्या जो शून्य से विभाजित हो जाए, अनंत है, वो ये हैं जानना।

पाई (π) का उपयोग है नमन करता, इनके कदम।
आभारी है इनका देश मेरा, मिलता रहे हमें आविष्कार हर सवेरा।

जीवन में गणित

गणित तो गणित है, ऐसा विषय कहाँ है?
जो जीवन के हर क्षेत्र में काम आये
गणित के बिना न ही हम कुछ कर पावे।

अगर गणित न होता तो हम
न ही बृहस्पति पर रॉकेट भेज पाते।
गणित तो गणित है ऐसा विषय कहाँ ?

जैसे मोरो में शिखा और
नागो में मणि का स्थान ऊँचा है।

वैसे ही वेदांतो और
शास्त्रों में गणित का स्थान ऊँचा है
गणित तो गणित है ऐसा विषय कहाँ ?

कु. चित्राणी साहू
बी.एस-सी. भाग 2

ज्यामिति की रेखाओं और चित्रों में
जो अक्षर दिखते हैं।
जिससे संसार के ज्ञानी
अहम पुरतक लिखते हैं।
गणित तो गणित है ऐसा विषय कहाँ ?

गणित एक ऐसा उपकरण है,
गणित एक ऐसी शक्ति है।
जिसका उपयोग सर्वत्र है।
जिसकी शक्ति अतुल्य है।
भगवान ने इस दुनिया बनाने में
सुन्दर गणित का उपयोग किया है।
गणित तो गणित है ऐसा विषय कहाँ ?

प्राचीन भारत में अंकगणित

अंकगणित! ग्रीक भाषा में। APEQUNZIKS जर्मन में ARITHMETIK अंग्रेजी में ARITHMETICS गणित की तीन बड़ी शाखाओं में से एक है। अंकों तथा संख्याओं से संबंधित गणित की यह मौलिक शाखा है तथा यही से गणित की प्रारंभिक शिक्षा का आरंभ होता है।

जिन अंकों और जिस दाशमिक अंकन प्रणाली का आज विश्व में प्रचलन है उनका उद्भव व विकास, भारत में हुआ था।

अंकगणित में मूलतः चार प्रक्रियाएं होती हैं—

जोड (+), घटाना (-), गुणा (x), भाग (÷)

दाशमिक अंकन प्रणाली, अंकों के स्थानीय मान के सिद्धांत पर आधारित है। इस सिद्धांत के अनुसार किसी अंक के दो मान होते हैं—एक निरपेक्ष मान (Absolute value) और दूसरा स्थानीय मान (Local value)।

दाशमिक अंकन प्रणाली, अंकगणित का भेलूदण्ड है। इसमें दस संकेतों – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 0 द्वारा किसी भी संख्या को सरलता से लिखा जा सकता है। इन दस संकेतों

अरुधंति साहू
बी.एस-सी. भाग 2

को अंक कहा जाता है

जैसे –

56137 में 7 का निरपेक्ष मान व स्थानीय मान दोनों सात है।

3 का निरपेक्ष मान 3 (तीन) व स्थानीय मान तीस है।

1 का निरपेक्ष मान 1 (एक) व स्थानीय मान एक सौ है।

6 का निरपेक्ष मान 6 (छ.) व स्थानीय मान छ: हजार है।

5 का निरपेक्ष मान 5 (पांच) व स्थानीय मान पचास हजार है।

इस तरह किसी भी संख्या में दाहिनी ओर से बाई और बढ़ने पर किसी अंक का स्थानीय मान, पहले स्थान पर निरपेक्ष मान के तुल्य, दूसरे स्थान पर दस गुना, तीसरे स्थान पर सौ गुना, चौथे स्थान पर दस हजार गुना होता है।

इसी कम में दाहिनी से बाई ओर जाने पर उस अंक का दस गुना होना जाना है। इसलिये इस अंकन प्रणाली को दाशमिक अंकन प्रणाली कहते हैं।

मानव-कम्प्यूटर शकुन्तला देवी

कु. खिलेश्वरी ध्रुव
बी.एस-सी. भाग 2

पलक झपकते ही मन में गणनाओं कर लेने में दक्ष शकुन्तला का जन्म 4 नवम्बर 1929 को बंगलौर शहर में हुआ था।

बहुत कम आयु में ही इन्होंने अपने पिता के साथ सार्वजनिक कार्यक्रमों में अपनी तत्क्षण गणना की प्रतिभा का प्रदर्शन किया। ये तत्क्षण गणितीय गणना करने के साथ-साथ ज्योतिश ज्ञान भी रखती थी। पिछली शताब्दी की किसी भी तारीख का सही दिन, क्षण भर में बता देने की इनमें अभूतपूर्व क्षमता थी। वे अपनी गणना की रोमांचक शक्ति से, लोगों की इस विषय में रुचि उत्पन्न करती थी।

अद्भुत, अकल्पनीय गणक होने के फलस्वरूप, शकुन्तला देवी को फिलीपींस विश्वविद्यालय ने वर्ष 1969 में, वर्ष की विशेष महिला की उपाधि और स्वर्णपदक प्रदान किया।

एक बार इन्हें संख्या 201 का 23 वाँ वर्गमूल ($23^{\text{rd}} \text{ Square Root}$) बताने के लिये कहा गया। इन्होंने 50 सेकण्ड में यह वर्गमूल निकाल दिया जबकि उस समय के सबसे तेज गति वाले कम्प्यूटर ने इस प्रश्न का उत्तर देने में 62 सेकण्ड लिये, इस प्रकार इन्हें “मानव कम्प्यूटर” कहा जाता है।

इनकी प्रतिभा को सम्मान देते हुए इनका नाम 1982 में गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड में शामिल किया गया।

वर्ष 1988 में इन्हें वाशिंगटन डी.सी. में “रामानुजन मैथेमेटिकल जीनियस अवार्ड” से सम्मानित किया गया।

वर्ष 2013 में इन्हें बॉम्बे में “Lifetime Achievement Award” से सम्मानित किया। 21 अप्रैल 2013 को इनका निधन हो गया।

गणितज्ञ-महावीराचार्य

महावीराचार्य जी का जन्म मैसूर शहर में हुआ। ये नौवीं सदी के प्रसिद्ध ज्योतिश व गणितज्ञ थे। इन्होंने गणित की प्रशंसा में गणित सार संग्रह में लिखा है—

बहुर्भिर्प्रलापैः किम् त्रयलोके स चराचरे ।
यद् किंचिद् वस्तु तत्सर्वम् गणितेन बिना न हि ॥

अर्थात् बहुत प्रलाप करने से क्या लाभ है। इस चराचर जगत में जो कोई भी वस्तु है, वह गणित के बिना नहीं है। उसको गणित के बिना नहीं समझा जा सकता।

सत्य ही है—अर्थशास्त्र, गायन, आयुर्वेद, विधा, छंद, अलंकार, काव्य, नाट्यशास्त्र, पाकशास्त्र, तर्क शास्त्र आदि समस्त की विवेचना में गणित अत्यन्त उपयोगी है।

इन्होंने विश्व में सर्वप्रथम क्रमचय व संचय (Permutation and Combination) के सामान्यीकृत सूत्र प्रस्तुत किये।

इन्होंने शून्य और काल्पनिक संख्या (Imaginary Number) में अपना मत स्पष्ट किया है। युगपत समीकरण (Simultaneous Equations) को हल करने का नियम प्रतिपादित किया है।

कु. रितु साहू
बी.एस-सी. भाग 2

इन्होंने बताया कि ऋणात्मक संख्याओं का वास्तविक वर्गमूल (Real Square Root) नहीं हो सकता।

इन्होंने चक्रीय चतुर्भुज के विकर्ण (Diagonals) की लम्बाई ज्ञात करने के लिये निम्न समीकरण दिये—

यदि a, b, c, d किसी चक्रीय चतुर्भुज Cyclic Rectangle की भुजाये (Sides) हो तथा इसके विकर्ण (Diagonals) की लम्बाई x तथा y हो तो—

$$x = \sqrt{\frac{ad + bc}{ab + cd} (ac + bd)}$$

व

$$y = \sqrt{\frac{ab + cd}{ad + bc} (ac + bd)}$$

तो

$$x.y = (ac + bd)$$

प्राचीन भारत में ज्यामिति

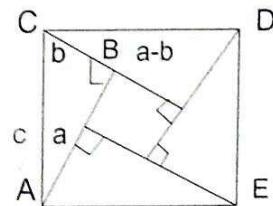
कु. अनुपमा साहू
बी.एस-सी. भाग 2

गणित की महत्वपूर्ण शाखा ज्यामिति (Geometry) में, प्राचीन भारत के गणितज्ञों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। भारत में शुल्व सूत्रों की रचना ज्यामिति में अत्यन्त उपयोगी सिद्ध हुई। ये रचनाएँ ज्यामिति के जनक माने जाने वाले यूनानी गणितज्ञ Thales (इ. पू. 640–546) के जन्म से कम से कम एक शताब्दी पूर्व हो गई थी।

शुल्व सूत्रों में निम्नलिखित रचनाएँ करने की विधियाँ दी गई हैं।

- (1) आयतों और वर्गों की रचना करना।
- (2) वर्ग के तुल्य आयत की रचना करना।
- (3) आयत के तुल्य वर्ग की रचना करना।
- (4) किसी वर्ग के तुल्य समद्विबाहु समलम्ब चतुर्भुज की रचना करना।
- (5) किसी वृत्त के तुल्य वर्ग और किसी वर्ग के तुल्य वृत्त की रचना करना।

बारहवीं शताब्दी में श्री भास्कराचार्य ने Pythagoras के प्रमेयी अत्यन्त सारगमित ज्यामितीय उपपत्ति दी थी।



उन्होंने एक समकोण त्रिभुज ABC के कर्ण की लम्बाई का एक वर्ग ACDE खींचा और उस वर्ग के अन्दर तीन और सर्वसम समकोण त्रिभुज खींचे। इसके बाद बीच में एक वर्ग बच गया जिसकी भुजा की लम्बाई दिये गए समकोण त्रिभुज की परस्पर लम्बवत् भुजाओं की लम्बाईयों a और b के अन्तर (a-b) के तुल्य थी। फिर उन्होंने इस वर्ग और चार समकाण त्रिभुजों का आसन्न चित्रानुसार ऐसा पुर्वविन्यास किया कि पाँचों आकृतियों मिलकर उपरोक्त चित्रानुसार दिखाई देती है। इस तरह Pythagoras प्रमेय से समकोण त्रिभुज ABC में $c^2 = a^2 + b^2$

जहाँ c, त्रिभुज के विकर्ण की लम्बाई व a व b त्रिभुज के परस्पर लम्बवत् भुजाओं की लम्बाई है।

Amazing Facts About Maths

$259 \times 39 \times$ आपकी आयु = तीन बार आपकी आयु
e.g., आपकी आयु = 16 वर्ष तो
 $259 \times 39 \times 16 = 161616$

– Santoshi Sao
B.Sc.II

The Crazy Multiplication In Maths

12345678987654321 is the product of
11111111 X 11111111

Ku. Kiran Sinha
B.Sc. II

10! seconds पूरे 6 हप्तों के बराबर है।
10! का अर्थ है फैक्टोरियल 10
 $10! = 10 = 10 \times 9 \times 8 \times 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1$
 $= 3628800$ seconds जो कि 42 दिन अर्थात् 6 हप्तों के बराबर है।

Santoshi Sao
B.Sc. II

BRAHMAGUPTA

Brahmagupta was born in 598 A.D. in Bhinmal city in the state of Rajasthan (India). He was the head of the astronomical observatory at Ujjain and during his tenure he wrote four texts on Mathematics and **Astronomy**:

- The Cadamelka in 624 A.D.
- The Brahmasphutasi adhants in 628 A.D.
- The Khandakadyaka in 665 A.D.
- The Durkeamynarda in 672 A.D.

In Brahmasphuta Siddhanta among the major developments are those in the areas of:

Arithmetic :

Brahmagupta possessed a creative understanding and the number system of the place value system. He explained how to find the cube and cube root of an integer and later gives the rules facilitating the computation of squares and square root.

He then gives rules for dealing combination of fractions:

$$\frac{a}{c} + \frac{b}{c}, \quad \frac{a}{c} + \frac{b}{d} \cdot \frac{a}{c} = \frac{a(b+d)}{cd}$$

$$\frac{a}{c} - \frac{b}{d} \cdot \frac{a}{c} = \frac{a(d-b)}{cd}$$

He then gives the sum of squares and cubes of the first n integers. He found the result in terms of the sum of the first n integers rather than in terms of n, as in the modern practice.

Brahmagupta made use of an important concept in mathematics, the number zero.

He was the first to attempt to divide by zero and while his attempts of showing

$$\frac{n}{0} = \infty$$

were not ultimately successful, they demonstrate an advanced understanding of an extremely abstract concept.

Maths. Algebra:

Brahmagupta gave the solution of the general linear equation

$$ax + c = 0.$$

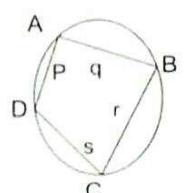
He further gave two equivalent solution to the general quadratic equation

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

Geometry:

Brahmagupta's most famous result in geometry is his formula for cyclic quadrilaterals.

Given the lengths of the sides of any cyclic quadrilateral he gave an approximate formula as follows:



Given the lengths p, q, r, s cyclic quadrilateral ABCD the approx

$$\text{area} = \left(\frac{p+r}{2} \right) \left(\frac{q+s}{2} \right)$$

$$\text{& let } t = \left(\frac{p+q+r+s}{2} \right)$$

$$\text{The exact area} = \sqrt{(t-p)(t-q)(t-r)(t-s)}$$

Astronomy: It was through "Brahmasputasiddhanta" then the Arabs learned Indian Astronomy. In chapter 7 of this book "Lunar Crescent". He did not agree that the moon is farther from the earth than the sun.

He does this, by explaining the illumination of the moon by the sun.

A translation of this book was carried out by Muhammad al-Fazari and had as far reaching influence on subsequent Arabic work.

Brahmagupta passed away in 668 A.D.

विभाग की विविध गतिविधियाँ



गणित दिवस के अवसर पर

विभाग की विविध गतिविधियां



मोनिका देवांगन द्वारा
एम.एस.सी. गणित के प्रार्थीण्य सूची में
स्वर्ण पदक प्राप्त करते हुए।

गणित परिषद 2017 का उद्घाटन



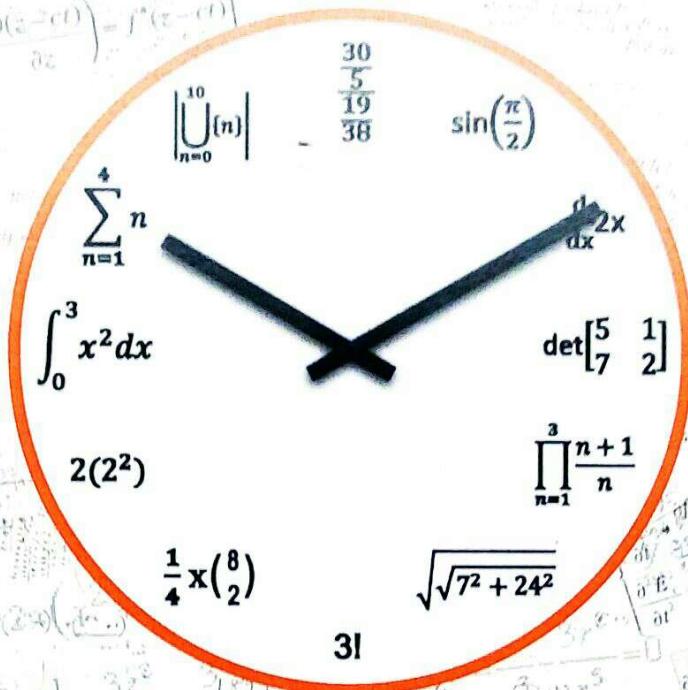
महाविद्यालय के कार्यालयीन स्टॉफ का कम्प्यूटर प्रशिक्षण



शिक्षक-अभिभावक समिति की बैठक

गणित-सुमन

2018-19



छत्तीसगढ़ विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद, रायपुर के सहयोग से प्रकाशित

गणित विभाग



शासकीय दू. ब. महिला स्नातकोत्तर (स्वशासी) महाविद्यालय, रायपुर



अत्यंत हर्ष का विषय है कि इस वर्ष भी "गणित – सुमन" पत्रिका का प्रकाशन होने जा रहा है। मैं सभी छात्राओं को इस पत्रिका में योगदान देने के लिए शुभकामनाएँ देती हूँ तथा सभी के उज्ज्वल भविष्य की कामना करती हूँ कि वे अपने लक्ष्य को पाने में सफलता प्राप्त कर सके।

121
प्राचार्य

डॉ. रेखा पाण्डेय
शास.दू.ब.महिला स्नात.महाविद्यालय
रायपुर(छ.ग.)

विभागाध्यक्ष की कलम से....



"गणित सुमन" पत्रिका के इस एक और अंक के प्रकाशन से मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है, सर्वप्रथम इसके प्रकाशन में मैं उन सभी प्राध्यापकों और छात्राओं को धन्यवाद देती हूँ जिन्होने रुचि लेकर विषय और महाविद्यालय को अपने अथक प्रयासों से गौरवान्वित किया है। कामना करती हूँ कि उनका यह प्रयास निरंतर बना रहें और पत्रिका के पाठकगण इनके प्रयासों से लाभान्वित होते रहें।

विषय विशेष की सरसता की अनुभूति केवल उन्हीं व्यक्तियों को हो सकती है जो इसमें डूब कर आनन्द लेते हैं। हम तो गृहस्थ जीवन में फंस कर केवल इस आनन्द का अहसास ही कर सकते हैं किन्तु अपनी छात्राओं को आर्शीवाद के साथ आशा करती हूँ कि वे विषय को आगे बढ़ाने में निरन्तर प्रयत्नशील रहेंगी और हम सभी को गौरवान्वित करती रहेंगी।

शुभ कामनाओं के साथ

डॉ. श्रीमती मधु श्रीवास्तव
विभागाध्यक्ष, गणित

Mathematics in Daily life

Mathematics makes our life orderly and prevent chaos .certain quality that are nurtured by mathematics are power of thinking reasoning, creativity, problem solving ability and ever effective communication skills.

Mathematics is the cradle of all creations without which the world cannot move an inch. A lot of people say they hate maths but they do not realize that math's is a part of our everyday life .whenever you go whatever you do, you are using math's daily without even realizing it .It just comes naturally.

There are some uses of mathematics in our everyday life which is given here –

In the Kitchen – whatever you do in the kitchen requires math's like math's counting the number of teaspoons of sugar that are just right for you in your tea or coffee .Ever just using the stove , microwave and kettle is basic math's skills in action.

Gardening – Even doing something in garden , gardening requires a basic math's skill. If you need to plant or sow new seeds you need to make a row or even make holes. Measuring skills is always needed and calculations are important when doing something new in the garden.

Chatting on the cellphone - Almost everyone has a cell phone and it requires a basic knowledge of skill math's . For example when you check your balance you dial a number you are using maths.

Arts – when doing any form of art you are using math's , whether you are a sculptor , a painter ,a dance , you will need to be able to measure count and apply basic math's to it every form of art is codependent upon math's skill.

Planning an outing – every outing plan needs your math's skill .you will plan your way and how you will spend the time there math's is your guide that will assist you and help you.

Shopping – whether you are buying clothes or something bigger you need to know the price , calculate, change if any or even compare prices.

There are also another uses of mathematics in daily life . so "Love maths because it is a part of your life "

Smt. Kiran Dewangan
Department of Mathematics

ORIGIN OF NUMBERS

It is very interesting to trace out the origin of mathematics & it is subsequent evolution over the period of time since the advent of man on the earth.

The concept of mathematics is inherent in the nature. Exploring it, according to the need of time is another thing.

When man emerged as a social animal living in a society, with somewhat cohesive structure, the need of mathematics i.e. the use of some sort of numerical system arose.

The origin of mathematics accompanied the evaluation of social system. Number and calculation with people require a well organized operational system. Such systems were perhaps the earliest models of complex rigorous system. Not just one but several number system come to us from antiquity.

Number provides a common link between societies and a basic for communication and trade.

The human needs that inspired mankind's first effort at mathematics, arithmetic's, in particular were

- Counting
- Calculations
- Measurement

e.g.

An inheritance cannot be distributed unless certain facts about division (Fraction) are known.

A temple cannot be built unless certain facts about triangles, squares and volumes are known.

From practical needs, such as these, mathematics was born. One view is that the core of early mathematics is based upon the simple questions –

- How many?
- How much?

The origin of counting –

One possibility for the origin of counting is that counting was invented just once and it spread throughout the world from that source.

This view maintained by Abraham Seidenberg (1916-1988) popularly known for Tarsky-Seidenberg theorem has it that the origin of counting is based upon a remarkable similarities of number systems throughout the world.

What is "How many" – The problem of "what is a number?" is not a new one. In order to find a solution, mathematicians of the 19th & 20th centuries, developed a new branch of mathematics called "Set Theory". Though, the problem was not solved

but a useful theory was developed which gave a model to extend our primitive sense of numbers.

As society formed and organized, the need to express quantity emerged. Perhaps, 250,000 years ago, there must have begun a transition from sameness to similarity of numbers

One Wolf → One sheep

Two dogs → Two Rabbits

The English language, as others, has quantifiers to indicate plurality.

School of fish

Flock of birds

Pack of cards

In ancient times, an interesting example of counting is – The vedda tribesman of Shrilanka, when counting coconuts, would collect sticks and associate one stick with each coconut. When he added a new stick, he would say, "That is one". When asked how many coconuts he had, he would only point to this pile (bunch) of sticks, saying "That many". The vedda have no words to express quantities. For him, counting was this one-to-one association.

How much - when counting or asking "How many", we can limit discussions to whole positive integer

When asking HOW MUCH integers no longer suffice.

Examples - given 17 seedlings, how can they be planted in five rows?

Given 20 talons of gold, how can they be distributed in three persons?

Given 12 pounds of salt, how can it be divided into 5 equal containers?

When asking how much, we are led to the need of fraction.

- Smt. Rashmi Sengupta
Dept. of Mathematics

GAME OF DIGITS

- Step I : Think of a number
- Step II : Multiply it by 3.
- Step III : Add 6.
- Step IV : Divide by 3.
- Step V : Subtract the number chosen in step I, from the number found in step IV. And the answer is 2.

Kirti Sahu , B.Sc. II (M2)

Game

- Step-I : Think of a number between 1 and 10.
- Step-II : Add 2.
- Step – III : Multiply by 2.
- Step-IV : Subtract 2
- Step – V : Divide by 2.
- Step – Vi : Subtract your original no.

Kirti Sahu , B.Sc. II (M2)

POEM

Mathematics may not
Teach us how to
Add happiness
Or how to minus sadness.
But
It does teach
One important thing
“EVERY PROBLEM
HAS A SOLUTION”

डाली मारकण्डे B.Sc. II (M2)

“पाइथागोरस” के प्रमेय से हम सभी गणित के विद्यार्थी भली भांति परिचित हैं। परन्तु अब हम यह भी जानें कि महान गणितज्ञ पाइथागोरस को संगीत में अत्यधिक रुचि थी। वे स्वयं एक बेहतरीन वीणावादक थे।

जीवन को सुचारू रूप से चलाने के लिये वे संगीत को अति आवश्यक मानते थे परन्तु संगीत में सामंजस्य का अभाव उन्हें खटकता रहता था। इसीलिये वे संगीत में सुधार लाना चाहते थे।

कहा जाता है कि इसी कमी को दूर करने के लिये उन्होंने संगीत के नोट को गणितीय समीकरणों में अनुवाद करने की खोज की थी।

सेवती निषाद
बी.एस.सी. द्वितीय वर्ष M1

जीवन “गणित” है
साँसे “घटती” है।
अनुभव “जुड़ते” है।
अलग—अलग “कोष्ठकों” में बंद हम
बुनते रहते हैं “समीकरण”
लगाते रहते हैं “गुण” – “भाग”।
जबकि अंतिम सत्य “शून्य है”

कु.सेवती निषाद
बी.एस.सी.पार्ट 2 एम-1

शून्य से अनंत तक कहानी गणित की

मानव और गणित का विकास साथ-साथ हुआ। गणित और मानव दोनों ऐसे गुंथे हैं कि आप उन्हें अलग नहीं कर सकते। वैज्ञानिक बताते हैं कि कौवा से लेकर चिम्पैज़ीं तक कई जीव जन्तु 5 से लेकर 7 तक गिनती कर सकते हैं।

इंसान ने गिनना कब और कहाँ शुरू किया कोई नहीं जानता लेकिन सबसे पहले लिखने और चित्रों को अंकित करने का प्रमाण इराक (पूर्व नाम बेबीलोन) और मिस्त्र में मिलते हैं जहाँ लोग अंकों को मिट्टी की प्रति और भोजपत्र में लिखते थे।

गणित के विकास में भारत के एक कदम ने, गणित की दुनिया को बदल दिया। 1 से 9 तक की संख्या का उपयोग तो विश्व के सभी देश करते थे किन्तु उनका तरीका जटिल था। भारतीय गणितज्ञों ने इसे सरल किया। शून्य के आविष्कार के बाद भारत ने शून्य को संख्या का दर्जा दिया जिससे जोड़ना, घटाना आसान हुआ। गणितज्ञ ब्रह्मगुप्त ने शून्य से गणना करने का तरीका बताया जिससे गणित के विकास में पंख लग गये।

भारतीय ज्योतिष महान गणितज्ञ आर्यभट्ट व ब्रह्मगुप्त के बारे में प्रसिद्ध हैं कि उन्होंने ही आधुनिक दशमलव प्रणाली और शून्य के उपयोग की बुनियाद रखी।

अब अनन्त की चर्चा की जाये। अनन्त का आविष्कार भारतीय गणितज्ञ माधव द्वारा किया गया। माधव ने सिद्ध किया कि किसी भी संख्या को अनन्त हिस्सों में बाँटा जा सकता है तथा संख्या में अनन्त जोड़ा जा सकता है। उन्होंने बताया कि 0 व 1 के बीच भी अनन्त होता है। गणित में जितना महत्व शून्य का होता है, अनन्त भी उतना ही महत्व रखता है। गणितज्ञ माधव ने आर्यभट्ट द्वारा बताये गए के मान 3.1416 तथा अनन्त की सहायता से पृथ्वी की परिधि को मापा था जो आज भी मान्य है।

ममता नायक बी.एस.सी.पार्ट 2 M1

गणित-सुमन

Psychological facts about "Mathematics"

It may not teach us how we breathe oxygen & how we exhale carbon dioxide. Or to love our friend and to forgive an enemy But it gives us every "reason to hope" that "Every problem has a solution" The need is to look for it patiently & generously".

Sayyada Khatoon B.Sc.I. M1

KAPREKAR NUMBER

Dattathreya Ramchandras (D.R.) Kaprekar (1905-1986) was an Indian recreational mathematician. He was a school teacher.

Kaprekar Number:

Take a non negative integer. It is a "Kaprekar number" for a given base, if the representation of its square can be split into two parts that add up to the original number.

For instance

45 is a Kaprekar number because

$$(45)^2 = 2025 \text{ & } 20+25=45.$$

The number 1 is Kaprekar number in every base because

$$(1)^2=01 \text{ in any base & } 0+1=1.$$

The first few Kaprekar numbers in base 10 are

$$(9)^2=81 \text{ & } 8+1=9$$

$$(55)^2=3025 \text{ & } 30+25=55$$

$$(99)^2=9801 \text{ & } 98+01=99$$

$$(297)^2=88209 \text{ & } 088+209=297$$

$$(703)^2=494209 \text{ & } 494+209=703$$

$$(999)^2=998001 \text{ & } 998+001=999.$$

Kaprekar Constant:

In 1949, Kaprekar discovered an interesting property of the number 6174 which is known as Kaprekar constant.

Step

1. Take any four digit number using at least two different digits (leading zeros are allowed) e.g. 3524.

2. Arrange the digits in descending & then in ascending order to get two four digit number adding leading zeros if necessary & then subtract
 $5432-2345=3087.$

3. Repeat the above step (2)

$$8730-0378=8352.$$

4. Repeat the above step (3)

$$8532-2358=6174$$

& now

$$7641-1467=6174$$

$$7641-1467=6174$$

It is interesting to note that every time, the number 6174 occurs and this number is called Kaprekar constant. The only four digit number for which Kaprekar's routine does not reach 6174 are repdigits such as 1111, which give the result 0000 after a single iteration.

Sristi Chhavi Tiwari M.Sc. III sem (Maths.)

कम्प्यूटर की दुनिया
देखने चलते हैं एक संसार
जिसमें है एक अनोखा संचार
संचार वह जिसके बिना हम अधूरे
हमारे काम करता वह सरल और पूरे।
चाल्स बैवेज ने लाई थी क्रांति
सन् 1822 था कम्प्यूटर की जन्मदात्री
केवल गणना था पहला काम
पर इसमें ही अब चारों धाम।
दो उपागमो मे इसको बाँटा
H/W, S/W जो है कहलाता
जब इंटरनेट बने दोस्त इसके
सर्च हो जाते हैं तिल और तिनके।
बिजनेस, एजुकेशन, मेडिकल और विज्ञान
कहाँ नहीं पाये जाते हैं ये विद्वान
अब देखने चले सिक्के का पहलू दूसरा
हम करते नहीं स्वज्ञान का उपयोग जरा।
अपनी भी क्षमता पहचानो मेरे मीठ
कम्प्यूटर पर ही ना रहो आश्रित।

Kusum Dadsena
B.Sc. III M2

दो अंको का वर्ग ज्ञात करने की (वैदिक) विधि
प्रश्न— $(97)^2$ ज्ञात करना है।

विधि – सबसे पहले 9 व 7 का वर्ग लिखते हैं

$$\begin{array}{r} 9 & 7 \\ \downarrow & \downarrow \\ 81 & 49 \end{array}$$

अब 9 व 7 में 2 का गुणा करते हैं।

$$2 \times 7 \times 9 = 126$$

अब 8149 में 126 को इकाई के अंक को छोड़कर जोड़ देते हैं।

$$\begin{array}{r} (97)^2 \\ 9 \times 7 \times 2 = 126 \\ \downarrow \quad \downarrow \\ 81 \ 49 \\ + 12 \ 6 \\ \hline 9409 \end{array}$$

$$\text{हल} - (94)^2 = 9409$$

Sandya Sahu B.Sc.I M1

कविता

गणित, जीवन जोड (+) सदा ऊपर ले जाये
एक-एक मिल भवन बनाये।
गुणा (X) सकल गुणों की खान
पाने वाला बड़ा महान।
करे घटाना (-) घर को खाली
बिगड़ रही है हालत माली।
भाग (/) सदा हिस्सा दर्शाये
अन्तर्मन में द्वंद मचाये।
यही अंग जीवन के सारे
भली भाँति इसे समझो प्यारे।

**Vidhya Bharati Sahu
B.Sc.II M2**

कविता

हे “गणित” तू महान है।

तेरे बिना निरर्थक ये जहान है।

तुझ मे हर रहस्य समाया

तुझसे सभी ने आश्रय पाया।

अर्थशास्त्र हो या हो भूगोल

तुझसे ही सब जानते कि ये धरती है गोल

अंतरिक्ष की भाषा तुम्ही ने बताई

चॉद पर भी तुमने परचम लहराई।

हे “गणित” तू आलिशान है

तेरे बिना निरर्थक ये जहान है।

विज्ञान ने खोज की है बड़ी-बड़ी

गगनचुम्बी इमारतों की लगा दी झड़ी

हवाई जहाज हो या हो ओवरब्रिज

हरजगह पर भौतिक विज्ञान का नाम है।

पर भौतिकी को जिसने जन्म दिया

ऐसे “गणित” को शत् शत् प्रणाम है।

वनस्पति विज्ञान में Mendle ने आनुवांशिकी को जन्म दिया, उन्होने भी सर्वदा गणित विषय का नाम लिया Mendle ने यह खोज गणित-छात्र के रूप में की।

ऐसे गणित के छात्र को बार-बार सलाम है हे गणित, तेरे बिना निरर्थक ये जहान है।

**Lalita Sahu
B.Sc.II M1**

श्रीधराचार्य

श्रीधराचार्य प्राचीन भारत के एक महान गणितज्ञ थे। ऐसा माना जाता है कि उनका जीवनकाल 870 ई - 930 ई के बीच था, ये वर्तमान हुगली ज़िले में उत्पन्न हुए थे उनके पिताजी का नाम बलदेवाचार्य और माता का नाम अच्छोका था।

इन्होंने शून्य की व्याख्या की तथा द्विघात (वर्ग समीकरण) को हल करने के लिए सूत्र की स्थापना की।

इन्होंने शून्य की व्याख्या करते हुए कहा कि यदि किसी संख्या में शून्य जोड़ा जाता है तो योगफल उस संख्या के बराबर होता है, यदि किसी संख्या में शून्य घटाया जाता है तो परिणाम उस संख्या के बराबर ही होता है।

वर्ग समीकरण हल करने की विधि:-

गणित में दो घात वाले समीकरण को 'वर्ग समीकरण' या 'द्विघात समीकरण' कहते हैं। विज्ञान, तकनीकी एवं अन्य अनेक स्थितियों में किसी समस्या के समाधान के समय वर्ग समीकरण का अक्सर उपयोग करना पड़ता है। इसलिये वर्ग समीकरण का हल बहुत महत्व रखता है। इसे हल करने के लिए गणितज्ञ श्रीधराचार्य ने सूत्र की स्थापना की है।

कोई वर्ग समीकरण है-

$$ax^2 + bx + c = 0$$

4a से गुणा करने पर

दोनों पक्षों में b² जोड़ने पर -

$$4a^2x^2 + 4abx + 4ac + b^2 = 0 + b^2$$

$$4a^2x^2 + 4abx + 4ac + b^2 = b^2$$

$$(4a^2x^2 + 4abx + b^2) + 4ac = b^2$$

$$(4a^2x^2 + 2abx + 2abx + b^2) + 4ac = b^2$$

$$(2ax + b)(2ax + b) + 4ac = b^2$$

$$(2ax + b)^2 = b^2 - 4ac$$

$$2ax + b = \pm \sqrt{b^2 - 4ac}$$

$$2ax = -b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}$$

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

अतः x के दो मूल निम्नलिखित हैं-

$$\text{पहला मूल} \quad \alpha = \frac{(-b - \sqrt{b^2 - 4ac})}{2a}$$

$$\text{दूसरा मूल} \quad \beta = \frac{(-b + \sqrt{b^2 - 4ac})}{2a}$$

$$\text{अर्थात्} \quad x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

सुप्रिया साहू बी.एस.सी. पार्ट2 एम-1

गणित का विस्तार

जगत में होते नित, नवीन आविष्कार,
इसके पीछे छिपे हुए हैं हजारों गणितकार
भूले भटके जग में आये,
आदिमानव ने पाषाण युग में आकार बनाये
बढ़ते उत्पादन व क्रय विक्रय में, गणना शुरू वे कर पाये
हुई शुरू तब से गणित प्रणाली,
जिसने आजतक दुनिया सँभाली
मौं की गोद से प्रारंभ गणित का शिक्षण,
नन्हा बालक भी करता मूलों का अंकन
गणित ने किया पूरे जगत को विकसित,
वैज्ञानिकों की गणना में सहायक बने मैट्रिक्स
भारत ने की शून्य की खोज निराली,
आर्कमिडीज ने बनाई संख्या प्रणाली
कोई भी मान कभी शुद्ध न होता, दशमलव जो न होता।
धरती से चॉद की दूरी पता न होती,
ना ही रॉकेट होता गणना इतनी सरल न होती,
फैक्टोरियल (!) जो न होता
श्रेणी का प्रसार कर पाना बड़ा दुरुह होता
मौल की गणना करने में रसायन में दिक्कत आयी
तब हल करके गणित ने इसकी गणना सिखलाई
भौतिकी ने त्रिविम आकृति को तभी समझाया
जब, ज्यामिति की मदद से गणित ने आकृति का कोण
बताया झट से लोकेशन, बता देता सदिश विश्लेशण
गति - त्वरण भी जाने लेते व करते दिशा अध्ययन

तृप्ति मानिक बी.एस.सी.पार्ट-1 M1

महान गणितज्ञ रामानुजन

भारत में राष्ट्रीय गणित दिवस प्रत्येक वर्ष 22 दिसंबर को मनाया जाता है। यह भारत के महान गणितज्ञ श्रीनिवास रामानुजन का जन्मदिवस है। श्रीनिवास रामानुजन का जन्म 22 दिसंबर 1887 को भारत के दक्षिणी भूभाग में स्थित कोयंबटूर के ईरोड नामक गांव (वर्तमान में तमिलनाडु राज्य) में हुआ था।

भारत के महान गणितज्ञ श्रीनिवास रामानुजन की 125 वीं जयंती के अवसर पर भारत सरकार द्वारा वर्ष 2012 को राष्ट्रीय 'गणित वर्ष' घोषित किया गया था। तब से प्रत्येक वर्ष 22 दिसंबर को भारत में यह राष्ट्रीय गणित दिवस के रूप में मनाया जाता है।

महान गणितज्ञ श्रीनिवास अर्यांगर रामानुजन ऐसी भारतीय प्रतिभा है जिन पर न केवल भारत को परन्तु पूरे विश्व को गर्व है। महज 33 वर्ष की उम्र में शायद ही किसी वैज्ञानिक और गणितज्ञ ने इतना कुछ किया हो

जितना रामानुजन ने किया। किसी भी प्रकार की औपचारिक शिक्षा न लेने के बावजुद उन्होंने उच्च गणित के क्षेत्र में ऐसी विलक्षण खोजें की जिससे इस क्षेत्र में उनका नाम हमेशा के लिए अमर हो गया।

इन्होंने स्वयं गणित सीखा और अपने अल्प किया। उनके द्वारा दिए गए अधिकांश प्रमेयों को गणितज्ञों द्वारा सही सिद्ध किया जा चुका है। हाल ही में रामानुजन के गणित सूत्रों को क्रिस्टल-विज्ञान में प्रयुक्त किया गया। इस महान गणितज्ञ को सम्मानित करने के लिए रामानुजन जर्नल की स्थापना भी की गई है।

इनका जीवनकाल बहुत संघर्षपूर्ण था। इनका जन्म पांरपरिक ब्राह्मण परिवार में हुआ था। इनके पिता का नाम श्रीनिवास अर्यांगर और माता का नाम कोमलताम्मल था। पांरपरिक शिक्षा में रामानुजन का मन कभी नहीं लगा और वो ज्यादातर समय गणित की पढ़ाई में ही बिताते थे। वह गणित में इतने मेघावी थे कि स्कूल के समय में ही कॉलेज स्तर का गणित पढ़ लिया था।

इसके बाद रामानुजन जी मद्रास चले गए वहाँ इनकी मुलाकात श्री.वी. रामास्वामी अर्यर से हुई जो गणित के बड़े विद्वान थे। रामानुजन ने मद्रास में एक साल रहते हुए अपना प्रथम शोधपत्र जर्नल ऑफ इंडियन मैथेमेटिकल सोसाइटी में प्रकाशित किया। इसका शीर्षक था बरनौली संख्याओं के कुछ गुण।

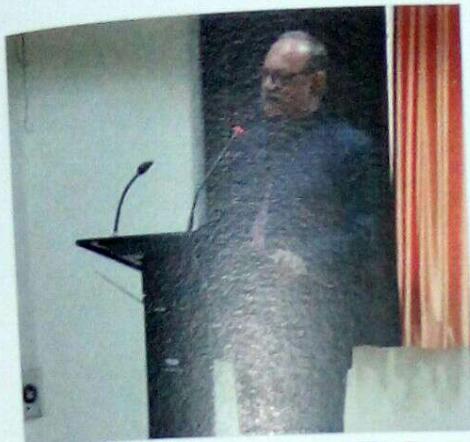
रामानुजन के शोध धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा था पर अब स्थिति ऐसी थी कि बिना किसी अंग्रेज गणितज्ञ की सहायता से शोध कार्य को आगे नहीं बढ़ाया जा सकता था।

सन् 1913 में रामानुजन ने हार्डी को पत्र लिखा और स्वयं के द्वारा खोजी प्रमेयों की एक लम्बी सूची भी भेजी। यहाँ से रामानुजन के जीवन में एक नए युग का प्रारम्भ हुआ और इसमें प्रोफेसर हार्डी की बहुत बड़ी और महत्वपूर्ण भूमिका थी।

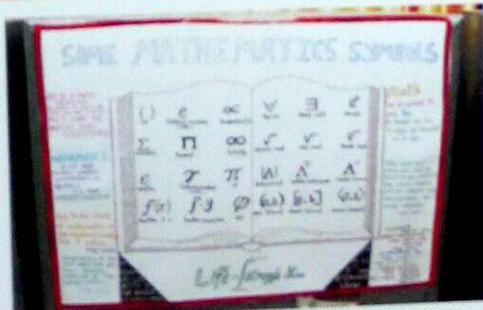
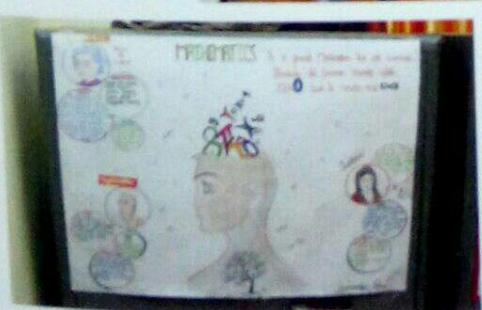
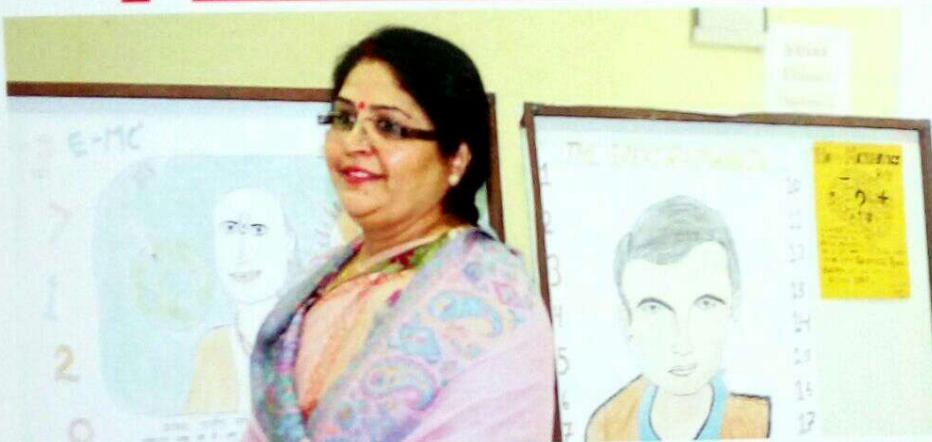
इसके बाद वहाँ रामानुजन को रॉयल सोसाइटी का फेलो नामित किया गया। रॉयल सोसाइटी के पूरे इतिहास में इनसे कम आयु का कोई सदस्य आज तक नहीं हुआ है। रॉयल सोसाइटी की सदस्यता के बाद ट्रिनीटी कॉलेज की फेलोशिप पाने वाले वह पहले भारतीय भी बने। इसके साथ-साथ ही उनका स्वास्थ्य खराब रहने लगा। डॉक्टरी जांच से पता चला की उहें क्षय रोग था। उनकी हालत गंभीर होती जा रही थी। अपनी बीमारी से लड़ते-लड़ते अंततः 26 अप्रैल 1920 को उन्होंने प्राण त्याग दिए। मृत्यु के समय उनकी आयु मात्र 33 वर्ष थी। इस महान गणितज्ञ का निधन गणित जगत के लिए अपूरणीय क्षति रही।

आयुषी यादव
बी.एस.सी.भाग-2 एम-1

राष्ट्रीय गणित दिवस के अवसर पर



गणित पर आधारित पोस्टर काम्पीटिशन की एक झलक



कु. श्रुति मिश्रा, बी.एस सी. खंड दो (गणित) मा. मुख्यमंत्री जी से
राज्य स्तरीय निवंध प्रतियोगिता में पुरस्कार प्राप्त करते हुए



गणित पर आधारित विवज कम्पीटिशन की एक झलक



महाविद्यालय का गणित - कम्प्यूटर साईंस परिवार



गणित स्तम्भः— प्राचीन भारत में अंकशास्त्र—

मनुष्य जन्म के साथ ही गणित की छोटी-छोटी बारिकियों को समझना शुरू कर देता है। जन्म के समय शिशु का वजन, जन्म समय, दिन, माह साल इत्यादि अंकों का ही तो खेल है— अंकों का यह क्रम मृत्युपर्यंत चलता रहता है। प्राचीन समय में लोगों की इच्छाएं सीमित थी और साधन भी अतः उन्हें हाथ पैर की ऊँगलियों पर गिन कर काम चल जाता था परन्तु कालान्तर में जैसे—जैसे मनुष्य की जरूरतें बढ़ती गयी और अब संख्याओं को लिखने के लिए शब्द की जरूरत होने लगी—

जैसे— 1 (एक), 2 (दो), 3 (तीन), 4 (चार),.....10 (दस) इत्यादि ।

प्राचीन भारत में गणित :—भारत का सबसे प्राचीनतम और महानतम ग्रंथ वेद है। वेद का अर्थ होता है— जानना वैदिक संस्कृति हमारी सांस्कृतिक थाती है और वेद हमारी अतीत गाथा के उदाहरण वेदों की संख्या चार है:—

ऋग्वेद, सामदेव, अथर्ववेद और यजुर्वेद ।

इन वेदों में शुन्य के साथ—साथ 10^{19} तक की संख्या का उल्लेख मिलता है, ऋग्वेद में 10^{12} तक की संख्या के बारे में वर्णन है तो यजुर्वेद में 10^{19} (10^{19}) रामायण के बालकाण्ड में 10^{60} तक की संख्याओं के बारे में पता चलता है कृष्ण यजुर्वेद की इस श्लोक को देखिये जिसमें 1,2,3,4,.....10,...100..1.1000 अनंत तक की बात हुई है।

सकृते अग्ने नमः । हिस्ते नमः । त्रिस्ते नमः.....

दशकृष्वस्ते नमः । शतकृत्वस्ते नमः । आसहग्रकृत्वस्ते नमः ।

अपरिमितकृत्वस्ते नमः ।

अर्थात हे अग्नि देव आपकों 1 बार, 2 बार, 3 बार,10 बार , 100 बार, 1000 बारअपरिमित बार नमस्कार है।

इतना ही नहीं वेदो में विषम संख्याओं पर चर्चा हुई है विषम संख्या 2 से विभाजित न होने वाली संख्या है जैसे—

एका च तिस्रश्च मेंउ तिस्रश्च में पंच व में पंच च में एकादश च में, एकादश च में त्रयोदश च में सप्तदश च में, नवदश च में, नवदश च में एकविंशतिश्च में एकविंशतिश्च में त्रयोविंशतिश्च में त्रयोविंशतिश्च में पंचविंशतिश्च में, सप्तविंशतिश्च में, सप्तविंशतिश्च में नवविंशतिश्च में नवविंशतिश्च में एकत्रिश्च्य में, एकत्रिश्च्य में त्रयविंशतिश्च में यज्ञेन कल्पन्ताम् ॥ (यजुर्वेद)

इस श्लोक में जो संख्या का प्रयोग हुआ है वह निश्चित ही विषय संख्या 1,2,5... 33 का समूह है ।

ललित विस्तार पुस्तक पढ़े तो सबसे बड़ी संख्या ज्योतिबा दिखती है जिसका मान 10 8000 अंनत के बराबर है। अगर हम वेदों की बात करें तो हम पाते हैं कि ऋग्वेद में 10 के गुणज यथा 20,30,.... के बारे में समान रूप से उल्लेख मिलता है ।

त विंशत्या त्रिंशता या हार्वाक वत्वारिंशता हरिभिर्युजानः ।

ता पंचाशता सुरसेभिर्लिङ्ग पष्ट्या सप्तया सोम पेयम् ॥

अशीत्पा नवत्या याद्वार्वाक शतेन हरिभिरुद्धमानः ।

इस श्लोक में 10,20,30,40,50,60,70,80,90,100 तक ही चर्चा की गई है। संख्याओं को नाम देने में जोड़ , घटा व गुणन के सिद्धांत का भी बखूबी पात्त किया गया है ।

पंचदश ($15 = 5 + 10$), सप्त विंशति ($27 = 7 + 20$), एकन्न चात्वरिंशत ($39 = 40 - 01$), इसी क्रम को आगे बढ़ाए

त्रीणी शता त्रीसहस्रादयग्निं त्रिंशश्च देव नव चासपर्यन ।

यहां संख्या को $3339 = 33+303+3003$ के रूप में विस्तारित कर लिया गया है ।

पष्टि सहस्रान्तिं नव

$60099 = 60 \times 1000 + 90 + 9$ के रूप में लिखने का अर्थ संख्या के विस्तारण का कार्य प्राचीन काल के ऋषियों का था ।



फल और सब्जियां

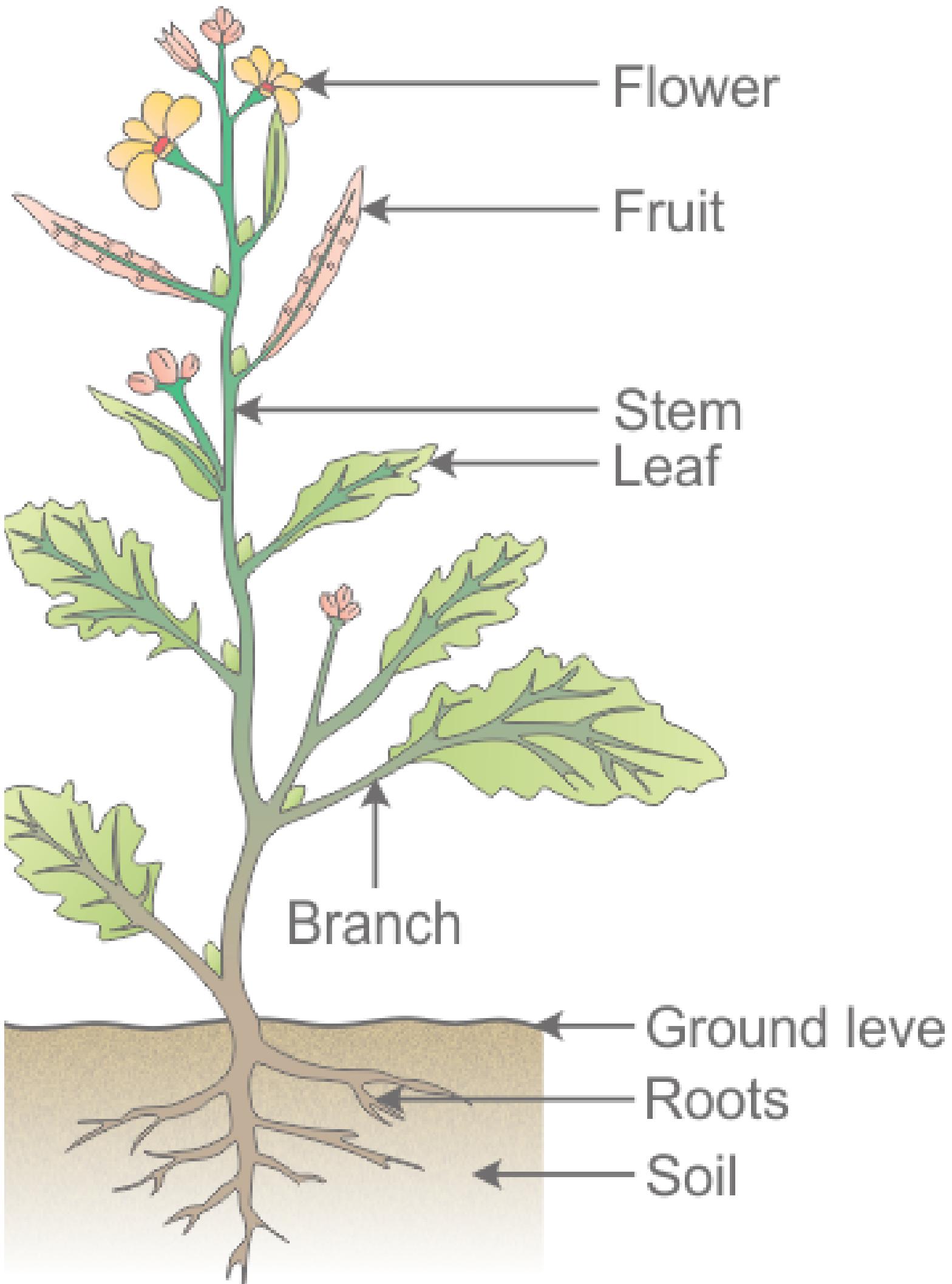
2021 फलों और सब्जियों का
अंतर्राष्ट्रीय वर्ष



अपने आस -पास पाए जाने वाले फल और सब्जियों को जाने

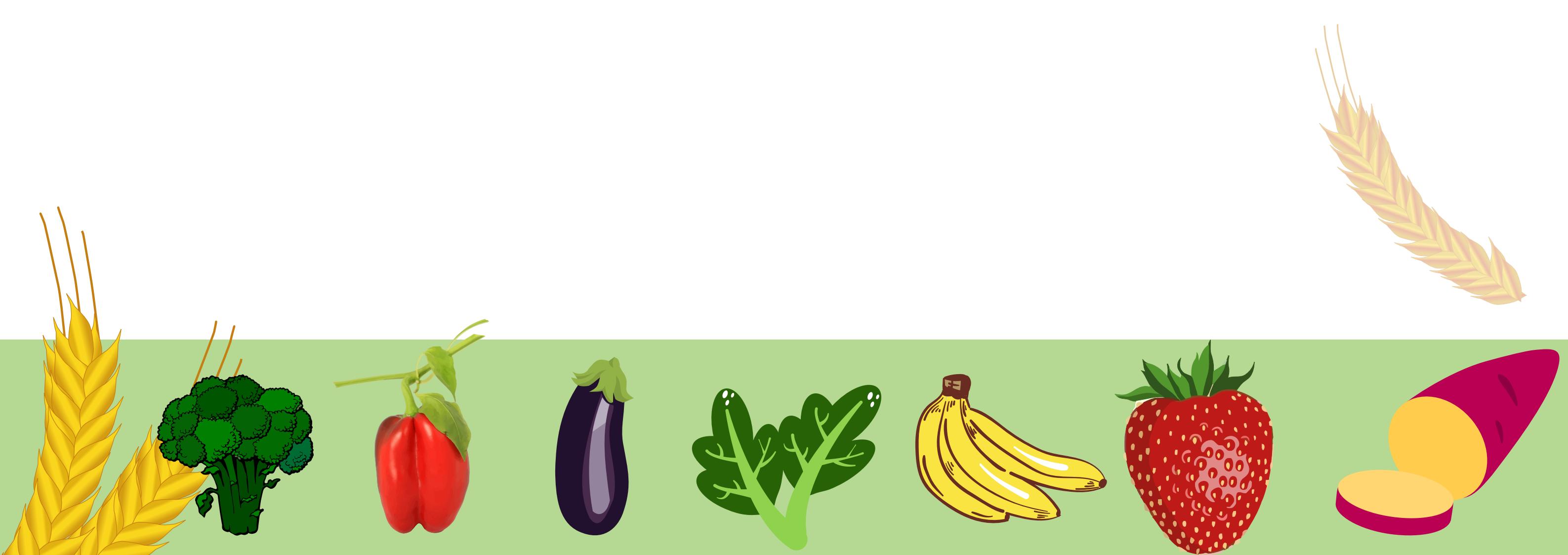
गृहविज्ञान विभाग
शासकीय दू. ब. महिला स्वशासी स्नातकोत्तर
महाविद्यालय रायपुर छत्तीसगढ़

फल और सब्जियां क्या हैं

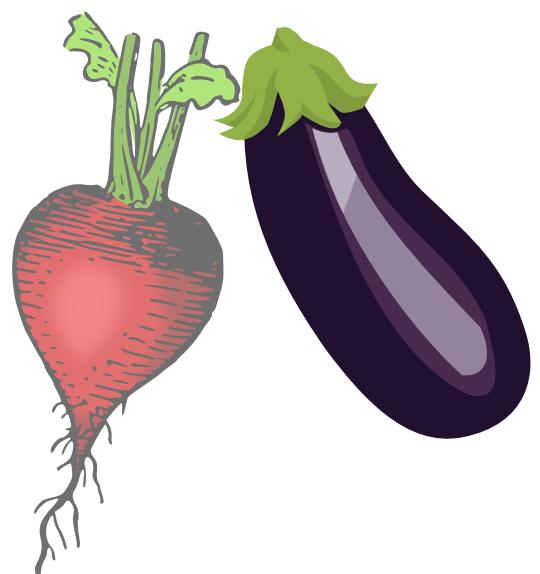


Parts of a plant

पौधों के खाद्य भाग
(जैसे, बीज संरचनाएं,
फूल, कलियाँ, पत्तियां,
तना, अंकुर और
जड़ें) फल और सब्जियां
कहलाते हैं



FACTS



हरा, पीला, नारंगी, लाल या
बैंगनी रंग के फल और सब्जियां हमें स्वस्थ
रखते हैं, हमारे आहार में विविधता, स्वाद
और बनावट प्रदान करते हैं



फल और सब्जियों का वग्गीकरण



Spinach, cucumber, gourds,
greens, kiwi, avocado

Potato, cauliflower, scallions,
cabbage, onions, garlic,
Mushroom, banana, sapota,
pear

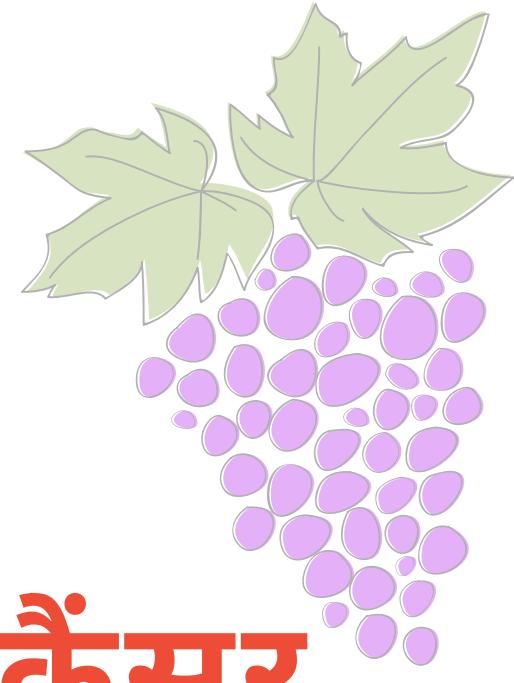


eggplant, purple cabbage,
onion
purple grapes, blue/black
berries

Tomatoes, red bell
strawberry, apple, c
raspberry



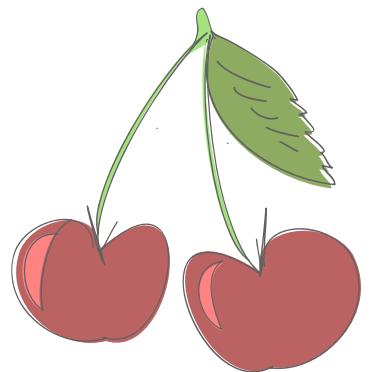
क्या आप जानते हैं



बैंगनी नीला रंग
एंटीऑक्सिडेंट गुण जो कैंसर,
स्ट्रोक और हृदय रोग के
जोखिम को कम कर सकते हैं।
उदाहरण

चुकंदर, लाल गोभी, बैंगन
ब्लैकबेरी, ब्लूबेरी, बैंगनी अंगूर,
बेर

लाल रंग के फल और
सब्जियां



कैंसर के खतरे को कम करने और
हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद
कर सकता है।

उदाहरण

लाल शिमला मिर्च, मूली, टमाटर।

लाल सेब, नाशपाती, चेरी, लाल
अंगूर, लाल और गुलाबी अंगूर, लाल
अमरुद, रास्पबेरी, स्ट्रॉबेरी, तरबूज।

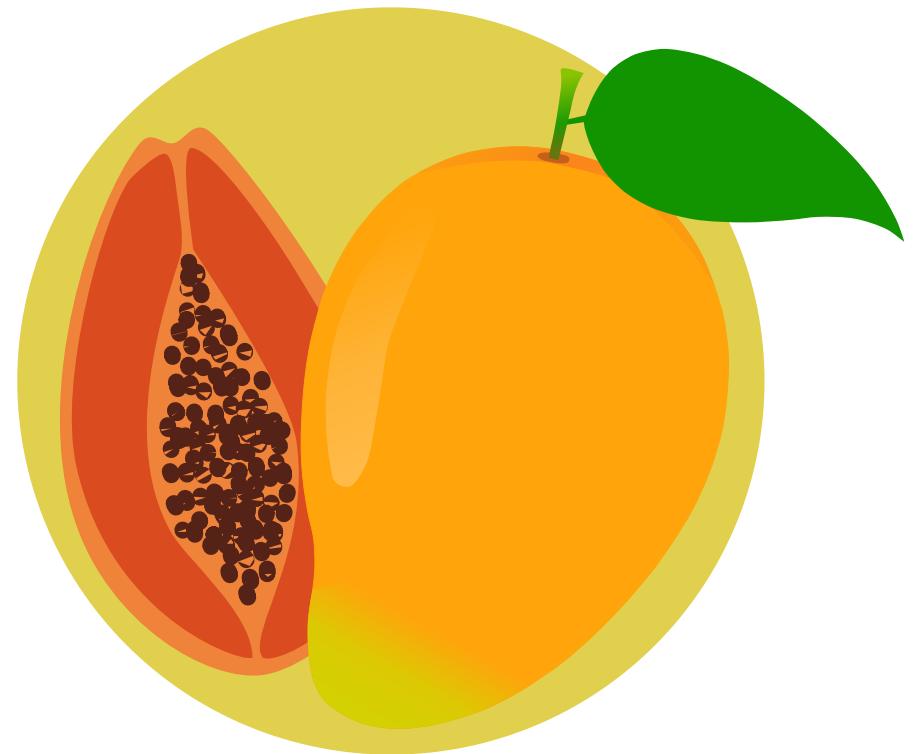


क्या आप जानते हैं

नारंगी पीलारंग के फल और सब्जियां
इसमें कैरोटेनॉयड्स होते हैं जो आंखों
को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

उदाहरण

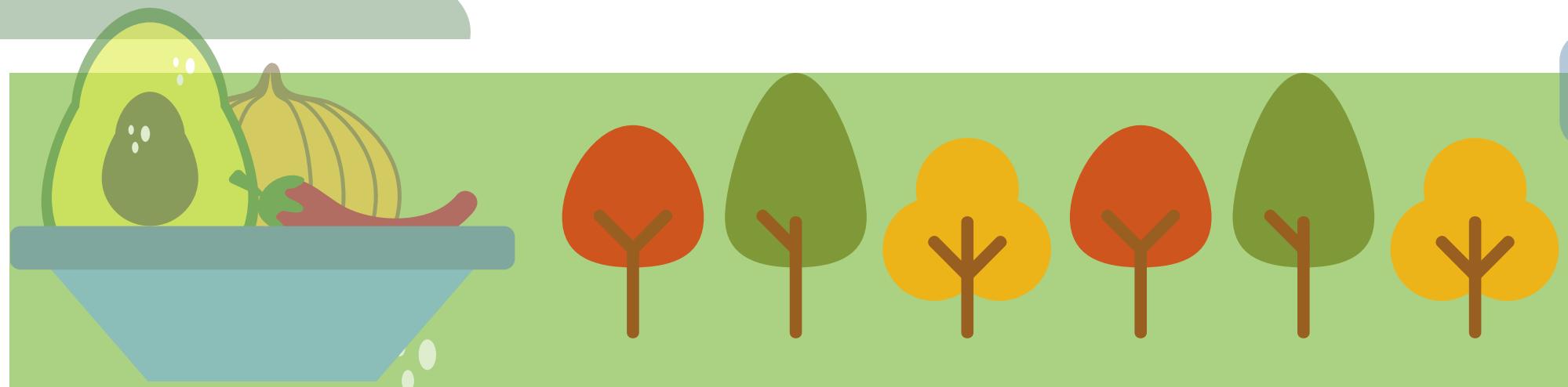
गाजर, कट्टू, स्कवैश।
ज़ु़ी खुबानी, अंगूर, नींबू, आम,
खरबूजा, अमृत, नारंगी, पपीता,
आड़ू, अनानास।



सफेदरंग के फल और सब्जियां
एंटीवायरल और जीवाणुरोधी गुणों
के साथ-साथ पोटेशियम के साथ
फाइटोकेमिकल्स युक्त होते हैं।

उदाहरण

फूलगोभी, लौकी, लहसुन, अदरक,
लीक, प्याज।
केला, कटहल, सफेद आड़ू, भूरा
नाशपाती।

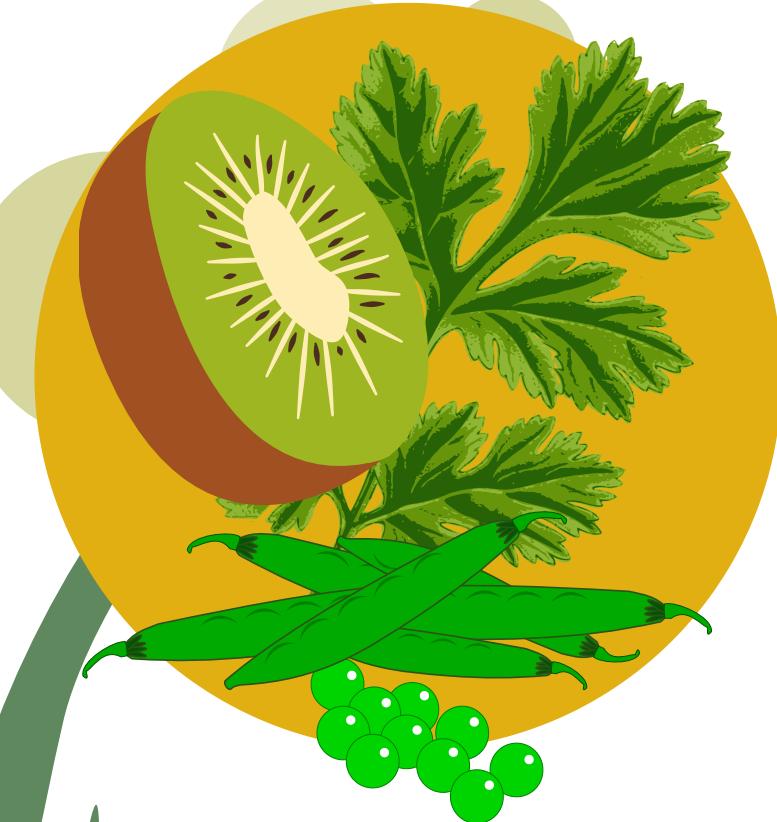


क्या आप जानते हैं

हरारंग के फल और सब्जियां
केंसररोधी गुणों के साथ
फाइटोकेमिकल्स युक्त होते हैं।
उदाहरण

शतावरी, हरी बीन, ब्रोकोली,
गोभी, हरी शिमला मिर्च, खीरा,
सलाद, मटर, हरी पत्तेदार
सब्जियां।

हरा सेब, एवोकाडो, हरा अंगूर,
कीवीफ्रूट



फल और सब्जियों का महत्व



बच्चों का वृद्धि और विकास

- फल और सब्जियाँ विटामिन ए, कैल्शियम, आयरन और फोलेट से भरपूर होते हैं, जो अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है। बच्चे की प्रतिरक्षा को मजबूत करने में मदत करते हैं।

लंबा जीवन

जो लोग ज्यादा फल और सब्जियां खाते हैं वे दीर्घायु होते हैं।



फल और सब्जियों का महत्व



बेहतर मानसिक स्वास्थ्य

- फल और सब्जियों के अधिक सेवन से अवसाद और चिंता कम होता है

स्वस्थ दिल

फल और सब्जियों में पाए जाने वाले फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट हृदयरोग को रोकने में मदद कर सकता है



फल और सब्जियों का महत्व

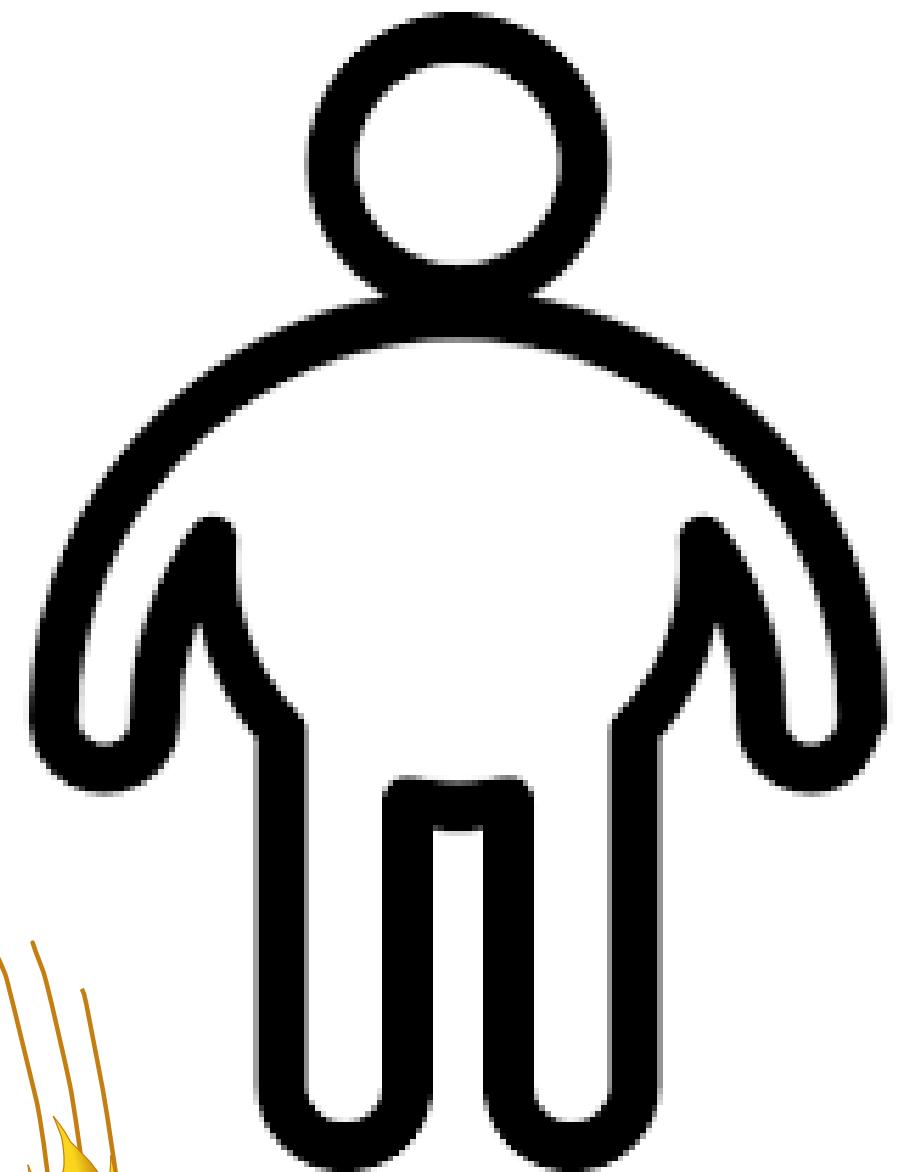
कैंसर से बचाव



- फल और सब्जियों के सेवन से फेफड़े, बृहदान्त्र, स्तन, गर्भाशय ग्रीवा का खतरा, घुटकी, मुख गुहा, पेट, मूत्राशय, अग्न्याशय और डिम्बग्रंथि कैंसर कम होता है

मोटापा कम

फल और सब्जियां
मोटापा कम करती हैं



फल और सब्जियों का महत्व

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है

- फल और सब्जियों के पर्याप्त सेवन से संक्रामक रोग की गंभीरता को कुछ कम कर सकते हैं

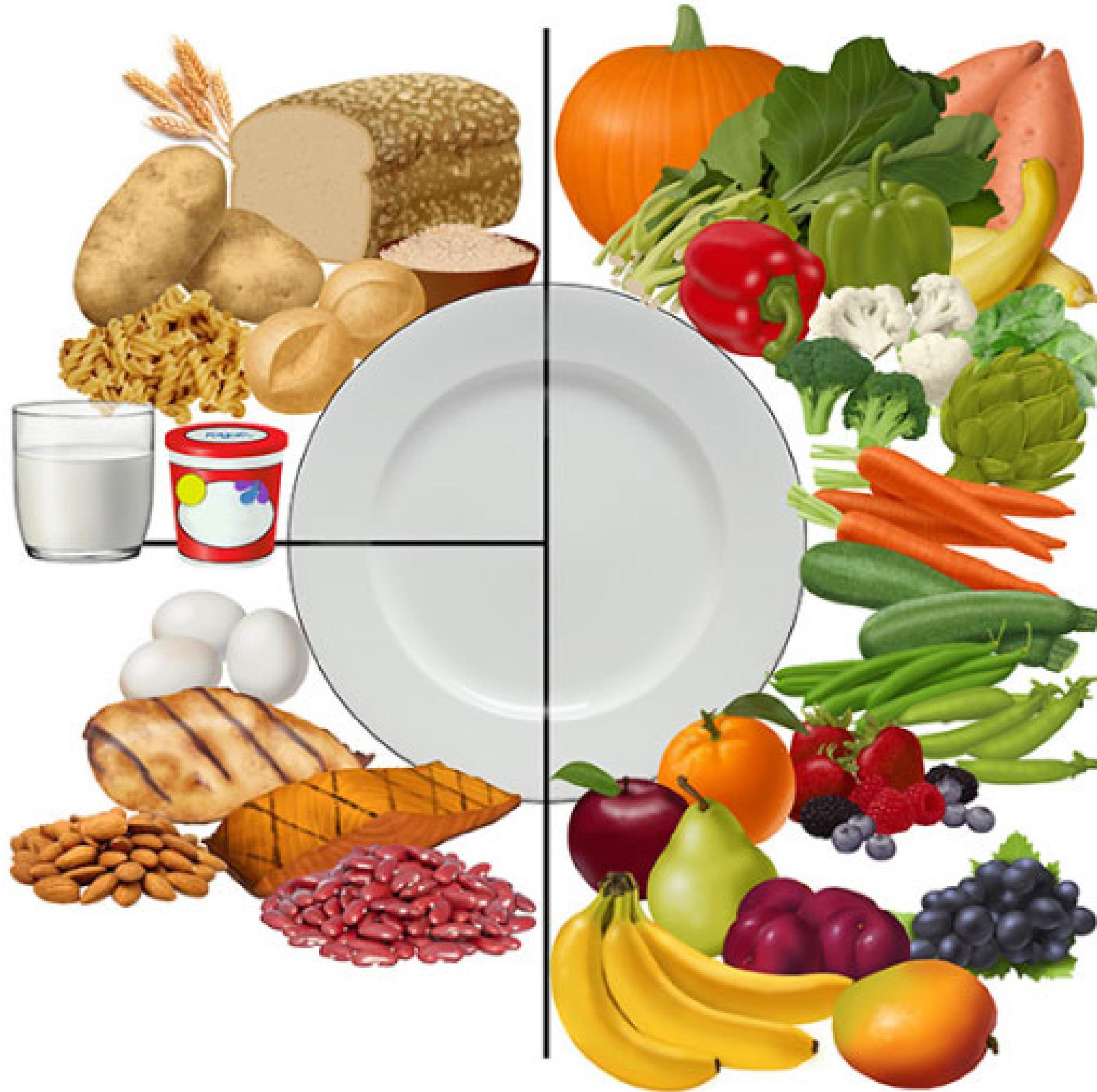


मधुमेह कम

फल और सब्जियां
मधुमेह का खतरा
कम करती हैं



फल और सब्जियां कितना खाएं



आपकी थाली का आधा भाग फल
और सब्जियों से भरा हो



क्या आप जानते हैं

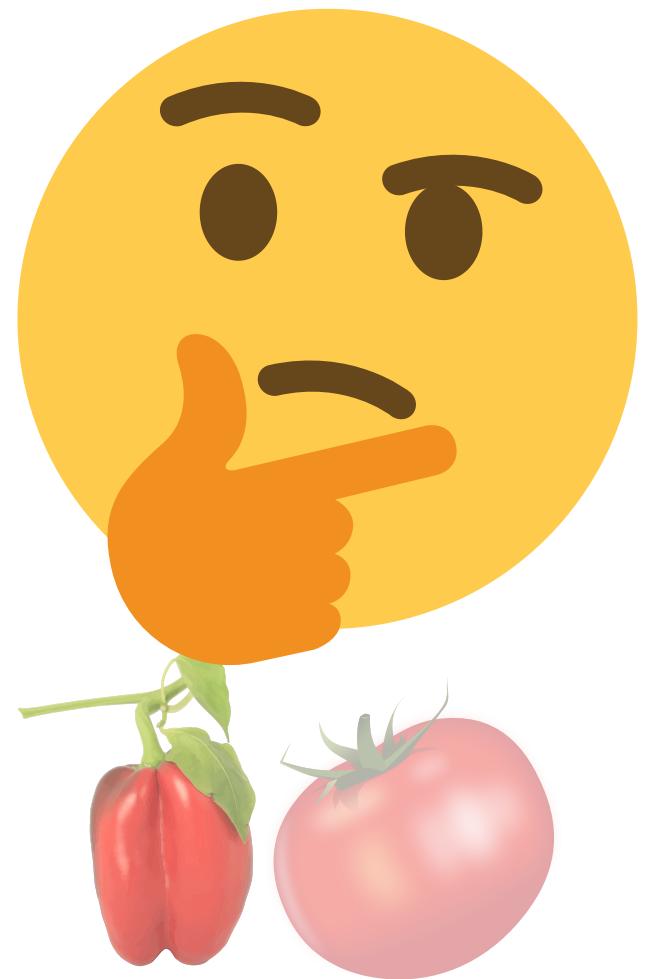


छत्तीसगढ़ में 70 से अधिक प्रकार की भाजियां होती हैं

- पूरे राज्य में बड़े पैमाने पर फूलगोभी, गोभी, बैंगन, टमाटर, भिंडी, आलू, हरी मटर, करेला, लौकी, तोरई, मुनगा, कोचई (अरवी) गाजर, परवल, प्याज और कई अन्य प्रकार की सब्जियां उगाई जाती हैं।
- जशपुर, सुरगुजा, बलरामपुर और सूरजपुर जिले आलू के लिए प्रसिद्ध हैं।



क्या आप जानते हैं



पूरे राज्य में बड़े पैमाने पर आम, केला, पपीता, अमरुद, नारंगी, कथल, नींबू, काजू, सीताफल, लीची, तरबूज, आंवला, चेरी, सपोटा (चीकू), अनार, नारियल और कई अन्य फल देने वाले पेड़ उगाए जाते हैं।

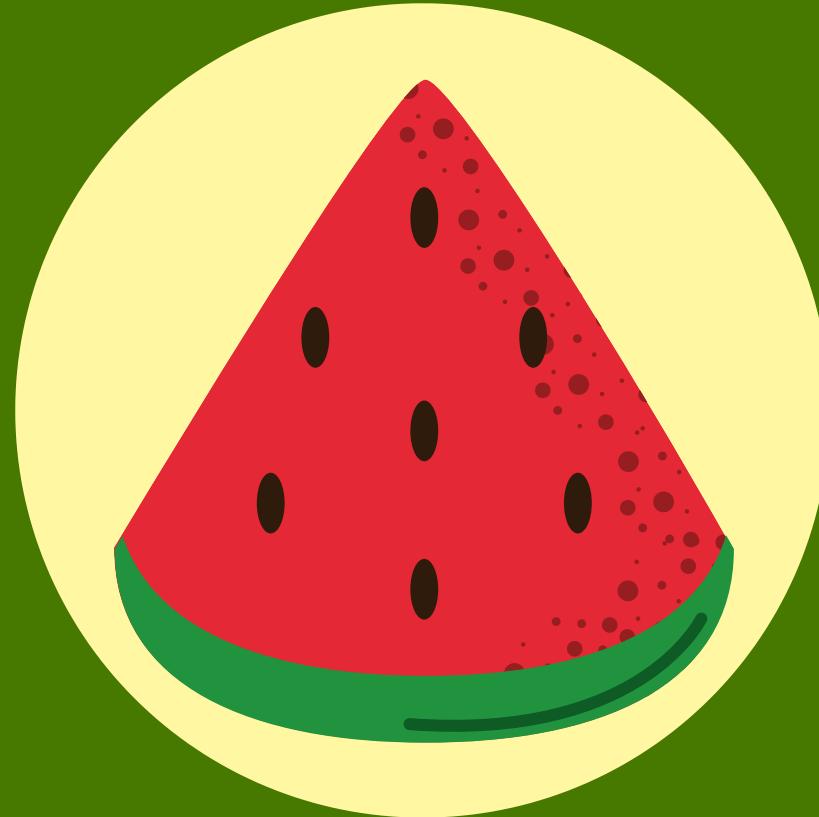


फलों का महत्व



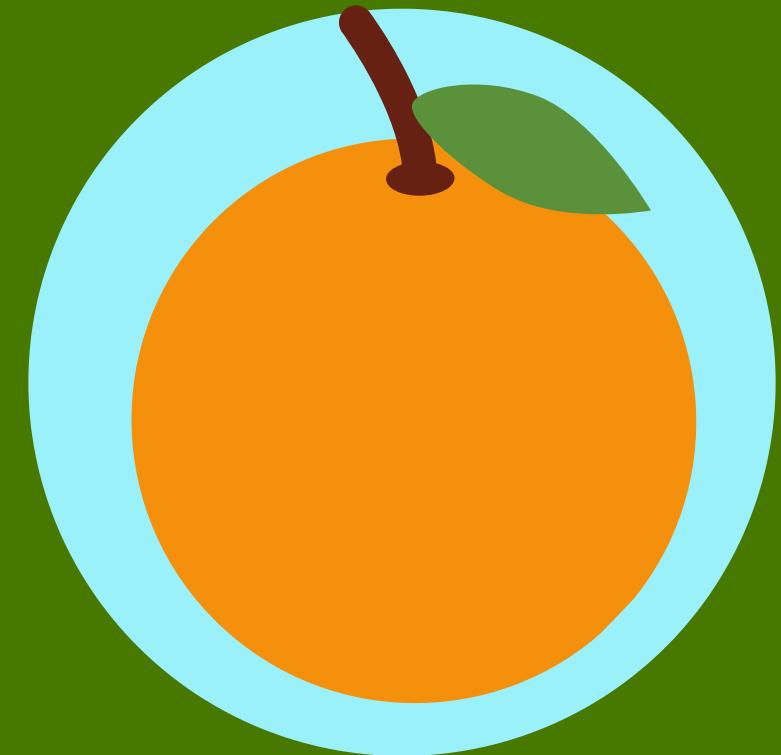
PINEAPPLE

पोटेशियम, कैल्शियम, विटामिन सी, बीटा कैरोटीन, थियामिन, बी 6, साथ ही घुलनशील और अघुलनशील फाइबर में समृद्ध है।



WATERMELON

गुर्दे की गड़बड़ी, उच्च रक्तचाप, रोकथाम कैंसर, मधुमेहको रोकने में मदद करता है



ORANGE

प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य को बढ़ाता है, उम्र बढ़ने के संकेतों को कम करता है, कैंसर से बचाता है और सेलुलर मरम्मत को बढ़ावा देता है।



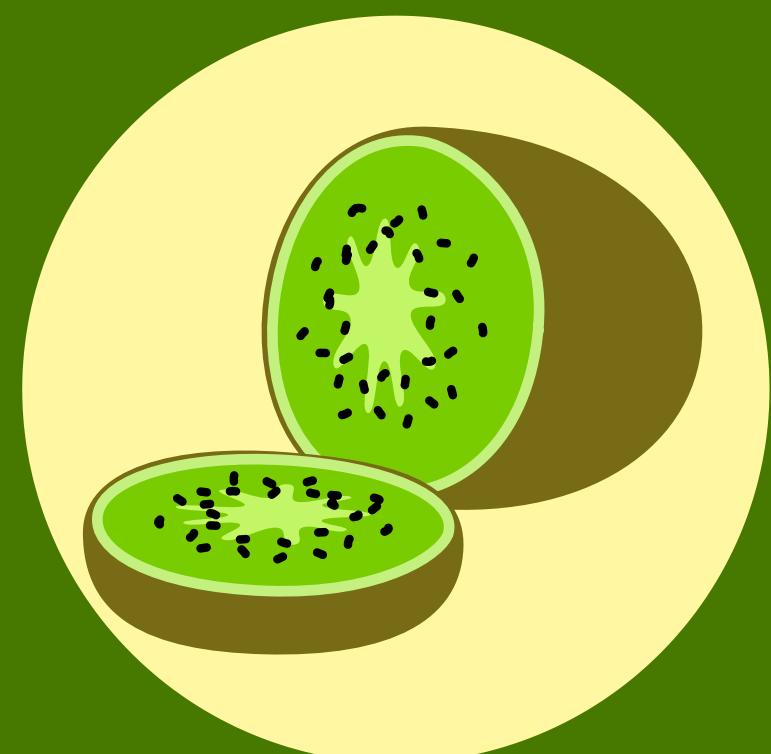
LEMON

विटामिन सी, विटामिन बी 6, विटामिन ए, विटामिन ई, फोलेट, नियासिन थियामिन और राइबोफ्लेविन जैसे पौष्टिक तत्व हैं।



APPLE

पाचन में सुधार, पेट की बीमारियों की रोकथाम, पित्त पथरी, कब्ज, यकृत विकारों में मदद करता है।



KIWI

विटामिन सी, विटामिन ए, फोलेट, विटामिन ई और विटामिन के का एक उत्कृष्ट स्रोत एंटीऑक्सिडेंट गुण हैं।

EAT LIGHT LIVE RIGHT

कृपया सूचि बनाये



इनमे से आज आपकी थाली में क्या -क्या है

Desined and created by -
Dr.Abhaya R.Joglekar

IMMUNITY BOOSTER TRADITIONAL FOODS AND COVID-19



SCAN THE QR CODE FOR MORE

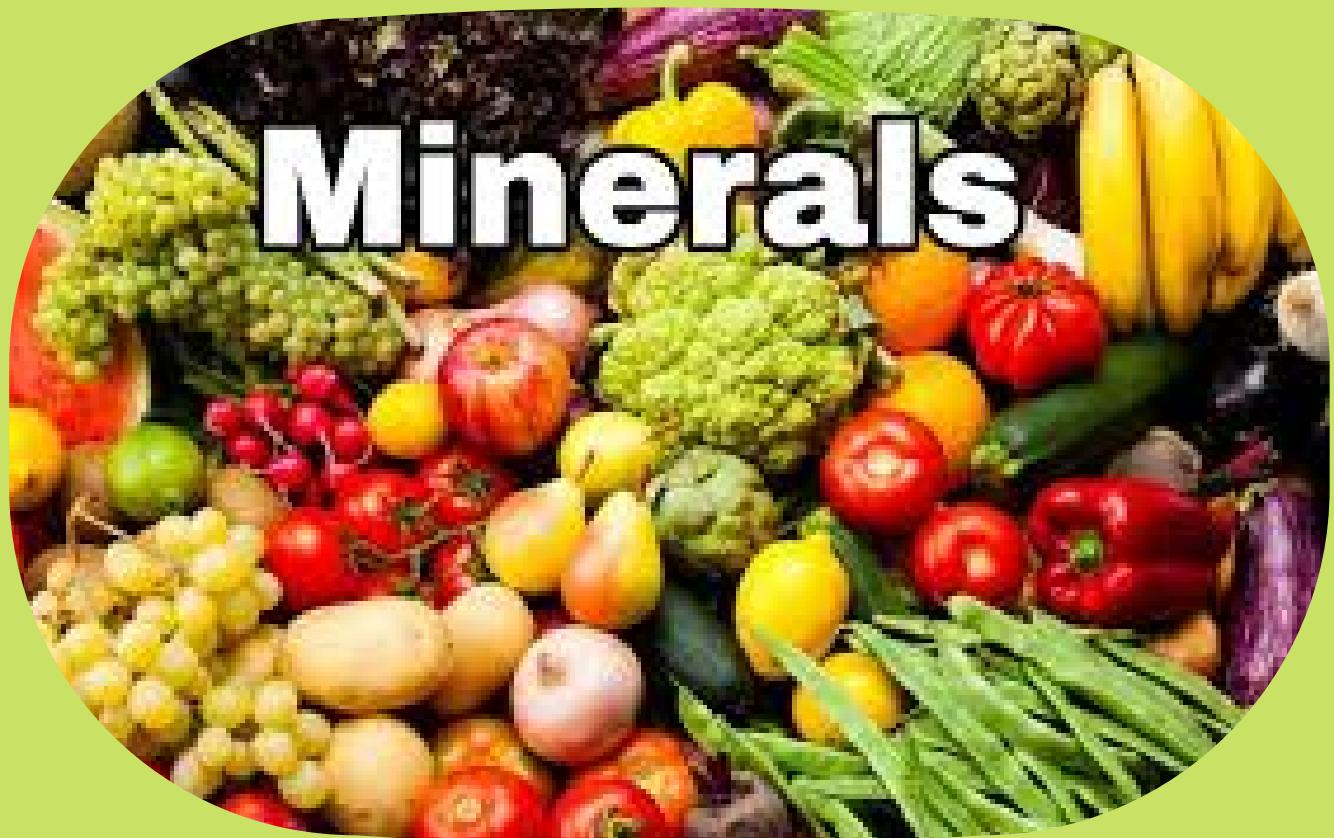
Created by
Ms. Aakansha Mishra (Research Scholar)
Ms. Videh Nandini (Research Scholar)



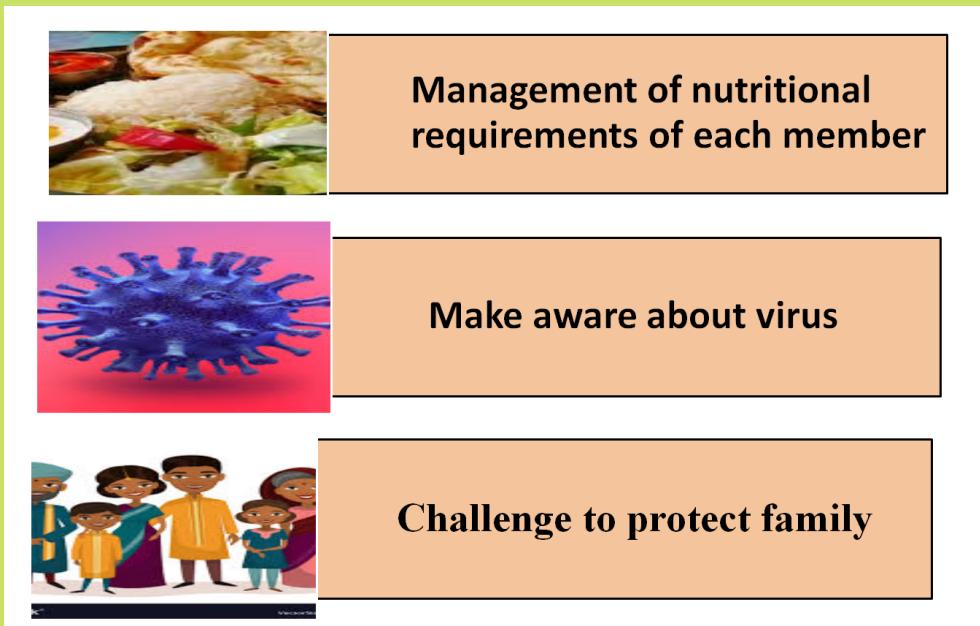
AN OVERVIEW ON COVID-19

Corona viruses (Coy) are a large family of viruses that cause illness ranging from the common cold to more severe diseases such as Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV). The new Coronavirus disease (COVID-19) was first reported from Wuhan, China, on 31 December 2019.

More than 213 countries reported COVID-19 incidence with 6,698,370 confirmed cases, 393,142 deaths and 3,244,574 recovered from covid-19 as on 05.06.2020. As on 05.06.2020, more than 2 lakhs confirmed cases are reported in India from various parts. The recovery rate in India is approximately 47%.



Keeping healthy people healthy



INDIAN VS MEDITERRANEAN FOOD

- The Indian traditional foods are referred to as functional foods as it includes functional components such as body-healing chemicals, dietary fibres and probiotic constituents in it. The functional properties are enhanced via food processing techniques such as sprouting, malting and fermentation.
- Variety of oil used-changes by region
- Low fruit and veg
- Low consumption of legume
- Fish is consumed in mostly coastal area
- The traditional Mediterranean emphasize on the higher consumption of fruits and nuts, legumes, unprocessed cereals, minimal consumption of meat and dairy products.

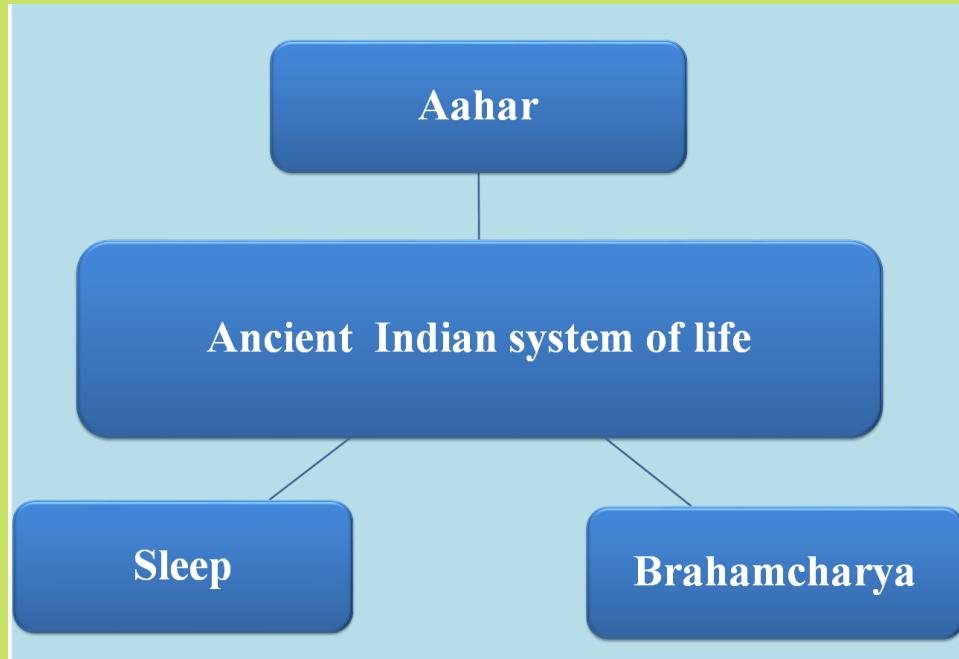
Olive oil

High fruits and veg

High legume

Fish plays a vital role in Mediterranean diet, due to its long chain omega 3 fatty acids(n-3) it is known for being very heart healthy.

ANCIENT INDIAN SYSTEM OF LIFE



INDIAN FOOD CULTURE

A food culture can be defined as a system for processing and cooking foods combined with food consumption activity and cultural cuisine as the culturally elaborate and transmitted body of food related practices of any given culture.



Method of obtaining food ,processing, preparation , cooking as well as eating habits are basic components of food culture.

TRADITIONAL FOODS



**Traditional foods are foods
that were consumed
throughout history before
the modernization and
industrialization of the food
supply.**

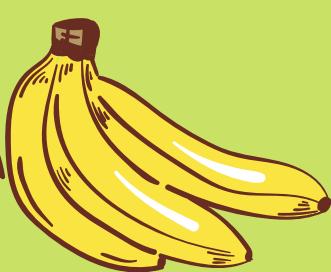
**These foods are free from
additives, chemicals and
many of the things we find
in food today, but they
were exceptionally
nourishing.**

Traditional Ingredients



Raw ingredients used alone or as an ingredient that has been used in geographical areas and remains in use today and its characteristics are in accordance with current specification of region.

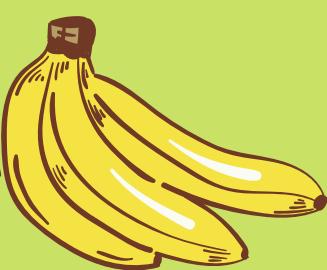
Ex.- in Chhattisgarh in most of the preparations, local people have used only sabut red chilli and garlic in the preparation of bhaji(green leafy



Health benefits of traditional foods



- Traditional food are healthy
- Palatable
- It contain all traditional ingredients
- Processed in traditional way
- They are pure and natural
- It has high nutritive value
- Easy to prepare



IMMUNITY BOOSTING VITAMINS



- Vitamin-c (all citrus fruits-guava, amla, ber, orange, lemon, kiwi)
- Vitamin-A (green leafy veg, carrot, papaya, mango)
- Vitamin-D (sun light, milk, egg)
- Vitamin-B1&vitamin-B12- (milk, egg ,milk products)
- Vitamin-E and omega -3fatty acid (nuts and oil seeds)
- Zinc- (mushroom, legumes,
- Selenium- (sunflower seeds

Iron, Magnesium ,Vitmin- B6

IMMUNITY BOOSTING SPICES AND FOODS



Immunity Boosting Foods



**TURMERIC
CUMIN
CLOVES
CARDAMOM
CHILLI
GINGER
GARLIC
PUDINA
CINNAMON
WALNUTS**

**CURD
FLAX SEEDS
TIL
MUSHROOM
LEMON
ORANGES
WATERMELON
SEEDS
MELON SEEDS
ALMONDS**

Planning balance meal for family

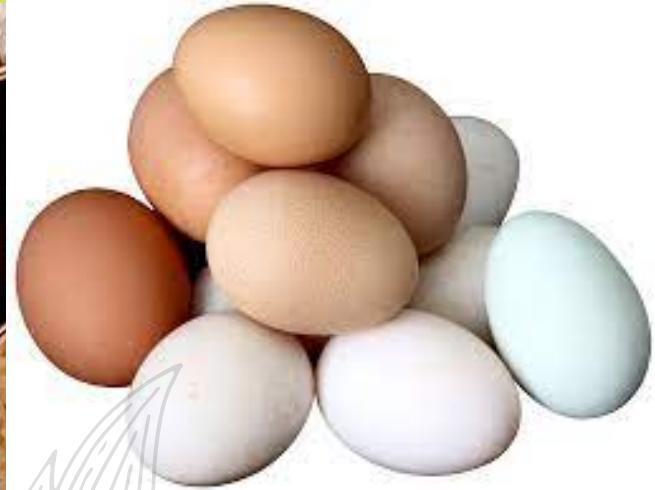


Rejuvenate morning drink

1. Soaked almonds with warm milk (children)
2. In critical situation each member can take Kadha
3. Iron rich breakfast drink(dates, rasins, apricot, peaches)
4. Jaware ka ras with ,giloy, tulsi, ginger
5. Luke warm water with amla/lemon juice +moringa powder



Carbs and protein rich breakfast



1. 1 serving of veg dalia/quinoa/upma/idle/dosa
2. seasonal Fruit (1)
3. Healthy stew(veg+coconut+spices)/Sar/Charu
4. Shakes/smoothie
5. Thick Soup



Lunch/Dinner



1. 1 bowl salad
2. rice/khichari/roti
3. 1 serving of vegetables(green and other)
4. $\frac{1}{2}$ serving curd/raita
5. Thick Soup

1 glass milk (golden milk) bed time

Early dinner is advisable for all up to 7pm

POINTS TO PONDER

Always Stay hydrated



Consume mixed pulses

Eat fruit as a separate meal



Complex carbs are good for health

Eat plenty of fruits and vegetables and sprouts

Consume seasonal and locally available fruits and vegetables

During infection consume luke warm water with raw turmeric

Chhas/pana/lemonade/iced tea/pomegranate tea/green tea

Moringa, turmeric, ginger, garlic, tulsi, cinnamon, clove are immune booster





Simple Ayurvedic Procedures

1. Nasal application - Apply sesame oil / coconut oil or Ghee in both the nostrils (Pratimash Nasya) in morning and evening.
2. Oil pulling therapy - Take 1 table spoon sesame or coconut oil in mouth. Do not drink, Swish in the mouth for 2 to 3 minutes and spit it off followed by warm water rinse. This can be done once or twice a day.

During dry cough / sore throat

1. Steam inhalation with fresh Pudina (Mint) leaves or Ajwain (Caraway seeds) can be practiced once in a day.
2. Lavang (Clove) powder mixed with natural sugar / honey can be taken 2-3 times a day in case of cough or throat irritation.
3. These measures generally treat normal dry cough and sore throat. However, it is best to consult doctors if these symptoms persist.



COVID-19 Crisis

Ministry of AYUSH recommendations, based on Ayurvedic literature and scientific publications, for preventive health measures and boosting immunity with special reference to respiratory health.

Measures for Enhancing Immunity

Drink warm water throughout the day. Daily practice of Yogasana, Pranayama and Meditation for at least 30 minutes. Spices like Haldi (Turmeric), Jeera (Cumin), Dhaniya (Coriander) and Lahsun (Garlic) recommended in cooking.

Simple Ayurvedic Procedures

Nasal Application – Apply Sesame Oil/Coconut oil or Ghee in both the nostrils (Pratimash Nasya) in morning and evening.

Oil Pulling Therapy- Take 1 table spoon Sesame or Coconut Oil in mouth. Do not drink, swish in the mouth for 2 to 3 minutes and spit it off followed by warm water rinse. This can be done once or twice a day.

Ayurvedic Immunity Enhancing Tips

- Take Chyavanprash 10gm (1tsf) in the morning. Diabetics should take sugar free Chyavanprash.
- Drink Herbal Tea/Decoction (Kadha) made from Tulsi (Basil), Dalchini (Cinnamon), Kalimirch (Black Pepper), Shunthi (Dry Ginger) and Munakka (Raisin)- once or twice a day. Add jaggery (Natural Sugar) and/or fresh Lemon Juice to your taste, if needed.
- Golden Milk- half tea spoon Haldi (Turmeric) powder in 150 ml hot milk - once or twice a day.

Actions During Dry Cough/Sore Throat

- Steam inhalation with fresh Pudina (Mint) leaves or Ajwain (Caraway Seeds) can be practiced once in a day.
- Lavang (Clove) powder mixed with Natural Sugar/Honey can be taken 2-3 times a day in case of cough or throat irritation.
- These measures generally treat normal dry cough and sore throat. However, it is best to consult doctors if these symptoms persist.

PIB_India [/PIBHindi](#) [/pibindia](#) [/pibindia](#) [/pibindia.wordpress.com](#) [/pibindia](#) [/pib.gov.in](#)

Ayurvedic Immunity Promoting Measures

1. Take Chyavanprash 10gm (1tsf) in the morning. Diabetics should take sugar free Chyavanprash.
2. Drink herbal tea / decoction (Kadha) made from Tulsi (Basil), Dalchini (Cinnamon), Kalimirch (Black pepper), Shunthi (Dry Ginger) and Munakka (Raisin) - once or twice a day. Add jaggery (natural sugar) and / or fresh lemon juice to your taste, if needed.
3. Golden Milk- Half tea spoon Haldi (turmeric) powder in 150 ml hot milk - once or twice a day.

शासकीय दूधाधारी बजरंग महिला (स्वशासी) स्नातकोत्तर महाविद्यालय रायपुर

विषय : महामारी का इतिहास एवं उसके प्रभाव

विभाग: इतिहास

निर्देशन

प्रो. शम्पा चौबे

प्रस्तुतकर्ता शोधार्थी

इतिहास विभाग

कोरोना महामारी,

अव्यवस्था और विसंगतियाँ

नोबल कोरोना वायरस
कोविड 19 ने राष्ट्रीय
और अंतरराष्ट्रीय

चरित्र को उजागर कर दिया है। प्राकृतिक और मानवजनित आपदा की रोकथाम और उससे उपजी समस्या की समाधान हेतु उचित साधनों का भारी अभाव राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय संगठनों और संस्थाओं की गैर जिम्मेदारी और संवेदनहीनता को प्रकट करता है। आपदा प्रबंधन के लिये पूर्व तैयारी का ना होना और सुरक्षा तंत्रों के अभाव के कारण करोड़ों जिन्दगी का तबाह होना अव्यवस्था का परिचायक है। जो भविष्य के खतरे का सामना करने के लिये आगाह करती है। भारत के संदर्भ में देखें तो ब्रिटिश काल में मानवजनित गरीबी एवं गरीबी से उपजी महामारी जैसे— हैजा और प्लेग एवं महामारी से उत्पन्न अकाल की बारम्बारता ने भारतीयों को गुलामी की जंजीरों से अधिक जकड़ रखा था। गुलामी जीवन में अव्यवस्था का होना स्वाभाविक है और लाखों का जान से हाथ धोना लाजमी है। जबकि भारत आधुनिक युग की दहलीज में पहले ही प्रवेश कर चुका है और वैज्ञानिक युग में पल — बढ़ रहा है, इस स्थिति में करोड़ों का जान जाना दुनिया के लिये शर्मनाक है। यह शासन प्रशासन और जिम्मेदार संगठनों की अव्यवस्था का परिचायक है।



वैश्विक स्तर पर 6वीं शताब्दी में मिस्त्र में जस्टिनियन प्लेग, एशिया और यूरोप में 14वीं शताब्दी में द ब्लैक डेथ ने, भारतीय उपमहाद्वीप में हैजा 1816–1826, यूरोप में 1829–1851, चीन में 1855 में प्लेग, स्पेन में 1918 में स्पेनिश फ्लू, संयुक्त राज्य अमेरिका में एशियाई फ्लू 1957–58 में अमेरिका में ही हांगकांग फ्लू 1968–69 में और पूरे विश्व में एड्स 1981 में तबाही मचा चुकी है, जनजीवन को अस्त-वयस्त कर रखा था। जिससे उबरने में कई वर्ष लग गये। वर्तमान में नोवेल कोरोना वायरस ने भी विश्व में कोहराम मचा रखा है। वर्तमान परिदृश्य के आधार पर कह सकते हैं, कि हमने पूर्व घटनाओं

से तनिक भी सिख नहीं लिया है, ना ही महामारीयों से निबटने हेतु कोई कठोर कदम उठाया है। शशि थर्रर ने अपनी किताब द न्यु वर्ल्ड डिसआर्डर और इंडियन इंपिरियल में लिखते हैं, अगर मौजूदा विश्व व्यवस्था उचित तरीके से काम करती तो नये वायरस को पहचानने में और इससे बाहर निकलने में देरी नहीं लगती। यह अंतराष्ट्रीय संगठनों के क्रियाकलापों को गैर जिम्मेदाराना साबित करता है। उनके कर्तव्यों पर प्रश्नचिन्ह लगाता है। स्वास्थ्य संकट के दौर में यूरोपियन यूनियन भी अपने सदस्य देशों की मदद नहीं कर पा रहे, विश्व स्वास्थ्य संगठन का प्रारंभिक दौर में सहीं कदम ना उठा पाना अव्यवस्था को दिखाती है।



विश्व में प्रवासी मजदूरों की दशा थोड़ी सी हवा की झोका में डगमगा गई उनकी परिस्थिति सम्भालना व सुधारना मुश्किल हो गई। करोड़ों बच्चे लाकडाउन में अनाथ एवं बेसहारा हो गये। सड़कों में पलायित मजदूरों की सैकड़ों मील पैदल लम्बी कतारें, फूटपाथ पर ठहरी जिंदगिया, महिलायें बच्चे बंजुर्गों की हालात देखकर ऐसा लग रहा था मानों मुहम्मद बिन तुगलक ने राजधानी परिवर्तन किया हो और दिल्ली से दौलताबाद तक पैदल व्यापारी, कारीगरों और मजदूरों की लम्बी कतारें हो और सैकड़ों की रास्तों में मौतें हो रही हों। ऊपर से आवाजाही पर बाधा उत्पन्न होना प्रशासन की अव्यवस्था को प्रदर्शित करती है। वहीं एक तरफ पुलिस प्रशासन लोगों की हर संभव सहायता करते नजर आयें।



साथ ही नोवल कोरोना वायरस ने सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक एवं प्रशासनिक विसंगतियों को भी उजागर कर दिया। एक तरफ वायरस ने सामाजिक कुप्रथाओं को शिथिल कर दिया जैसे दहेज प्रथा, दिखावटी शानो शौकत तथा विवाह, सभा सम्मेलनों, धार्मिक अनुष्ठानों, पर्वों में अधिकाधिक भीड़ एकत्रित होना तथा अपव्ययिता में नियंत्रण हुआ है, अर्थात् सामाजिक

असमानता की खाई को पाटने का काम हुआ है। तो वहीं दूसरी तरफ गरीबों को अत्यधिक मितव्यी बना दिया है, जिससे उनकी आवश्यकता की पूर्ति भी दुभर हो गया है कुपोषण की समस्या पैदा होने की आशंका है तो साथ ही कहीं पर अनियंत्रित जुलूस देखने को मिली है।



एक तरफ क्वाराइंटाइन सेंटरों में सभी धर्मों, जातियों, सम्प्रदायों का एक साथ खान पान रहन सहन ने सामाजिक दूरियों को कम किया। सभी लोगों ने मानवता को ऊपर रखकर जाति धार्मिक कटुता को भूलकर मरीजों को रक्तदान किया। तो दूसरी तरफ सामाजिक एकता के अभाव में लाकडाउन में जातीय हिंसा और सोसल डिस्टेंसिंग में भी बृद्धि हुई है। एन. जी. ओ. के अनुसार दलितों पर अत्याचार में मामले बढ़े केवल तमीलनाडु में 100 से अधिक उत्पीड़न के मामले पहले चरण के लाकडाउन में दर्ज हुए। एक तरफ ध्वनि प्रदूषण यंत्रों पर रोक, अनियंत्रित वाहनों पर रोक, कारखानों के गतिविधियों पर कम होने से समाज में स्वच्छता एवं शांति का वातावरण निर्मित हुआ। तो दूसरी तरफ अनुपयोगी कोरोना पी. पी. ई.किट, पोलिथिन, मास्क, सेनेटाइजर का कुप्रबंधन तथा जगह जगह जलती शवों, नर्दों में बहती असंख्य लाशों ने वातावरण को दूषित किया है।

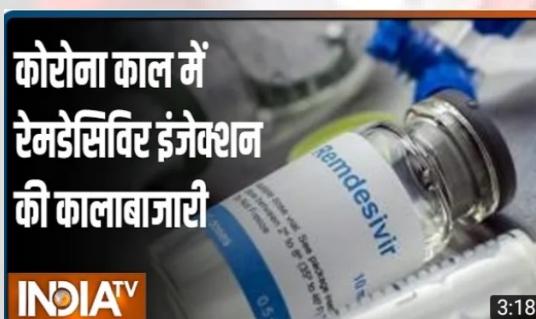


शिक्षा व्यवस्था में भारी विसंगति देखने को मिला गरीब बच्चों का भविष्य में खतरा मंडराने लगी ग्रामीण क्षेत्रों में नेटवर्क समस्या और एन्ड्राइड मोबाईल की अनुपलब्धता के कारण आनलाइन स्टडी कारगर साबित नहीं हुई। कोरोना महामारी और

लाकडाउन ने गरीबों के शिक्षा पर घातक प्रभाव डाला उन्हें पीढ़ी दर पीढ़ी मजदूर रहने पर विवश कर दिया। वही दूसरी ओर तकनीकी शिक्षा मशीनीकृत शिक्षा को बढ़ावा मिला।



आर्थिक क्षेत्र में सबसे ज्यादा दुष्प्रभाव असंठित क्षेत्र के कामगारों पर पड़ा है बेरोजगारी की दरें बढ़ गई। अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन के अनुसार महामारी के कारण असंठित क्षेत्र में काम करने वाले लगभग 40 करोड़ लोग अधिक गरीब हो गये। भारत के विकास एवं शहरों के निर्माण में असंगठित क्षेत्रों का योगदान रहा है जो कि खतरे की स्थिति में आ गई है। वहीं दूसरी ओर असंठित क्षेत्र का संगठित क्षेत्र में परिवर्तित होने से संगठित क्षेत्र में वृद्धि होने की संभावना है। छोटे उद्यमियों एवं व्यापारियों को आर्थिक नुकसान झेलना पड़ा महगाई कालाबाजारी चरम सीमा में पहुंच गई यहां तक कि रेमडेसिविर की कालाबाजारी से नहीं चुके, नमक की कीमत बढ़ कर 100 रु. पैकेट तक एवं खाद्य तेल की कीमत 200 रु किलो तक पहुंच गई अत गरीबों के लिए लाकडाउन चुनौती भरा रहा है। वहीं दूसरी ओर कालाबाजारियों भ्रष्टाचारियों थोक व्यापारियों का माल बिकता रहा उन्हें आर्थिक रूप से बहुत लाभ हुआ।



लॉकडाउन के दौरान पिछले 2 महीने में करीब 10 हजार किलो नकली नमक बाजार में बिक चुका है

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि कोरोना काल में प्रत्येक क्षेत्रों में अव्यवस्था और विसंगतियां देखने को मिला जो कि एक अच्छा राष्ट्र निर्माण के लिए भावी पीढ़ीयों के लिये एक सबक है।

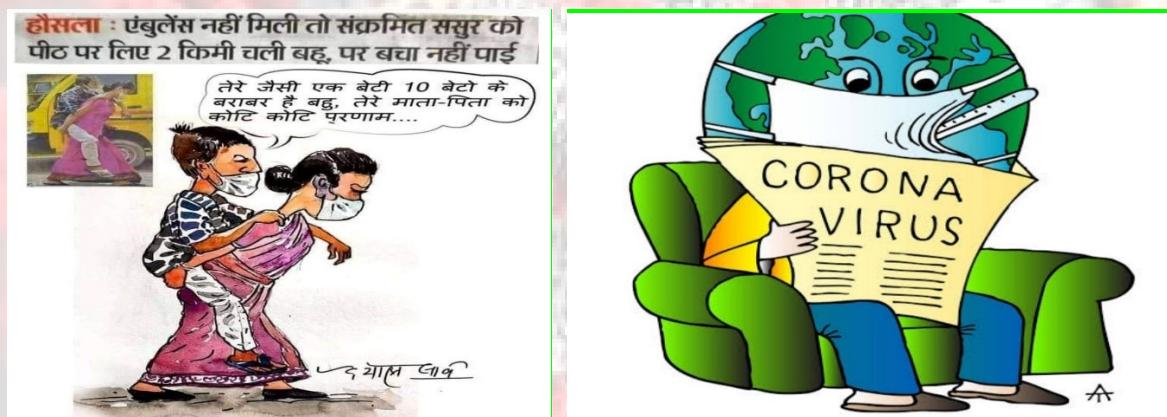
कु. अर्चना बौद्ध

शोधार्थी इतिहास

कोरोना महामारी – एक जटिल समस्या

कि विश्व में प्रति 100 वर्षों में कोई न कोई महामारी जरुर आई है। 1720 में दि ग्रेट प्लेग आफ मार्सलीस, 1820 में हैजा, 1920 में स्पॉनिश फ्लू और अब 2020 में कोरोना महामारी फैली है।

वास्तव में बोलने, पढ़ने, लिखने और सुनने में कॉफी सरलता से हम बोल जाते हैं, कोरोना महामारी! परंतु यदि कोरोना की गंभीरता, वास्तविकता और मर्म समझना है तो उनसे पूछो जिनके परिवार में यह महामारी आ चुकी है। अनेक ऐसे परिवार हैं जहाँ उनके घर के बुजुर्ग, युवा यहाँ तक कि घर में कोई कमाने वाला भी नहीं रहा है। जिससे परिवार की स्थिति दयनीय हो गई है।



इसी प्रकार कोरोना महामारी से आर्थिक एंव सामाजिक स्थिती भी अत्यंत खराब हो गई है। समाज में असंतोष, बंटवारा, भय, लूट – खसोट आदि का बोलबाला हो गया है। इसी प्रकार कोरोना महामारी से अनेक देशों की आर्थिक स्थिती भी दयनीय हो गई है।

कोरोना महामरी का उदगम एंव विकास – विश्व स्वास्थ संगठन ने कोरोना को नाम कोविड19 रखा है। जिसमें को का अर्थ है कोरोना।, वि का अर्थ वायरस डी का अर्थ है डिसिज और 19 का अर्थ है वर्ष 2019। विश्व स्वास्थ संगठन ने कोरोना को वैश्विक महामारी घोषित कर दिया है। कोरोना वायरस बहुत ही सूक्ष्म लेकिन प्रभावी वायरस है। यह मानव जाती की तुलना में 900 गुणा छोटा है। लेकिन इसका संकरण विश्व में तेजी से फैल रहा है और यह बहुत ही घातक वायरस है। दिसंबर 2019 में चीन के चुहान शहर से कोरोना शुरू हुआ, वहाँ अचानक अनेक लोगों को निमोनिया होने लगा और वहाँ के चीनी वैज्ञानिकों ने कोरोना वायरस के एक नई वायरस के नस्ल की जानकारी दी। यह वायरस जनवरी 2020 में चीन तथा मार्च 2020 तक यह विश्व के 160 देशों तथा मई 2020 तक विश्व के 196 देशों तक

कोरोना महामारी अपने आप में प्रकृति का एक दमन चक है। इतिहास को टटोले तो पता चलता है।

फैल गया । इस प्रकार पूरे विश्व की जनसंख्या को अपनी गिरफ्त में लेने वाली कोरोना महामारी सच में एक जटिल समस्या बन गई है, जिसका 100 प्रतिशत इलाज अभी तक नहीं आया है ।

कोरोना महामारी का प्रभाव – विश्व में कोरोना महामारी के प्रभाव की बात करें तो विकीपीडिया में जान्स हॉपकिन्स विश्वविद्यालय के आंकड़ों के आधार पर जून 2021 तक विश्व में 17 करोड़ 71 लाख लोग कोरोना की चपेट में आ चुके हैं । प्रति 10 लाख लोगों में 22 हजार 778 लोग कोरोना से ग्रसित हुए हैं । इसी प्रकार कोरोना महामारी से अब तक 38 लाख 34 हजार लोग मृत्यु को प्राप्त कर चुके हैं । भारत में कोरोना के आंकड़ों पर ध्यान करे तो पता चलता है कि 2 करोड़ 97 लाख लोग कोरोना की चपेट में आ चुके हैं । प्रति 10 लाख लोगों में 21 हजार 830 लोग कोरोना से ग्रसित हुए हैं । इसी प्रकार कोरोना महामारी से अब तक 3 लाख 81 हजार लोग मृत्यु को प्राप्त कर चुके हैं ।

कोरोना महामारी एक जटिल समस्या – वास्तविकता में देखा जाए तो आज तक जितनी बार महामारी आयी है, उनमें सबसे अधिक भयंकर महामारी कोरोना की महामारी है क्योंकि इसका प्रभाव हमारे परिवार, समाज, देश और पूरे विश्व पर हुआ है । कोरोना का विश्व पर निम्न प्रकार से बुरा प्रभाव पड़ा है ।



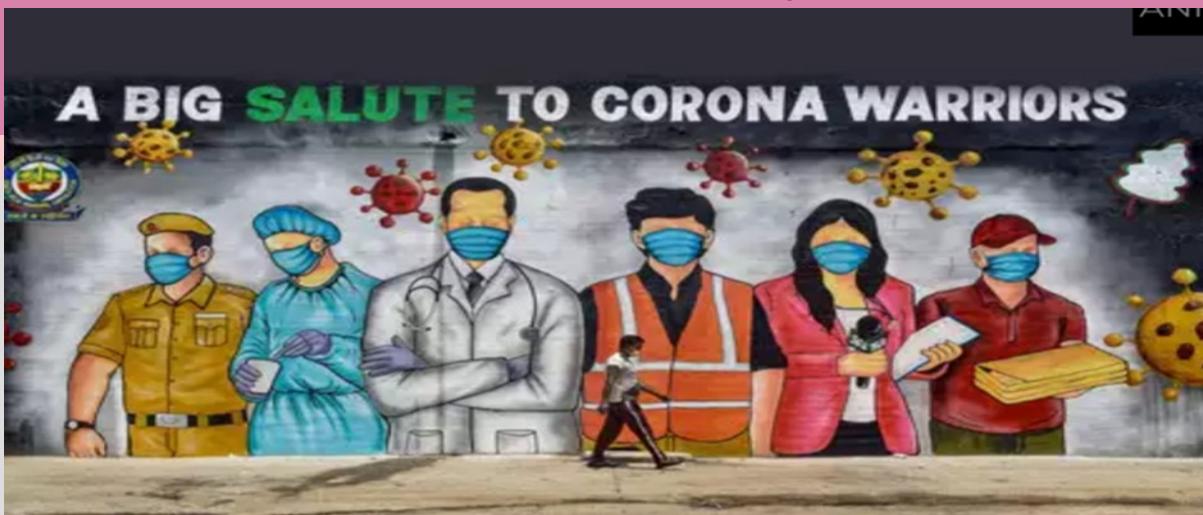
- 1) आर्थिक संकट :** कोरोना से बचने हेतु विश्व के अनेक देशों में LOCKDOWN का उपाय अपनाया गया है, जिसके कारण व्यापार, उद्योग, धंधे पूरी तरह प्रभावित हुए हैं। अतः पूरे विश्व की आर्थिक स्थिती अत्यंत संकट में आ गई है।
- 2) बेरोजगारी :** कोरोना वायरस के चलते विश्व में आर्थिक मंदी आ गई है। आर्थिक मंदी के कारण छोटे-बड़े उद्योग, उत्पादन इकाईयां, व्यापार सब रुक गए हैं, जिस कारण बेरोजगारी की समस्या खड़ी हो गई है।
- 3) सामाजिक बंटवारा :** कोरोनो महामारी के कारण हमारा समाज, सभ्यता एंव संस्कृति सभी प्रभावित हुए हैं। समाज में उच्च वर्ग और निम्न वर्ग के बीच दूरिया निर्मित हो गई है। पूरा समाज उच्च संपन्न वर्ग, मध्यम वर्ग, निम्न वर्ग और निर्धन वर्ग में बंट गया है।
- 4) असामाजिक तत्वों में वृद्धि :** कोरोना महामारी के कारण लॉकडॉउन, कर्फ्यू आदी के कारण व्यापार, दुकाने, कारखाने, निर्माण कार्य प्रभावित हुआ है, जिस कारण गाँव, नगर, महानगर सभी में असामाजिक तत्वों – चोरी, लूटपाट, डकैती आदी में वृद्धि हो गई है।
- 5) शिक्षा की समस्या :** कोरोना महामारी में सबसे अधिक नुकसान शिक्षा का हुआ है। शैक्षणिक संस्थान बंद होने के कारण शिक्षा के क्षेत्र में बहुत समस्याएं निर्मित हुई हैं, जो एक चुनौती बन गई है।
- 6) स्वास्थ्य सेवाओं की कमी :** कोरोना महामारी में स्वास्थ्य सेवाओं पर अचानक दबाव पड़ा, जिस कारण बड़े पैमाने पर स्वास्थ्य सेवाओं की कमी हो गई है।
- 7) नैतिक मूल्यों का पतन :** कोरोना महामारी के कारण नैतिक मूल्यों, उचित अनुचित की भावना, सत्य असत्य का ज्ञान, दया, ईमानदारी, आत्मचिंतन जैसे विविध मूल्यों का पतन हो गया है।
- 8) सामाजिक असंतुलन :** कोरोना महामारी का यह विस्फोट रुद्र के तांडव की तरह है। जिससे हमारे समाज में असंतुलन निर्मित हो गया है।

इस प्रकार कोरोना महामारी पूरे विश्व में एक जटिल समस्या बन चुकी है, जिसका मुकाबला हम सब को मिलकर करना होगा।

कोरोना महामारी से बचाव के उपाय : कोरोना महामारी से सुरक्षा हेतु बार-बार हाथों को स्वच्छ करते रहे, मास्क का उपयोग करे, सेनीटाइजर का उपयोग करे, सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचे, जितना हो सके यात्रा करने से बचे, सामाजिक दूरी का पालन करे और विशेष रूप से कोरोना वायरस से सुरक्षा हेतु वैक्सीन लगवाएं तथा अपनी स्वयंमं की रोगप्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि करे।

भविष्य में हर प्रकार के वायरस से बचाव के लिए अब अपने आप को पूर्णतः तैयार करे जिसमें नियमित रूप से प्राणायम, शुद्ध शाकाहारी भोजन, नियमित निंद्रा और आयुर्वेदिक

औषधियों का उपयोग कर अपनी इम्युनिटी बढ़ाते रहे ।



इस कोरोना महामारी में हम डॉक्टर्स, नर्स, सफाई कर्मचारी, स्वच्छता विभाग के कर्मचारी, पुलिस, परिवहन और उन सभी लोगों के हम आभारी हैं। जिन्होंने अपनी जान जोखिम में डालकर कोरोना से ग्रसित लोगों की जान बचाई है।

किसी ने ठीक ही कहा है मुसीबतों से भागना, नई मुसीबतों को निमंत्रण देने के समान है। इसलिए जीवन में समय—समय पर चुनौतियों एंवं मुसीबतों का सामना करते रहना चाहिए। आइये हम सबको मिलजुलकर कोरोना महामारी से मुकाबला करना पड़ेगा। **Ultimately, the greatest lesson that COVID-19 taught humanity is that we are all in this together.** बहुत जल्द ही यह समस्या भी समाप्त हो जाएगी और पूरा विश्व पहले जैसे चैन, अमन, शांति से जीवन व्यतीत करेगा। अतः मैं बस यही कहूँगा कि

सब कुछ ठीक होगा, ये वक्त भी गुजर जाएगा

कोरोना हारेगा हम जीतेंगे, कोरोना हारेगा हम जीतेंगे

: प्रस्तुत कर्ता :

हरीशकुमार दौलतराम खत्री

शोधार्थी (इतिहास विभाग)

वैश्विक महामारी का इतिहास

वर्तमान परिदृश्य में कोरोना महामारी की भयावहता ने एक बार फिर महामारियों के परिणामों के बारे में मानव समाज को सोचने पर विवश कर दिया है। इससे पहले भी कई ऐसी बीमारियाँ रहीं हैं जिन्होंने मानव समाज और सरकार को अलग आकार दिया है। 6 वीं शताब्दी के जस्टिनियन प्लेग से लेकर 20 वीं शताब्दी के स्पेनिश फ्लू तक कई बीमारियों ने समाज में उथल-पुथल पैदा की थी। आइए जानते हैं ऐसी महामारियों के बारे में.....

1. **जस्टिनियन प्लेग** – यह महामारी अब तक इतिहास में सबसे घातक बीमारी मानी जाती है। इस बीमारी की उत्पत्ति 6 वीं शताब्दी में मिस्त्र में हुई थी जो तेजी से पूर्वी रोमन साम्राज्य में फैली थी। इस प्लेग का नाम पूर्वी रोमन साम्राज्य के तात्कालिक सम्राट जस्टिनियन के नाम पर “जस्टिनियन प्लेग” पड़ा।



2. **ब्लैक डेथ** – 14 वीं सदी में फैली “द ब्लैक डेथ” महामारी से केवल यूरोप में दो करोड़ लोगों की मौत हुई थी। एशिया से फैलना शुरू हुई यह महामारी अक्टूबर 1347 में इटली के मेसीना बंदरगाह पर आए 12 जहाजों के साथ यूरोप में पहुँची।

इन जहाजों में ज्यादातर लोग मृत पाए गए और जो जिंदा थे, वे बेहद बीमार थे। जहाजों को तत्काल वापस भेज दिया गया लेकिन तब तक देर हो चुकी थी और बीमारी धीरे-धीरे पूरे यूरोप में फैल गई।



3. हैजा (कोलेरा) – प्रथम हैजा महामारी 1816–1826 – भारतीय उपमहाद्वीप में इस महामारी की शुरुआत बंगाल संहार से हुई थी उसके बाद यह 1820 तक संपूर्ण भारत में फैल गया था। इस महामारी के दौरान 10,000 ब्रिटिश सैनिकों और अनगिनत भारतीयों की मौत हुई थी। इसका विस्तार चीन, इंडोनेशिया (जहाँ केवल जावा द्वीप में 1,00,000 से अधिक लोगों ने दम तोड़ दिया था) और कैस्पियन सागर तक हो गया था।

द्वितीय हैजा महामारी 1829–1851 – 1831 में यह रोग रूस, हंगरी (लगभग 1,00,000 मौतें) और जर्मनी में, 1832 में लन्दन (यूनाइटेड किंगडम में 55,000 से ज्यादा लोगों की मौत हुई)।



4. तीसरी प्लेग महामारी – 1855 में फैली “तीसरी प्लेग महामारी” दुनिया के इतिहास की पाँचवीं सबसे धातक महामारी साबित हुई है। ये प्लेग चीन से फैलना शुरू हुआ और जल्द ही भारत और हांगकांग पहुँच गया। ये बीमारी 1960 तक सक्रिय रही जब इसके मामले 100 से कम हो गए।

5. स्पेनिश फ्लू – 1918 में फैले “स्पेनिश फ्लू” को इतिहास की सबसे घातक महामारी माना जाता है। प्रथम विश्व युद्ध के दौरान किसी सैन्य कैंप से ये बीमारी शुरू हुई थी और युद्ध खत्म होने के बाद अपने—अपने देश लौटने वाले सैनिकों ने इस बीमारी को पूरी दुनिया में फैला दिया। ज्यादातर संक्रमितों के मरने या उनमें बीमारी के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता पैदा होने के कारण ये 1919 में खत्म हो गया।



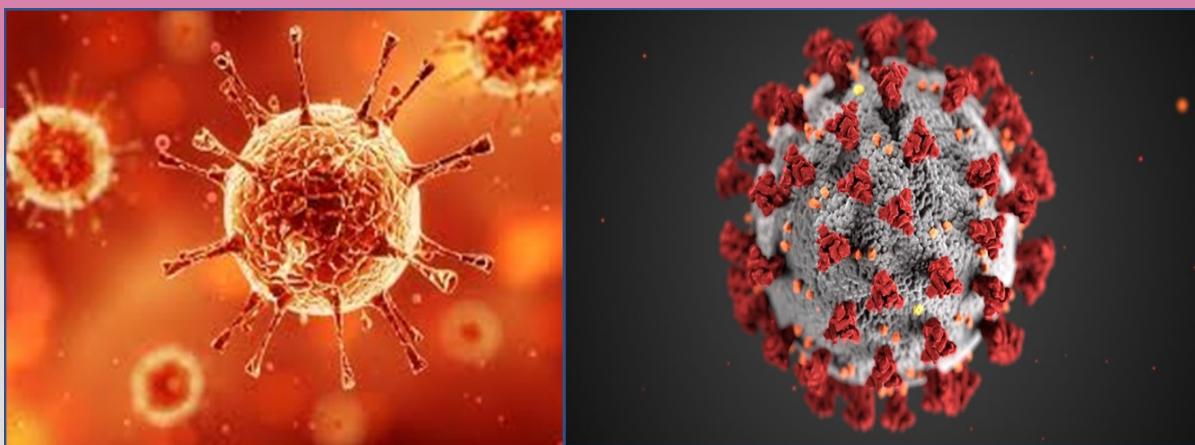
6. एशियाई फ्लू 1957–58 – एक एच2एन2(H2N2) विषाणु की वजह से संयुक्त राज्य अमेरिका में लगभग 70,000 लोग मारे गए। सबसे पहले फरवरी 1957 के अंतिम दौर में चीन में पहचानी गई इस एशियाई फ्लू का प्रसार जून 1957 तक संयुक्त राज्य अमेरिका तक हो गया था। इसकी वजह से दुनियाभर में लगभग 2 मिलियन लोग मारे गए।

7. हांगकांग फ्लू 1968–69 – एक एच3एन2(H3N2) की वजह से संयुक्त राज्य अमेरिका में लगभग 34,000 लोग मारे गए। इस विषाणु का पता सबसे पहले 1968 के आरंभ में हांगकांग में लगा था और बाद में उसी वर्ष में यह संयुक्त राज्य अमेरिका में फैल गया। इस महामारी से दुनियाभर में लगभग दस लाख लोग मारे गए। इनफ्लूएंजा ए (एच3एन2) विषाणु आज भी फैल रहे हैं।

8.HIV-AIDS – भले ही हमें ऐसे से बड़ी संख्या में मृत्यु की खबरें बेहद कम मिलती हो, लेकिल यह इतिहास की तीसरी सबसे घातक महामारी साबित हुई है। लगभग 1969 के आरंभ में एचआईवी अफ्रीका से सीधे हैती और उसके बाद संयुक्त राज्य अमेरिका और दुनिया के अधिकांश हिस्सों में फैल गया।

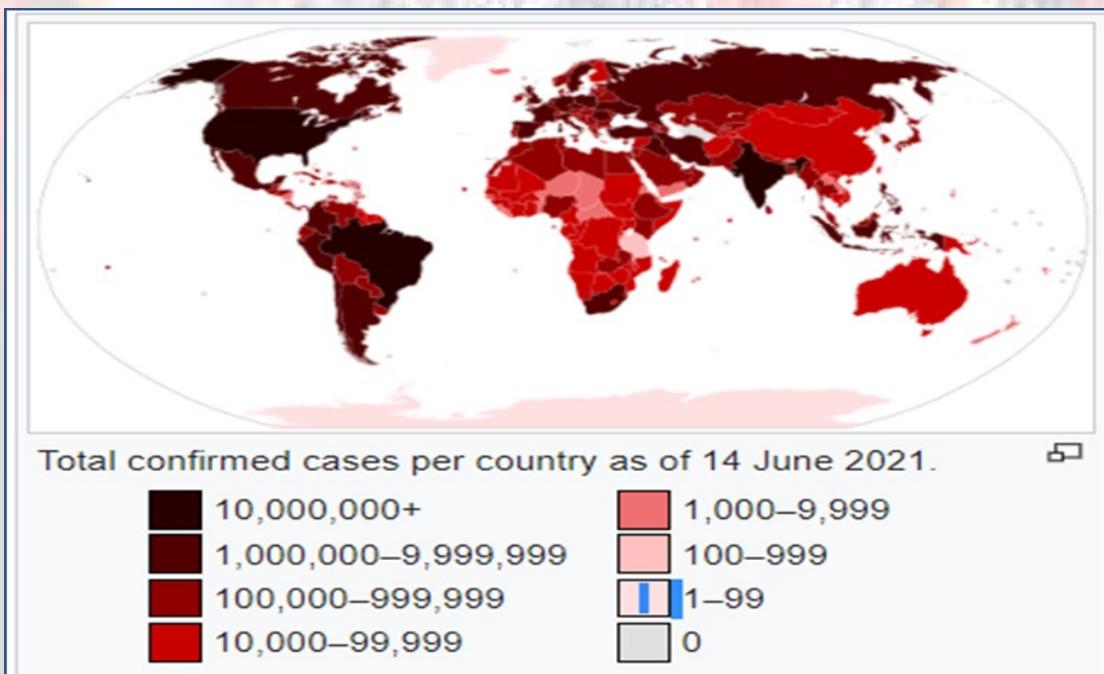
1981 में पहचाने जाने के बाद से लगभग 3.5 करोड़ लोग AIDS का शिकार हो चुके हैं। AIDS का वायरस भृत संक्रमित षख्स की प्रतिरोधक क्षमता को पूरी तरह से नष्ट कर देता है और वो सामान्य बीमारियों से लड़ने के काबिल भी नहीं रह पाता।

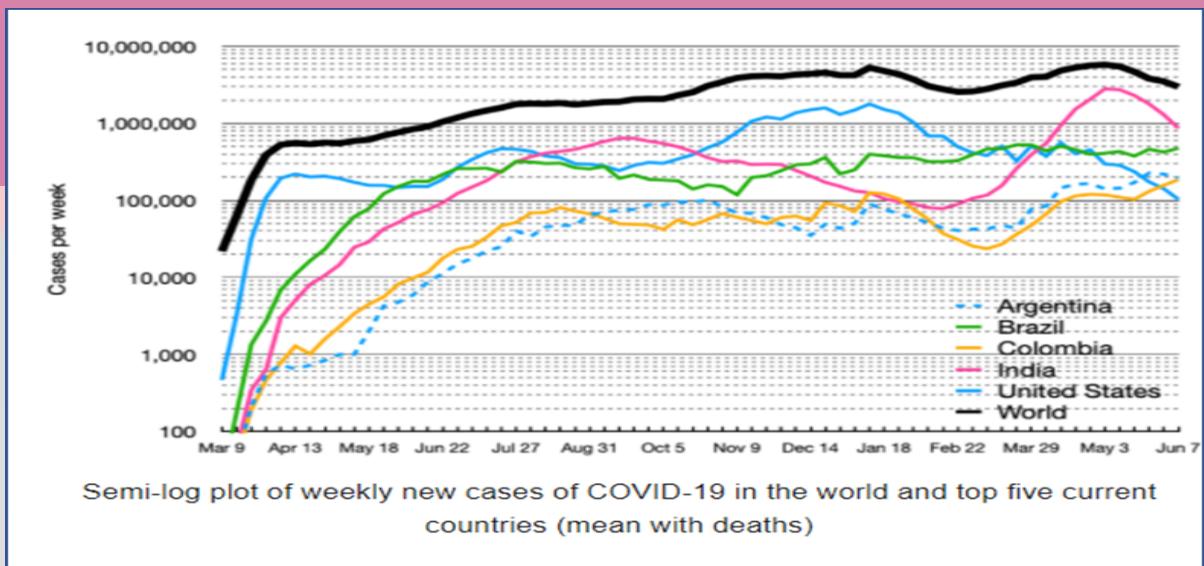
अभी तक इसकी वैक्सीन नहीं बन सकी है।



9. कोरोना वायरस महामारी (2019–20) – इसकी शुरुआत एक नये किस्म के कोरोना वायरस के संकरण के रूप में मध्यचीन के वुहान शहर में 2019 के मध्य दिसंबर में हुई थी।

23 जनवरी 2020 को विश्व स्वास्थ संगठन ने इस प्रकोप को अंतर्राष्ट्रीय चिंता व आपातकाल घोषित किया।





Epidemics and pandemics with at least 1 million deaths							
Rank	Epidemics/pandemics	Disease	Death toll	Global population lost	Regional population lost	Date	Location
1	Black Death	Bubonic plague	75–200 million	[Note 1]	30–60% of European population ^[8]	1346–1353	Europe, Asia, and North Africa
2	Spanish flu	Influenza A/H1N1	17–100 million	1–5.4% ^{[9][10]}	–	1918–1920	Worldwide
3	Plague of Justinian	Bubonic plague	15–100 million	[Note 1]	25–60% of European population ^[11]	541–549	Europe and West Asia
4	HIV/AIDS pandemic	HIV/AIDS	35 million+ (as of 2018)	[Note 2]	–	1981–present	Worldwide
5	Third plague pandemic	Plague	12–15 million	[Note 2]	–	1855–1960	Worldwide
6	Cocoliztli Epidemic of 1545–1548	Cocoliztli	5–15 million	[Note 1]	27–80% of Mexican population ^[12]	1545–1548	Mexico
7	Antonine Plague	Smallpox or measles	5–10 million	3–6% ^[7]	25–33% of Roman population ^[13]	165–180 (possibly up to 190)	Roman Empire
8	1520 Mexico smallpox epidemic	Smallpox	5–8 million	[Note 1]	23–37% of Mexican population ^[12]	1519–1520	Mexico
9	COVID-19 pandemic	COVID-19	3.8 million+ (reported) ^[14] – 8.2 million+ (estimated) ^{[15][Note 3]} (as of 16 June 2021)	0.04%–0.1% (estimated) ^[6]	–	2019 ^[Note 4] –present	Worldwide
10	1918–1922 Russia typhus epidemic	Typhus	2–3 million	0.1–0.16% ^{[18][Note 5]}	1–1.6% of Russian population ^[19]	1918–1922	Russia

कु. नवोदिता टोप्पे

शोधार्थी इतिहास

महामारी और महान व्यक्तित्व

महामारी से दुनिया को उजड़ता देखकर कई महामानवों ने मानव जीवन की रक्षा के लिए आगे आये। बहुत से महापुरुषों ने लोगों की सेवा करते हुए स्वयं काल की गाल में समा गये। ऐसे ही भारत में समय समय पर महामारियों ने आतंक मचाया तो कोई ना कोई व्यक्तित्व सेवा करने के लिये अपना जीवन दांव पर लगा दिया। जिसमें सिस्टर निवेदिता, महात्मा गांधी और सावित्री बाई फूले का नाम प्रमुख रूप से आता है।

स्वामी विवेकानन्द – 19वीं सदी के अंत में प्लेग फैला तब रामकृष्ण मिशन के संस्थापक स्वामी विवेकानन्द ने बांग्ला और हिन्दी में प्लेग का घोषणापत्र निकाला और लोगों को इससे बचने के लिये सावधानी बरतने की अपील किया उन्होंने कहा कि भाइयों अगर आपका मदद करने वाला कोई नहीं है, तो बेलूर मठ में श्री भगवान रामकृष्ण के सेवकों को तुरंत सूचना भेजे शारीरिक रूप से संभव हर मदद में कोई कमीं नहीं होगी। साथ ही रामकृष्ण मिशन कमेटी बनाई गई इसके सचिव सिस्टर निवेदिता, पर्यवेक्षक स्वामी सदानन्द को और सदस्य आत्मानंद शिवानन्द एवं नित्यानन्द को बनाई गई।



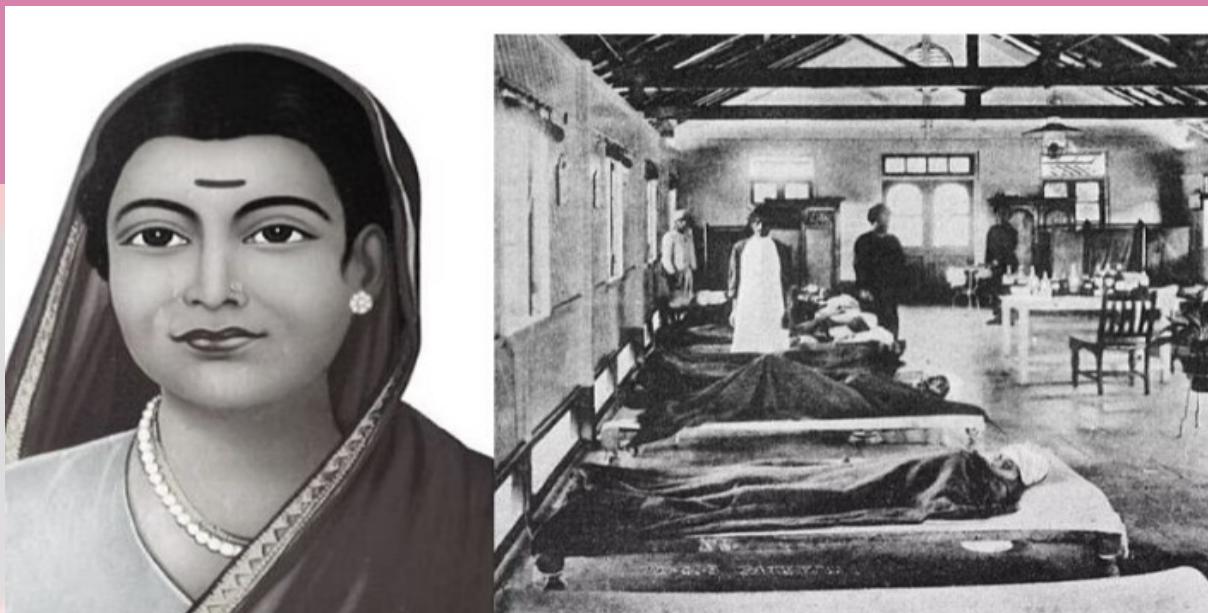
स्वामी विवेकानन्द और मॉस्क पहने बच्चे | फाइल फोटो

सिस्टर निवेदिता – 1896 के प्लेग महामारी के दौरान सिस्टर निवेदिता ने प्लेग महामारी से लड़ना सिखाया। भगिनी निवेदिता लोगों को समझाने के लिए प्लेग पर भाषण देती थी पर्चे बांटती और लोगों को संदेश देती थी। इतना ही नहीं उनकी टोली गलियों व सड़कों की खुद सफाई करती थी उन्होंने नर्स बनकर अस्पतालों में प्लेग के मरीजों की सेवा की और यहीं से उन्हें सिस्टर निवेदिता भी कहा जाने लगा। कोलकाता अगर प्लेग से ज्यादा अच्छी तरह निपट सका तो इसका बहुत बड़ा श्रेय रामकृष्ण मिशन व सिस्टर निवेदिता को जाता

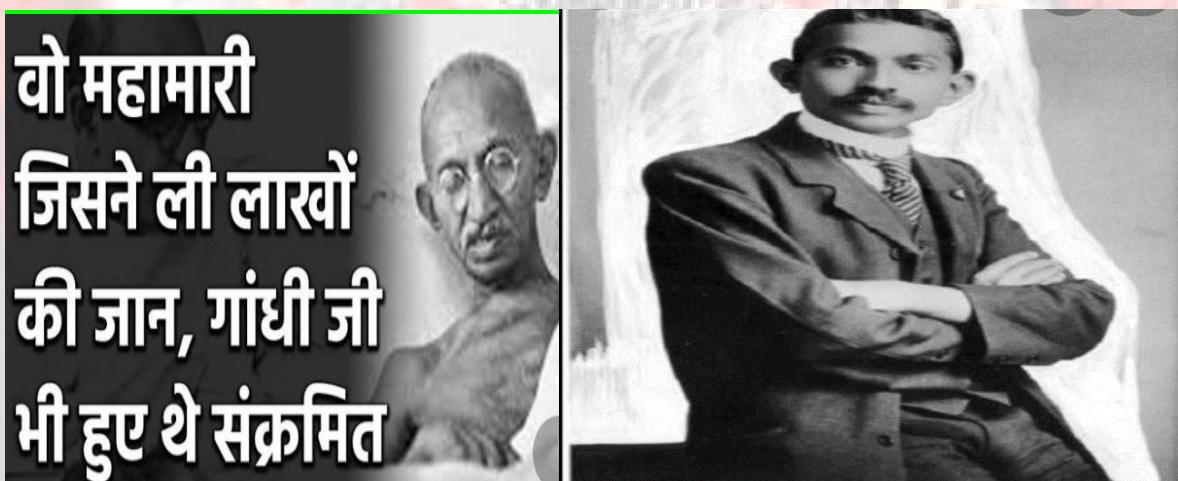
है। सिस्टर निवेदिता की प्लेग संबंधित लेख उनकी किताब स्टडिज फाम ए ईस्टर्न होम से मिलता है।



सावित्री बाई फूले – 1896-97 में जब भारत जानलेवा बिमारी बुबोनिक प्लेग के चपेट में आया इस बिमारी से प्रति सप्ताह करीब 1900 लोगों की जान जाती थी। इसी दौरान बंबई प्रांत के पुना क्षेत्र में सावित्री बाई फूले और उनके बेटे यशवंतराव ने मानव धर्म निभाया लोगों की बढ़ चढ़ कर सेवा की और दोनों ने अपनी जान तक गवां दी। जातिवाद का प्रभाव ज्यादा होने के कारण निम्न वर्गों को उपचार मिलना मुश्किल हो गया उस समय सावित्री बाई फूले ने एक महार बस्ति के प्लेग ग्रसित 10 साल के बच्चे को किलनिक ले गई बच्चे की जान बच गई परन्तु वह भी संक्रमण की शिकार हो गई अंतत 10 मार्च 1897 को 66 वर्ष की आयु में ही प्लेग बिमारी के कारण उनकी मृत्यु हो गई। 5 वर्ष बाद पुन महामारी आई तो उनके बेटे ने भी सेवा करते अपनी जान गँवा दी। आज कोराना महामारी के दौर में उनके परिवार से सिख लेने की जरूरत है।



महात्मा गांधी – महात्मा गांधी को 1918 में गुजरात के आश्रम में स्पेनिश फलू हो गया था। फलू के दौरान उन्हें पूरी तरह से आराम करने को कहा गया था तब उनकी उम्र 48 साल थी तब वे सिर्फ तरल पदार्थ का सेवन कर रहे थे। उनकी बिमारी के बारे में एक स्थानीय अखबार ने लिखा था कि गांधी जी की जिन्दगी सिर्फ उनकी नहीं है बल्कि देश की है।



डरबन में सभी जगह प्लेग का डर था, गांधी जी ने घुम घुम कर सफाई अभियान चलाया इस अभियान ने उनकी सहभगिता के कारण एक आंदोलन का रूप ले लिया हमें वैश्विक महामारी कोविड 19 का सामना करते हुए गांधी जी जैसे नेतृत्व को समझने की आवश्यकता है।

श्रीमती सुप्रिया आशीष अग्रवाल

शोधार्थी इतिहास

भारत में महामारियों का इतिहास

1915 – 1926 इंसेफेलाइटिस लेटार्गिका

इसे सुस्त इंसेफेलाइटिस के रूप में भी जाना जाता है यह एक पैनडेटमक थी और 1915 – 1926 के बीच दुनिया भर में फैल गई थी एन्सेफलाइटिस एक तीव्र संक्रामक बीमारी थी जिसका वायरस मानव के केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर हमला करता था इस बीमारी की मुख्य विशेषताएं थी इंसेफेलाइटिस लेटार्गिका यूरोप में अपने महामारी रूप में था लेकिन भारत में इसका प्रभाव इतना अधिक नहीं था।

1918 - 1920: स्पेनिश फ्लू (Spanish Flu)



जबकि दुनिया अभी भी एन्सेफलाइटिस लेटार्गिका से लड़ रही थी एक नया वायरस फैल गया जिसका नाम था स्पेनिश फ्लू यह एवियन इन्फ्लूएंजा के घातक स्ट्रेन के कारण शुरू हुआ और प्रथम विश्व युद्ध के कारण फैल गया था भारत में इस बीमारी को वे सैनिक लाये, जो प्रथम विश्व युद्ध में लड़ाई लड़ने गये थे।

1961 - 1975: हैजा महामारी (Cholera pandemic)



1817 के बाद से, विब्रियो कोलेरा (बैक्टीररया का एक प्रकार) वैश्विक रूप से हैजा की महामारी का कारण बना, 5 साल की समयावधि के भीतर, यह वायरस एशिया के कुछ हिस्सों में फैल गया जहां से यह बांग्लादेश और भारत तक पहुंचा। कोलकाता में खराब जल संचय प्रणाली ने इस शहर को भारत में हैजा की महामारी का केंद्र बना दिया था।

1974: चेचक महामारी (Smallpox Epidemic)

चेचक, दो वायरस वेररएंट में नियंत्रण से किसी एक के कारण होता था: वैरियोला मेजर या वेरोला माइनर, रिपोर्टों के अनुसार, विश्व में चेचक के 60% मामले भारत में रिपोर्ट किए गए थे और दुनियां के अन्य हिस्सों की तुलना में अधिक विषेले थे। इस खतरनाक स्थिति से छुटकारा पाने के लिये इस भयावह स्थिति में भारत की मदद करने के लिए सोवियत संघ के साथ WHO ने भारत को कुछ चिकित्सा सहायता भेजी और मार्च 1977 में भारत चेचक से मुक्त हुआ था।

1994: सूरत में प्लेग (Plague in Surat)

सितंबर 1994 में, न्यूमोनिक प्लेग ने सूरत में दस्तक दी जिसके कारण बड़ी संख्या में लोग इस शहर को छोड़कर अन्य शहरों में भाग गये जिसके कारण यह भारत के अन्य शहरों में भी फैल गया था। प्लेग का मुख्य कारण शहर में खुली नाटलयों, खराब सीवेज प्रणाली आदि थी। हालांकि, सूरत की स्थानीय सरकार ने कचरा साफ किया और नालियों को खोला, और इस प्रकार प्लेग के फैलाव पर नियंत्रण पाया।

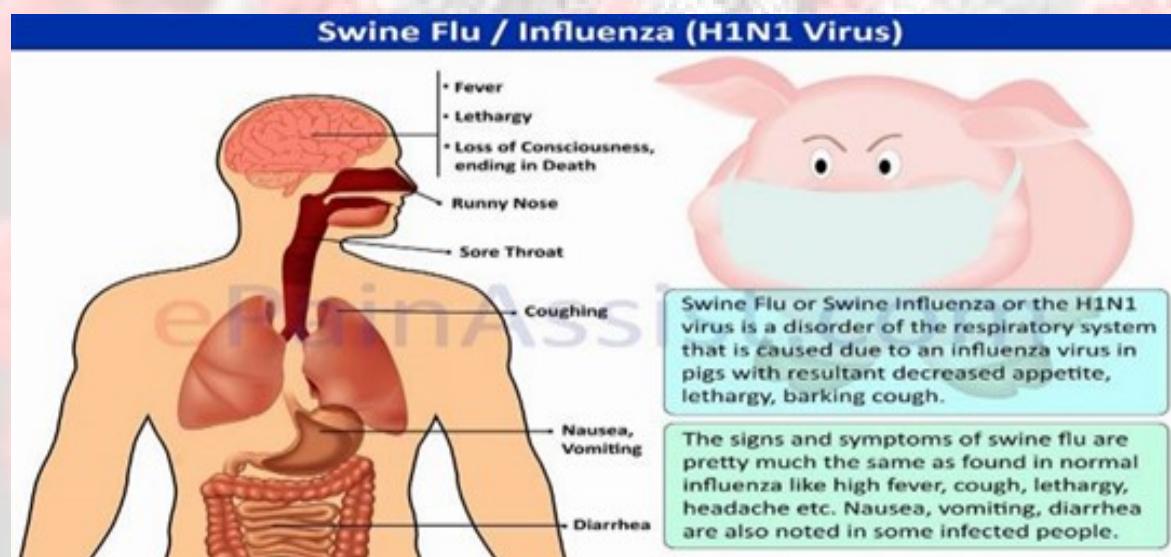
2002 - 2004: सार्स

21वीं सदी में, सार्स पहली गंभीर बीमारी थी जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने वाली थी। यह एक गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम (acute respiratory syndrome) था और सार्स का कारण COVID-19 के समान था, जिसे SARS CoV नाम दिया गया था। यह वायरस लगातार उत्परिवर्तन (mutations) के लिए जाना जाता था और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में खांसी और छींकने के माध्यम से फैलता था।

2006: डेंगू और चिकिंगुनिया का प्रकोप (Dengue and Chikungunya Outbreak)

डेंगू और चिकनगुनिया का प्रकोप दोनों ही मच्छर जनित विशिष्ट रोग थे और देश के विभिन्न हिस्सों में पानी के ठहराव ने इन मच्छरों के लिए प्रजनन आधार प्रदान किया। इन्होने पूरे भारत में लोगों को प्रभावित किया था। इन प्रकोपों के कारण देश के कई हिस्सों प्रभावित हुए और राष्ट्रिय राजधानी यानी दिल्ली में सबसे अधिक मरीज सामने आए थे।

2014-2015: स्वाइन फ्लू का प्रकोप (Swine flu outbreak)

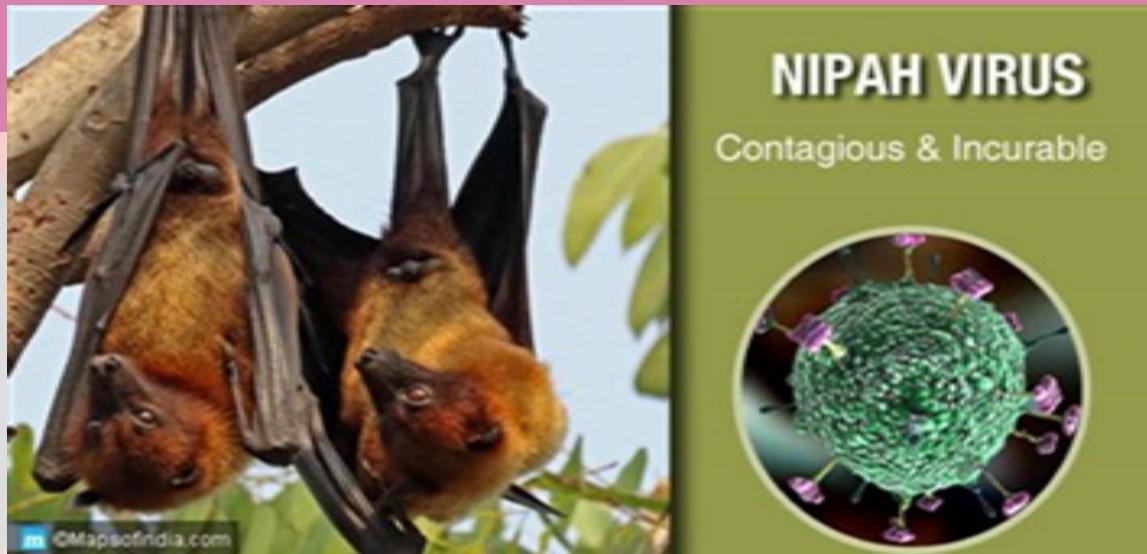


2014 के अंतिम महीनों के दौरान, H1N1 वायरस की कई रिपोर्ट उठने लगीं। स्वाइन फ्लू एक प्रकार का इनफ्लूएंजा वायरस है और 2014 में गुजरात, राजथान, दिल्ली, महाराष्ट्र और तेलंगाना वायरस के कारण सबसे अधिक प्रभावित राज्योंमें से थे। मार्च 2015 तक कई सार्वजनिक जागरूकता अभियान के बाद भी देश भर में लगभग 33,000 मामले सामने आए और लगभग 2000 लोगों ने अपनी जान गंवाई।

2017: एन्सेफलाइटिस का प्रकोप (Encephalitis outbreak)

मच्छरों के काटने के कारण, 2017 में, उत्तर प्रदेश के गोरखपुर शहर में सैकड़ों बच्चों की मौत हो गयी थी। जापानी इंसेफेलाइटिस और एक्यूट इंसेफेलाइटिस सिंड्रोम से इन बच्चों की मौत हो गई थी। इन दोनों वायरल संक्रमणों से मस्तिष्क की सूजन होती है, जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक विकलांगता होती है और कुछ मामलों में मृत्यु भी हो जाती है।

2018: निपाह वायरस का प्रकोप (Nipah Virus outbreak)



मई 2018 में, केरल में चमगादङ्गों के कारण संक्रमण शुरू हुआ था। वायरस के व्यापक प्रसार के कुछ दिनों के भीतर, राज्य सरकार ने वायरस के प्रसार को कम करने के लिए कई सुरक्षात्मक उपायों को लागू किये था। निवारक उपायों के कारण, जून के महीने तक केरल में इस पर अंकुश लग गया था।

2019: कोरोनावायरस (Coronavirus)



कोरोनावायरस रोग (COVID-19) एक नयी बीमारी है जो 2019 में शुरू हुई थी। इसके संक्रमण के सामान्य संकेतों में श्वसन संबंधि लक्षण, बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ और सांस लेने में कठिनाई

शामिल हैं। अधिक गंभीर मामलों में, संक्रमण निमोनिया, गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम, गुर्दे की विफलता और यहां तक तक मृत्यु का कारण बन सकता है। यदि उचित स्वच्छता और संयमित दिनचर्या अपनायी जाये तो इन में से कई रोगों को ठीक किया जा सकता है।

भारत में 2020 कोरोनावायरस महामारी का आधिक प्रभाव हद तक विघटनकारी रहा है। कोरोना महामारी से हस्तशिल्प हथकरघा और कुटिर उद्योगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है। कच्चा माल न मिलने बाजार बंद होने के कारण मांग न होने से हस्तशिल्पी आर्थिक संकट से जूझ रहे हैं।



प्रशंसा देवांगन

शोधार्थी इतिहास

आक्सीजन संकट और महामारी का बदलते स्वरूप

कोरोना वायरस फेफड़ो को संक्रमित करता है और आक्सीजन सेचुरेशन में कमी आती है जिससे मरीज को आक्सीजन की अधिक आवश्यकता पड़ती है। कोरोना की दूसरी लहर प्रतिदिन 3 लाख मामले सामने आये ऐसी स्थिति में आक्सीजन संकट का आना दुखद है। मरीजों के लिए लिकिवड मेडिकल आक्सीजन की आवश्यकता होती है भारत में प्रतिदिन 7500 मिटिक टन आक्सीजन उत्पादन होता है। कोरोना काल में प्रतिदिन 9000 मिट्रिक टन आक्सीजन की जरूरत है। भारत सरकार द्वारा उत्पादन बढ़ाने के लिए प्रयास हुआ, परन्तु नाकाम रहे।



इस दौरान आक्सीजन की कालाबाजारी और धांधली भी देखने को मिली। जो कि विपरीत परिस्थिति में भी नैतिकता का पतन होना अति शर्मनाक रहा। सरकार को तुरंत 551 नये आक्सीजन प्लांट लगवाना पड़ा। कायोजेनिक टैंकर्स एवं आक्सीजन सिलेंडर की कमी, मेडिकल आक्सीजन प्लांट के निर्माण में लगने वाला लम्बे समय और निजी कंपनियों के हाथों में अत्यधिक निर्भरता ने कोरोना संकट को बढ़ा दिया था।



वायरस का बदलता स्वरूप



1. एप स्टैन भारत के आंध्रप्रदेश राज्य में कोरोना का नया स्वरूप देखने को मिला जिसे आंध्र स्टैन या वैज्ञानिक नाम N440K नाम दिया गया। सेंटर फार सेल्युलर एंड मॉलिक्युलर बायोलॉजी द्वारा इस वेरियेंट की खोज की गई है। यह खतरनाक वायरस लोगों को 3-4 दिनों में ही बिमार करता है और फेफड़े को पूर्ण रूप से क्षतिग्रस्त कर देती है।



2. डबल म्यूटेंट वायरस अपना अस्तित्व बनाने के लिए अपने आप को बदलते रहते हैं और अपने स्वरूप में परिवर्तन करते हैं इस प्रक्रिया को म्यूटेंट कहते हैं। मार्च 2021 में डबल म्यूटेंट को देखा गया इसके सैंपल में यूके वायरस, दक्षिण अफ्रिकी वायरस एवं ब्राजीली वायरस देखा गया।
3. ट्रिपल म्यूटेंट मध्यप्रदेश और बंगाल में इसका स्वरूप देखने को मिला। बंगाल में भारी तबाही मचाई।



4. L452R

5. B1.671

6. SARK-CoV-2

इस प्रकार से वायरस के उत्परिवर्तन एवं उसके बदलते स्वरूप ने दूसरी लहर में भारी तबाही मचाया। जिसे उचित समय में पहचान कर उपचार कर पाना मुश्किल हो गया। कोरोना का कई चरणों में आना विश्व की अर्थव्यवस्था, राज्यव्यवस्था, सामाजिक गतिविधियों और मानवीय क्रियाकलापों को अनियमित बना दिया है।

कमलेश कुमार पटेल

शोधार्थी इतिहास

कोरोना महामारी का महिला शिक्षा पर प्रभाव

कोविड 19 महामारी ने दुनिया भर में शिक्षा और शैक्षणिक प्रणालियों को प्रभावित किया है। कोविड 19 का प्रसार को कम करने की कोशिशों में दुनियां भर की सरकारों ने अस्थाई रूप से शिक्षण संस्थानों को बंद करने का निर्णय लिया है।



मैपिंग द इंपेक्ट आफ कोविड 19 सर्वे के अनुसार लगभग 37 प्रतिशत छात्र और छात्राएं इस बात पर निश्चय नहीं है कि वे अब कभी स्कूल लौट सकेंगे। कोरोना काल में स्कूल बंद होने पर डिजिटल माध्यम से पढ़ाने की कोशिश हो रही है। लेकिन इससे फायदा होने के बजाय लड़कियों को नुकसान ही हो रहा है, अगर किसी घर में मोबाईल और इंटरनेट की सुविधा है तो उस घर में लड़कों को प्राथमिकता दि जा रही है। ऐसे में लड़कियों का यह सत्र एक तरह से बेकार ही जा रहा है। ई-लर्निंग के दौरान लड़कियों के पिछे जाने का एक कारण यह भी है कि वे स्कूल न जाने के कारण घर के कामों में लगा दी जाती है।



तकरीबन 71 प्रतिशत लड़कियों ने माना कि वे कोरोना के बाद से घर पर ही है। कोविड 19 के कारण लड़कियों की पढ़ाई एक बार रुकने से उनकी जल्दी शादी करने की खतरा बढ़ सकती है। अफ्रिका में इबोला वायरस के समय लड़कियों की शादी समय से पहले होता दिखा था।

फिलहाल स्कूल बंद होने की वजह से ग्रामीण लड़कियों तक आयरन फोलिक एसिड की दवा नियमित तौर पर नहीं पहुंच पा रही है, ऐसे में किशोर लड़कियों में एनिमिया खून की कमी का खतरा बढ़ जाता है।



आनलाइन शिक्षा को कोरोना काल में एक मजबूरी के रूप में देखा जा रहा है, सिखने के स्तर पर आनलाइन शिक्षा, स्कूली शिक्षा की जगह नहीं ले सकती है। आनलाइन शिक्षा ग्रामीण भारत की पहुंच से बहुत दूर और गैर व्यवहारिक है। जो बच्चे गांवों में हैं, पहाड़ों पर हैं या किसी भी दूर दराज के ऐसे इलाके में हैं जहां बिजली इंटरनेट नहीं होता वहां पढ़ाई भी नहीं हो पाता है।

इस महामारी का सर्वाधिक प्रभाव लड़कियों और महिलाओं पर देखने को मिल सकता है, स्कूल बंद होने से वे बाल विवाह और लिंग आधारित हिंसा के प्रति अधिक संवेदनशली हो जायेगी साथ ही बच्चों के साथ होने वाले अपराधों में भी बढ़ोतरी देखने को मिल सकती है।

अनिल कुमार काठले

शोधार्थी इतिहास

कोरोना महामारी का लोक कलाओं पर प्रभाव

भारत के बड़े चित्रकारों ने पेंटिंग्स की एक सिरीज जारी की है इन पेंटिंग्स के जरिये वह कोरोना वायरस की महामारी की दौर में लोगों को सामाजिक दूरी का पालन करने और साफ सफाई रखने का संदेश दे रहे हैं। इन्होंने देश की लोक संस्कृति के हिसाब से पारंपरिक अंदाज में पेंटिंग्स और चित्र बनाये हैं। चित्रकारी से सामाजिक संदेश देने की कोशिश की है।



दस्तकार की चेयरपर्शन लैला तैयब जी ने बी बी सी को बताया हालाकि कई लोगों को डर है कि कोविड 19 के असर से दस्तकारी करने वाले और आर्टिस्ट खत्म हो जायेंगे लेकिन इनकी क्रिएटिविटी और टिके रहने की दृढ़ इच्छा शक्ति ही इन्हें बचा सकती है।

मार्च से ही दस्तकार के साथ काम कर रहे लोककलाकार ऐसे आर्ट वर्क तैयार करने में जुट गये जिनसे कोविड 19 से मुकाबला करने के तरीकों को आसानी से आम लागों तक पहुंचाया जा सके इन कलाकारों ने सामाजिक दूरी का पालन करने, फेस मास्क पहनने साबून से अच्छी तरह से और बार बार हाथ धोने और कई लोगों को एक साथ टैवल नहीं करने के संदेश को चित्रकारियों और पेंटिंग्स के जरिये देने का फसला किया। इन कलाकारों ने हास्पिटलों में उपचार करते हुए दृश्य को भी दिखाये।



पारम्परिक रूप से भारत में पहले से ही कई तरह की लोक कला नवकाशियों और भित्ति चित्रों के रूप में सामाजिक संदेश दी जाती थी। कलाकार गांव की चौराहों पर ऐसी नवकाशियां बनाते थे और दृश्यों के साथ आम लोगों में जागरूकता पैदा करते थे। मधुबनी चित्रकारों ने अपनी कला के माध्यम से फेस मास्क और हाथ धोने का संदेश दे रहे हैं।



गायको, नर्तको और अभिनेताओं ने अपने गीत, संगीत, नाटक, अभिनय के माध्यम से भी लोगों में जागरूकता लाने का काम किया।

कलाकारों के आर्थिक स्थिति पर प्रभाव

कलाकारों की आर्थिक स्थिति अधिक प्रभावित हुई बहुत से कलाकारों को काम नहीं मिला और कई कोरोना से पीड़ित हो गये इलाज में अधिक खर्च हुए काम न मिलने से आर्थिक स्थिति बिगड़ी और कलाकारों का कमाई का जरिया ही बंद हो गया। कई दिग्गज कलाकारों को खो दिये जिनकी भरपाई नहीं की जा सकती।



कु. अंजना वर्मा

शोधार्थी इतिहास

महामारी से उत्पन्न समस्या

विश्व में जब जब महामारी ने पैर पसारा भावी पीढ़ी को उबरने का रास्ता ही नहीं छोड़ा दुनियां को हर प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ा। स्वास्थ्य समस्या तो रहा ही उसके पीछे पीछे सारी समस्याओं ने पीछा किया जैसे गरीबी, बेरोजगारी, अशिक्षा, मानसिक एवं शारीरीक रूप से प्रताड़ना आदि।

इसी प्रकार वर्तमान में हमारा देश कोविड-19 नामक महामारी से लड़ रहा है। जो काँफी खतरनाक साबित हो रही है। देखते ही देखते लोगों को मौत के मुँह पर जाना पड़ रहा है। इतिहास में पहली बार इस महामारी ने इतना खतरनाक असर डाला है कि मानव जीवन को अस्त-व्यस्त करके रख दिया है। इस महामारी के कारण मनुष्य की उत्पन्न समस्या इस प्रकार है:-



1. **स्वास्थ्य समस्या:-** कोविड-19 नामक महामारी के कारण मनुष्य के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर देखने को मिला, जिसके कारण लोग बिना ईलाज के तथा सुविधा के अभाव के कारण मरते गये।



2. **रोजगार की समस्या:**— लॉक डाउन लगने के कारण रोजगार के विभिन्न अवसर बंद हो गया तथा लोग अपने घर पर ही रहने लगे। जिसके कारण और समस्या उत्पन्न होने लगी ।
3. **खाद्य सामाग्री की समस्या:**— सभी राशन दुकान बंद कर दिया गया । लोगों के पास खाने के लिए कोई खाद्य सामाग्री नहीं थी जिसके कारण मन में कॉफी तनाव उत्पन्न होने लगा ।



4. **शिक्षा की समस्या:**— सभी शिक्षण संस्थान बंद कर दिया गया । जिसके कारण विद्यार्थी विद्या ग्रहण करने से वंचित हो गये तथा इधर उधर भटकना पड़ा ।



5. **ऑक्सीजन की समस्या:**— हॉस्पिटल में ऑक्सीजन की कमी और कालाबाजारी होने के कारण हजारों लोगों की जान चली गई ।

नाम: चमकेश्वर कुमार मरकाम

शोधार्थी

कोरोना महामारी का जनजातियों पर प्रभाव

पूरा विश्व में कोरोना महामारी उथल पुथल मचा रखा है लेकिन पहाड़ी और दुर्गम इलाकों में रहने वाले आदिवासी समूह सब गतिविधियों से अनभिज्ञ एवं महामारी के प्रकोप से बचे रहे हैं। इतिहास में भी जनजाती समाज जानकारी के साधन के अभाव में विश्व की बहुत से गतिविधियों से दूर रहे हैं।



जनजातियों का शहरी क्षेत्रों में आवागमन कम होने एवं अपने परम्परा में अधिक विश्वास के कारण बाहरी व्यक्तियों से संपर्क बहुत कम होता है। अत कोरोना जैसे महामारी का प्रभाव उन पर बहुत ही कम हुआ है।



जनजातीय समाज प्रांतमध्य से ही सरकारी चिकित्सा पद्धति पर कम भरोसा करते हैं, उनका परम्परागत चिकित्सा आयुर्वेद पर बहुत अधिक विश्वास रहा है। जिन आदिवासी क्षेत्रों में महामारी का प्रकोप दिखाई दिया उन क्षेत्रों के आदिवासी पेंडों के पत्ते का मास्क स्वयं बनाकर उपयोग किये ना कि आधुनिक मास्क का।



आदिवासियों ने पत्तों से बनाए मास्क

साथ ही सामुहिक रूप से मरीजों एवं गरीबों की सेवा किये। भोजन एवं अजान का वितरण अपने शक्तिनुसार करते दिखे। कहीं कहीं वैक्सिन के प्रति लोगों का विरोध स्वर दिखा ये कहते हुए कि यहां बाहरी लोगों का आवागमन नहीं होता तो हमें वैक्सिन की जरूरत ही नहीं पड़ेगा।



जनजातीय समुदाय अचूता है जानलेवा कोटोना से

महिलायें इन क्षेत्रों में जागरूकता कार्यक्रम चलाते दिखे। चूंकि जनजातियों में सामूहिकता का बहुत महत्व है सामूहिक रूप से सभी जागरूक भी हुए।



कोरोना से बचाव के प्रति महिलाओं को किया जागरूक

परन्तु जिन क्षेत्रों में लाकडाउन का प्रभाव ज्यादा रहा उन क्षेत्रों में सामूहिक एकता कमज़ोर रहा। तो बस्तर क्षेत्र में पुलिस प्रशासन की सख्ति एवं निर्दोष आदिवासियों पर अत्याचार के कारण पुलिस फोर्स को हटाने की मांग तक होने लगा।



इस प्रकार आदिवासियों पर कोरोना का प्रभाव कम दिखाई दिया तो लॉकडाउन में भी संघर्ष जारी रहा।

शिवलाल मंडावी

शोधार्थी इतिहास

कोरोना महामारी और शर्मशार होती मानवता

हम सभी एक ऐसे मुश्किल दौर से गुजर रहें हैं, जिसकी कल्पना किसी ने भी नहीं की थी। अस्पतालों का दृश्य विचलित करता है, बिस्तर, वेंटिलेटर, आक्सीजन, दवाओं की कमी, और मरीजों की लम्बी कतारें, ऐसे हालत थोड़े समय में कम हो जायेंगे आपदा की घड़ी में भी लूट खसोट की अफसोसजनक खबरें आ रही हैं। मरीजों को एंबुलेंस दवा आक्सीजन सिलेंडर और अस्पताल में भर्ती के लिए लूटा जा रहा है। प्राइवेट अस्पताल इस आपदा को अवसर में बदलकर मोटी कमाई कर मानवता को शर्मसार कर रहे हैं।



कोरोना ने हमारे अंदर की इंसानी भावनाएं और करुणा को खत्म कर दिया चाहकर भी हम अपनों की मदद नहीं कर पाये।

दुर्भाग्य यह है, कि बात प्रशासन और सरकारों के आगे बेबस होने तक ही सीमित नहीं है। ये जमाखोरी और कालाबाजारी करने वालों के सामने खड़ी नजर आ रही है। देश के जो वर्तमान हालात हैं अपने केवल स्वास्थ्य व्यवस्थाएं ही कटघरे में नहीं हैं बल्कि प्रशासन और नेता भी कटघरे में हैं।

भारत की जनसंख्या का अधिक होना भी अव्यवस्थाओं का एक महत्वपूर्ण कारण है। कोरोना ने देश में बेरोजगारी, गरीबी, भूखमरी जैसी समस्या खड़ी की है, कोरोना की वजह से हमारे देश की जी. डी. पी. घट गई है। जिससे उबरने में सालों लग जायेंगे।

ज्योति बाला

शोधार्थी इतिहास

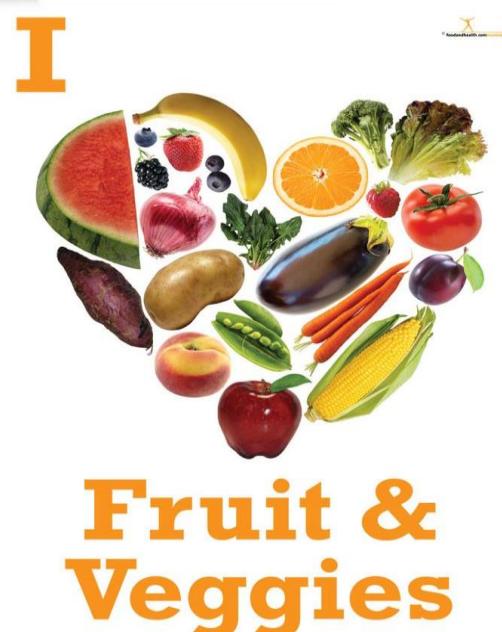
धन्यवाद



Nutrition and Physical Fitness



Created By:
Deepika Verma



Introduction to Nutrition and Physical Fitness

Physical fitness is a general state of health and well-being and, more specifically, the ability to perform aspects of sports, occupations and daily activities. Physical fitness is generally achieved through proper nutrition, moderate-vigorous physical exercise, physical activity, and sufficient rest. Before the industrial revolution, fitness was defined as the capacity to carry out the day's activities without undue fatigue. However, with automation and changes in lifestyles physical fitness is now considered a measure of the body's ability to function efficiently and effectively in work and leisure activities, to be healthy, to resist hypokinetic diseases, and to meet emergency situations.



Food provides energy for physical activity. As you get more active and more fit, and/or as you lose weight, your energy needs (how many calories you need) may change. To get the energy you require, you need to get the proper amount of:

- Protein, which is needed to maintain and rebuild tissues such as muscles.
- Carbohydrate, which is the body's preferred source of energy.
- Fat, which also provides energy.
- Water, to replace water lost through activity.

Eating a diet that is varied, balanced, and moderate can provide you with all the nutrients the body needs without getting too much or too little of any one nutrient.

- **Balance** means eating the recommended number of servings from each food group most days.
- **Variety** within each food group (for example, eating different fruits from the fruit group instead of eating only apples) ensures that you will get all the nutrients you need, since no one food provides every nutrient. Eating a wide variety of foods will also help you avoid eating too much of any substance that may be harmful.
- **Moderation** means eating a little of everything but nothing in excess. All foods can fit into a healthy diet if you eat everything in moderation.

Those who are very active or who are athletes may have special nutritional needs. They usually don't need more protein than other people, but they do need more carbohydrate (grains, vegetables, fruits) than the amount recommended for the average person. Carbohydrate is stored as ready energy in the liver and muscles, and this supply is used up very quickly during exercise. Endurance athletes (such as runners and cyclists) need a particularly large amount of carbohydrate. The carbohydrate needs to be eaten right before and during exercise, because the body cannot store a lot of carbohydrate.



What are the 6 essential nutrients?

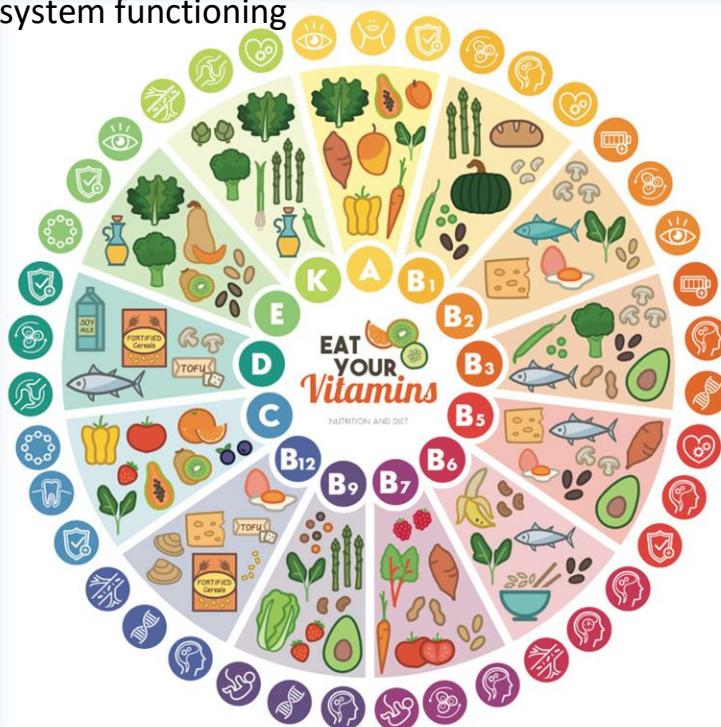
Vitamins | Minerals | Protein | Fats | Carbohydrates | Water

Vitamins

A diet rich in vegetable, fruits, and lean proteins should provide a person with plenty of vitamins.

Vitamins are micronutrients that offer a range of health benefits, including:

- boosting the immune system
- helping prevent or delay certain cancers, such as prostate cancer
- strengthening teeth and bones
- aiding calcium absorption
- maintaining healthy skin
- helping the body metabolize proteins and carbs
- supporting healthy blood
- aiding brain and nervous system functioning



Minerals

Minerals are the second type of micronutrients. There are two groups of minerals: major and trace minerals. The body needs a balance of minerals from both groups for optimal health.

Major minerals are:

- magnesium
- calcium
- phosphorus
- sulfur
- sodium
- potassium
- chloride



Major minerals help the body to do the following:

- balance water levels
- maintain healthy skin, hair, and nails
- improve bone health

Protein

Protein is a macronutrient that every cell in the body needs to function properly.

Proteins carry out a variety of functions, including:

- ensuring the growth and development of muscles, bones, hair, and skin
- forming antibodies, hormones, and other essential substances
- serving as a fuel source for cells and tissues when needed
- A person can take in proteins through their diet.

The following foods are good sources of protein:

- red meats (limit their use and choose lean cuts)
- poultry, including chicken and turkey
- fish and other seafood
- beans and legumes
- eggs
- dairy products
- soy
- nuts

Age	Protein RDA
child aged 1–3	13 g
child aged 4–8	19 g
child aged 9–13	34 g
female teen aged 14–18	46 g
male teen aged 14–18	52 g
female adult aged 19+	46 g
male adult aged 19+	56 g

Although meats and fish tend to contain the highest levels of protein, vegans and vegetarians can get enough protein from various plant products.

Fats

People often associate high fat foods with bad health. However, a person needs certain fats to help maintain optimal health.

Fats provide the body with energy and help it carry out a range of functions. However, it is essential to consume healthful fats, such as monounsaturated and polyunsaturated fats and limit or avoid saturated and trans fats.

Healthful fats help with the following functions:

- cell growth
- blood clotting
- building new cells
- muscle movement
- balance blood sugar
- brain functioning
- mineral and vitamin absorption
- hormone production
- immune function

"According to recent Dietary Guidelines for Americans Trusted Source, a person should consume 20–35% of their calories from healthful fats."

A person can find healthful fats in several foods, including:

- nuts
- fish, such as salmon and tuna
- vegetable oils
- coconut oil
- seeds



Carbohydrates

Carbohydrates are essential to the body. They are sugars or starches that provide energy for all the cells and tissues in the body.

There are two different types of carbohydrates: simple and complex. People should limit their intake of simple carbohydrates, such as white bread, pasta, and rice. However, the body needs complex carbohydrates to support the following:

- the immune system
- brain function
- the nervous system
- energy to perform tasks
- digestive function

“The Dietary Guidelines for Americans Trusted Source recommend a person consumes 45–65% of their daily calories from complex carbohydrates.”

The following foods contain complex carbohydrates:

- brown rice
- vegetables
- whole grain pasta, bread
- oatmeal
- fruits
- barley



Water

Water is probably the most important essential nutrient that a person needs. A person can only survive a few days without consuming water. Even slight dehydration can cause headaches and impaired physical and mental functioning.

The human body is made up of mostly water, and every cell requires water to function. Water helps with several functions, including:

- flushing toxins out
- shock absorption
- transporting nutrients
- preventing constipation
- lubrication
- hydration

The best source for water is to drink natural, unsweetened water from the tap or bottled sources. For people who do not like the taste of plain water, they can add a squeeze of lemon or other citrus fruits.



9 PRACTICAL TIPS FOR A HEALTHY & SUSTAINABLE DIET



3
avoid eating
more than needed,
especially treats



4
swap animal
protein for
plant-based ones



1
eat more fruits
and vegetables



2
eat locally,
when in season



6
choose sustainably
sourced seafood



7
eat dairy products
in moderation



8
avoid unnecessary
packaging



9
drink tap water

OSTEOPOROSIS

A PREVENTABLE DISEASE



**Dr. NANDA GURWARA
PROFESSOR**

**GOVT.D.B.GIRLS' (AUTONOMOUS) P.G.COLLEGE
RAIPUR, KALIBADI (C.G.)**

DR. DAISY ABRAHAM

PROFESSOR

P. G. COLLEGE OF NURSING BHILAI

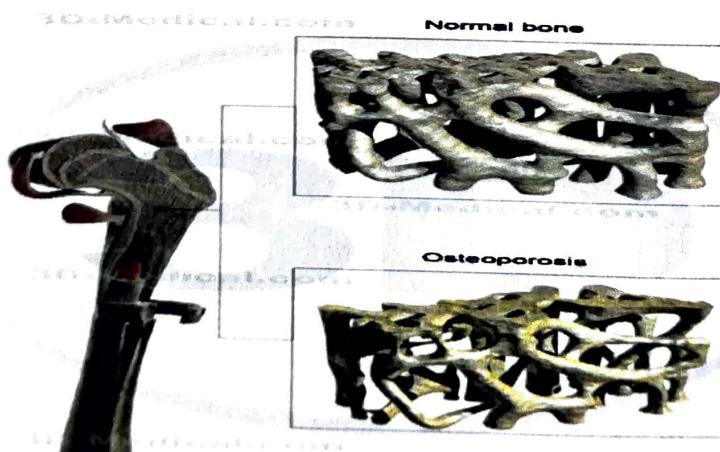
OSTEOPOROSIS



Osteoporosis, which means “porous bones,” is a condition that causes bones to become weak and are more likely to break leading to fractures. Osteoporosis usually progresses painlessly until a fracture occurs, usually in the hip, spine or wrist. The condition can cause pain, difficulty breathing, a loss of independence and even death when complications occur from some fractures. Osteoporosis kills more women than all gynecological cancers. Often, the condition is a result of lifetime's failure to take preventive measures

DEFINITION OF OSTEOPOROSIS

According to WHO, osteoporosis is defined as bone mineral density that is 2.5 standard deviations or more below the mean peak bone mass.



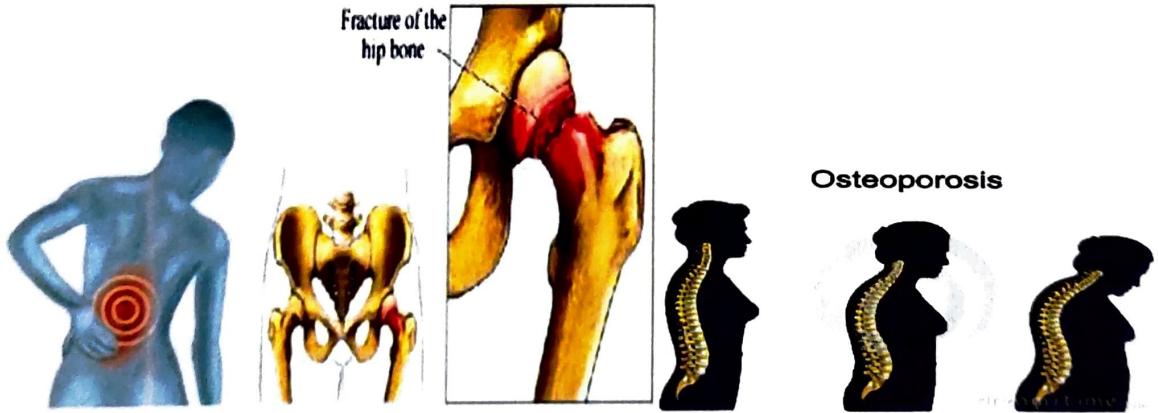
INCIDENCE

It is estimated that 1 in 3 women and 1 in 12 men over age 50 worldwide have osteoporosis. 1 out of 8 males and 1 out of 3 females in India suffer from osteoporosis making India as one of the largest affected countries of the world. In most western countries while the peak incidence of osteoporosis occurs at about 70-80 years of age, in India it may afflict those 10-20 years younger at age 50-60 years.

This silent disease is responsible for millions of fractures annually mostly involving the lumbar vertebra, hip and wrist. Worldwide, osteoporosis caused more than 8.9 million fractures annually resulting in an osteoporotic fracture every 3 seconds.

In India, experts group peg the number of osteoporosis patients at approximately 26 million (2003 figures) with the numbers projected to increase to 36 million by 2013. Out of these , 80% are females.

SIGN AND SYMPTOMS



Osteoporosis is called the "silent disease" because bone is lost with no signs. We may not know that we have osteoporosis until a strain, bump, or fall causes a bone to break.

The sign and symptoms which are likely to indicate osteoporosis includes

- Backache
- Loss of height over time
- Stooped/bent posture
- Fracture of hip or spine

CAUSES OF OSTEOPOROSIS

Many risk factors can lead to bone loss and osteoporosis. Risk factors for osteoporotic fracture can be split between non-modifiable and (potentially) modifiable.

Non modifiable risk factors (risk factors you cannot change) include:

- ***Gender*** : Women get osteoporosis more often than men.
- ***Oestrogen deficiency*** : following menopause
- ***Age*** : advanced age in both men and women
- ***Body size***: Small, thin women are at greater risk.
- ***Ethnicity***: White and Asian women are at highest risk.
- ***Family history***: Those with a family history of fracture or osteoporosis are at an increased risk



Potentially modifiable risk factors (risk factors you can change)

- **Excess consumption of alcohol:** Chronic heavy drinking (alcohol intake greater than three units/day) probably increases fracture risk.
- **Vitamin D deficiency:** Vitamin D insufficiency is associated with increased parathyroid hormone (PTH) production. PTH increases bone resorption, leading to bone loss.
- **Tobacco smoking:** Tobacco smoking inhibits the activity of osteoblasts, the bone making cells. Smoking also results in increased breakdown of exogenous estrogen, lower body weight and earlier menopause, all of which contribute to lower bone mineral density.
- **Malnutrition:** Identified risk factors include low dietary calcium and/or phosphorus, magnesium, zinc, boron, iron, fluoride, copper, vitamins A, K, E and C (and D where skin exposure to sunlight provides an inadequate supply). Excess sodium is a risk factor. No interventional trials have been performed on dietary protein in the prevention and treatment of osteoporosis.
- **Underweight/inactive:** Bone remodeling occurs in response to physical stress, so physical inactivity can lead to significant bone loss. Weight bearing exercise can increase peak bone mass achieved in adolescence, and a highly significant correlation between bone strength and muscle strength has been determined. The incidence of osteoporosis is lower in overweight people.



DIAGNOSIS OF OSTEOPOROSIS

(1) BMD Test

A Bone Mineral Density (BMD) test is the best way to check bone health. This can be done by

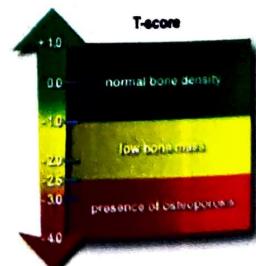
- DEXA scan – Gold standard for checking but is costly.
- QUS according - This is cheaper and identifies osteoporosis according to WHO criteria of "t" scores.

(2) Self Assessment of Osteoporosis

This can be done by using 'Osteoporosis Self Assessment Tool'. The formula used is weight (in Kg)- Age (in years) / 5. People with higher scores can test their BMD by DEXA Scan or QUS.

Interpretation:

- High risk of osteoporosis : Score < -3
- Moderate risk of osteoporosis : Score 1 to -3
- Low risk of osteoporosis : Score > 1



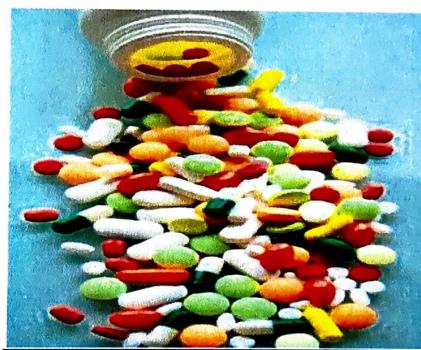
TREATMENT OF OSTEOPOROSIS

The Pyramid approach is for the prevention and treatment of Osteoporosis, with a foundation of lifestyle changes that include nutrition, physical activity, and fall prevention. This is needed for all.

A second tier of addressing drugs and diseases associated with bone loss or Osteoporosis is needed for a selected group of Osteoporotic patients. For bone pains there is a special group of medications like calcitonin, alendronates, etc., along with calcium supplements.

The third tier is pharmacological therapy for the treatment of Osteoporosis.

Drugs used for treatment/ prevention of osteoporosis



- ***Bisphosphonates*** - Included in this category are Alendronate Sodium (brand name Fosamax®) It is effective at reducing bone loss, increasing bone density in the spine and hip, and reducing the risk of spine and hip fractures.
- ***Calcitonin (brand name Miacalcin®)*** - Calcitonin is a naturally occurring hormone. It can be injected or taken as a nasal spray. It slows bone loss and increases spinal bone density. Women report that it also eases pain associated with bone fractures.

- ***Estrogen, Hormone Therapy (HT) or Estrogen Replacement Therapy (ERT)*** –
Hormones also have been used to prevent bone loss. Raloxifene (brand name Evista®) - This drug is a selective estrogen receptor modulator (SERM) that provides the beneficial effects of estrogen without the potential disadvantages.
- ***Teriparatide (brand name Forteo)***- The most newest approved medication for osteoporosis is a form of parathyroid hormone. In postmenopausal women, fracture reduction occurred in the spine, hip, foot, ribs and wrist.

IMPORTANCE OF EXERCISE

The weight bearing exercises which help to grow stronger bones and increases bone strength are as follows:

- Walking
- Skipping
- Jogging
- Climbing stairs
- Lifting weights
- Playing tennis
- Dancing



PREVENTION OF FALLS

Some tips to help prevent falls outdoors are:

- Use a cane or walker
- Wear rubber-soled shoes so you don't slip
- Walk on grass when sidewalks are slippery

Some ways to help prevent falls indoors are:

- Keep rooms free of clutter, especially on floors
- Use carpets which are tacked to the floor on slippery floors
- Wear low-heeled shoes that provide good support
- Do not walk in socks, stockings, or loose slippers
- Be sure stairs are well lit and have rails on both sides
- Put grab bars on bathroom walls near tub, shower, and toilet
- Use a rubber bath mat in the shower or tub
- Keep a flashlight next to your bed
- Add more lights in rooms



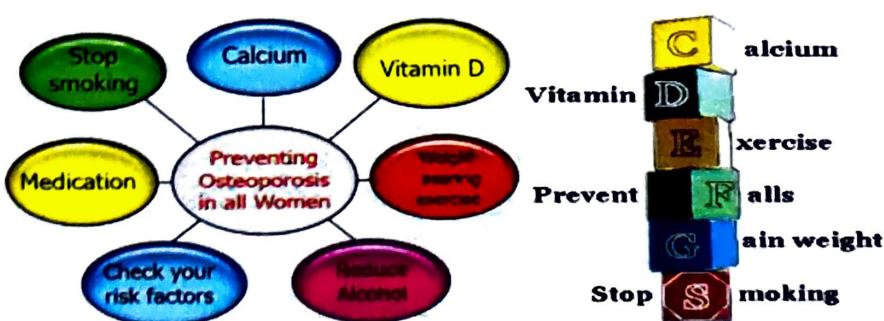
RECOMMENDED CALCIUM AND VITAMIN D INTAKE

Life-stage group	Calcium mg/day	Vitamin D (IU/day)
Infants 0 to 6 months	200	400
Infants 6 to 12 months	260	400
1 to 3 years old	700	600
4 to 8 years old	1,000	600
9 to 13 years old	1,300	600
14 to 18 years old	1,300	600
19 to 30 years old	1,000	600
31 to 50 years old	1,000	600
51- to 70-year-old males	1,000	600
51- to 70-year-old females	1,200	600
>70 years old	1,200	800
14 to 18 years old, pregnant/lactating	1,300	600
19 to 50 years old, pregnant/lactating	1,000	600



PREVENTION OF OSTEOPOROSIS

- Make sure that you get enough calcium in your diet (roughly 1000-1500 mg/day) Milk, yogurt, cheese and green vegetables are good sources of calcium.
- Vitamin D plays a major role in calcium absorption and bone health. Vitamin D can be called the “Key” that opens the intestinal wall “door” so that calcium can leave the intestine and enter the bloodstream. Exposure to sunlight for 10-15 minutes on arms, face 2-3 times a week is important for healthy bones as sunlight is a very important source of vitamin D. This essential vitamin also can be obtained from supplements or vitamin-D rich foods such as egg yolks, saltwater fish, liver, and fortified milk.
- Calcium and Vitamin D supplements should be taken with doctor's advice.
- Stop smoking.
- Avoid excess alcohol intake.
- Maintaining a healthy weight and being physically active at least 30 minutes a day for adults or 60 minutes for children can help decrease one's risk for developing osteoporosis.



CONCLUSION: Osteoporosis is easily preventable. Adopt lifestyle modifications from childhood itself so as to prevent fractures later in life and keep your bones stronger.

Simple Prevention Steps : Eat your veggies and fruit

- Women who had consumed most of the fruits during childhood were found to have higher bone mineral density than those that reported eating less fruit.
- Vegetables contain many nutrients, fiber and can help prevent your diet from becoming too acidic. An acid diet can cause a loss of calcium and damage bones.
- Alkali buffers from vegetables and fruits may reverse urinary calcium loss.

CALCIUM

- **ROLE:** Inadequate calcium intake during childhood and adolescence can impair bone development and may prevent the attainment of optimal peak bone mass during early adulthood. In older adults inadequate calcium intake accelerates bone loss and likely contributes to the development of osteoporosis.
- **DAILY REQUIREMENTS:** 1,000 mg for adults 50 years of age or younger

SOURCES OF CALCIUM

- ***Dairy products:*** Milk, cheese, cream, yogurt and other milk products. They are also a good source of other nutrients that work together to help protect bone such as protein, Vitamin D, zinc and magnesium.
- Three servings of dairy foods daily is the recommendation. One serving is approximately 250ml milk, 200 g yoghurt and 40 g cheese, which provide 300mg calcium.
- ***Green leafy vegetables:*** These include broccoli, collard greens, mustard greens, kale, broccoli (85g) provides 34mg calcium

- **Tinned fish:** These need to fish with edible bones such as sardine, pilchards, and salmon. Tinned sardines (100g) provides 430mg calcium.
- **Nuts and seeds:** 6 almonds provides 31mg calcium.
- **Fruit:** Especially oranges, apricots and dried figs. 1 orange provides 75mg calcium
Consumption of some foods and drinks are fortified with calcium such as breads, cereals, orange juice and Soya milk

RICH SOURCES OF CALCIUM IN MILK AND MILK PRODUCTS

FOOD	SERVING SIZE	CALCIUM (mg)
Milk skimmed	200 ml	244
Milk shake	300 ml	360
Sheep milk	200 ml	380
Yoghurt natural	150 g	207
Hard cheese	30 g	240
Fresh cheese	200 g	138

RICH SOURCES OF CALCIUM IN OTHER FOOD ITEMS

FOOD	SERVING SIZE	CALCIUM (mg)
Egg	50 g	27
Tuna fish	120 g	34
Sardines in oil	60 g	240
Chick peas	200 g cooked	99
Figs	60 g	96
Broccoli	120 g (raw)	112
Almonds	30 g	75
Omelette with cheese	120 g	235
Pasta with cheese	330 g	445
Pizza	300 g	378

VITAMIN D

ROLE: Vitamin D deficiency is common and increases the risk of osteoporosis. When vitamin D is metabolized to its most active form, it increases the intestinal absorption of calcium and prevents urinary calcium loss. Without sufficient vitamin D, calcium absorption is not efficient enough to satisfy the body's needs, even when calcium intake is adequate. *Sun exposure for 5-10*

minutes on bare skin, such as the arms and legs, 2-3 times weekly improves vitamin D status with minimal risk of skin damage.

RICH SOURCES OF VITAMIN D

FOOD ITEMS	SERVING SIZE	CONTENT (IU)
Cod liver oil	100 g	10,000
Oily fish	100 g	759
Mushroom	100 g	446
Orange juice	1 cup	137
Yogurt	6 ounces	80

PROTEIN

ROLE:

During growth, low protein intakes can impair bone development increasing the risk for osteoporosis later in life. Protein is also important for maintaining muscle mass and strength. This is particularly important for the elderly to help prevent falls and fractures.

DAILY REQUIREMENTS :The recommended dietary allowance (RDA) for protein is 46 g/day for adult women.

RICH SOURCES OF PROTEIN

Food Groups	Foods	Nutrient content for 100 g edible portion
Pulses and Legumes	Bengalgram, blackgram, greengram, lentil and Redgram	22 g
Nuts and Oilseeds	Groundnuts, cashewnuts and almond	23 g
Fish		20 g
Meat and Poultry	Meat	22 g
	Egg white	11 g
Milk products	Cheese, khoa, skimmed milk powder (cow) and whole milk powder (cow)	30 g

FRUITS AND VEGETABLES

Dietary intakes of fruit and vegetables have beneficial effects on bone mineral density. It may be due to their alkaline nature, which neutralizes acids of digestion without using the buffering effects of calcium, or to their vitamin C, beta-carotene, vitamin K, magnesium or potassium content. As such the recommendations are to aim for at least five portions of fruit and vegetable a day.

VITAMIN K

ROLE:

Vitamin K is required for the production of osteocalcin, which is important for bone mineralization. It seems Vitamin K may not only increase bone mineral density in osteoporotic people, but also reduce fracture rates.

SOURCES :

Good dietary sources of Vitamin K are green leafy vegetables such as spinach, lettuce, cabbage, kale, liver and fermented cheeses and soybeans. Keeping to the recommendation of 5 portions of fruit and vegetables a day can help optimise Vitamin K intakes.

RICH SOURCES OF VITAMIN K

Beverages	SERVING SIZE	VIT K CONTENT (µg/100gm)
Kale (raw leaf)		817
Collard Greens	½ cup boiled	440
Spinach (raw leaf)	½ cup boiled	360
Brussels Sprouts	5 sprouts	289
Lettuce (raw, bib, red leaf)		210
Oils (Canola, Salad, Soybean)	7 Tbsp	140-190
Broccoli	½ cup 113	113

MAGNESIUM

ROLE:

Magnesium is a mineral that helps keep blood calcium levels constant. The elderly are at most risk of low magnesium levels, as magnesium absorption rates decrease and excretion rates increase with age.

SOURCES :

Good food sources of magnesium are green leafy vegetables, legumes, nuts, seeds and whole grains

FOOD ITEMS	AMOUNT	MAGANESIUM (mg)
Rice Ban	100 g	781
Coriander leaves	100g	694
Pumpkin seeds	100 g	535
Coca Powder	100 g	49
Flax seeds	100 g	392
Sesame seeds paste	100 g	353

ZINC

ROLE:

Zinc is a constituent of hydroxyl appetite, the main mineral component of bone.

SOURCES :

Dietary sources include whole grain products, brewer's yeast, wheat bran and germ, seafood and meats and poultry. Zinc from animal sources are more easily absorbed than vegetable sources, so vegetarians may be at risk for low levels of zinc.

FOOD ITEMS	AMOUNT	Zinc (mg)
Sea food	100 g	78.6
Pumpkin seeds	100 g	10.3
Chocolate	100 g	6.8
Cashew nuts	100 g	5.6
Chicken	100 g	5.0
Mushrooms	100 g	0.9

AVOID HIGH SALT

A high salt diet can cause calcium to be lost from bones and excreted in the urine, making bones weak and easily broken. High blood pressure caused by a high salt diet can speed up the loss of calcium from bones, worsening the problem

MENU PLANNING

Meal time	Food Group	Raw	Cooked recipe	Serving amount
Breakfast	Milk	100 ml	Milk	1/2 Cup
	Sugar	15 g	Tea or Coffee	2 Cups 1 Cup
Lunch	Cereals	70 g	Breakfast Item	
	Pulses	20 g		
Tea	Cereals	120 g	Rice	2 Cups
	Pulses	20 g	Pulkas	2 Nos.
	Vegetables	150 g	Dhal	1/2 Cup
	Vegetables	50 g	Veg. curry	3/4 Cup
Dinner	Milk	100 ml	Veg. salad	7-8 Slices
	Cereals	50 g	Curd	1/2 Cup
	Milk	50 ml		
Tea	Sugar	10 g	Snack	
			Tea	1 Cup
Dinner	Cereals	120 g	Rice	2 Cups
	Pulses	20 g	Pulkas	2 Nos.
	Vegetables	150 g	Dhal	1/2 Cup
	Milk (Curd)	50 ml	Veg. curry	3/4 Cup
	Vegetables	50 g		
	Fruit	100 g	Seasonal	1 Medium

1 Cup = 200 ml

Note: For Non-Vegetarians - Substitute one pulse portion with one portion of egg/meat/chicken/fish

Use 25 g visible fat and <5g salt during preparation of meal per day

Breakfast Items: Idli - 4 Nos. / Dosa - 3 Nos. / Upma - 1-1/2 Cup / Bread - 4 Slices/ Porridge - 2 Cups / Corn flakes with mmilk - 2 Cups.

Snacks: Poha - 1 Cup /Toast - 2 Slices
Dhokla - 4 Nos.

TYPES OF EXERCISES FOR IMPROVING BONES

- (a) **Weight bearing exercise** (exercise done while on your feet) eg. brisk walking, stair climbing, jogging, skipping, basketball / netball, tennis etc..
- (b) **Progressive resistance training** (becomes more challenging over time) eg. lifting weight – hand/ankle weights or gym equipment

**Table 1.1
Impact of selected exercise on bone health**

Highly osteogenic	Moderately osteogenic	Low osteogenic	Non osteogenic
Basket ball/ netball	Running/jogging	Leisure walking	Swimming
Impact aerobics	Brisk walking	Yoga/ tai chi	Cycling
Dancing/ gymnastics	Resistance training		
Tennis	Stair climbing		
Jump rope			

Topic of the research study: An analysis of risk factors of osteoporosis among premenopausal women: Effectiveness of dietary counseling”

The sample for the present study was taken from 200 premenopausal women residing in the sectors of Bhilai township of Chhattisgarh state.

In the present study different types of tools were used are described as follows:-

- (i) Interview schedule consisted of questionnaire on baseline data
- (ii) Estimation of Bone Mineral Density by “T” score values as per WHO standards using Achilles Express Quantitative Ultrasound (QUS)

- (iii) Self assessment of osteoporosis using 'osteoporosis self assessment tool' and SCORE (Simple Calculated Osteoporosis Risk Estimation).
- (iv) Osteoporosis Specific Risk score sheet to assess risk factors of osteoporosis which are divided into modifiable risk factors, non modifiable risk factors and the risk factors of osteoporosis which the premenopausal women may be able to control.
- (v) Assessment of Body Mass Index (BMI) using the formula
$$\text{BMI} = \text{Weight (in kgs)} / \text{Height (in cm}^2\text{)}$$
- (vi) Assessment of sun exposure by calculating Sun Exposure Index.
- (vii) Dietary Survey using 24 hours dietary recall method

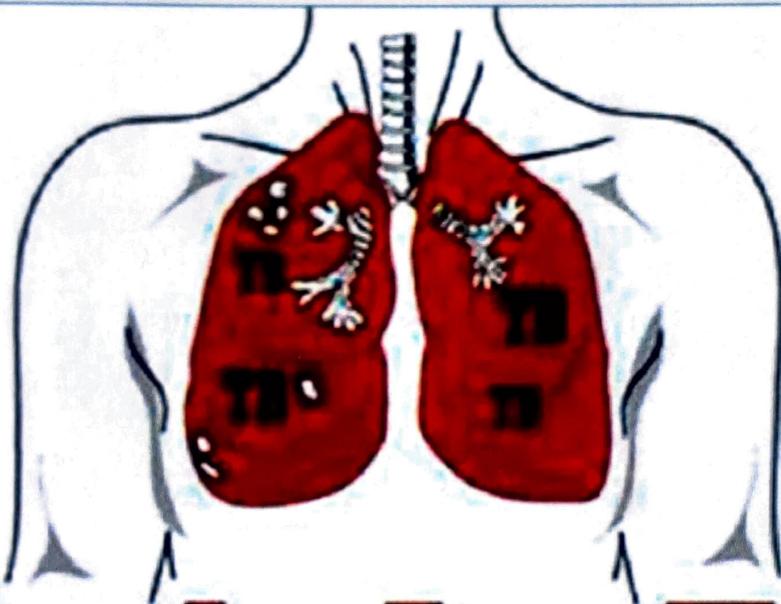
CONCLUSIONS

The conclusions of the present study are as follows:

- The combination of the calcaneal quantitative ultrasound (QUS) utilizing WHO T score criteria and self assessment of osteoporosis is an attractive screening tool because of the low cost, feasibility and help in identifying osteopenia (bone thinning) and osteoporosis in a substantial female population who otherwise shall remain undiagnosed and face the complications and menace of osteoporosis.
- These simple tools are effective in selecting the case for expensive specialized investigation like DEXA scan.
- Osteopenia in premenopausal women was reported to be alarmingly high 69 (34.5%) probably due to lifestyle and dietary risk.

- The risk factors of osteoporosis among premenopausal women are associated with age, marital status, educational status and number of family members
- The risk factors of osteoporosis among premenopausal women increase with age with respect to risk factors which you may be able to control and modifiable risk factors as per their mean and SD. BMI decreases with increasing age.
- Differential age groups of premenopausal women benefits differentially by dietary counseling as revealed by the F ratio of 4.21 is highly significant at $p<0.016$ for non modifiable risk factors and F ratio of 8.15 is highly significant for BMI at $p<0.0004$ using ANOVA.
- Most of the premenopausal women substantially increased their calcium and vitamin D intake, sun exposure and improved exercise from baseline to post test after the intervention of dietary counseling.
- Dietary counseling and lifestyle modification factors can play an important role in preventing osteoporosis by creating public awareness among premenopausal women and reduce the fractures occurring in the post - menopausal period.

PULMONARY TUBERCULOSIS



H E A R A C T E A R N T R E A T
T U B E R C U L O S I S

DR.NANDA GURWARA
PROFESSOR

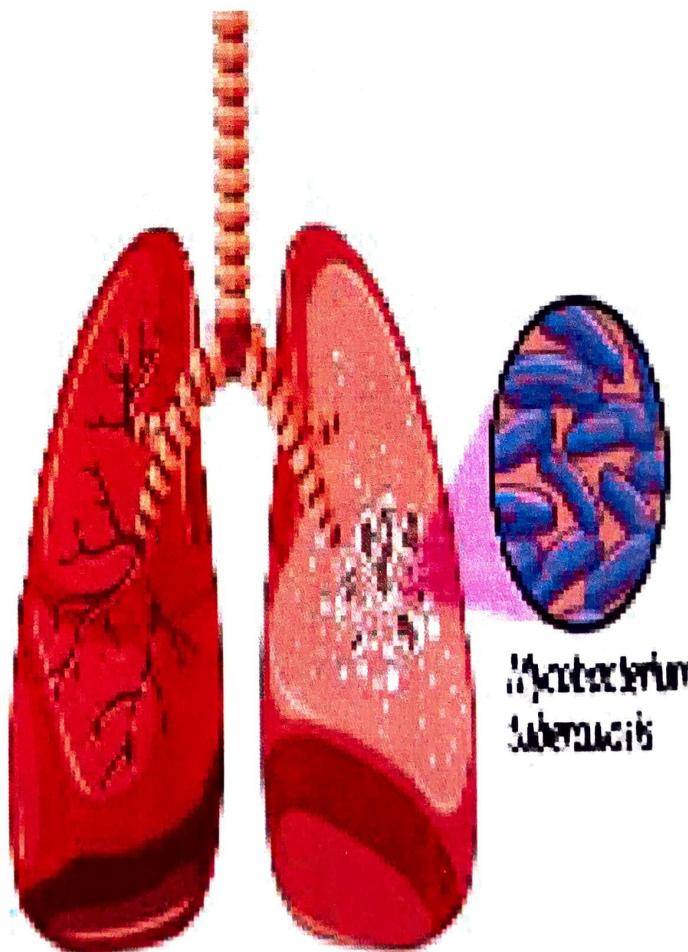
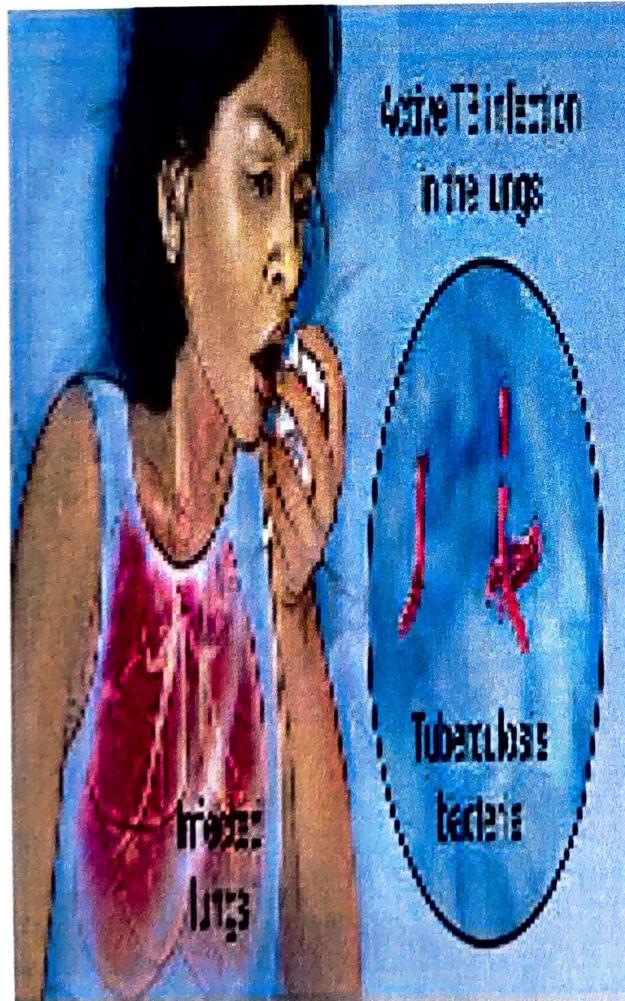
GOVT. D.B. GIRLS' (AUTONOMOUS) P.G. COLLEGE
RAIPUR,KALIBADI (C.G.)

MRS. CHANDRAKALA JANGHEL
ASSOCIATE PROFESSOR
GOVT. COLLEGE OF NURSING, RAIPUR (C.G.)

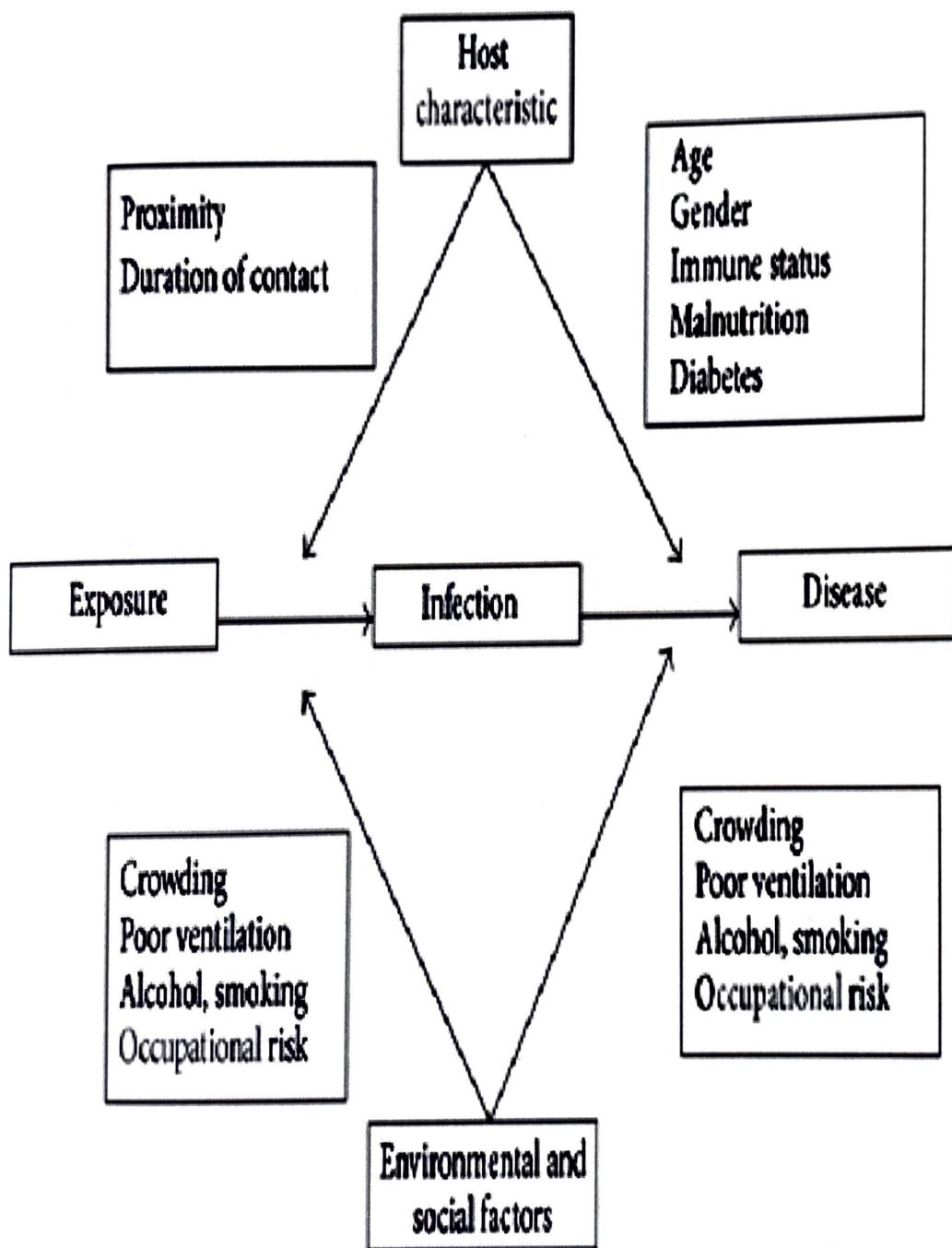
PULMONARY TUBERCULOSIS

**WHAT IS PULMONARY
TUBERCULOSIS ?**

**PULMONARY TUBERCULOSIS is
caused by Mycobacterium
tuberculosis.**



RISK FACTORS OF TUBERCULOSIS



CAUSES

Pulmonary tuberculosis is active infection in lungs. About 90% cases of tuberculosis are pulmonary. The causes of pulmonary tuberculosis are weak immune system, over-crowding, alcohol consumption , chain smoker, socio-economic factors, substance abuse, tobacco usage and social inequality.

WEAK IMMUNE SYSTEM



ALCOHOL CONSUMPTION



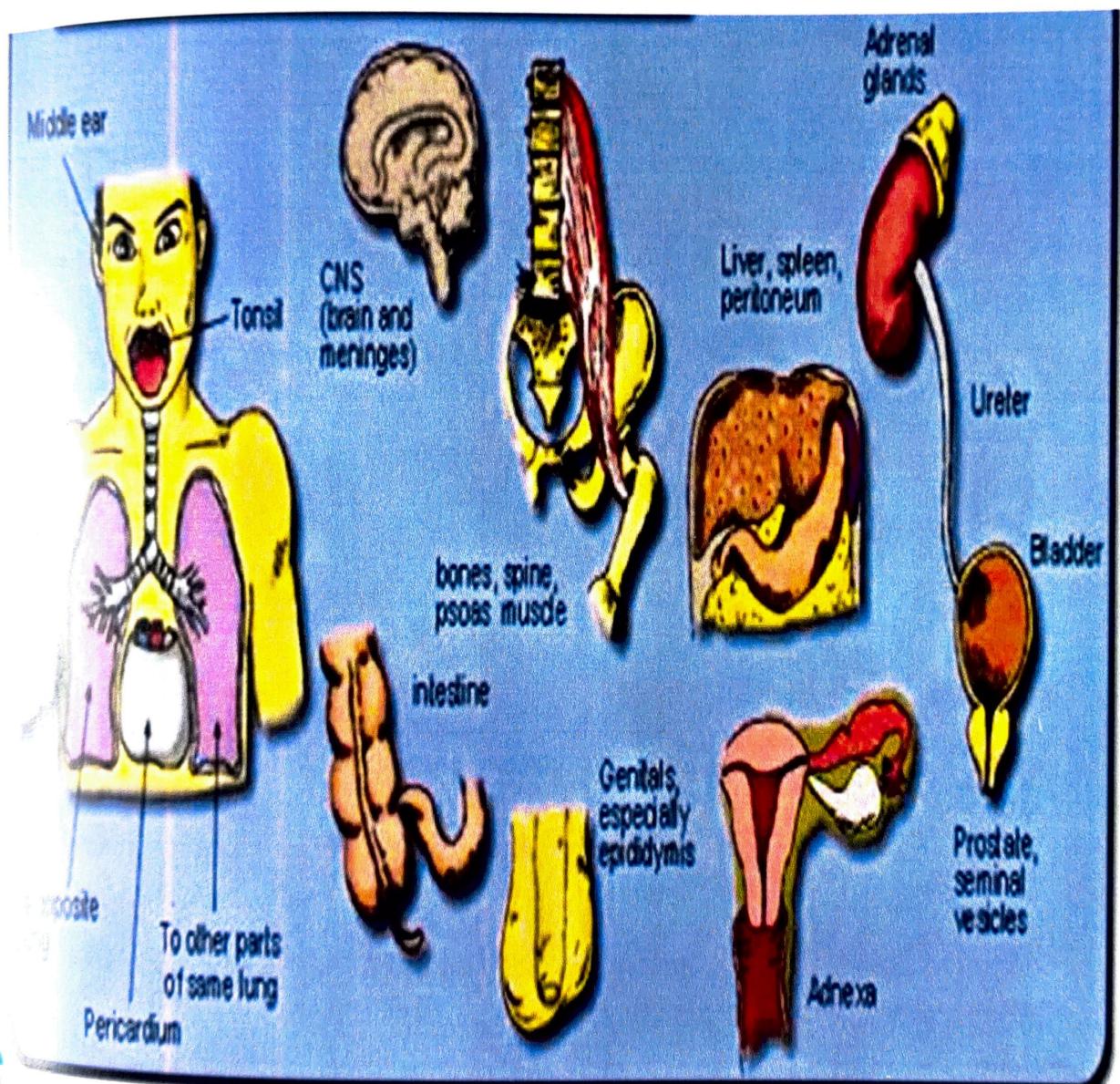
SMOKING



OVERCROWDING

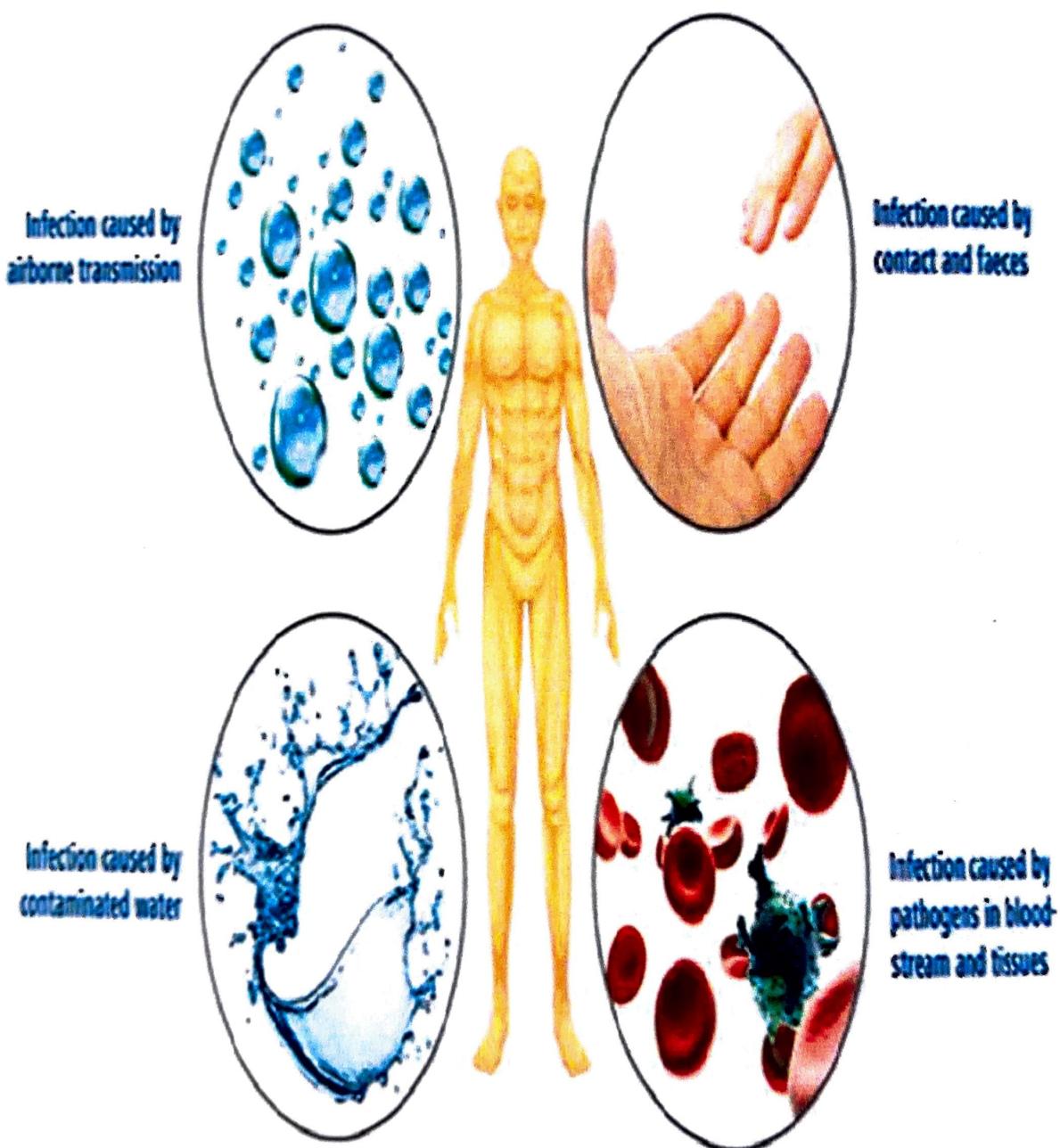


Tuberculosis affects many parts of body

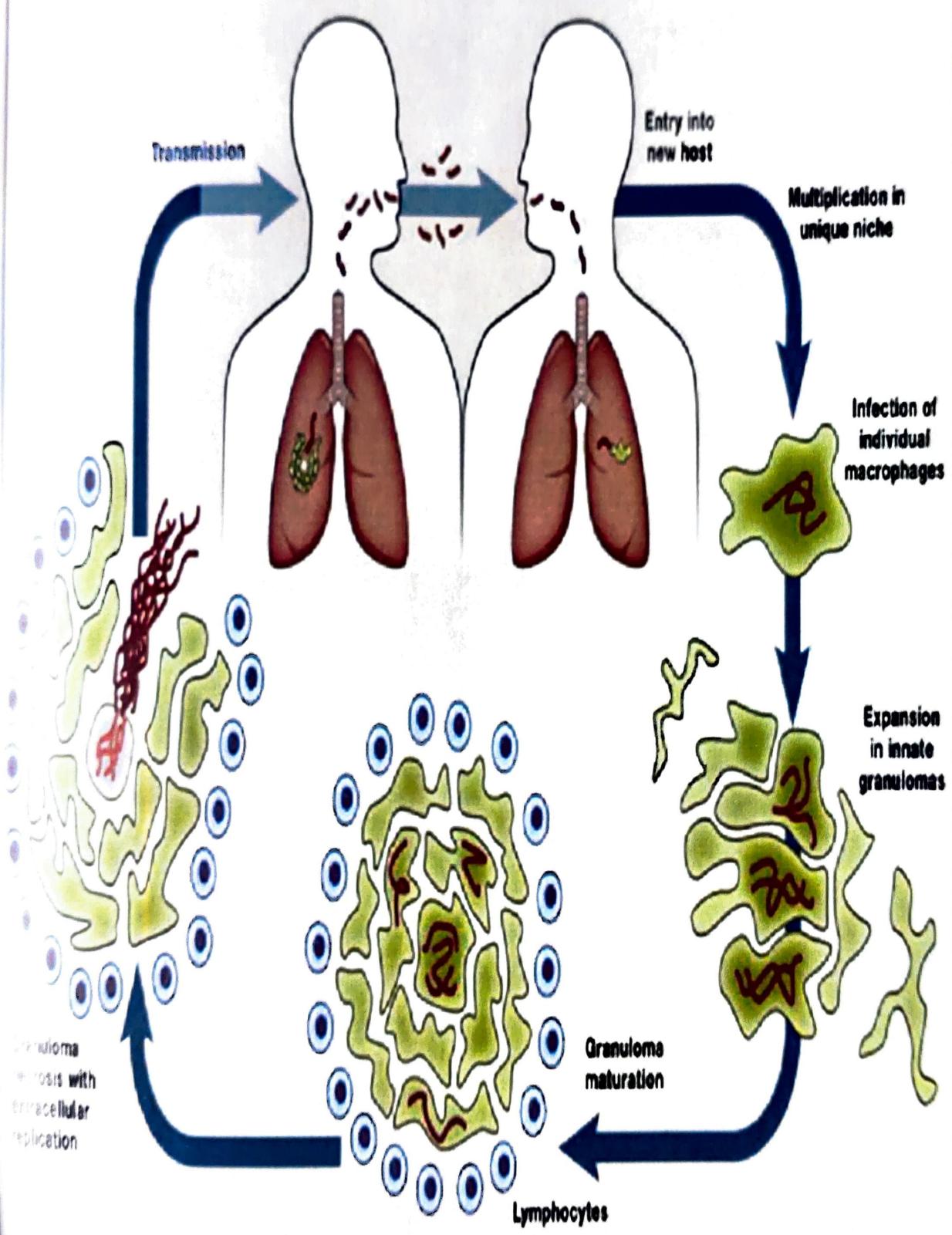


MODE OF TRANSMISSION

Human pathogen transmission



PATHOGENESIS



HOW TO SPREAD

Spread of Tuberculosis

How is TB spread?

1.



Coughing without covering
the mouth

2.



Crowded places with poor
ventilation

3.



Spitting everywhere

TUBERCULOSIS

Droplets from coughs or sneezes
by an infected person

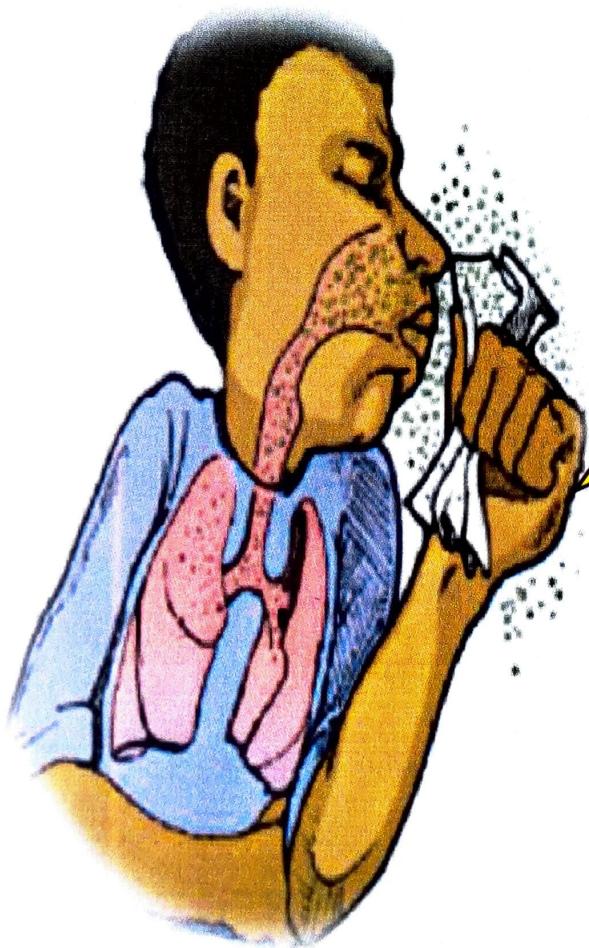


MYCOBACTERIUM
TUBERCULOSIS

SIGN & SYMPTOMS

Symptoms of the tuberculosis includes the following

- Chronic cough
- Fever
- Night sweats
- Weight loss
- Sputum in the blood
- Fatigue
- Nail clubbing

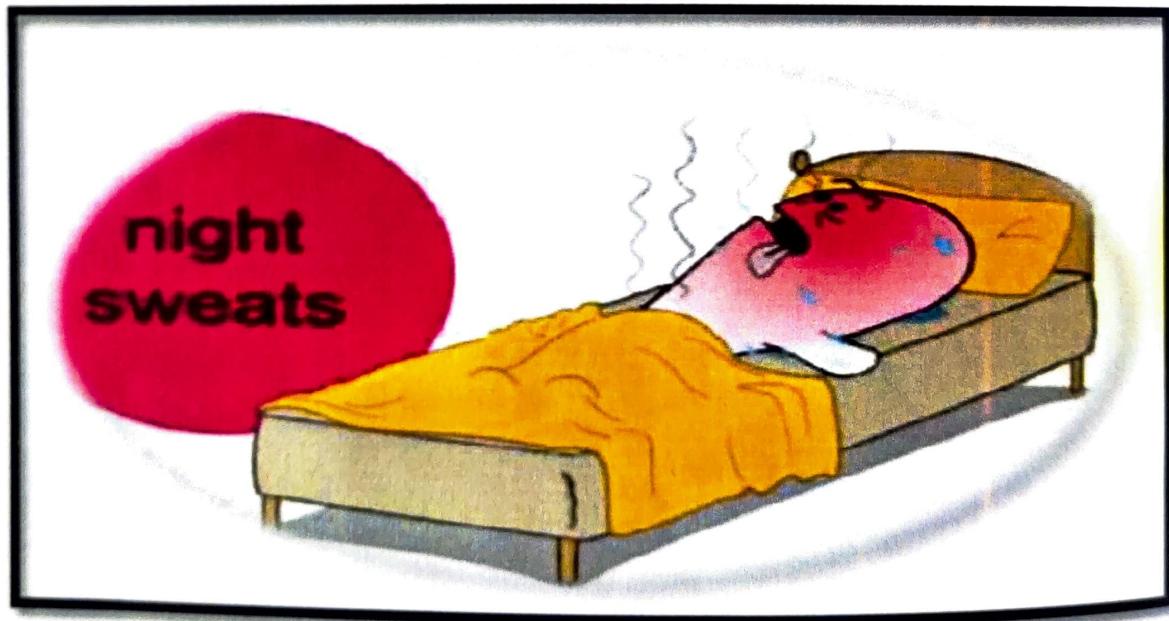


**CHRONIC
COUGH**

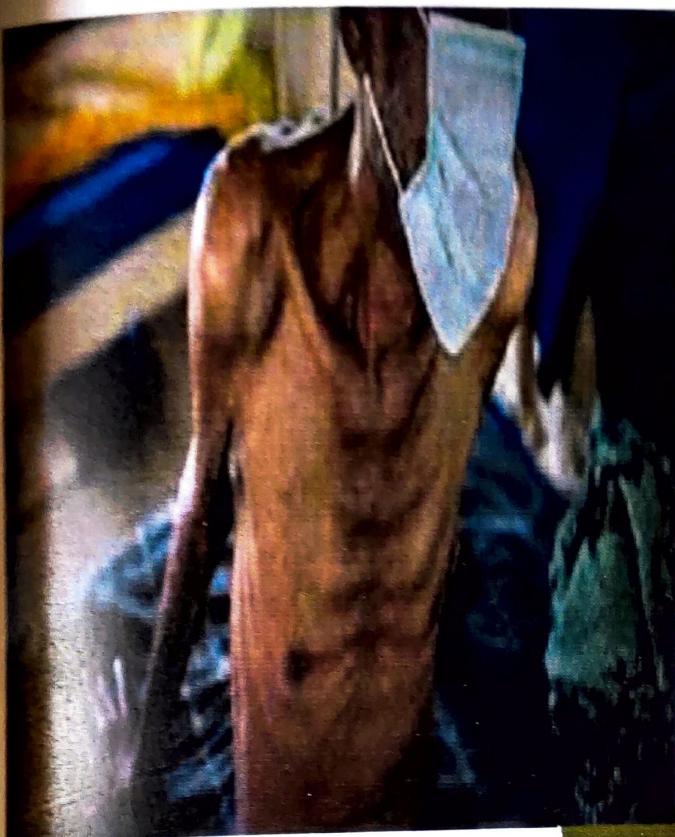
SIGN & SYMPTOMS



FEVER



SIGN & SYMPTOMS



WEIGHT
LOSS

SPUTUM
IN BLODD

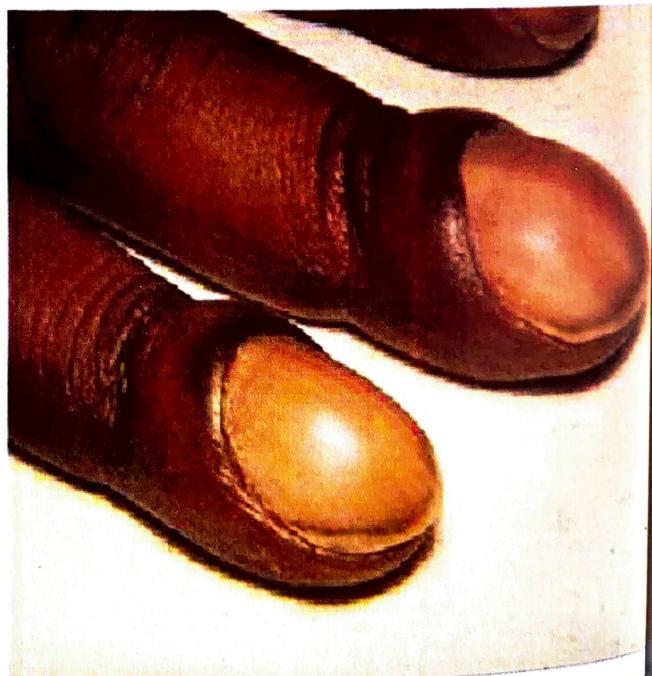


SIGN & SYMPTOMS



FATIGUE

NAIL
CLUBBING



DIAGNOSIS



Physical examination, Chest x-ray, Microscopic examination and culture of sputum are some of the methods to diagnose tuberculosis. Latent tuberculosis was diagnosed by tuberculin skin test or routine blood test. (**Konstantinos, 2010**)

DIAGNOSIS

PHYSICAL EXAMINATION



Appearance of the Patient

- Cachexia
- Pallor

Vitals

- Tachypnea
- Tachycardia
- Fever

Lungs

- Decreased breath sounds
- Rales
- Rhonchi
- Bronchial breath sounds

Weight loss

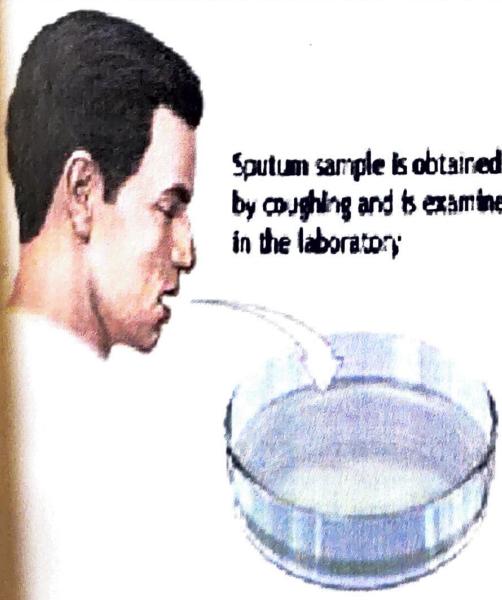
BLODD INVESTIGATION



- ✓ The **tuberculosis (TB) blood test**, also called an Interferon Gamma Release Assay or IGRA, is a way to find out if you have **TB** germs in your body.
- ✓ Blood test done by Protein Analyzer Machine (300 Merck Com)

SPUTUM TEST

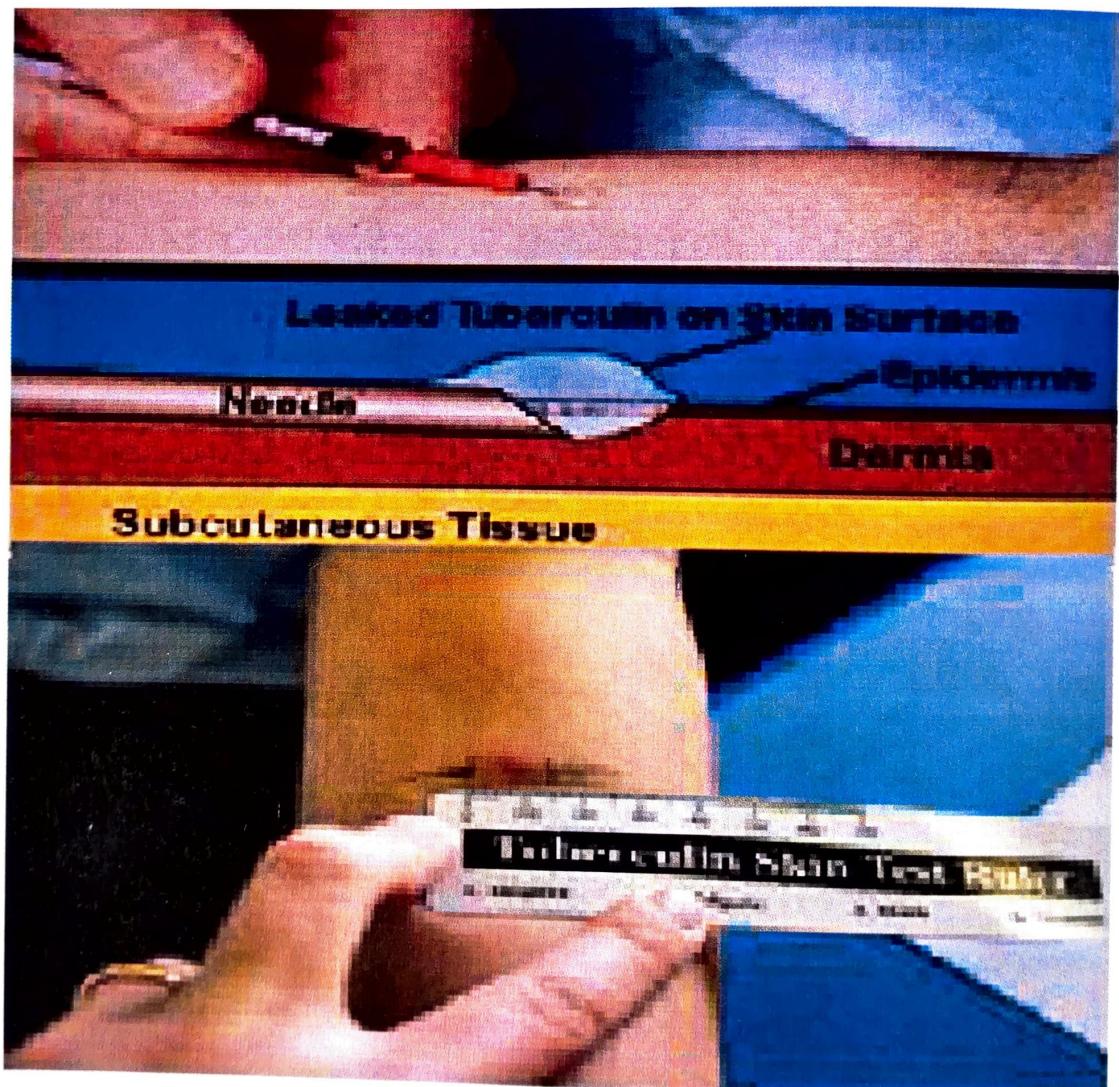
There are two ways to **test sputum** for **Mycobacterium tuberculosis**: with a **sputum smear** and with a **sputum culture**. In both **tests**, the aim is to find **Mycobacterium tuberculosis** through colouring it in the **sputum**.



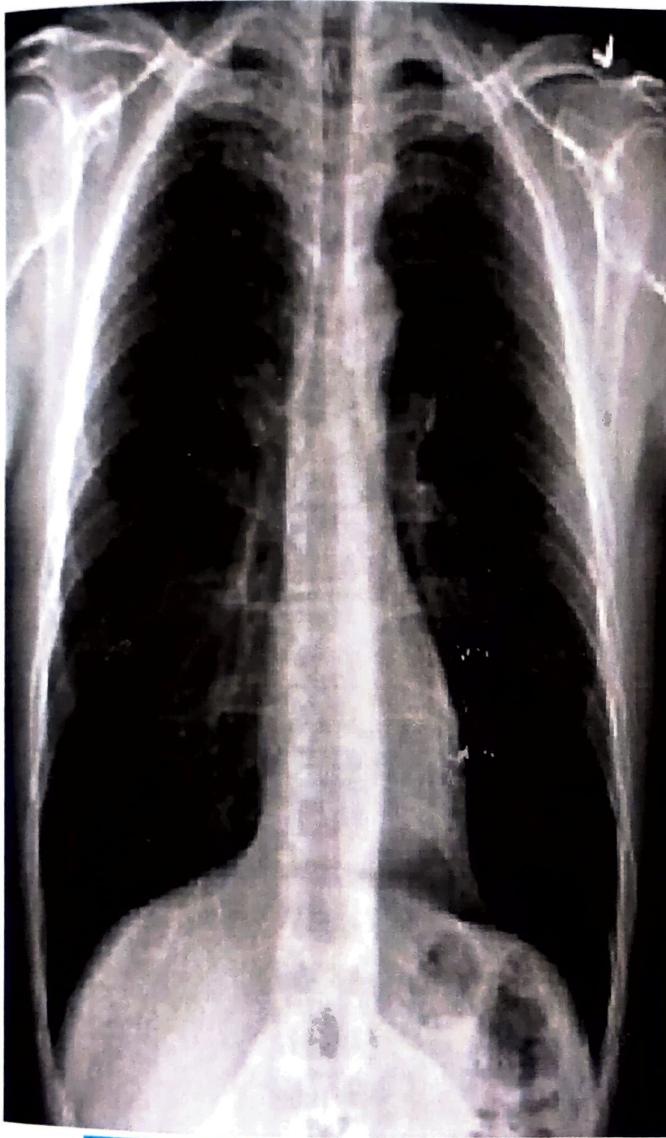
DIAGNOSIS

TUBERCULIN SKIN TEST (PPD)

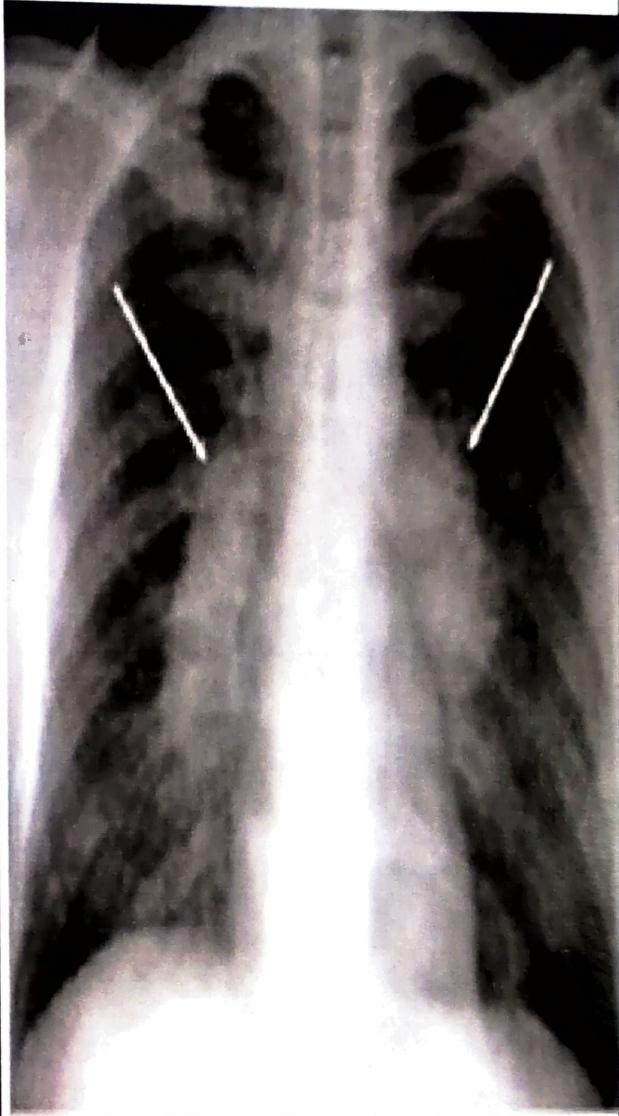
- ◆ Injection of fluid into the skin of the lower arm.
- ◆ 48-72 hours later-checked for a reaction.
- ◆ Diagnosis is based on the size of the wheal.
- ◆ 1 dose = 0.1 ml contains 0.04 µg Tuberculin PPD.



DIAGNOSIS



NORMAL X-RAY



X-RAY WITH
PULMONARY TB

In active pulmonary **TB**, infiltrates or consolidations and/or cavities are often seen in the upper lungs with or without mediastinal or hilar lymphadenopathy

WHAT TO EAT

- ✓ Vitamin C has beneficial affect such as antimicrobial due to its high concentration in immune cells readily. Vitamin C is also beneficial in our immune regulation system.
- ✓ Amla improves muscle tone and act as antioxidant.
- ✓ Amla is good source of vitamin c.
- ✓ Vitamin C helps in fighting with different types of infection.

AMLA



FRUITS WITH VITAMIN C



- ✓ Protein is the basic material for every living cell.
- ✓ It is the only nutrient that can make new cells and rebuilt the worn out cells.
- ✓ Eggs are known to be an excellent source of protein of highest quality.
- ✓ The proteins contained in eggs promote protein synthesis and useful for maintenance of skeletal muscle mass.

EGG



PROTEIN RICH DIET



MEDICAL MANAGEMENT



DOTS-
sure cure for **TB.**

PREVENTION



PREVENTION

The BCG vaccine has been shown to provide children with excellent protection against the disseminated forms of TB. The spread of TB is reduced through the use of protective masks, ventilation systems, keeping potentially infectious patients separate from other patients, and the regular screening of healthcare workers for TB. Having a healthy immune system and healthy life style are the best form of defence against TB.



BCG VACCINATION

**COVER FACE WITH
MASK DURING
SNEEZING OR
COUGHING**

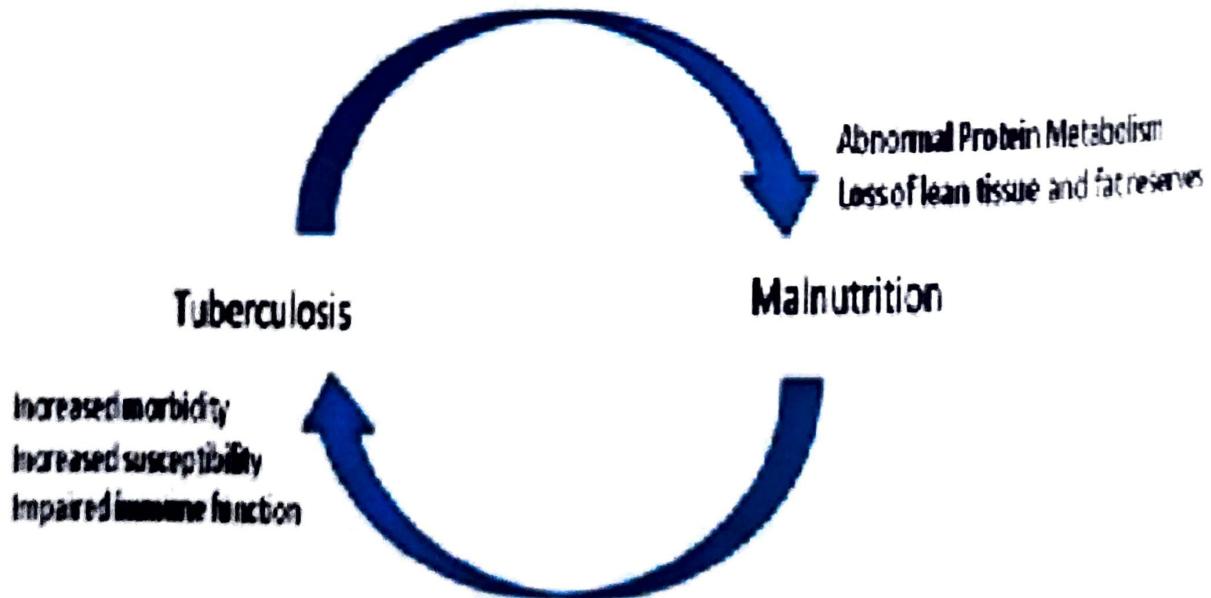


PERSONAL HYGIENE

RECOMMENDATION

NUTRITIONAL SUPPORT

- ✓ It is recommended that along with treatment of tuberculosis well planned nutritional support should be provided to patient.
- ✓ It is recommended that nutrition and food security should be ensured to each citizen so as to prevent and manage prevalence and spread of tuberculosis.
- ✓ Nutritional supplementation plays an important role to prevent tuberculosis.
- ✓ Under nutrition enhances the risk of active/latent tuberculosis
- ✓ Good nutrition for people with latent tuberculosis may decrease the risk of carrying active tuberculosis.



BALANCE DIET

"We must eat to live, not live to eat". This notion is used in connection with balance diet. Balanced diet is needed for normal body mass index and waist circumference.

To eliminate the risk of tobacco, alcohol and substance abuse related risk factors for chronic disease like pulmonary tuberculosis its use should be minimized or stopped.

It is commendable that the DOTS i.e. directly observed therapy—short course have to some extent have reduced the risk of tuberculosis but lifestyle changes are also necessary for better management of tuberculosis along the medication.



PROTEIN RICH DIET

- ✓ It is recommended that protein rich diet should be incorporated in diet plan of tuberculosis patients to prevent weight loss during disease.
- ✓ Protein is the basic material for every living cell and is the most important of all known substances inorganic kingdom. It is the only nutrient that can make new cells and rebuilt the worn out cells.
- ✓ To prevent protein-energy malnutrition, a person must obtain it from his/her diet.
- ✓ Major building blocks of all cells and tissues are proteins. It is necessary for growth, development and health of human body.
- ✓ Eggs are known to be an excellent source of protein of highest quality. The proteins contained in eggs promote protein synthesis and useful for maintenance of skeletal muscle mass. (**Hoffman, 2004**).
- ✓ The effect of egg added diet in treatment of pulmonary tuberculosis has been highlighted by number of research studies. It also indicates that supplementation of egg result in faster recovery in terms of sputum production.



VITAMIN C

- ✓ It is recommended Amla should be used along with medication for effective treatment of tuberculosis. Vitamin C has beneficial affect such as antimicrobial due to its high concentration in immune cells readily. Vitamin C is also beneficial in our immune regulation system.
- ✓ Deficiency of vitamin C leads decreased the ability to fight with different types of infection.
- ✓ The health benefits of amla are due to its high vitamin C content.
- ✓ Consumption of amla is beneficial for more effective food absorption, balancing stomach balances, liver fortification, brain and mental functioning. It also regulates free radical apart from giving strength to lungs.
- ✓ Amla improves muscle tone and act as antioxidant.



HEALTHY LIFESTYLE

Since time immemorial human race knows the significance of healthy lifestyle for complete well-being. Last two to three decades have seen tremendous growth in research towards impact of lifestyle on various chronic diseases.

A disciplined lifestyle has been advocated to fight against various viral and bacterial infections as well as reducing the chances of incidence of obesity, diabetes, hypertension, pulmonary diseases etc. Lifestyle modification involves changing the long term behaviour and adopting new behaviour not only for day, month or year but life time to make person healthy or free from infection. Key factors in lifestyle modification includes exercise, diet modification, abstain from smoking and substance abuse and personal Tuberculosis is well known to be linked with poverty and multiple social factors.



HEALTHY LIFESTYLE



**AWAY FROM
CROWD**



REGULAR MEDICINE



EXERCISE



**BALANCED
NUTRITION**



AVOID SMOKING



ADEQUATE REST

PREVENTION IS BETTER THAN CURE

FIGHT TUBERCULOSIS



OBEY THE RULES OF HEALTH



SOCIAL WRESTLE

**(AN INSIGHT ON IMPACTS OF COVID-19 ON
SOCIETY)**

E-MAGAZINE

**A PERIODICAL BY DEPARTMENT OF SOCIOLOGY
GOVT. D.B. GIRL'S P.G. AUTONOMOUS COLLEGE,
RAIPUR(C.G)**

INTRODUCTION

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) is defined as illness caused by a novel coronavirus called severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARS-CoV-2; formerly called 2019-nCoV), which was first identified amid an outbreak of respiratory illness cases in Wuhan City, Hubei Province, China.^[1] It was initially reported to the World Health Organization (WHO) on December 31, 2019.

The COVID-19 pandemic has led to a dramatic loss of human life worldwide and presents an unprecedented challenge to public health, food systems and the world of work. The economic and social disruption caused by the pandemic is devastating: tens of millions of people are at risk of falling into extreme poverty, while the number of undernourished people, currently estimated at nearly 690 million, could increase by up to 132 million by the end of the year.

Let's go through some most severely affected social sectors in our Indian society.



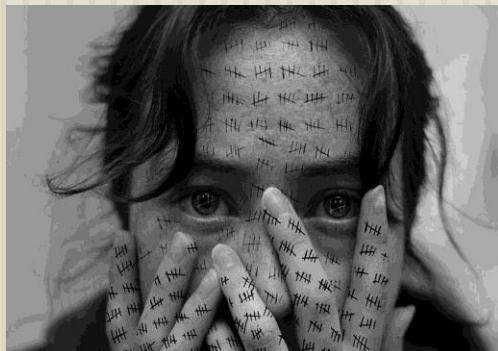
THE IMPACT OF COVID-19 ON WOMEN

Policies and public health efforts have not addressed the gendered impacts of disease outbreaks. The COVID-19 pandemic is deepening pre-existing inequalities, exposing vulnerabilities in social, political and economic systems, which are in turn amplifying the impacts of the pandemic. Across every sphere, from health to the economy, the impact of COVID-19 are exacerbated for women and girls.



Increased risk to women

Evidence from past epidemics, including Ebola (2014-16) and Zika (2016) suggests that women and children are at greater risk of exploitation and sexual violence.



Efforts to contain outbreaks have in the past diverted resources from routine health services including pre- and post-natal health care and contraceptives, and exacerbated already limited access to sexual and reproductive health services.



Increasing the risks of violence for women were increased stress, the disruption of social and protective networks, and decreased access to services.



The Report of the High-Level Panel on the Global Response to Health Crises, set up by the United Nations (UN) Secretary-General It noted the need to incorporate gender analysis into responses, as well as recognize the critical role played by women in responding to health emergencies.

Economic Impact

Emerging evidence on the impact of COVID-19 suggests that women's economic and productive lives will be affected disproportionately and differently from men. Across the globe, women earn less, save less, hold less secure jobs, and are more likely to be employed in the informal sector.

In developing economies 70% of women work in the informal sector with few protections against dismissal or for paid sick leave and limited access to social protection.

In India, the nationwide lockdown imposed by the government has left millions of migrant women unemployed and starved for food, placing a huge financial burden on these women, who contribute substantially to their household income.

On an average, women spend two times as many hours as men doing unpaid caregiving work as well as domestic work. With health facilities being overburdened and non- COVID-19 related health and social services being scaled down, women will be primary, unpaid caregivers to ailing family members, including children and old people. Women's greater involvement in the unpaid care economy could also impact their already low workforce participation rate.



Health Impact

Restrictive social norms, gender stereotypes, home quarantining and diversion of resources to respond to the COVID-19 pandemic can limit women's ability to access health services as well as make them more susceptible to health risks. Global lockdowns have led to several women being stuck at home with their perpetrators and incidents and reports of violence against women has been on a rise globally.

1. Violence against women and girls

According to the WHO, violence against women remains a major threat to global public health and women's health during emergencies.

The National Commission of Women in India has also reported a surge in the reported cases of violence in the country. Stress, the disruption of social and protective networks, and decreased access to services can all exacerbate the risk of violence for women.

In India, 1 in 4 girls get married by age of 18 years (27% prevalence). One third (32 per cent) of women who had married before the age of 18 had experienced physical violence at the hands of their husbands.



The health impacts of violence, particularly intimate partner/domestic violence, on women and their children, are significant. This can result in injuries and serious physical, mental, sexual and reproductive health problems, including sexually transmitted infections, HIV, and unplanned pregnancies. Violence not only negatively impacts women but also their families, the community and the nation at large.

2. Mental health

The greater care giving role that women and girls are expected to perform may compromise their mental health and well-being. Results from a recent PFI study to assess the knowledge and impact of COVID-19 on young people in three Indian states of Uttar Pradesh (UP), Bihar and Rajasthan show that 51% female adolescents experienced an increase in workload during the nationwide lockdown, as compared to 23% male adolescents. In UP 96% females experienced an increase in workload, with 67% being below 18 years of age.



3. Access to Sexual and Reproductive Health Services

Evidence suggests that during past public health emergencies, resources have been diverted from routine health care services toward containing and responding to the outbreak. These reallocations constrain already limited access to sexual and reproductive health (SRH) services, such as clean and safe deliveries, contraceptives, and pre- and post-natal health care.

Countrywide lockdowns which are forcing clinics to close or if abortion is considered a nonessential service, an additional 3.3 million unsafe abortions would occur in LMICs over the course of a year.

UNICEF has estimated that in the nine months span dating from when COVID-19 was declared a pandemic, the countries with the highest numbers of forecast births are expected to be India (20.1 million), China (13.5 million), Nigeria (6.4 million), Pakistan (5 million) and Indonesia (4 million).



(कोविड-19) के दौरान प्रवासी मजदूरों पर पड़ने वाला बोझ

"जमीनदार का वंश बढ़ता गया
आकाश बेल की तरह
इनका रक्त चुस्ते चूस्ते
कर्म का भय दिखा कर
नीच कर्मों का फल बताकर
पर अब मैं पूर्व जन्म की नहीं वर्तमान देख
ता हूँ ।"



भारत की जनसंख्या 130 करोड़ है जिसमें से तकरीबन आधे लोग खाद्य असुरक्षा की श्रेणी में आते हैं जिसका मतलब यह हुआ कि उन्हें समुचित पोषक आहार खाने में नहीं मिल पाता है। भारत की 60 फीसदी आबादी अनुसुचित जनजाति या अनुसुचित जाति की श्रेणी में है जो कि एनीमिया जैसी परेशानी से जुझते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि लॉकडाउन कोरोना वायरस से हमारी लड़ाई में मददगार होगा और इसे फैलने से रोकेगा लेकिन भोजन और पोषण पर भी इसका बड़ा असर होने वाला है। शुरुआती समय में लॉकडाउन की रिपोर्टिंग शहरी उलाकों से हो है, गांव से जानकारियां कम ही सामने आ रही हैं।

गरीब उत्तरी राज्यों के ग्रामीण इलाकों के लोग जो कि काम की तलाश में मानसून के बाद अगस्त से लेक मई महीनों तक कारखानों, निर्माण कार्य और कई और व्यापार में काम करने आते हैं। वे विकसित प्रदेश की तरफ रुख करते हैं जिनमें केरल और महाराष्ट्र जैसे जगह प्रमुख हैं और ये राज्य इस महामारी के सबसे अधिक शिकार हुए हैं। यहां कमाई कर ये प्रवासी मजदूर खाने की सुरक्षा के साथ कुछ पैसे जमा भी करते हैं ताकि खेती के काम में वे इन्हें लगा सकें।

ओडिशा के कोरापुट जिले में मेरे सहकर्मी और मैंने साथ मिलकर एक **शोध** कर रहे हैं जिसका विषय आदिवासी समूहों में सतत भोजन की आपूर्ति और खेती है। उस प्रोजेक्ट के स्थानीय समन्वय बनाने वाले विकास (नाम परिवर्तित) ने बताया कि लोग टुकों में भरकर पिछले एक सप्ताह से आंध्रप्रदेश, छत्तीसगढ़, कर्नाटक और केरला से आ रहे हैं। उनमें से कई मजदूरों को इस महीने का मेहनताना भी नहीं मिला और कुछ लोग ऐसे हैं जो कुछ दिन पहले ही काम पर गए थे और उनकी इस दौरान कोई कमाई नहीं हुई। वे इस वायरस के संभावित संवाहक भी हो सकते हैं।

विकास और उनके सहयोगी मिलकर मजदूरों में जागरूकता फैलाने का काम कर रहे हैं और वापस आने वाले प्रवासी मजदूरों से एक दूसरे के बीच सामाजिक दूरी बनाने की सलाह दे रहे हैं। हालांकि, गांव में पूरा परिवार एक कमरे की झोपड़ी में रहता है और वहां सामाजिक दूरी बनाना या व्यक्ति को कारंटाइन करने के सीमित स्थान हैं।

यह कहना जल्दबाजी होगी कि संक्रमण किस हद तक फैल सकता है। हालांकि, मेरे इस इलाके में किए **पिछले शोध** में सामने आया था कि बेदह खराब काम के माहौल, विशेषकर ईंट भट्टे के मजदूर या निर्माण कार्य में लगे लोग जो कि आंध्रप्रदेश से लौटकर आते हैं, वे अक्सर बीमार होकर वापस आते हैं। घर पर कुछ पैसा लाने के बावजूद घर की महिलाओं का काम मजदूरों का ख्याल रखने की वजह से बढ़ ही जाता है। यह प्रवृत्ति आने वाले समय में और गंभीर होने वाली है।

वे लोग जो शहरों में फंस गए और घर वापस नहीं आ पाए, नके लिए अपना खाना और स्वास्थ्य ठीक रखना काफी कठिन काम है। उनका राशन कार्ड उनके स्थायी गांव पर होता है और आमतौर पर महिलाओं के नाम से बना हुआ होता है। काम और आमदनी के बिना, राशन कार्ड की गैरमौजूदगी में मानवीय आधार पर सामाजिक सुविधा ही उनकी एक आखिरी उम्मीद है।



THE IMPACT OF COVID-19 ON YOUTH AND THEIR EDUCATION

Since the outset of the pandemic more than 70 per cent of youth who study or combine study with work have been adversely affected by the closing of schools, universities and training centres, according to an analysis by the International Labour Organization (ILO).

65 per cent of young people reported having learned less since the beginning of the pandemic because of the transition from classroom to online and distance learning during lockdown. Despite their efforts to continue studying and training, half of them believed their studies would be delayed and nine per cent thought that they might fail.

The situation has been even worse for youth living in lower-income countries, who have less access to the internet, a lack of equipment and sometimes a lack of space at home.



The pandemic is inflicting multiple shocks on young people. It is not only destroying their jobs and employment prospects, but also disrupting their education and training and having a serious impact on their mental well-being."

Guy Ryder, ILO Director-General

According to the report 38 per cent of young people are uncertain of their future career prospects, with the crisis expected to create more obstacles in the labor market and to lengthen the transition from school to work.

Some have already felt a direct impact, with one in six youth having to stop work since the onset of the pandemic. Many younger workers are more likely to be employed in highly affected occupations, such as support, services and sales-related work, making them more vulnerable to the economic consequences of the pandemic. Forty-two per cent of those who have continued to work have seen their incomes reduced.

This has had an impact on their mental well-being. The survey found that 50 per cent of young people are possibly subject to anxiety or depression, while a further 17 per cent are probably affected by it.



COVID-19 AND INDIA'S HEALTH INFRASTRUCTURE

States such as Maharashtra, Delhi, Chennai along with Punjab and Karnataka bearing the maximum load of the pandemic are already falling short of health infrastructure and equipment ranging from oxygen to ventilators.

With the COVID-19 pandemic testing even the more developed healthcare systems globally, the foundations of India's healthcare system have naturally also been shaken. The overall response to the pandemic witnessed both the private and government sector working in tandem. The private Indian healthcare players rose to the occasion and have been providing all the support that the government needs. India's private healthcare sector has contributed significantly and accounts for about 60 per cent of inpatient care.

Most private facilities initiated their plans in response to the COVID-19 pandemic, which involved significant investments to prepare facilities for controlling and preventing the infection, building infrastructure for quarantine and treatment, and equipping the facility with suitable medical supplies and additional workforce.



Despite initial hiccups, the healthcare system in India managed to withstand the pandemic. The various efforts in manufacturing of medical equipment, disposables, drugs and the most recent vaccine efforts made by India has placed us as a global leader. India not only fulfilled the domestic requirements, but also rose to the occasion and supported other countries. The healthcare sector, therefore, as an investment opportunity looks promising.

The shortfalls such as the required number of beds or the accessibility of advanced equipment that were highlighted during the worst-hit times of the pandemic are highlighting the need for a healthcare system that is ‘emergency-proof’ for such situations in the future.

While public policy measures have been implemented to contain the spread of COVID-19, the measures have resulted in significant operational disruption for many companies including those in the Indian healthcare industry. Staff quarantine, supply-chain failures, and sudden reductions in customer demand have generated serious complications for companies across a wider range of sectors than initially anticipated. For most, the revenue lost in this period represents a permanent loss and has put sudden, unanticipated pressure on working capital lines and liquidity.



THANKYOU!

SOCIOLOGY DEPARTMENT
DR. Preeti Sharma (HOD)
DR. Maneesha Mahapatra

DR. Shradhha Giolkar (PATRON)

THE PSYCHE



IMPACT OF COVID-19 ON MENTAL HEALTH

Look out for yourself because all
that matter is your mental health

e-magazine

A Venture of Department of Psychology
Govt. D.B. Girl's PG Autonomous College, Kalibadi, Raipur (C.G.)

MENTAL HEALTH EFFECTS OF COVID-19 PANDEMIA

In January 2020 the World Health Organization (WHO) declared the outbreak of a new coronavirus disease, COVID-19, to be a Public Health Emergency of International Concern. WHO stated that there is a high risk of COVID-19 spreading to other countries around the world.

As the coronavirus (COVID-19) pandemic swept across the world, it is causing widespread concern, fear, stress, anxiety, self isolation, and irritation, all of which are natural and normal reactions to the changing and uncertain situation that everyone finds themselves in. Dealing with the unforeseen challenges caused by this pandemic has taken a significant toll on people all across the world.

As many as 213 countries and territories have registered COVID-19 cases, and the entire world is buzzing with uncertainty and questions: How long will the pandemic last? What will people's lives look like once the pandemic is over?

The COVID-19 outbreak has caused many changes to people's normal social patterns. The respiratory illness has been the major focus of public health efforts. But most experts also agree that government and public health mandates to slow the spread of the illness, such as social distancing, have a significant effect on people's mental health. Psychological reactions to pandemics include maladaptive behaviors, emotional distress and defensive responses. People who are prone to psychological problems are especially vulnerable.



Millions of people face an existential threat. Nearly half of the world's 3.3 billion global workforce were at risk of losing their livelihoods. Informal economy workers were particularly vulnerable because the majority lack social protection and access to quality health care and have lost access to productive assets. Without the means to earn an income during lockdowns, many are unable to feed themselves and their families. For most, no income means no food, or, at best, less food and less nutritious food.

The COVID-19 pandemic has created unprecedented change and a need for a response from everyone around the globe. Many of us are worried about our loved ones and our livelihoods, many of us had lost our family members and there is no one right way to cope with what we are experiencing. We have to remember the fact that however we are feeling there are others that feel the same way, we are not alone.

Here are few voices of people struggling to cope during that time:

- 1. Depression**—“Someday I'm okay, I'm doing my best to adjust. But someday I could not stop crying. This all just seems so unfair and I feel so angry and anxious that this is happening to us”.
- 2. Grief** – “I feel so lost and sad, so much has changed. I used to have dinner every week with my family but now, I can't be in the same room with them. I really miss them”.
- 3. Anxiety**— “With everything going on now, I just can't stop my thoughts, and physically my chest hurts and I can't breathe. I get nauseous thinking about what could happen to my family and friends”. - “Before this happened, I used to worry all the time about getting sick. Now, that worry has turned into absolute terror. My heart races every time when i have to go to the store. What if I bring germs home with me? I can't stop washing my hands oftenly”.

4. Insomnia – “No matter how exhausted I am, my sleep is still terrible. I just picturing all the things that could possibly happen. Will I ever get a good night's sleep again”?

5. Trauma–“I've been through so much already, I don't know how I'm gonna deal with this too, my flashbacks are getting worse and worse”. - “Honestly, I feel like I am more comfortable in times of crisis. I'm not sure why I don't feel as upset as everyone else was”.

Mental health experts says we are going to face mental issues as equally alarming issue in further days. As we know this pandemic was really very traumatic event for lot of people. And a long term impact on mental health, the pandemic is going to leave on society.

CONCLUSION

There are a lot of things outside our control, but by focusing on the things we can control, we can refuel ourselves and become more grounded and able to focus and cope with all of the things we can't control. Use social support, no one should go through this alone. There is absolutely no shame in talking about what we're going through with our friends and family, and it's important to be there for others, too. Social media platforms are a great way to stay connected and self prioritization is most important too.

REFERENCE

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7324731/>

.

<https://www.frontiersin.org/research-topics/13638/coronavirus-disease-covid-19-the-impact-and-role-of-mass-media-during-the-pandemic>

.

<https://youtu.be/CVvGvoMRUhk>

.

<https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

By Shantipriya Singh
MA 1ST SEMESTER



IMPACT OF COVID-19 ON ELDERLY MENTAL HEALTH

According to the World Health Organization (WHO), SARS-CoV-2 infected approximately 17 million people worldwide, and almost 670,000 have died from complications of the disease. Hence, countries around the world have implemented social distancing measures to reduce the spread of the virus. Coronavirus coping strategies have profoundly changed social dynamics, given the adverse effects on people's mental health and their psychosocial impact.

51% of all deaths in India have been in the range of 60 years and above, an expected result considering the elderly are a high-risk group for coronavirus. However, it is not just the direct effects of the virus that increases mortality and morbidity among the elderly. Measures like social distancing, self-isolation and travel restriction have a disproportionate effect on their lives, especially in matters relating to healthcare access.

Asking the elderly to self-isolate is one of the most effective COVID-19 prevention strategies. But strong intergenerational ties and issues related to living arrangements can make physical distancing difficult for older persons. About 88%

of elderly people in India live with their children. So their risk of contracting the infection from family members remains high. Living with the extended family may allow the elderly to access healthcare services, but a growing body of scholarship shows that it leaves them vulnerable to abuse and mistreatment. On the other hand, for the 17 million who don't live with their extended family, or have made arrangements to live separately due to COVID-19, life is lonely. They have difficulty in accessing food, water and basic services. Technology and internet connectivity play an important role in navigating social distancing restrictions and maintain access to essential care, services, and important information. In India, only 7% of older people have smartphones. The literacy rate among this segment is also low, further limiting access to technology and important information.

Reports have indicated that the lack of access to healthcare services could aggravate physical disabilities, hinder the effective management of communicable diseases and lead to mental ill-health problems amongst the elderly. Outpatient treatment of nearly all major non-communicable diseases has been severely affected due to COVID- related restrictions. Older people seem to be missing out on treatment for illnesses. Medical check-ups have become infrequent. All this is likely to show up in the mortality and morbidity rates among the elderly.

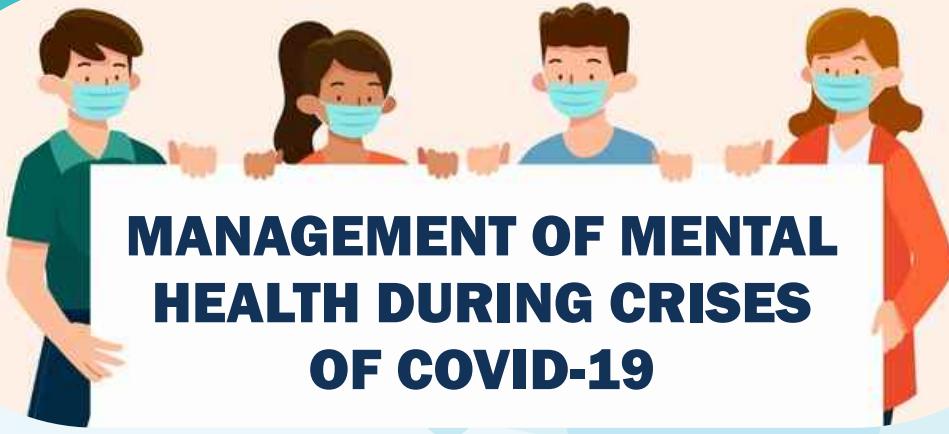
The precarious nature of economic work of older persons and inadequate salaries means that more than 80% of such people in the workforce are either partially or fully dependent on others, who are anyway facing difficult circumstances. In its first relief package, the government announced a one-off payment of Rs 1,000 and an increase in the pension for 30 million widows and senior citizens. But this will reach only to about 20% of the older people. There was no support for senior citizens in the second relief package.

Healthcare schemes like the Ayushman Bharat Yojana should have special provisions for the elderly. Tele-health and mobile home based health care check-ups should be conducted for them. Direct subsidies to pensioners, especially in healthcare matters, can also help them tide over these difficult times. Such measures are essential to the right of a dignified life.

BY SHRISHTI MAHESHWARI
MA 3RD SEMESTER



This past year has been difficult for everyone as so many of us didn't have healthy coping mechanisms and with the pandemic going on we couldn't do anything except maintaining our distance and trying to not catch or spread Covid-19 but there are so many things that went unchecked in midst of all that. Like the repressed Emotions and harmful thoughts etc. World health organisation (WHO) estimates that about 7.5 per cent Indians suffer from some mental disorder and predicts that by end of this year roughly 20 per cent of India will suffer from mental illnesses. According to the numbers, 56 million Indians suffer from depression and another 38 million Indians suffer from anxiety disorders. Basically what's happening right now is pure Ignorance to the mental health issues completely and this negligence is causing those issues to become even more complex and complicated but what is observed is that so many people are completely unaware of it and some boomers consciously ignore mental health as a whole. They say that it's not real because they don't see it and because they were never educated about these. They think it's something the generations after them made up to excuse their selves from work while completely ignoring their own mental, Emotional needs. They have been passing on patterns without even realising it. They have desensitized their own trauma because they have been dealing with it for so long that they do not realise that it exists and therefore it is not real for them. It's time we realized what Generational trauma is and how to deal with it as it's destroying either way. The patterns include "When I was your age I feared my father so much I stayed out of his way." That is not a healthy relationship as it was bonded because of fear, "Your generation has is so easy." if you want your children to suffer like you did than you do not deserve children, "Covid is something the government made to put chip in our bodies" as if the human right of privacy is a myth. Thus it's concluded we (especially the boomers) need to recognize these patterns and heal ourselves first so that we do not pass it on to the next generation.



The corona virus disease 2019 (Covid-19) outbreak was first reported in Wuhan, China and was later repeated reported to spread throughout the world to create a global pandemic. These factors are considered with in a model in which the child is at the centre of concentric rings of influences beginning with family and moving out word to encompass school, community and border social influences. The mental health of children has been influenced by several ways as this remarkably situation changed a way, they typically grow how they learn everything play their behavior with others their interactions with their friends, family, teachers. Yes, their emotions also. They are unable to manage their emotions of excitement, happiness, etc. In India, about 32 crores learners shopped to move schools, College and all educational activities brought to an end child with psychiatric disorder such as anxiety, depression, mood disorders and behaviour disorders could be adversity, impacted during this stressful situation. The pandemic has imposed a sense of uncertainty and anxiety as the world was unable to predict or prepare for this crisis. The health organization has also punctuate maintaining better hygiene consistently washing hands, and using an appropriate protecting facial mask. It has also advised to take breaks from watching, reading or listening to new stories including social media, exercising regularly, practising yoga or meditation, eating healthy, taking adequate and proper sleep. Proper sleeping is key to maintaining mental health. There are some more points we could use for managing mental health of our loved ones by providing assurance whenever needed manage our child's anxiety, engage them in indoor activities, make a routing of learning at home or by keeping them in contact with their friends.

BY SAMIKSHA VERMA
MA 1ST SEMESTER



कोरोना वायरस के कारण लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

भागती दौड़ती जिंदगी में अचानक लगे इस ब्रेक और कोरोनावायरस के डर ने लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालना शुरू कर दिया। इस बीच लोगों को चिंता डर, अकेलापन और अनिश्चितता का माहौल बन गया है। लोगों के लिए पूरा माहौल बदल गया है अचानक से स्कूल, कॉलेज, ऑफिस, बिजनेस बंद हो गए, बाहर नहीं जाना और दिनभर कोरोनावायरस की ही खबरें ही देखना। इसका असर तो मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ना स्वाभाविक है। लोगों को परेशान करने वाली तीन वजह हैं एक कोरोनावायरस से संक्रमित होने का डर, दूसरा नौकरी और कारोबार को लेकर अनिश्चितता और तीसरा लॉकडाउन के कारण आया अकेलापन।

स्ट्रेस बढ़ने का शरीर पर असर – इस तनाव का असर शरीर, दिमाग, भावनाओं और व्यवहार पर पड़ता है हर किसी पर इसका अलग-अलग असर होता है।

शरीर पर असर – बार-बार सिरदर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना, थकान और ब्लडप्रेशर में उतार-चढ़ाव।

भावनात्मक असर – चिंता, गुस्सा, डर, चिड़चिड़ापन, उदासी और उलझन। **दिमाग पर असर –** बार-बार बुरे ख्याल आना जैसे—मेरी नौकरी चली गई तो क्या होगा, परिवार कैसे चलेगा।

व्यवहार पर असर – ऐसे में लोग शराब, तंबाकू, सिगरेट आदि का सेवन करने लगते हैं। कोई ज्यादा टी.वी. देखने लगता है, कोई चीखने चिल्लाने ज्यादा लगता है, तो कोई चुप्पी साध लेते हैं।



शिक्षा पर कोरोना वायरस का प्रभाव

शिक्षा का वास्तविक अर्थ है, सीख जिसमें मनुष्य का विवेक जागृत होता है। यह शिक्षा ना जाने कैसे परिवर्तित होती चली गई और अपने मूलरूप से पूरी तरह बदल गई। शिक्षा अब अर्थ से जुड़ गयी अर्थात् शिक्षा का उत्तर्ष्य धन अर्जित करना हो गया। नैतिकता से शिक्षा का कोई नाता ना रहा। शिक्षा प्रोफेशनलिज्म से जुड़ गयी।

जीवन की भाग—दौड़ चल रही थी कि कोरोना महामारी से अचानक सब रुक गया जैसे— स्कुल, कालेज बंद पार्क, रेस्टोरेंट, होटल कई व्यापार में नुकसान हुआ तथा कई दुकानें बंद हुए। लोग घर के चार दीवारी में रह गये। फिर जब लगा कि घर बैठे सब कुछ ज्यादा हो गया है, तो नये—नये तरीके से काम शुरू करने का तरीका शुरू हुआ। जिन स्कुल कालेज के केम्पस में मोबाईल पर ही स्कुल, कालेज खोल बैठे। पुरी दुनिया इन्टरनेट व मोबाईल के बीच सीमट गई। जुम, गुगल क्लासरूम पर पढ़ाई शुरू हुई। बच्चे घण्टों मोबाईल व लेपटाप के आगे बैठे रहते हैं। परीक्षाएं कई जगह आनलाईन करवाई गई या तो कई जगह विद्यार्थियों को आगे की कक्षाएं में प्रमोट किया गया।

सबसे अच्छी बात यह है, कि इतने सालों में पहली बार इतने समय तक सब घर पर साथ रहे। परीक्षा से ज्यादा शिक्षा महत्वपूर्ण है। शिक्षा वह भी नैतिकता की जो किसी वास्तविक या वर्चुअल क्लासरूम में नहीं दी जा सकती।



कोविड-19 महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे

परिचय :- वर्तमान वैश्विक स्वास्थ्य संगठन कोविड-19 महामारी ने हमारी स्वास्थ्य प्रणालियों, अर्थव्यवस्था, सामाजिक-राजनीतिक संगठनों और अधिकांश देश और दुनिया के बुनियादी ढांचे के लिए एक अभूतपूर्व चुनौती प्रेश की है। इस महामारी ने शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव डाला है। पिछले कुछ महीनों में देखा गया है कि भारत सहित कई देशों में मानसिक स्वास्थ्य देखभाल सहित नियमित स्वास्थ्य सेवाएं प्रतिकूल रूप से प्रभावित होती हैं। इस समय कई मीडिया रिपोर्ट्स स्वास्थ्य के विषय जैसे चिंता, अवसाद, चर्वेज-जतानउंजपबैजतमे और अनिद्रा जैसे लक्षण सामान्य आबादी, स्वास्थ्य कर्मी के साथ साथ अलगाव में रखे जाने वाले लोगों में वृद्धि के बारे में सुझाव दे रही है इसीलिए इन्हें तत्काल ध्यान और कार्यवाही की आवश्यकता है।

भारत में कोविड-19 और किशोरों पर मानसिक स्वास्थ्य :- भारत में लॉकडाउन को 24 मार्च से सख्ती से लागू किया गया था और सितंबर के बाद से इसे धीरे-धीरे कम किया गया है लेकिन स्कूल बंद हैं और ऑनलाइन कक्षाओं ने कक्षा शिक्षण को बदल दिया है। इस स्थिति ने बच्चों और किशोरों को एकांत के लिए सही परिस्थितियों और इंटरनेट के उपयोग में वृद्धि प्रदान की है। माता पिता स्कूल बंद होने, सामाजिक गड़बड़ी और अपने बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर इंटरनेट के उपयोग के प्रभाव के बारे में चिंतित हैं। इंटरनेट के उपयोग के लिए बढ़ा अवसर माता पिता के लिए इस पहुंच को नियंत्रित करना कठिन बना देता है। और अक्सर और बिना सोचे समझे इंटरनेट के उपयोग किशोरों में मनोवैज्ञानिक लक्षण वाले कारकों के साथ आत्महत्या और आत्मघाती व्यवहार से जुड़ा होता है।



कोविड-19 महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे

- कोरोनावायरस रोग बच्चों और किशोरों में इतना धातक नहीं हो सकता जितना कि वयस्कों में होता है लेकिन यह इस आयु वर्ग में बहुत अधिक मनोवैज्ञानिक संकट का कारण बनता है। माता-पिता की चिंता, दैनिक दिनचर्या में व्यवधान, परिवारिक हिंसा में वृद्धि और साथियों, शिक्षकों या शारीरिक गतिविधि के लिए बहुत कम या कोई घर न पहुंच पाने के कारण किशोरों में तीव्र तनाव हो रहा है।
- मानसिक विकारों के लक्षण में किशोरों की पहचान करने में मदद करने के लिए, कोविड-19 समुदाय स्क्रीनिंग टीमों में फ्रंटलाइन स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को व्यवहार, पदार्थ के उपयोग और बच्चों और किशोरों में अत्यधिक अलगाव के हालिया परिवर्तन का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। शिक्षकों और माता पिता को उन लक्षणों की पहचान करने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है जो खराब मानसिक स्वास्थ्य जैसे नींद की गड़बड़ी, अत्यधिक क्रोध और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई का सुझाव देते हैं। किसी भी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा संबोधित किया जा सकता है।



- करोना वायरस के संक्रमित के मामले में बच्चों को कम प्रभावित हुआ लेकिन बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य व भावनात्मक पर गहरा प्रभाव पड़ा बच्चों के मन व दिमाग में महामारी का भय है। महामारी के दौरान में बच्चों अपने दोस्तों से दुरी , सामाजिक दुरी व पहले जैसे जुड़ाव महसूस नहीं कर पाना । लोगों से दूर रहने, बाहर जाने में भय होना । बच्चों के पढ़ाई का नुक़सान होना, कई वर्ग के बच्चों को ऑनलाइन पढ़ाई का लाभ नहीं उठा पाने ।
- यदि माता-पिता व घर के वातावरण, या घर में किसी प्रियजन की मृत्यु होना जाना,जिसे बच्चों में सदमे होना अपनी समस्या का समाधान के लिए किसी से मदद ना मांग पाने । बच्चों में लाकड़ाउन की वजह से उनकी दिनचर्या में भी बदलाव होना किसी समय खाना खाना या सो जाना आदि कार्य में परिवर्तन होना बाहर नहीं पाना जिसके कारण कई बच्चों ने मनोरंजन के लिए फोन पर आश्रित हो जाना , फोन पर गेम खेलना । इस समस्या से बच्चों में चिड़चिड़ापन, जल्दी गुस्सा होना , मारना या हिंसा या आक्रामकता का व्यवहार करना बच्चों में तनावपूर्ण मे होना, चिंता आदि मानसिक रूप से स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ रहा है । इस समस्या के अलावा मनोवैज्ञानिकों ने कोविड-19 के पढ़ते संक्रमण की वजह से आज लोगों व बच्चों में अन्य बीमारी का पढ़ने का खतरा होना ।
- भारत में कोरोना संकट ने करोड़ों लोगों को अलग-अलग और बेरोजगार कर दिया है। जिससे चिंता , डिप्रेशन, व आत्महत्या आदि कई मामले में देश के मानसिक स्वास्थ्य पर संकट का एक रूप लेता ले सकते हैं लेकिन यह बच्चों पर कम प्रभाव पड़ा है।



कोविड - 19 मे उद्योगों पर कार्य करने वालों पर प्रभाव

कोरोना वायरस का उद्भव चीन के वुहान शहर से प्रारंभ हुआ। कोरोना वायरस का फैलाव तेजी से पूरे विश्व मे हुआ। इस वायरस का लक्षण है :— खासी, सर्दी और बुखार। कोरोना वायरस बुजुर्ग व्यक्ति एवं 14 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों को अपना लक्ष्य बनाया क्योंकि उनमे रोगों से लड़ने कि क्षमता कम होती है। यह वायरस जिन्हे था उनके संपर्क मे आने वाले व्यक्तियों को भी होने लगा। कोविड - 19 के खतरे को देखकर पूरे विश्व ने रेड अलर्ट जारी कर दिया।

कोविड-19 के खतरे को ध्यान मे रखते हुए एवं इसके रोकथाम के उपाय न होने के कारण भारत सरकार ने 24 मार्च 2020 को पूरे देश को 21 दिनों के लिए बंद करने की घोषणा कर दी। इस घोषणा के अंतर्गत यह निर्देश जारी किया गया कि जो व्यक्ति जहाँ है वही रहे, उद्योगों मे कार्य बंद रहेंगे, स्कूल एवं कालेज बंद रहेंगे, सभी व्यक्ति घर मे ही रहे घर से बाहर कोई न निकले, परिवहन के साधन भी बंद रहेगा, आपातकालीन आवश्यकता के लिए पेट्रोल, डीजल उपलब्ध रहेंगे किन्तु जनसाधारण के लिए उपलब्ध नहीं रहेगा। हास्पिटल एवं मेडिकल दुकाने ही सेवा मे उपलब्ध रहेंगी।

21 दिनों तक देश बंद होने से निजी उद्योग मे कार्य करने वाले कर्मचारी अधिक प्रभावित हुए। कुछ दिनों तक ही उनका जीवन सही से चला क्योंकि पूरा परिवार एक साथ घर मे थे। किन्तु यह खुशी कुछ दिनों के लिए हि थी क्योंकि उनके ऊपर घर चलाने कि जिम्मेदारी भी थी। इस कारण उनके अंदर चिंता दिखाई देने लगी। देश बंद होने से उद्योग भी बंद थे। उद्योग बंद होने से कर्मचारीयों को वेतन नहीं मिलेगा तो घर कैसे चलेगा? ईमआई कैसे भरेंगे, बच्चों का आगे का भविष्य कैसे रहेगा, नौकरी रहेगी कि नहीं इत्यादि। इसी कारण निजी कर्मचारी अधिक चिंतित रहने लगे।



कोरोना वायरस महामारी ने विश्व भर के करोड़ों लोगों की पूरी दिनचर्या को बिगाढ़ कर रख दिया है महीनों से जारी कोविड-19 के चलते लोगों को अपने घरों में ही कैद होकर रहना पड़ा है, उनका वक्त इस वायरस से से बचाव करने के बारे में ही सोचकर गुजर रहा है।

इसकी वजह से उन्हे तनाव चिंता, घबराहट व परेशानी से गुजरना पड़ रहा है, हालिया एक रिपोर्ट भी इसकी तस्दीक करती है कोविड-19 महामारी लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल रही है विशेष रूप से अवैत व एशियाई मूल के युवाओं पर वायरस का व्यापक प्रभाव देखा गया है। महामारी के दौरान कई समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान न दिये जाने की वजह से स्थिति बदतर हो गयी है।

कोविड-19 पर आर्थिक तंगी पुलिस की बर्बरता और इसके प्रभावों आदि के चलते लोगों में तनाव व चिंता व्याप हो गयी है। अगर बढ़ती चिंता और अलगाव को साथ जोड़कर देखा जाये तो इसमें कोई आश्चर्य नहीं है की मानसिक स्वास्थ्य की कोई स्थिति खराब हुई है। इस तरह कि स्थिति में लोग आत्महत्या जैसे कदम उठाने के लिये भी बाध्य हो रहे हैं, कई समुदायों में स्वास्थ्य देखभाल की कमी तक बढ़ गयी है। कोविड-19 महामारी के प्रभाव के चलते दुनिया भर की अर्थव्यस्था पर व्यापक असर हो रहा है, जिसके कारण करोड़ों लोगों के ऊपर रोजगार छिनने का संकट पैदा हो गया है। इसका सीधा असर पारिवारिक तनाव और मानसिक परेशानी के तौर पर सामने आ रहा है, अगर यह संकट और लम्बा खिंचा तो परिणाम बहुत घातक हो सकता है।



कोरोनाकाल में समाज के भीतर संवदेनहीनता पर प्रभाव

कोरोना वैश्विक महामारी से लोगों की मानसिकता पर खास प्रभाव पड़ा है। रोजगार की तलाश में दूसरे प्रांत गये लोगों के लिए संकट बनकर टूटा है। उद्योग और व्यापारिक गतिविधियों पर तालाबंदी के बाद मालिकों ने इन मेहनतकश लोगों के हाथों चंद रूपये थमा कर बाहर का रास्ता दिखा दिया। देशव्यापी तालाबंदी के दौरान ना तो इनके रहने की व्यवस्था की गई और ना ही राशन पानी का इंतजाम ही किया गया। नतीजा, ये सभी लोग अपने घर की ओर लौटने के लिए मजबूर हो गए। रेल और बस सेवा बंद होने की वजह से धूप और जंगली जानवरों के खतरे का सामना करते हुए मीलों पैदल चलकर अपने घर पहुंचने के लिए मजबूर हो गए। संक्रमण के शिकार लोग स्वस्थ होने के बाद भी उपेक्षा के शिकार हो रहे हैं। इस तरह समाज में संवदेनहीनता बढ़ी है कोरोना से अधिक खतरनाक वह भय है जो कोरोना के भय का कारण समाज में व्याप्त हो गया है। यह भय ही कोरोनाकाल में बढ़ी संवदेनहीनता का कारण है, समाज शिष्टाचार से भी दूर ले जा रहा है यह सब संवदेनहीनता के लक्षण नहीं तो और क्या है। यह बात बिल्कुल सत्य है कि कोरोना की वजह से आज समाज में संवदेनहीनता बहुत अधिक बढ़ी है, यह एक ऐसा रोग है जिसमें सभी को एक दूसरे से शारीरिक व मानसिक रूप से दूर कर दिया है।



कोविड-19 महामारी के समय मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

कोविड-19 ने जीवनशैली में कई बदलाव किए जिनके चलते मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ना स्वाभाविक ही है। अब जब जीवन की गाढ़ी दोबारा पटरी पर लौट रही है तो हमें शारीरिक के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य को करना होगा प्राथमिकता में शामिल। इस स्थिति में व्यक्तियों, परिवारों, संगठनों और अर्थव्यवस्था को चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है, और अब आगे इसके संक्रमण को रोकने के लिए दुनिया के अधिकांश हिस्सों में पूर्ण रूप से तालाबंदी कर दी गई है। कोरोना महामारी ने लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर असर डाला है, और इस स्थिति में अपने आस पास चिंताजनक चेहरे देख पाना कोई मुश्किल बात नहीं है। यह बीमारी विशेष रूप से दुश्मिंचता और ओ.सी.डी. से जूझ रहे लोगों के लिए और भी मुश्किल है। जैसे आप शारीरिक रूप से सुरक्षित रहने के लिए सामाजिक दूरी यानी सोशल डिस्टेंसिंग बनाए रखते हैं और अपने हाथ धोते हैं, वैसे ही मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए और सकारात्मक मानसिक कल्याण बनाए रखने के लिए कुछ चीजें करनी चाहिए। खुद को मानसिक रूप से मज़बूत करना ज़रूरी है। आपको ध्यान रखना है कि सबकुछ फिर से ठीक होगा और पूरी दुनिया इस कोशिश में जुटी हुई है। बस धैर्य के साथ इंतज़ार करें।

अपने रिश्तों को मज़बूत करें। छोटी-छोटी बातों का बुरा ना मानें। एक-दूसरे से बातें करें और सदस्यों का ख़्याल रखें। निगेटिव बातों पर चर्चा कम करें। अपनी भावी योजनाएं बनाएं, नई-नई तकनीकों को सीखें और अपने मित्रों एवं परिवार के साथ निरंतर जुड़े रहें।

Editorial Board

Shrishti Maheshwari
Shivani Panda