



शासकीय डॉ. वा.वा.पा.कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग



शासकीय डॉ. वा.वा.पा.कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय , दुर्ग

कोरोना से बचाव हेतु
माननीय प्रधानमंत्री जी
द्वारा दिए गए सात
निर्देशों का पालन
अवश्य करिए। 🙏😊





शासकीय डॉ. वा.वा.पा.कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग



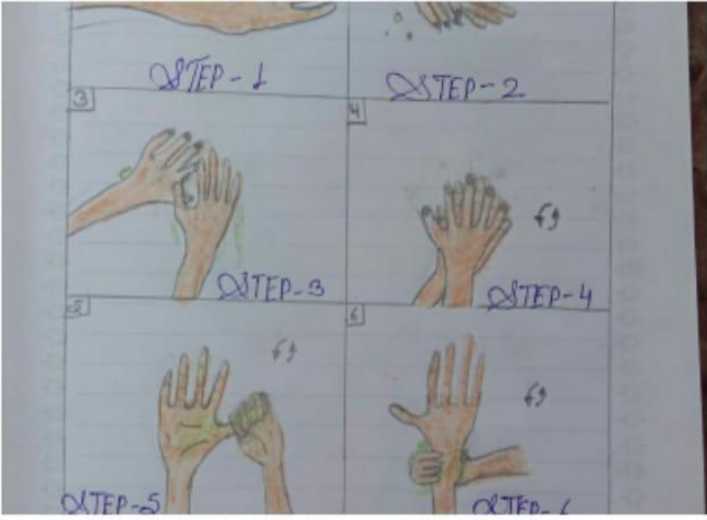
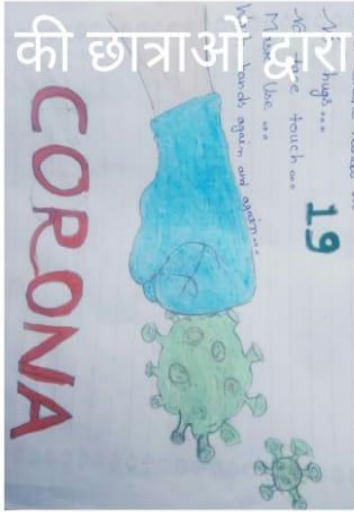
सामाजिक दूरी बनाए रखने की जानकारी देते हुए
NSS की छात्राएँ



शासकीय डॉ. वा.वा.पा.कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग



कोरोना जागरूकता हेतु NSS छात्राओं द्वारा पोस्टर निर्माण



शासकीय डॉ.
वा.वा.पा.कन्या स्नातकोत्तर
महाविद्यालय , दुर्ग

शासकीय डॉ.
वा.वा.पा.कन्या स्नातकोत्तर
महाविद्यालय , दुर्ग





शासकीय डॉ. वा.वा.पा.कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग



NO. 19 PRO
DURG

कोरोना टीकाकरण जागरूकता



शासकीय डॉ. वा.वा.पा.कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग



मास्क प्रदान करते हुए NSS की छात्राएँ





शासकीय डॉ. वा.वा.पा.कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग



कोरोना वारियर्स

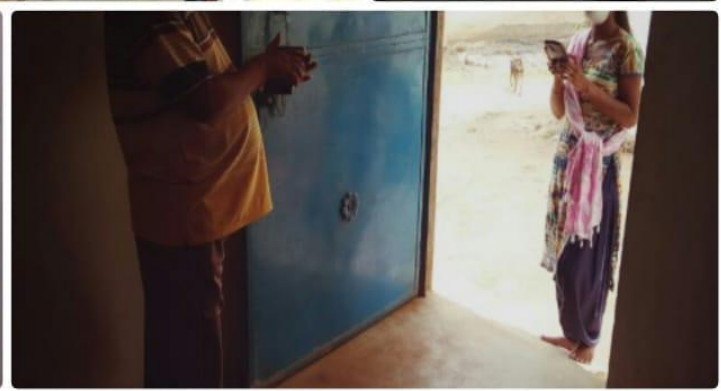




शासकीय डॉ. वा.वा.पा.कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग



कोरोना जागरूकता हेतु आरोग्यसेतु ऐप लोड कराती NSS की छात्राएं





GOVT. DR. WAMAN WASUDEV PATANKAR GIRLS' P.G. COLLEGE

Durg, Chhattisgarh

Affiliated to Hemchand Yadav University, Durg, [C.G.]

**B.Sc. Part-III (Microbio) Students prepared sanitizer at home in their mini project work during COVID-19.
(Submitted on 22/02/2021)**





GOVT. DR. WAMAN WASUDEV PATANKAR GIRLS' P.G. COLLEGE

Durg, Chhattisgarh

Affiliated to Hemchand Yadav University, Durg, [C.G.]

B.Sc. Part-III (Microbio) Students With their survey report on COVID-19.





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

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

Website: www.govtgirlspgcollegedurg.com

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 15.05.2021

गर्ल्स कॉलेज में
ऑनलाईन यूट्यूब प्रस्तुति
इम्पूव योर इम्युनिटी (नृत्य विभाग)

Govt.WW Patankar Girls' PG College, Durg (CG)



Department of Dance
Presents

IMPROVE YOUR IMMUNITY

पर्याप्त नींद इम्युनिटी मजबूत करती है

सोने कबल आरामदायक रातरी सोयाये फैलाने काले कायना से पराजत का नींद से ही दिग्गम और करार के सेवना सिफर होतै है। इत कबल से आरम्भो इम्युनिटी मजबूत होतै है। अरुको नींद के सिफर सोने से 2 घंटे पहले किको भी लत को खरिन से दूर री।

डाइट में फाइबर से भरपूर चीजें शामिल करें

इम्यून सिस्टम का हेडक्वार्टर होतै है आरम्भो अला। इतमें मीजुड बैक्टीरिया के सिफर फाइबर जरूरी होतै है। जब रातरी में फाइबर नहीं पुर्यात, तो रातरी से लड़ने की क्षमता कम होने लगतै है। इतकीर इम्युनिटी मजबूत करने के सिफर फाइबर से भरपूर चीजें जरूर खातै।

कोरोना से लड़ने के लिए मजबूत इम्यून सिस्टम सबसे ज्यादा जरूरी, इन 5 तरीकों से बढ़ाएं इम्युनिटी

दिन भर में 10 मिनट मेडिटेशन करें

मेडिटेशन से रातरी में सिफत बढ़तै है। यह सिफत रातरी को मजबूत करतै है। मजबूत कम होतै है और दिग्गम रातरी से जगत है। मेडिटेशन से पॉसिबल पर भी अरम बढ़तै है, किको कबल से इम्यून सिस्टम मजबूत होतै है।

डाइट में एंटीऑक्सीडेंट शामिल करें

इम्युनिटी मजबूत करने का सबसे आराम तरीका है कि डाइट में कलरफुल फूड शामिल करतै। कलरफुल फूड में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट जैसे लिंक, विटमीन सी, ई और ए पाव जते है। ये सेवना को सिफर करने में मदद करतै है और सेवने से लड़ने की क्षमता भी बढ़तै है।

हर दिन एक्सरसाइज जरूर करें

विशिकन एक्टिविटी सेमन्तु और एयररोब से बैक्टीरिया को बाहर किकाने में मदद कर सकतै है। इतसे आरम्भो रातरी, पन् या अन्य बीमारी होने की संभावना कम हो जातै है। एक्सरसाइज के दौरान रातरी का ताकतन भी बढ़ जातै है। यह ताकतन बढ़ने से रातरी को संलगम से बेहतर तरीके से लड़ने में मदद मिल सकतै है।



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

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

Website: www.govtgirlspgcollegedurg.com

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 01.06.2021

गर्ल्स कॉलेज में
ऑनलाईन यूट्यूब प्रस्तुति
इजी स्टेप्स टू मॉनिटर बेसिक हेल्थ कंडीशन (नृत्य विभाग)

Govt.WW Patankar Girls' PG College,Durg



Department of Dance
Presents

Easy steps to monitor
Basic health condition

OXYGEN LEVEL



- 94 - Normal
- 95 To 100 - Good Oxygen Level
- 94 To 90- Low Oxygen Level
- Below 90- Very Low Oxygen Level...
(To Be Hospitalised For Oxygen Support)

TEMPERATURE



- 92 - 98.6 F - (Normal)
- 99.0 F - Normal Fever
- 100 .F -- 102 F High Fever

RESPIRATORY RATE



- 14-16 normal
- 16-20 mild tachypnea (increased rate)
- 20 and above marked tachypnea

BLOOD PRESSURE



- 120 / 80 -- Normal
- 130 / 85 -- Normal (Control)
- 140 / 90 -- High
- 150 / 95 -- Very High

PULSE RATE



- 72 Per Minute (Standard)
- 60 -- 80 P.M. (Normal)
- 90 -- 120 Pulse - Increased (High)

The onslaught of Corona virus SARS-CoV-2 necessitated sensitization of students towards development of strong immunity for prevention of COVID-19. Department of Home Science disseminated extremely useful tips for self assessment and enhancement of immunity power among students through immunity boosting foods and Yog-Asanas to strengthen lungs & respiratory tract.

कमजोर इम्यूनिटी की पहचान

आंखों के नीचे काले घेरे होना
सुबह जगने के बाद ताज़ा महसूस न करना
दिनभर एनर्जी लेवल कम लगना
किसी चीज़ में ध्यान नहीं लगाना
अक्सर पेट की समस्या रहना
स्वभाव में चिड़चिड़ाहट रहना
जल्दी बीमार पड़ जाना
जल्दी थक जाना और शरीर में ढीलापन रहना

इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए क्या खाएं

- इम्यूनिटी बूस्ट करने के लिए आपको विटामिन सी से भरपूर फल जैसे ऑरेंज, कीवी, आम, अमरूद, और नींबू जैसे फल खाने चाहिए.
- इम्यूनिटी सिस्टम को दुरुस्त करने के लिए गर्मियों में दही खाएं. दही विटामिन डी से फोर्टीफाइड होती है, जिससे इम्यूनिटी सिस्टम अच्छी तरह चलता है.
- इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए आप ब्रोकोली खा सकते हैं इसमें फाइटोकेमिकल्स और एंटीऑक्सिडेंट गुण पाए जाते हैं जिससे इम्यूनिटी बढ़ती है.
- कीवी में एंटी ऑक्सिडेंट्स और विटामिन ई की अच्छी मात्रा होती है. जिससे इम्यूनिटी मजबूत होती है.



फेफड़ों के लिए आसन



ताड़ासन

जब आप अपने पैर के पंजों पर खड़े होते हैं और हाथों को सिर के ऊपर सीधे खींचते हैं, तो रेस्पिरेटरी सिस्टम में ऑक्सीजन के लिए अधिक जगह बनती है। इससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है।



मत्स्यासन

इसमें पालथी बनाकर जमीन पर बैठ कर सिर को पीछे की ओर जमीन पर टिकाना होता है। रीढ़ की हड्डी जमीन से ऊपर उठी रहती है। छाती ऊपर उठी हुई रहती है, फेफड़ों में ऑक्सीजन के लिए अधिक जगह होती है।



वृक्षासन

इस आसन में एक पैर पर खड़े होकर दोनों हाथों को ऊपर जोड़ते हुए उलटा वी बनाया जाता है। इस स्थिति में जाने के दौरान गहरी सांस लेनी होती है और सामान्य स्थिति में लौटते समय, सांस छोड़ना होती है।



Drink warm Water throughout the day



Daily practice of Yogasana, Pranayama & Meditation for at least 30 minutes



Use spices like Turmeric, Cumin, Coriander and Garlic in cooking



बलासन

जमीन पर बैठकर हाथों को भी जमीन पर टिकाना होता है। इससे ब्रीदिंग पैटर्न नियमित होता है। फेफड़ों में ऑक्सीजन बढ़ती है और रक्त में भी अधिक ऑक्सीजन पहुंचती है।

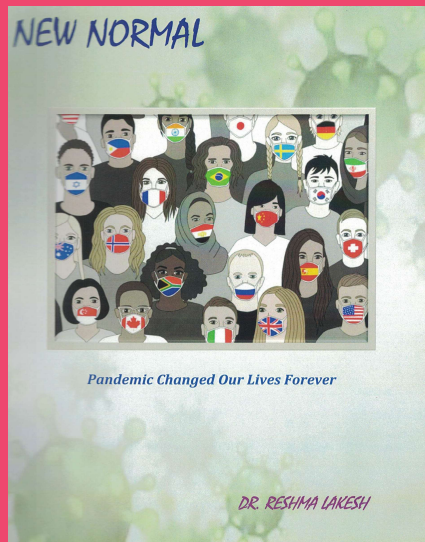
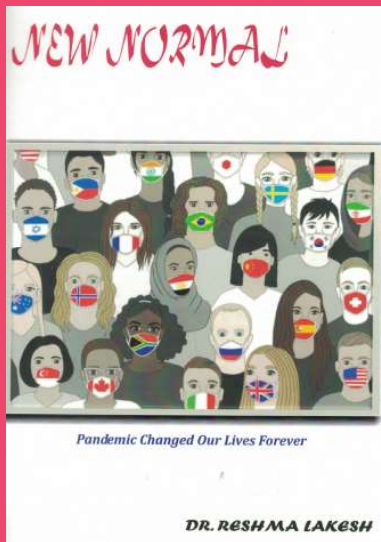


त्रिकोणासन

सीधे खड़े हो जाइए। गहरी सांस लीजिए। धीरे-धीरे सांस छोड़ते एक हाथ नीचे की ओर ले जाइए व दूसरा हाथ आकाश की ओर। इससे पेट की बाहरी मसल की कसरत होती है।

COVID-19 Pandemic Era Literary Gem from Home Science Faculty

Dr. Reshma Lakesh, an eminent faculty member of Department of Home Science of Govt. Dr. W.W. Patankar Girls PG College, Durg, Chhattisgarh has transformed the negativity of pandemic into positivity of hope, goodness and normalcy with her one of its kind Handbook entitled "New Normal" to provide a guiding light through these murkier times.



From the Author's Desk :

The purpose of writing this book is to make aware and to bring required changes in our lives, that pandemic has brought for ever. I have tried to cover up all the important issues, I understood, but being an academician, have consciously or unconsciously focused on health, fitness, food and learning. I am optimistic that this book will accomplish its purpose of providing a new unprecedented directions to your life. And it is with this hope that I present this book to you all. Adaptive as humans are, we have accepted the situation as best we can, depending on our varied circumstances. We are coping and that is why it seems that we are less scared today, then we were initially. That initial panic was of the unknown, today we are coping by drawing circles of safety around us. Initial feelings of helplessness and immobilizing fear have given way to acceptance.

We have all settled into a routine of sorts in these unprecedented times and even learnt to like some part of it. That is rationalization, a coping technique- trying to convince ourselves that we needed this - a time to pause and reset. Those smarter have turned adversity into opportunities. We have accepted, we are coping, we are also hoping that one day soon this time will be relegated to the pages of history, when we will say-we lived it, coped with it and yes, we overcame.

Human beings have the gift of biological and psychological plasticity, the ability to adapt to changing environment with the thoughtful and creative responses. Through such adaptations our ancestors increased their chances of survival through out evolution.

The pandemic has disturbed the equilibrium of world's managed and scheduled life, but it has come with many lessons for all. While the pandemic caught us unprepared, human fight-flight response has been strong, ushering in challenges and a new way of living. The lockdown has forced experiments and innovations to adapt to the new, one has to be prepared. The transformation has come with innumerable challenges.

The world is awakening to the fact that well-being and entails investing in ourselves not merely in medical systems, but in all spheres of life, as human body has always been the abode of more microorganisms than human cells and biology has found ways to integrate them into system for survival instead of living in terror of an external adversary, it is time to strengthen immunity. harness psychological stability and use intelligence to become part of the solution not the problem. What life throws at you, is not your choice, but what you made of it is your choice. As conscious and responsible human beings you can turn a problem into a possibility, a challenge into a blessing. Let's make it happen.

Dr. Reshma Lakesh

INDEX

5 World Changed	8 Protect Yourself and Others	12 Home Isolation /Home Care
14 Smart Homes	17 Learning on Digital Mode	20 Going the Vegan Way
24 Career Shifts	25 Reskilling	26 Changed Dressing
27 Gaming Addiction	29 Moms at Burnout	31 Next Hot Travel Trends
32 Wedding / Celebrations	33 Vocal for Local	34 Changed Pursuit of Happiness
35 Managing Stress	38 Practice Meditation	44 Make it Habit

MAKE IT HABIT :
As this is a long-term bond war learn to coexist with the new Corona virus adapting to what is being called the

NEW NORMAL

- Wear mask
- Wash hands
- Keep distance
- Use sanitizer
- Clean frequently touched surfaces
- Cough or sneeze in your bent elbow
- Avoid touching eyes, nose and mouth
- Avoid crowds
- Avoid public transport
- Avoid tours and travel
- Prefer online shopping
- Try not to touch commodity samples
- Wash face, hands, clothes after getting home
- Wash as soon as you touch someone's hand
- Avoid "close spaces, dense crowd flow, intimate contact ."
- Avoid contact with sink
- Develop immunity
- Exercise

Make self - concern, "primary concern"

Sources -

- World Health Organization
- Ministry of Health & Family welfare, Govt. of India.
- Times of India

Credit Used only for educational purpose ©

DR. RESHMA LAKESH
Govt. Dr. W.W Patankar Girls PG College, Durg (Chhattisgarh)
+916257-976262, 7987701719
drreshmalakesh30@gmail.com
reshmabhini30@icloud.com



Qualification: MSc Human Development, MPhil, PhD

Teaching experience: 27 years

Research Guidance: 12 years

Paper published: 60 International & National

Seminars/ Conferences : Presentation, Guest Lecture. 110 International & National

Books

- Child Labour: Psycho- Socio- Perspectives]
- Chhattisgarh Nature: Untouched
- Chhattisgarh : Rising Horizon
- Chhattisgarh : Tribes

Awards :

- 06 International
- 02 National
- 05 State/ Regional

Published by CHHATTISGARH GYAN RAIPUR (C.G.)

Rs-700/-



ISBN-978-81-923135-9-7