

(1) One Day National Webinar "Bharat Ke Shastriya
Nritya : Ek Avalokan" Date : 07.07.2020



**शासकीय स्वशासी कन्या स्नातकोत्तर उत्कृष्टता
महाविद्यालय, सागर (म.प्र.)**

एक दिवसीय राष्ट्रीय नृत्य वेबिनार

विषय
भारत के शास्त्रीय नृत्य : एक अवलोकन

आयोजक : नृत्य विभाग

पंजीयन निःशुल्क

दिनांक : 07 जुलाई 2020 मंगलवार

प्रथम सत्र के अतिथि वक्ता

- श्रीमती रागिनी श्रीवास्तव सागर, कथक नृत्य
- डॉ. बसंत किरण बैंगलूर-कुचिपुडी नृत्य
- डॉ. देविका बोर ठाकुर पुणे-सत्रिय नृत्य
- डॉ. हिमा बिन्दु तिरुपति-भरत नाट्यम

द्वितीय सत्र के अतिथि वक्ता

- विदुषी नंदनी सिंह दिल्ली-कथक नृत्य
- विदुषी सुजाता महापात्रा भुवनेश्वर ओडीसी नृत्य
- प्रो. वंदना चौबे वनस्थली-मणीपुरी नृत्य
- पं. देवेन्द्र वर्मा दिल्ली-अतिथि वक्तव्य

डॉ. बी.डी.अहिरवार
प्राचार्य/संरक्षक
मार्गदर्शक मंडल

डॉ. संजय खरे
(सह प्राध्यापक-समाजशास्त्र)

डॉ. शक्ति जैन
प्राध्यापक-अर्थशास्त्र

डॉ. हरिओम सोनी
सहसंयोजक/अध्यक्ष संगीत विभाग
मो. : 9039394747

डॉ. प्रेम कुमार चतुर्वेदी
आयोजन सचिव
मो. : 9406567912

डॉ. अपर्णा चाचोदिया
संयोजक/अध्यक्ष नृत्य विभाग
मो. : 9827271276

शासकीय स्वशासी कन्या स्नातकोत्तर उत्कृष्टता महाविद्यालय, सागर (म.प्र.)
Re Accredited By NAAC "A"

Google Link : <https://forms.gle/GPHennt18uL5xce69>

राष्ट्रीय वेबिनार : नृत्य विभाग

प्रतिवेदन

शासकीय स्वशासी कन्या स्नातकोत्तर उत्कृष्टता महाविद्यालय सागर नृत्य विभाग द्वारा 7 जुलाई 2020 को एक दिवसीय राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉ. बी.डी.अहिरवार जी के मार्गदर्शन में आयोजित राष्ट्रीय वेबिनार में देश के लगभग 16 राज्यों एवं देश के बाहर अमेरिका में स्थित नृत्य प्रतिभागियों द्वारा पंजीयन कराकर बड़े उत्साह एवं मनोयोग से सहभागिता की गई। वेबिनार का शुभारंभ प्राचार्य डॉ. बी.डी.अहिरवार के द्वारा मां सरस्वती के सम्मुख दीप प्रज्वलन एवं माल्यार्पण से किया गया। संरक्षक के रूप में बोलते हुए प्राचार्य जी ने कहा कि नृत्य कला जाति एवं समाज से परे है। वैदिक काल में नृत्य शारीरिक अभ्यास एवं आरोग्य रहने की विद्या थी। नृत्य आनंद की अभिव्यक्ति के साथ-साथ आराधना तथा शत्रु पर विजय प्राप्ति का माध्यम भी है। इससे शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक विकास एवं सामाजिक समरसता पैदा होती हैं। अनेकों पौराणिक कथाओं का वर्णन करते हुए प्राचार्य जी ने नृत्य के इतिहास एवं महत्व पर प्रकाश डाला। यह वेबिनार संगीत एवं नृत्य के जिज्ञासुओं, प्राध्यापकों एवं विद्यार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुआ। भारत के शास्त्रीय नृत्य : एक अवलोकन विषय पर आयोजित इस राष्ट्रीय वेबिनार में सागर, बीना, गढ़ाकोटा, दमोह, इंदौर, वाराणसी, जबलपुर, लखनऊ, बेंगलुरु, प्रयागराज, बालाघाट, खैरागढ़, मिर्जापुर, गुजरात, सादुलपुर, कांकेर सांभल, पटियाला, फगवारा, होशियारपुर, चंडीगढ़, जयपुर, संधारा, गाजियाबाद, अमृतसर, अमरावती, दिल्ली, यवतमाल, बहादुरपुर, अल्मोडा, बरेली, जोधपुर, पुट्टापल्ली, तरनतारन, अंबाला, लुधियाना, मंडला, बनस्थली, Virginia(USA), रोपड़, जालंधर, कानपुर, फैजाबाद, संगरूर, केसली, मेरठ, लखीमपुर खेरी, इलाहाबाद, गोरखपुर, कलाडी, आगरा, जौनपुर, नैनीताल, नागालैंड, भिवानी, रामपुर, हरियाणा, छतरपुर, मुंबई, ग्वालियर, गाडरवारा, पन्ना, फतेहपुर, भोपाल, हल्द्वानी, कटनी, कुरुक्षेत्र, मंडी, बैहार, फिरोज़पुर, गोविंदगढ़, गोंडा, झांसी, चुनार, गाजीपुर, करनाल, चित्रकूट, देओरिया, ठाणे, पटना, सैदपुर, देहरादून, बोधगया, रीवा, ललितपुर, छिंदवाड़ा, भावनगर, माल्थौन, महेंद्रगढ़, गंजबासौदा, बड़ोदरा, अजमेर, नालंदा, पारसवाडा, राजनांद गांव, कोरबा, बांदा, हमीरपुर, खुजरा, भुज, अयोध्या, अलीगढ़, चुरु, रावेली, रानीगंज, आजमगढ़, उरई, धुले, रायगढ़, चिदम्बरम, हरदोई, कोटा, पटना, अशोकनगर, बंडा, शिमला, बुलढाना, सिवनी मालवा, कोंच, बाराबंकी, कुल्लू, खरार, जिंद, नारनौल, टीकमगढ़, जरोरा, यमुनानगर, लाम्ता, उज्जैन, प्रतापगढ़, बुलंदशहर आदि शहरों ने सहभागिता की।

इस वेबिनार का उद्देश्य यही था कि भारत के विभिन्न शास्त्रीय नृत्यों का परिचयात्मक ज्ञान सूक्ष्मतम जानकारी एक दूसरे की संस्कृति एवं विशेषताओं की बारीकियों का ज्ञान प्राप्त कर सके। वेबिनार का यह उद्देश्य काफी हद तक सफल भी रहा, क्योंकि सारे दिन घले इस वेबिनार में लगातार विभिन्न शास्त्रीय

नृत्यों के अपनी-अपनी विधा में दक्ष विषय विशेषज्ञों, कलाकारों एवं प्राध्यापकों के साथ साथ बड़ी संख्या में शोधार्थी एवं संगीत के विद्यार्थी लगातार जूम ऐप पर जुड़े रहे। इस वेबीनार में अधिक से अधिक संख्या में प्रतिभागी जोड़ सकें इसके लिए जूम एप एवं फेसबुक का सहारा लिया गया, जिससे निर्बाध गति से वेबीनार का संचालन दिनभर हुआ।

प्रथम सत्र

श्रीमती रागिनी श्रीवास्तव	-	व्याख्याता, कथक नृत्य आदर्श संगीत महाविद्यालय सागर (म.प्र.)
डॉ. अवधेश प्रताप सिंह तोमर	-	सहायक प्राध्यापक, गायन डॉ हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय सागर (.प्र.म)
डॉ वसंत किरण	-	कुचिपुडी एवं भरतनाट्यम नृत्यकला प्रदर्शक एवं नृत्य निर्देशक, बेंगलुरु
डॉ. देविका बोरठाकुर	-	सहायक प्राध्यापक, सत्रिय नृत्य भारती विद्यापीठ, पुणे
डॉ. हिमा बिन्दु	-	सहायक प्राध्यापक, भरतनाट्यम श्री पद्मावती महिला विश्वविद्यालयम, तिरुपति

द्वितीय सत्र

डॉ राहुल स्वर्णकार	-	सहायक प्राध्यापक, तबला डॉ हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय सागर (म.प्र.)
विदुषी नंदिनी सिंह	-	वरिष्ठ कला गुरु, कथक नृत्य कथक केंद्र, नई दिल्ली
विदुषी सुजाता महापात्र	-	कला गुरु एवं नृत्य प्रदर्शक ओडीसी नृत्य, भुवनेश्वर
प्रो. बंदना चौबे	-	विभागाध्यक्ष, कथक नृत्य वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान
पं. देवेंद्र वर्मा	-	खालियर परंपरा के प्रतिनिधि कलाकार, संगीतज्ञ एवं संगीत निर्देशक फरीदाबाद, हरियाणा

इन सभी गुरुजनों, विद्वानों एवं गुणीजनों ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति द्वारा ऑनलाइन उपस्थित समस्त प्रतिभागियों को भारत के शास्त्रीय नृत्यों के ज्ञान रस का अमृत पान करवाया। इस वेबिनार में कुल 740 प्रतिभागियों ने पंजीयन करवा कर नृत्य के प्रति अपनी रुचि को प्रदर्शित किया।

इस वेबिनार में मार्गदर्शक का दायित्व डॉ. संजय खरे, (सह प्राध्यापक - समाजशास्त्र) एवं डॉ. शक्ति जैन (प्राध्यापक - अर्थशास्त्र), संयोजक का दायित्व डॉ. अपर्णा चाचौंदिया (विभागाध्यक्ष नृत्य विभाग), सह संयोजक डॉ. हरिओम सोनी (विभागाध्यक्ष संगीत विभाग) ने एवं सचिव का दायित्व डॉ. प्रेम कुमार चतुर्वेदी (तबला संगतकार) ने निभाया। तकनीकी सहयोग पुष्पेंद्र पांडे, अभिषेक दुबे, दिनेश पांडे, प्रियम चतुर्वेदी, तृप्ति गुप्ता एवं प्रियांशु चाचौंदिया द्वारा किया गया। शासकीय कन्या स्नातकोत्तर उत्कृष्टता महाविद्यालय सागर के नृत्य विभाग द्वारा आयोजित इस राष्ट्रीय वेबिनार में महाविद्यालय परिवार से डॉ. इला तिवारी., डॉ. रेखा बक्शी, डॉ. पद्मा आचार्य, डॉ. संजय खरे, डॉ. शक्ति जैन एवं डॉ. भावना यादव उद्घाटन सत्र में उपस्थित रहे एवं अधिकांश प्राध्यापक एवं छात्राएं वेबिनार में ऑनलाइन जुड़े रहे।

वेबिनार का संचालन डॉ. अपर्णा चाचौंदिया द्वारा हिंदी एवं अंग्रेजी भाषा में किया गया। आभार का दायित्व डॉ. प्रेम कुमार चतुर्वेदी ने निर्वहन किया।

भारत के शास्त्रीय नृत्य : एक अवलोकन विषय पर आयोजित एक दिवसीय राष्ट्रीय वेबिनार जनोपयोगी मार्गदर्शी एवं विद्यार्थियों व संगीत प्रेमियों के लिए ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी सिद्ध हुआ इस वेबिनार को लंबे समय तक संगीत जगत में याद रखा जाएगा।

(2) One Day National Webinar "Role of Sports Activities on Health and Changing Lifestyle : Pandemic 2020" Date : 14.07.2020

International Webinar on
Role of Sports Activities on Health and Changing Lifestyle : Pandemic 2020
Organized by - Department of Sports
Govt. Autonomous Girls P.G. College of Excellence, Sagar (M.P.)

Dr. L.L. Kori
Additional Director
Higher Education Sagar Division
Chief Patron

Dr. B.D. Ahirwar
Principal-Govt. Autonomous
Girls College Sagar
Patron

Dr. Monika Hardikar
Sport Officer
Convener

Dr. S.K. Gupta
Professor
Co-Convener

Dr. Anjana Nema
Associate Professor
Moderator

Eminent Speaker

Dr. Rajendra Singh
Ex Director
Physical Education
Jiwaji University Gwalior

Dr. Rakesh Tomar
Associate Professor-King Fahd University of
Petroleum and Minerals, Dhahran, Saudi Arabia

Dr. Renu Bala Sharma
Professor
Govt. Girls College Bina

Dr. Dhinu M.R.
Head Dept. of Physical Education,
Sree Sankaracharya University of Sanskrit,
Kadady, Kerala

Himanshu Giri
Psychotherapist
Sigmund Freud University
Vienna Austria

Dr. Nikhita Agrawal, R.D.N
Corporate Dietitian - Ocean Health Care
New Jersey USA

14th July 2020
Tuesday
Time - 1 pm to 6 pm

Link for Registration : <https://forms.gle/CeXaMq3THxgHHjeSA>
Follow this link to join my WhatsApp group : <https://chat.whatsapp.com/CEGwejHudBaEnK600Saso5S>

Govt. Autonomous Girls P.G. College of Excellence Sagar
REPORT OF THE ONE DAY INTERNATIONAL
WEBINAR- 2020

One day International Webinar has been organized by Sports Department of Government Girls P.G. College of Excellence, Sagar. on the topic “Role of Sports Activities on Health and Changing Lifestyle Pandemic 2020” On 14 July 2020. Around 1065 participants of various Colleges and Universities have attended this webinar on zoom app and you Tube. Many participant have appreciated this webinar as very useful and beneficial, having wonderful discussion, excellent PPT. Participants have highly admired and given very motivational and impressive comments.

Rational of the webinar:-Due to this pandemic, people are all going through adverse conditions, due to stress and anxiety cases of mental and physical health were increasing, people with problems like blood pressure, obesity, diabetes cardiovascular diseases etc. were more prone to COVID -19 with low immunity and faced more challenges towards health.

Medical experts were continuously talking about boosting the immunity through physical activity, proper rest, nutritious diet, yoga and meditation. Therefore this webinar was designed to cover all these areas to promote good health and better lifestyle during pandemic. Physical activity improves our health and reduces the risk of developing several diseases and can have immediate and long term health benefits .Most importantly regular activity can improve the quality of life.

There is a direct relationship between the diet, physical activity, and health. Nutrition is a key player when it comes to physical, mental and social well-being and it’s important for preventing diseases. Lifestyle factors also determine well-being of a person and also reduce the magnitude of mortality and morbidity. One of those factors is physical activity, sedentary lifestyle is usually associated with an increased risk of chronic disease, loss of movement and decreased immune health, to prevent this, physical activity and movement is extremely important and necessary.

Stress and anxiety cases are rising with the current pandemic and it can lower your immune response. Exercising releases chemicals in your brain such as Serotonin and Endorphins which can improve the mood reduce the risk of depression and cognitive decline and delay onset of dementia.

Yoga also plays an important role in our lives, it helps in controlling an individual’s mind, body and soul it brings together physical and mental disciplines to achieve a peaceful body and mind it helps to manage stress and anxiety and keeps mind relaxed. It also helps in increasing flexibility, muscle strength and body tone. As well as games and sports play an

important role in our education system as they help in the mental and moral development of a student. With thoughts of such academician and eminent speakers involved in this Webinar, we are sure that it has been a very useful, beneficial and informative academic event that concludes with concrete results for betterment and benefit of Human Society.

The Chief Patron of the webinar is Dr. L.L. Kori , Additional Director, Higher Education, Sagar Division and Parton Dr. B.D. Ahirwar , Principal of the College. Convener and sports officer Dr. Monika Hardikar ,Co- Convener Dr. S.K. Gupta, Professor, Department of Psychology and Moderator Dr. Anjana Nema Associate Professor, Home Science Department.

Eminent Speakers

Name of the Speaker	Designation	Address	Topic of Speech
Prof. Rajendr Singh	Retired Director	Retired Director of Physical Education Jiwaji University GWALIOR M.P. E-mail - rajendersingh@yahoo.com	Mental Health and Physical Fitness in Present Scenario
Dr. Rakesh Tomar -	Associate Professor Physical Education	King Fahd University of Petroleum and minerals Dhahran Saudi Arabia	Sports Culture in Higher Education :An effective Tool for Active Lifestyle
Prof.Renubala Sharma	Professor Home Science	Govt P G Girls College Bina M P Email: renubala_04@yahoo.in	Roadmap of Health and Wellness
Mr Himanshu Giri	Psychotherapist	University of Vienna Austria	Mindfulness of Sports
Dr Dheenu M R	HOD Physical Education	S S University of Sanskrit Kalady Kerala	Rehabilitation Interventions During COVID 19
Dr Madhuri Singhal	Professor Chemistry	Govt M V M college Bhopal	Science behind Yoga Meditation and Pranayam
Dr Nidhi Agarwal	Corporate Dentition Ph D RDN	Ocean Health New Jersey USA	COVID19 Nutrition and Immunity Boosters

Dr. Rajendra Singh - Mental health and physical health Fitness in Present Scenario

Dr. Rajendra Singh Sir has mentioned exercise is medicine it is a global iterative to establish physical activity as a standard in health care. He gave guidelines for children, Adolescent, Man, Woman and Elderly to do exercise.

Most common causes of death are due to inactivity, heart disease, cancer, stroke, diabetes, essential hypertension and hypertensive renal diseases.

Key Takeaways,

1. Facilities to open Gyms in all locations in India for free access to public.
2. Inclusion of credits for fitness to motivate youth in Education Institutions.
3. Recruitment and retention of Physical Education in schools, colleges and universities.

Dr. Rajesh Tomar:-Sports Culture in Higher Education: An Effective Tool for Active Lifestyle
Sport is not just sports. It is a science, Dr. Tomar sagest about sports culture in universities. Sustainable development of sports culture is only possible if sports is prioritized and emphasized at universities and college. we have change this approach and this can be achieve by development and promotion of sports culture in universities .Sports and sporting activities actually reflect characteristic of society therefore traditional and local games can help to create sports culture in universities.

Key Takeaways,

1. We need to boost major International Tournament at universities. We have to develop universities as a hub of International events.
2. Mass participation and reach to each student is necessary to develop Sports Culture in universities.

He told sports is not just sports

It's a science; it's an Art, its philosophy.

Understanding of psychology

Understanding of mechanics

it's a business, management.

Dr.Tomar said "Let the 21 st century be the century of university sports"

We need to promote and spread this idea and topped one of the largest untapped reservoirs of talents available in Indian universities.

Dr. Renubala Sharma - Roadmap of Health and wellness.

Dr Renubala sharma in his lecture explained how we can improve our health during this Pandemic. She has elaborate health is state of complete harmony of the body, mind and spirit. When one is free from physical disabilities and mental distractions the gates of the soul open.

She told total person concept of wellness emotional, spiritual physical, social and intellectual all 5 dimensions are equally important to the total well- being of the individual.

Mindful eating is another important factor in maintaining an in the moment awareness of the food and drink you put in to your body, observing rather than judging how the satisfaction and fullness.

Sports have an immense impact on a person's daily life and health. They do not just give you an interesting routine but also a healthy body.

Key Takeaways,

1. Good personality arises from healthy body and mind.
2. Healthy mind can be achieved by preventing accumulation of complexes in Mind.
3. Non- reactive self observation de- stressed the mind
4. This is possible through several.
5. Intellectual analysis, mindful eating yoga, exercise, devotion and meditation.

Himanshu Giri - Mindfulness of Sports

Speaker Himanshu Giri delivers his lecture on mindfulness in sports. Players how can control our emotion, feeling and behavior.

Key Takeaways,

1. Practice being in your body.
2. Practice tasting your food.
3. Practice doing one task at a time.
4. Practice paying attention to what you do.

Dr. Dhinu M.R. - Rehabilitation in interventions during Covid - 19

Dr. Dhinu gave the guidelines in his speech to do the exercise during this pandemic.

Guidelines for exercise –

1. Avoid prolonged period of sitting.
2. Walking/ jogging /running and aim to involve in 150 minutes of physical activity
3. Slow bouts of high intensity exercise.
4. The idea is to move more.

Exercise Intensity-

Intensity is probably the most important element of your workout because when you workout at a sufficient intensity, your body grows stronger and you see the changes in your body weight, fat percentage, endurance and strength.

Workout Zones-

1. Low intensity 40%-50% of maximum heart rate.
2. Moderate intensity 50%-70% of maximum heart rate.

3. High intensity 70%-85% of maximum heart rate.

Dr. Madhuri Singhal- Topic- Science behind Yoga, Meditation and Pranayam.

Dr. Madurai explains the benefits of yoga and meditation, how you can reduce your stress level through meditation.

Key Takeaways,

1. Rest and alertness together.
2. Hormones responsible for good emotions are released.
3. Meditation is the killer of stress.
4. It controls mind and keeps it in the present moment.
5. It is responsible for hormones that create happiness and joy.

Dr. Nidhi Agarwal- Covid-19 – Nutrition and Immunity Boosters

How we can improve our immunity with good Nutrition and exercise .She explain prevention of risk of corona vitreous and manage chronic illnesses as well as maintain a normal body weight through a balanced diet.

Key Takeaways,

1. Good nutrition is essential to a strong immune system.
2. It helps prevent from seasonal illness and other health problem.
3. Variety of nutrition is needed to help support the immune system.

She explains immunity boosters

1. Photo chemicals

2. Super foods

3. Antioxidants

Recommendations: All forms of physical activity play a major role in enhancing immune functions, resulting in lowered risks of being infected as well as quicker recovery if becoming infected. However being physically and mentally active during the pandemic COVID 19 is challenging due to restrictions.

It is still vital to continue daily life with regular movements in order to remain fit and active. To benefit overall health and wellbeing WHO has suggested at least 150 minutes of moderate intensity physical activity per week. At least 30 minutes per day and 5 days per week. Vigorous intensity exercise should be avoided. It may suppress certain aspect of immune function.

We should learn how to use lifestyle as a drug for better health. Simple changes in eating, sleeping, talking, moving, thinking; it works the most performed ways. Immunity is the first and the last line of defense in our body. Immunity is the smartest intelligence that already exists in our body and we have to keep on boosting its power and function.

Investing in immunity and it is not something that develops overnight, therefore its an investment that you will reap benefit from in future.

(3) One Day International Webinar "Bharat Ke Sanskratik Vaibhav" Date : 20 & 21.07.2020



International Webinar

भारत के सांस्कृतिक वैभव

॥ एक भारत श्रेष्ठ भारत परियोजनान्तर्गत ॥

20,21 July 2020

शास.स्वशासी कन्या स्नातकोत्तर उत्कृष्टता महाविद्यालय,
सागर (म.प्र.)

❖❖ भारत की सांस्कृतिक विरासत समृद्ध एवं सुदृढ़ होने के साथ विज्ञान से भी तादात्म्य स्थापित होने का प्रमाण देती है। भारतीय संस्कृति का स्वरूप बहुत विस्तृत एवं विशाल है एवं प्रत्येक क्षेत्र की अपनी सांस्कृतिक विशेषताएं हैं। यह वास्तविकता है कि भारत के ही एक क्षेत्र के लोग दूसरे क्षेत्र की संस्कृति से अनभिज्ञ होते हैं।

विभिन्न भारतीय क्षेत्रों की संस्कृति आपस में बात करे एवं संबंध स्थापित हो इस हेतु उच्च शिक्षा में केन्द्र सरकार द्वारा एक महत्वपूर्ण एक भारत श्रेष्ठ भारत परियोजना संचालित की जा रही है, जिसमें सरकार द्वारा चयनित दो क्षेत्रों में सांस्कृतिक आदान- प्रदान की गतिविधियां संचालित की जाती हैं। इस योजनान्तर्गत शास. स्वशासी कन्या स्नातकोत्तर उत्कृष्टता महाविद्यालय को नागालैण्ड के कोहिमा कालेज के साथ संबद्ध किया गया है। यह अन्तर्राष्ट्रीय वेबीनार भी उसी योजना का एक प्रयास है जिसमें विद्वान वक्ताओं द्वारा पूर्वोत्तर राज्यों की सांस्कृतिक परम्पराओं एवं मध्य भारत की सांस्कृतिक परम्पराओं पर चर्चा की जाएगी। आप जुड़िएगा..... ❖❖



Dr. Arubala Reddy
Texas



Dr. Abhilasha Choubey
Dubai UAE



Medosano Genevieve Thapo
Prof. Environmental Science
Kohima



डॉ. सी. डी. जह्रियवान
प्राचार्य / संरक्षक



Seneli Apon Rengma
Prof. Sociology
Kohima



Dr. C. K. Wagh
Abhanpur Chaag.



डॉ. अंजना चतुर्वेदी
समन्वय



डॉ. हिमि दुबे
आयोजन सचिव



डॉ. अरविन्द बोहरे
मार्गदर्शक



Dr. Suresh Acharya
Segar M.P.



Subhesh Chandra
Varanashi U.P.

योजना आचार्य

International Webinar



भारत के सांस्कृतिक वैभव

॥ एक भारत श्रेष्ठ भारत परियोजनान्तर्गत ॥

20,21 July 2020

शास्त्र.स्वशास्त्री कन्या स्नातकोत्तर उत्कृष्टता महाविद्यालय, सागर (म.प्र.)

संवाद

20 जुलाई 2020

1. श्री सुभाषचंद्र यादव - भारत की प्राचीन धरोहर
श्रेष्ठ पुरातत्व अधिकारी, वाराणसी उ.प्र.
2. सेनेली अपोन रेंगमा - संस्कृति - मूल्य एवं विश्वास
सहा.प्रा.समाजशास्त्र कोहिमा कॉलेज
कोहिमा, नागालैंड
3. डॉ.अभिलाष चौबे - भारतीय लोकचित्र शैली - भाषा और रंग
Indian School Dubai,UAE

संवाद

21 जुलाई 2020

1. डॉ.अरुबाला रेड्डी - भारतीय संस्कृति आज के विज्ञान में
Professor Research & nutritional Science
Texas Technical University, Texas
2. डॉ.चंद्रकांत वाघ - भारतीय लोक नृत्य एवं लोक संगीत
चिकित्सक एवं संस्कृतिकर्मी
3. मेडोसेनो जेनेवीव थापो - पूर्वोत्तर राज्यों के लोकोत्सव
प्रा. पर्यावरण, कोहिमा
कॉलेज, नागालैंड
4. डॉ.सुरेश आचार्य - लोक साहित्य परम्परा
पूर्व विभागाध्यक्ष
डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर



आयोजन समिति

डॉ.निशा इंदगुरु, डॉ.नरेन्द्र सिंह ठाकुर, डॉ.अर्पणा चाचोदिया

डॉ. लिलि अंगामी, कोहिमा कालेज कोहिमा

(4) One Day National Webinar "21st Century : Research Innovations in Life Sciences in Relation to Human Welfare" Date : 21.07.2020

International Webinar on

**21ST CENTURY: RESEARCH INNOVATIONS IN LIFE SCIENCES
IN RELATION TO HUMAN WELFARE**

Date: July 21, 2020
Time: 11.30am – 4.30pm

**Organized by –
Department of Botany and Zoology
Govt. Autonomous Girls P.G. College of Excellence, Sagar
(M.P.)**



Dr. B. D. Ahirwar
Patron and Principal





Dr. Ela Tiwari
Convener



Dr. Sunita Singh
Academic Secretary



Dr. Pratima Khare
Organizing Secretary

Respected Sir/Madam,

Greetings from Department of Botany and Zoology,
Government Autonomous Girls PG College, Sagar, M.P. (NAAC Grade 'A').
We delightfully take a great privilege to organize International webinar on
"21st Century: Research Innovations in Life Sciences in Relation to Human
Welfare". This webinar aims to provide a platform for delegates,
researchers and faculty members to share and grasp scientific knowledge
in this pandemic era of Covid-19. Thus, this webinar focuses on such fields
which are/will be useful for the participants to express and gain knowledge
and to get updated with latest research, tools and techniques of modern
science.

The major subthemes are:

<i>Molecular Biology</i>	<i>Biotechnology</i>	<i>Microbiology</i>
<i>Biochemistry</i>	<i>Environmental Sciences</i>	<i>Pharmaceutical Sciences</i>
<i>Drug Development</i>	<i>Ethno Botany</i>	<i>Biomedical Sciences</i>
<i>Developmental biology</i>	<i>Effect of Corona on atmosphere</i>	<i>Nanotechnology</i>

Instrumentation is a procedure in which students learn about electronic circuits, diagram, their principles, constructional workings etc. It will be helpful to understand the complexity of electronic circuits. It will help to focus on mental development of students about instrumentations. It is useful to understand the principles, construction, circuitry and mechanism of different types of circuits and instruments for self-employment in the field of electronics. It identifies problems which occurs in our daily life like electronic instruments, for example, washing machine, fan, mixer-grinder, T.V. remote, electric board, charger can be repaired by using the electronic techniques. This workshop will be beneficial for the students of physics.

Schedule :

- | | | | | |
|-------------|---|----------|---|--|
| 17 Feb 2020 | - | 12:30 PM | - | Inauguration, Chief Guest Lecture, |
| | | 01:30 PM | - | Technical Session by Dr. S.K. Vijay & Dr. Chandrakanta |
| | | 03:00 PM | - | Demonstration of Instruments |
| 18 Feb 2020 | - | 12:00 PM | - | Technical Session by Dr. Ashish Varma & Dr. Poornima Varma |
| | | 02:30 PM | - | Demonstration of Instruments |
| 19 Feb 2020 | - | 12:00 PM | - | Technical Session by Dr. P.L. Jain & Dr. Anuj Hundet |
| | | 02:30 PM | - | Demonstration of Instruments |
| 20 Feb 2020 | - | 12:00 PM | - | Technical Session by Dr. J.K. Dongre & Dr. Ranveer Singh |
| | | 02:30 PM | - | Demonstration of Instruments |
| 22 Feb 2020 | - | 12:00 PM | - | Poster Presentation by students |

Patron

Dr. Ela Tiwari
9407266675



Convenor

Dr. Deepa Khatik
Head, Department of Physics
6260394499

Advisory Board

Dr. Sunil Shrivastava
Dr. Rekha Baxy
Dr. Naveen Gideon
Dr. A.H. Ansari
Dr. Sunita Singh
Dr. Padma Acharya
Dr. Pratima Khare

(5) One Day National Webinar "Manav Vyavhar Par Tanav Ka Prabhav Evam Prabandhan" Date : 23.07.2020





एक दिवसीय राष्ट्रीय वेबीनार


“मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन”
“Impact of Stress on Human Behaviour and Management”


दिनांक : 28 जुलाई 2020
प्रातः 11 से सायं 4.30 बजे तक


**गृह विज्ञान एवं मनोविज्ञान विभाग का
संयुक्त आयोजन**


डॉ. वी.डी. अहिरवार
प्राचार्य/संरक्षक


डॉ. रेखा बरन्शी
समन्वयक


डॉ. एस.के. गुप्ता
सह समन्वयक


डॉ. अंजना नेमा
सह सचिव


डॉ. पद्मा आचार्य
आयोजन सचिव

शासकीय स्वशासी कन्या स्नातकोत्तर उत्कृष्टता महाविद्यालय सागर म.प्र.

“मानव व्यवहार पर तनाव का प्रभाव एवं प्रबंधन”

“Impact of Stress on Human Behaviour and Management”

अत्याधुनिक भौतिकवादी युग की देन है 'तनाव'। आज यह संपूर्ण मानव समाज की समस्या है जिसके कारण व्यक्ति तनाव से उत्पन्न असामान्य मानसिक विकृतियों से ग्रसित होता जा रहा है। वर्तमान परिदृश्य में कोविड-19 की अनिश्चितता ने भी मनुष्य के शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया है। नकारात्मकता में सकारात्मकता का विकास करने के लिए तनाव प्रबंधन पर चिंतन करना समीचीन प्रतीत होता है। तनाव प्रबंधन की विविध गतिविधियों/आयामों पर यथेष्ट मार्गदर्शन में मनोवैज्ञानिकों, समाजशास्त्रियों, चिकित्साशास्त्रियों तथा शिक्षाविदों की महत्वपूर्ण भूमिका को दृष्टिगत रखते हुए वेबीनार हेतु निम्नांकित उपविषय निर्धारित किए गए हैं—

- शारीरिक – मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव
- तनाव एवं पारिवारिक संबंध
- कार्यस्थल पर तनाव का स्वरूप, कारक एवं प्रबंधन
- तनाव प्रबंधन की विभिन्न शैलियाँ
- तनाव एवं आक्रामकता
- युवाओं में बढ़ता तनाव
- कोविड-19 से उत्पन्न तनाव के विविध आयाम
- आत्महत्या का उत्प्रेरक कारक : तनाव
- आधुनिक जीवन शैली एवं तनाव
- बढ़ती उम्र की समस्याएँ और तनाव
- विद्यार्थियों में उत्पन्न तनाव : कारण एवं समाधान
- तनाव का मनोवैज्ञानिक प्रबंधन एवं परामर्शन
- तनाव प्रबंधन में योगा एवं आध्यात्म की भूमिका
- तनाव प्रबंधन में साहित्य की उपादेयता
- तनाव प्रबंधन में संगीत एक सशक्त माध्यम
- तनाव का मनोचिकित्सीय आधार

डॉ. बी.डी. अहिरवार

प्राचार्य/संरक्षक

डॉ. रेखा बरष्णी

समन्वयक

9425451793

डॉ. पद्मा आचार्य

आयोजन सचिव

9977684142

डॉ. एस.के. गुप्ता

सह समन्वयक

9407252780

डॉ. अंजना नेमा

सह सचिव

9826078161

**(7) Two Day National Webinar "Criterion 7 of NAAC"
Date 30 & 31.07.2020**



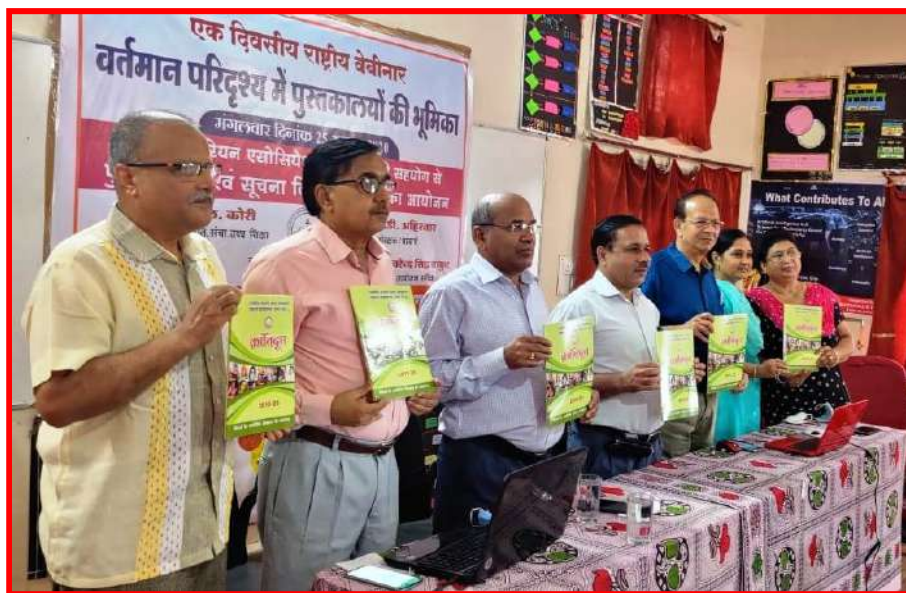
(8) One Day National Webinar "Covid-19 Ke Dushparinamo Ke Pashchat Bhartiya Arthavyavstha Ke Purutthan Ke Upay" Date : 11.08.2020



(9) One Day National Webinar "Vartaman Sandharbha Me Bharat-China Sambandho Ka Bhavisya" Date : 18.08.2020



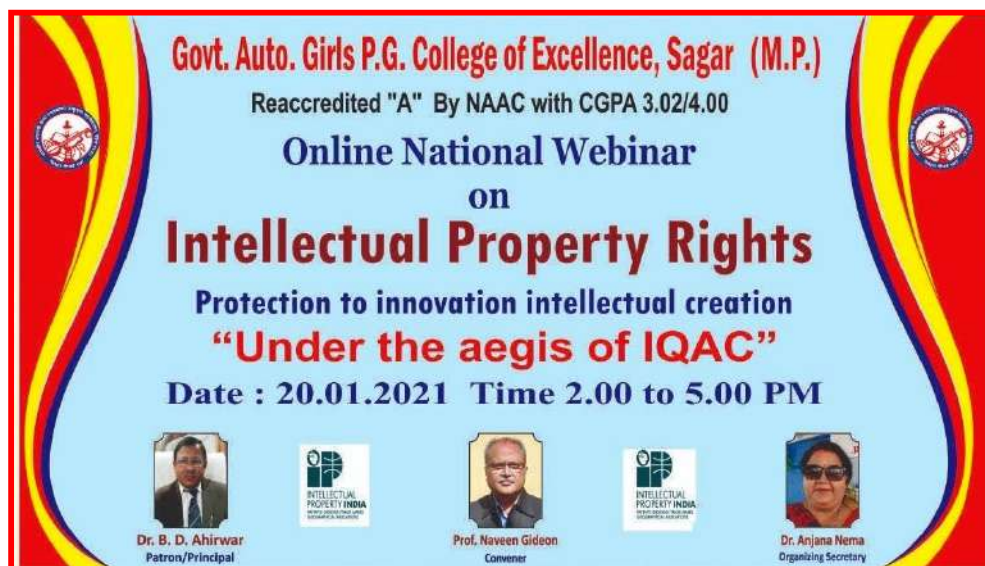
(10) One Day National Webinar "Vartaman Paridrashya Me Pushtakalay Ki Bhumika" Date : 25.08.2020



(11) One Day National Webinar "Open Book Examination System" Date : 07.09.2020



(12) One Day National Webinar "Intellectual Property Rights"
Date : 20.01.2021



Govt. Auto. Girls P.G. College of Excellence, Sagar (M.P.)
Reaccredited "A" By NAAC with CGPA 3.02/4.00
Online National Webinar
on
Intellectual Property Rights
Protection to innovation intellectual creation
"Under the aegis of IQAC"
Date : 20.01.2021 Time 2.00 to 5.00 PM

Dr. B. D. Ahirwar
Patron/Principal

Intellectual Property India

Prof. Naveen Gidion
Convener

Intellectual Property India

Dr. Anjana Nema
Organizing Secretary



(13) One Day National Webinar "Women Respect and Rights" Date : 09.03.2021



14) One Week Workshop "Research Methodology" Dated : 01.02.2021 to 05.02.2021



(15) Skill Development Course (30 Hrs.)

"Therapeutic Aspects of Medicinal Plants"

Date : 05.02.2021 to 06.03.2021



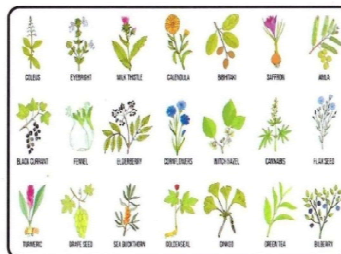
**Govt. Autonomous Girls P.G. College
of Excellence, Sagar (M.P.)**

Reaccredited "A" by NAAC with CGPA 3.02/4.00

30 Hrs. Certificate Course on

Therapeutic Aspects of Medicinal Plants

5th February to 6th March 2021



Dr. Pratima Khare
Prof. Dept. of Botany



Dr. B.D. Ahirwar
Principal



Dr. Ela Tiwari
Course Co-ordinator
Prof. and Head, Dept. of Botany

Organized by-

Department of Botany

Govt. Auto. Girls P.G. College of Excellence, Sagar

(16) Skill Development Course (30 Hrs.) "Beauty Care"

Date : 01.03.2021 to 19.03.2021



Govt. Auto. Girls P.G. College of Excellence, Sagar (M.P.)

Reaccredited "A" By NAAC with CGPA 3.02/4.00

30 Hours Certificate Course

"Under the aegis of IQAC"

in

BEAUTY CARE

01.03.2021 to 19-03-2021

Dr. B. D. Ahirwar
Patron/Principal

Prof. Naveen Gideon
NAAC Coordinator

Dr. Anjana Nema
IQAC Coordinator/
Course Co-ordinator

Dr. Bhavna Yadav
Course Co Coordinator



Govt. Auto. Girls P.G. College of Excellence, Sagar (M.P.)

Reaccredited "A" By NAAC with CGPA 3.02/4.00

30 Hours Certificate Course on

BEAUTY CARE

"Under the aegis of IQAC"

Certificate

This is to certify that

*has Participated and successfully Completed
30 hrs certificate course on Beauty Care
held from 01st March 2021 to 19th March 2021*

Bhawan
Dr. Bhawan Yadav
Co Coordinator

Anjana
Dr. Anjana Nema
IQAC Co-ordinator
Course Co-ordinator

ngiden
Prof Naveen Gideon
NACC Co-ordinator

B
Dr. B. D. Athirwar
Patron/Principal