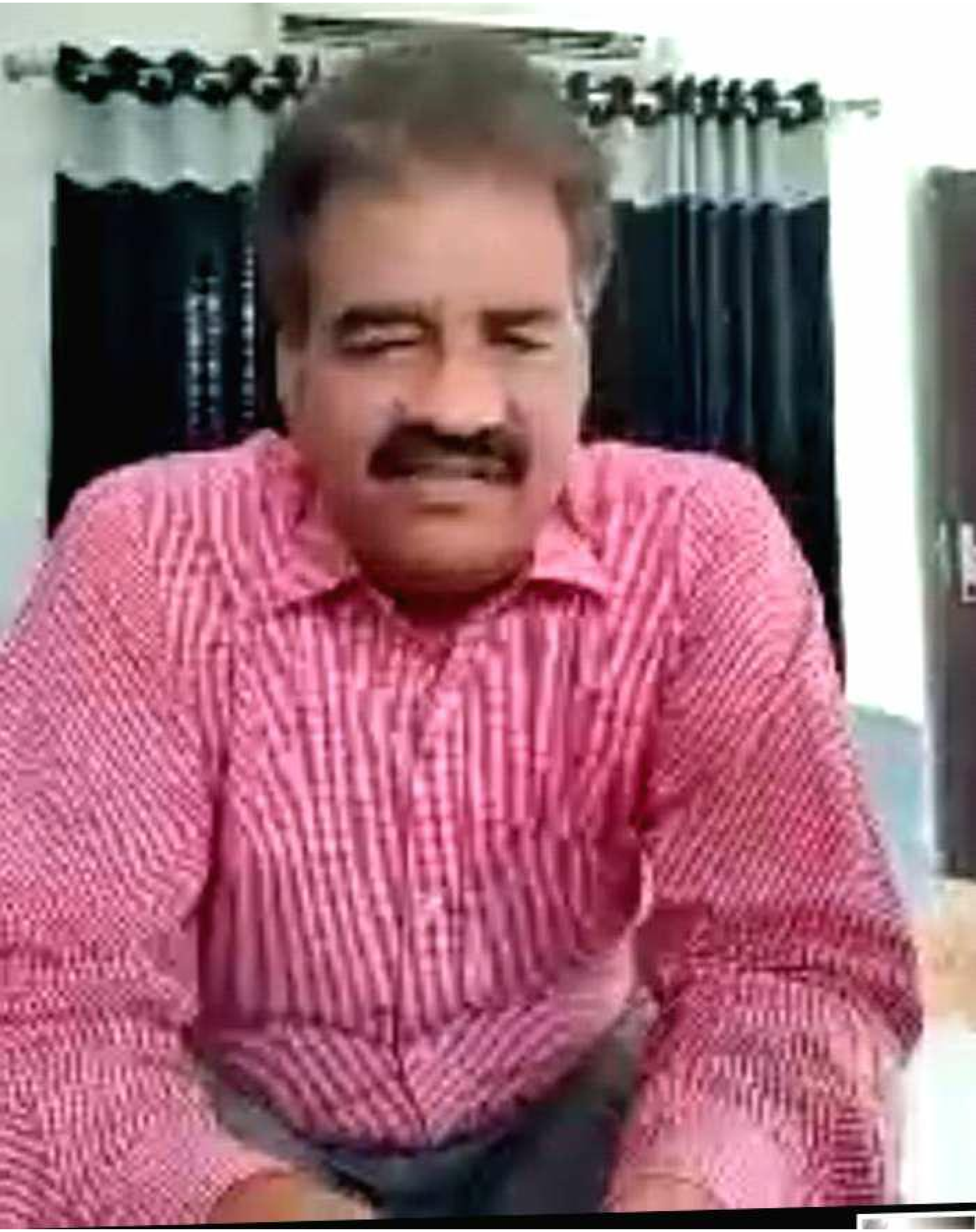
Dr. Vandana Rathore, Assistant Professor,
Department of Zoology

Scanned by TapScanner



Scanned by TapScanner

Scanned by TapScanner

67% 11:02 pm

Vandana Rathore

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur** and **Shailendra Kumar**.

29 Mar at 9:11 pm ·

अपील

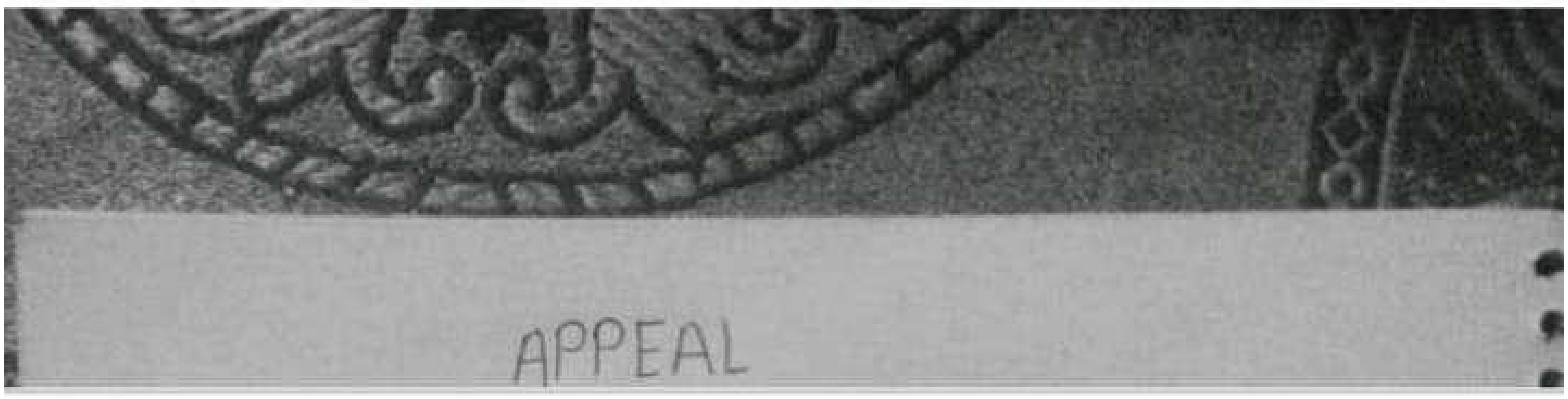
मेरे देशवासियो मेरा आप से हाथ जोड़कर निवेदन हैं ।कि इक्कीस दिन का लॉक डाउन हमारे प्रधान-मंत्री जी ने बोला है उसका अक्षर-सह पालन कीजिए इसको हँसी-मजाक मे लेने की भूल न करें क्योंकि ये हम सभी को बहुत भारी पड़ सकता है । घर से न निकलना ही इस रोग का समाधान है,समय-समय पर साबुन से हाथ धोते रहना चाहिए,खाँसी/छीक आते समय अपने मुहँ पर रुमाल रखें अगर रुमाल नही है तो अपने मुहँ को अपनी कोहनी से ढके । वर्तमान समय में परिसिथिती और भी खराब होती जा रही है इसलिए अब हमें और भी सावधान रहने की आवश्यकता है हमें अपने घर से निकलने के विषय में सोचना भी नहीं चाहिए ।

अन्त में मेरा आपसे अनुरोध है कि अपने परिवार ,समाज और राष्ट्र को सुरक्षित रखने के लिए इस 21 दिन के लॉक-डाउन का हमे पालन करते रहना है और अपना पूर्ण सहयोग देना है

स्वस्थ रहे,सुरक्षित रहे ।   धन्यवाद ।

डॉ वन्दना राठौर

राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर,रामपुर



Write a comment...

GIF

Scanned by TapScanner

Lately I have studied and heard about a Disease which is Not Actually a Disease its the Condition In which an Individual is Facing Rare Conditions Regarding the Shortness of Breathing, Coughing, Itching of Eyes and Bronchitis.

The Reason Behind This Condition is a Virus Named COVID-19 / CORONA VIRUS. China is the main Epicenter of this Virus. A Large Number of peoples in the population of china are Suffering from this Virus ~~of~~ and Such Conditions, A lot of Individuals Lead to death, On the Basis of Some Evidences This Virus is Originate from the Bat but the main Source of this Virus is a Pangalin not the Bat.

This Virus has Speard in all Over the world and Caused Infection in ...

5:43 pm

And 353 Death Cases has been Reported.

V_R_S
I & U Can Beat this Virus by following Some precautions on the Basis of the Symptoms and Made by Indian Govt. and World Health Organization.

STAY home
KEEP a Safe Distance.
WASH hands often.
COVER your Cough.
SICK? Call the helpline.

Be Smart Be Safe.

Thank you

6:29 pm

Scanned by TapScanner

Scanned by TapScanner

Scanned by TapScanner

5:47 pm 80%

Vandana Rathore

3 hrs •

अपील
जैसा कि आप सभी जानते हैं कि नोवेल कोरोना वायरस (Covid-19) का संक्रमण एक महामारी का रूप ले चुका है ।इस महामारी से बचने एवं रोकथाम के लिए माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा देशव्यापी लॉकडाउन (15अप्रैल,2020 से 03 मई, 2020)का आह्वान किया है ।अत: महाविद्यालय के समस्त छात्र और छात्राओं,अभिभावको एवं समस्त भारतीयो से अपील है कि आप सभी प्रधानमंत्री जी द्वारा किये गये आग्रह की सात बातों का पालन करते हुए एक जिम्मेदार नागरिक होने का फर्ज निभाए ।

1 घर के बुजुर्गो का विशेष ध्यान रखें ।
2 घर में बने मास्क का प्रयोग करे ।
3 रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए आयुष मंत्रालय द्वारा बताये गये नियमो का पालन करे ।
4 कोरोना संक्रमण की रोकथाम के लिए आरोग्य सेतु एप्प डाउनलोड करें एवं दूसरों को भी इसे डाउनलोड करने की सलाह दे ।
5 गरीब परिवारो की देख रेख करे ।
6 अपने व्यवसाय के प्रति संवेदना एवं अपने कर्मचारियों को नौकरी से न निकाले ।
7 कोरोना योद्धाओं का सम्मान करें।

घर पर रहें,सुरक्षित रहें ।

Like Comment Share

Kalpana Singh and 2 others

Write a comment...

Scanned by TapScanner

87% 12:02 pm

Vandana Rathore

Vandana Rathore

1 hr ·

Covid 19

Make featured photo

Like Comment Share

Rina Gupta and 7 others

Balram Prajapati

STAY

Write a comment...

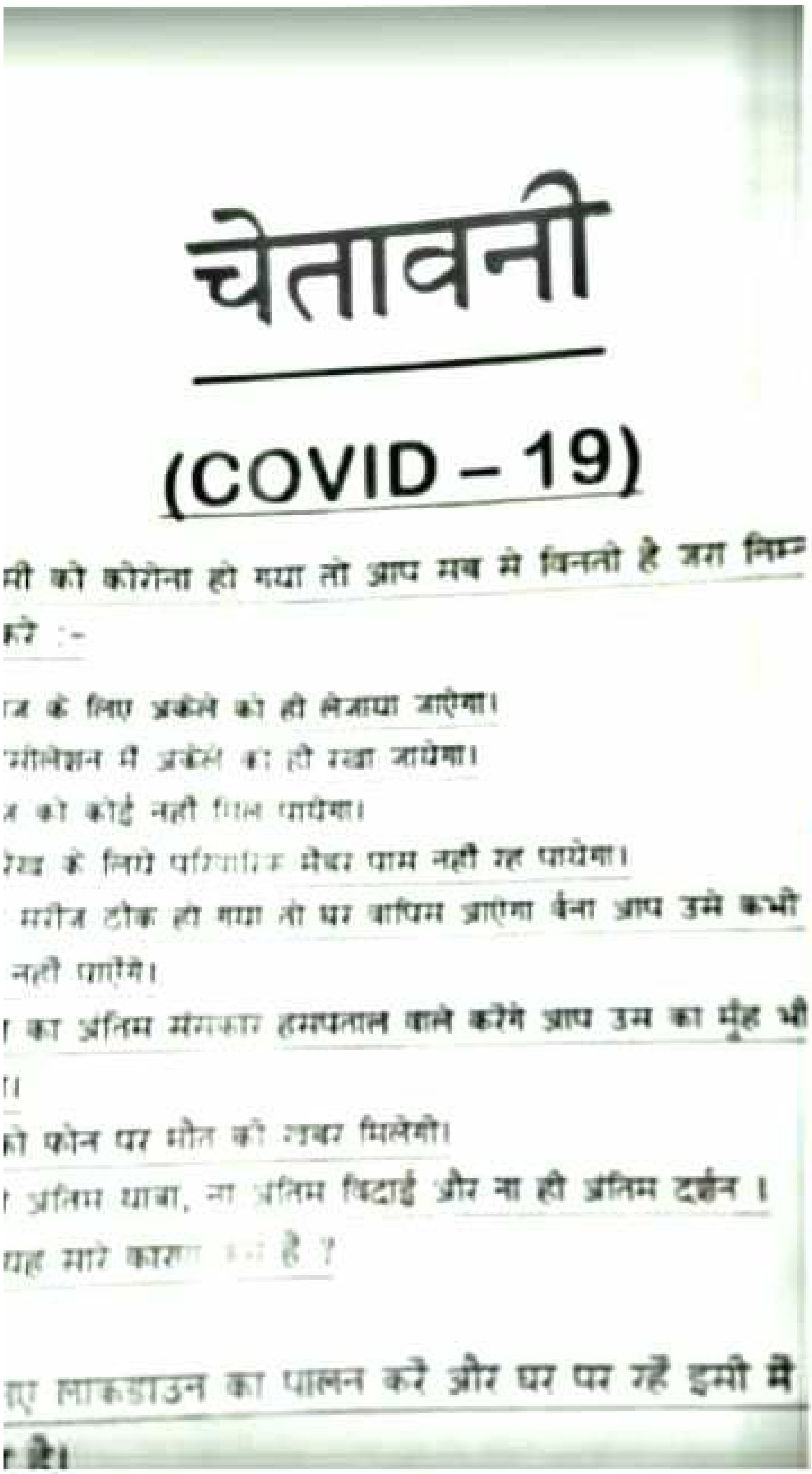
GIF

Scanned by TapScanner

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.

11 Apr at 10:26 am •

सभी देशवासियो एवं छात्र और छात्राओं को मेरी अपील है कि कोरोना वायरस जैसी महामारी से लड़ने मे आप भारत सरकार,जिला प्रशासन,स्वास्थयकर्मी और सफाईकर्मी का साथ जरुर देंगे और कोरोना वायरस के चेन को तोड़ने मे मदद करेंगें ।
जान है तो जहान है ।



चेतावनी

(COVID – 19)

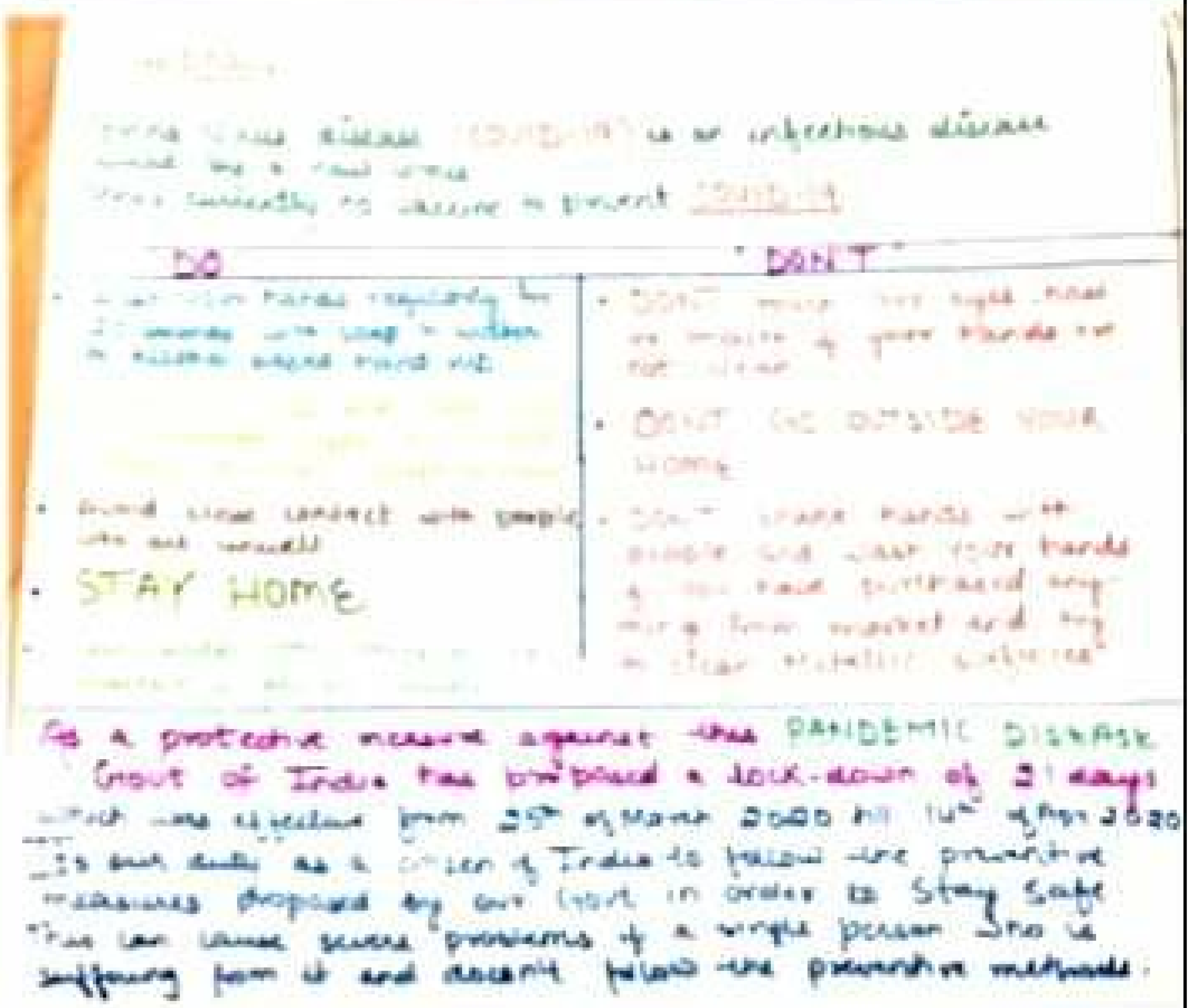
...सी को कोरोना हो गया तो आप सब से विनती है जरा निम्न
...करें :-

...ज के लिए अकेले को ही लेजाया जाऐगा।
...ओलेशन में अकेले को ही रखा जायेगा।
...को कोई नही मिल पायेगा।
...के लिये पारिवारिक मेंबर पास नही रह पायेगा।
... मरीज ठीक हो गया तो घर वापिस आऐगा वरना आप उसे कभी
... नही पायेंगे।
... का अंतिम संस्कार हस्पताल वाले करेंगे आप उस का मुँह भी
...।
...को फोन पर मौत की खबर मिलेगी।
... अंतिम यात्रा, ना अंतिम विदाई और ना ही अंतिम दर्शन ।
...यह सारे कारण ... है ?

...ए लाकडाउन का पालन करें और घर पर रहें इसी में
... है।

कोरोना से बचाव व सुरक्षा

सभी परिवार के सदस्य कृपया ध्यान दें
1 कोई भी खाली पेट न रहे।
2 उपवास न करें।
3 रोज एक घंटे धूप लें।
4 AC का प्रयोग न करें।
5 गरम पानी पिए,गले को गीला रखें।
6 सरसों का तेल नाक में लगाए।
7 घर में कपूर, गूगल व लौंग जलाए।
8 आधा चम्मच सोंठ हर सब्जी में पकते हुए डालें।
9 रात को दही ना खाये।
10 सभी रात को एक एक कप हल्दी डाल कर दूध पिए।
11 सुबह की लेमन ग्रीन टी में एक लौंग डाल कर पिए
12 फल में सिर्फ संतरा ज्यादा से ज्यादा खाए।
13 आंवला किसी भी रूप में चाहे अचार, मुरब्बा,चूर्ण इत्यादि खाए।
यदि आप Corona को हराना चाहते हो तो कृपया करके ये सब अपनाइए। हाथ जोड़ कर प्रार्थना है आप अपने जानने वालों को भी यह जानकारी भेजें।
दूध में हल्दी आपके शरीर में इम्यूनिटी को बढ़ाएगा।। माही



Scanned by TapScanner

62% 4:56 pm

MSC ZOOLOGY

Iram JahanM., JuveriaM, Nazmin...

+91 84102 02666 ~Nitin

> You
> Good morning everyone

Gm mam 10:12 am

Forwarded

I recommend Aarogya Setu app to fight against COVID19. Please download and share it using this link Android : https://play.google.com/store/apps/details?id=nic.goi.aarogyasetu
iOS : https://apps.apple.com/in/app/aarogyasetu/id1505825357 11:07 am

Nazmine M. Sc. final

> You
> Please like this app, just

OK mam 11:08 am

+91 95686 13764 ~Syeda Zuha Javed

Okay 11:22 am

Scanned by TapScanner

Scanned by TapScanner

4:54 pm 62%

Vandana Rathore

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.

3 hrs •

I recommend Aarogy Setu app...

About This Website

Aarogya Setu

Like Comment Share

You, Shailendra Kumar and 3 others

Scanned by TapScanner

Scanned by TapScanner

Vandana Rathore

Yesterday at 1:03 pm •

Earth day 2020 हर साल 22 अप्रैल यानिकि आज अर्थ डे है। इस दिन को धरती और उसके वातावरण को बेहतर बनाये रखने के लिये लोगो को जागरूक करने के लिए मनाया जाता है।

Make featured photo

Like Comment Share

Shailendra Kumar and 3 others

Scanned by TapScanner

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.

Yesterday at 3:12 pm ·

सभी देशवासियो से एवं छात्र और छात्राओं से अपील है कि Covid -19 से अपनी और दूसरों की सुरक्षा करें ।दिशा निर्देशों का पालन करने के साथ ही Aarogya setu app को डाउनलोड करें और उसका उपयोग करे । धन्यवाद ।

Scanned by TapScanner

G ▶ ♥ Vo)) LTE 1 LTE 95% 3:43 pm

← Vandana Rathore

Vandana Rathore is with **Shailendra Kumar** and **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.

15 Apr at 2:29 pm ·

अपील
जैसा कि आप सभी जानते हैं कि नोवेल कोरोना वायरस (Covid-19) का संक्रमण एक महामारी का रूप ले चुका है ।इस महामारी से बचने एवं रोकथाम के लिए माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा देशव्यापी लॉकडाउन (15अप्रैल,2020 से 03 मई, 2020)का आह्वान किया है ।अत: महाविद्यालय के समस्त छात्र और छात्राओं,अभिभावको एवं समस्त भारतीयो से अपील है कि आप सभी प्रधानमंत्री जी द्वारा किये गये आग्रह की सात बातों का पालन करते हुए एक जिम्मेदार नागरिक होने का फर्ज निभाए ।
1 घर के बुजुर्गो का विशेष ध्यान रखें ।
2 घर में बने मास्क का प्रयोग करे ।
3 रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए आयुष मंत्रालय द्वारा बताये गये नियमो का पालन करे ।
4 कोरोना संक्रमण की रोकथाम के लिए आरोग्य सेतु एप्प डाउनलोड करें एवं दूसरों को भी इसे डाउनलोड करने की सलाह दे ।
5 गरीब परिवारो की देख रेख करे ।
6 अपने व्यवसाय के प्रति संवेदना एवं अपने कर्मचारियों को नौकरी से न निकाले ।
7 कोरोना योद्धाओं का सम्मान करें।

घर पर रहें,सुरक्षित रहें ।

Write a comment... GIF

Scanned by TapScanner

Scanned by TapScanner

6:54 pm 68%

Vandana Rathore

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.
6 hrs

कोरोना वायरस से बचाव के लिए पूरे भारत में लॉकडाउन है,लोग घरों में बंद हैं और सब कुछ रुका हुआ है-
भागती-दौड़ती जिंदगी में अचानक लगे इस ब्रेक और कोरोना वायरस के डर ने लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालना शुरू कर दिया है ।इस बीच चिंता,डर,अकेलेपन और अनिश्चितता का माहौल बन गया है और लोग दिन रात इससे जूझ रहें हैं ।
लोगों को परेशान करने वाली तीन वजह है-
1 कोरोना वायरस से संक्रमित होने का डर,
2 नौकरी और कारोबार लेकर अनिश्चितता,
3 लॉकडाउन के कारण आया अकेलापन,
इस स्थिति में तनाव,स्ट्रेस बन जाता है ।इस तनाव का असर शरीर,दिमाग और व्यवहार पर पड़ता है ।इस स्थिति से बाहर निकलना बहुत जरूरी है ताकि आप स्वस्थ रहें-
खुद को मानसिक रूप से मजबूत करना होगा ।
निगेटिव बातो पर चर्चा न करे ।
आपनी दिनचर्या को बनाये रखें ।
खबरों की ओवरडोज न लें ।
घर पर रहें,सुरक्षित रहे ।

Like Comment Share

Shailendra Kumar and 3 others

Write a comment...

Scanned by TapScanner

← Vandana Rathore

Uttar Pradesh COVID Care

Make featured photo

Like Comment Share

Shailendra Kumar and 7 others

Scanned by TapScanner

Write a comment...

Nardev Maurya

Yesterday at 8:30 pm •

You and 3 others

Like Comment Send

Scanned by TapScanner

4:55 pm

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.

5 hrs ·

Avtar Dixit

5 hrs ·

I recommend Aarogya Setu app to fight against COVID19. Please download and share it using this link Android : https://play.google.com/store/apps/details?id=nic.goi.aarogyasetu
iOS :
https://apps.apple.com/in/app/aarogyasetu/id1505825357

10:32 am

Like Comment Share

You, Shailendra Kumar and 3 others

Scanned by TapScanner

Scanned by TapScanner

Vo)) LTE 1 LTE 72% 3:49 pm

Vandana Rathore

Like Comment Share

You, Shailendra Kumar and 6 others

Scanned by TapScanner

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.

6 hrs •

COVID 19

Write a comment... GIF

Scanned by TapScanner

Vandana Rathore

7 hrs •

Good morning

Like Comment Share

Rina Gupta and 9 others

Scanned by TapScanner

Jio Jio 62% 1:34 pm

← Vandana Rathore

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.

18 Apr at 12:09 pm •

इस कोरोना वायरस जैसी महामारी से बचने के लिए सरकार द्वारा लगाया गया लॉकडाउन,Maintain social distance, stay at home, stay safe.

Like Comment Share

Shailendra Kumar and 5 others

Scanned by TapScanner

89% 11:14 am

Vandana Rathore

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.
Yesterday at 10:54 pm ·

अपील
सभी छात्र और छात्राओं एवं देशवाशियों को मेरी अपील है कि लॉकडाउन के समय सकारत्मक सोच रखें ताकि इस विश्वव्यापी महामारी कोरोना वायरस को हराया जा सके ।रोज व्यायाम करें ताकि आपको अपनी ऊर्जा बनाये रखने में मदद मिलें ।सामाजिक दूरी बनाए,अनावश्यक घर से बाहर न जाए और समय-समय पर साबुन से हाथ धोएं ।हमे अपने देश के पुलिसकर्मियों,स्वास्थ्यकर्मियों एवं कोरोना कमांडोज का सम्मान करें ।
घर पर रहें,सुरक्षित रहे ।

Like Comment Share

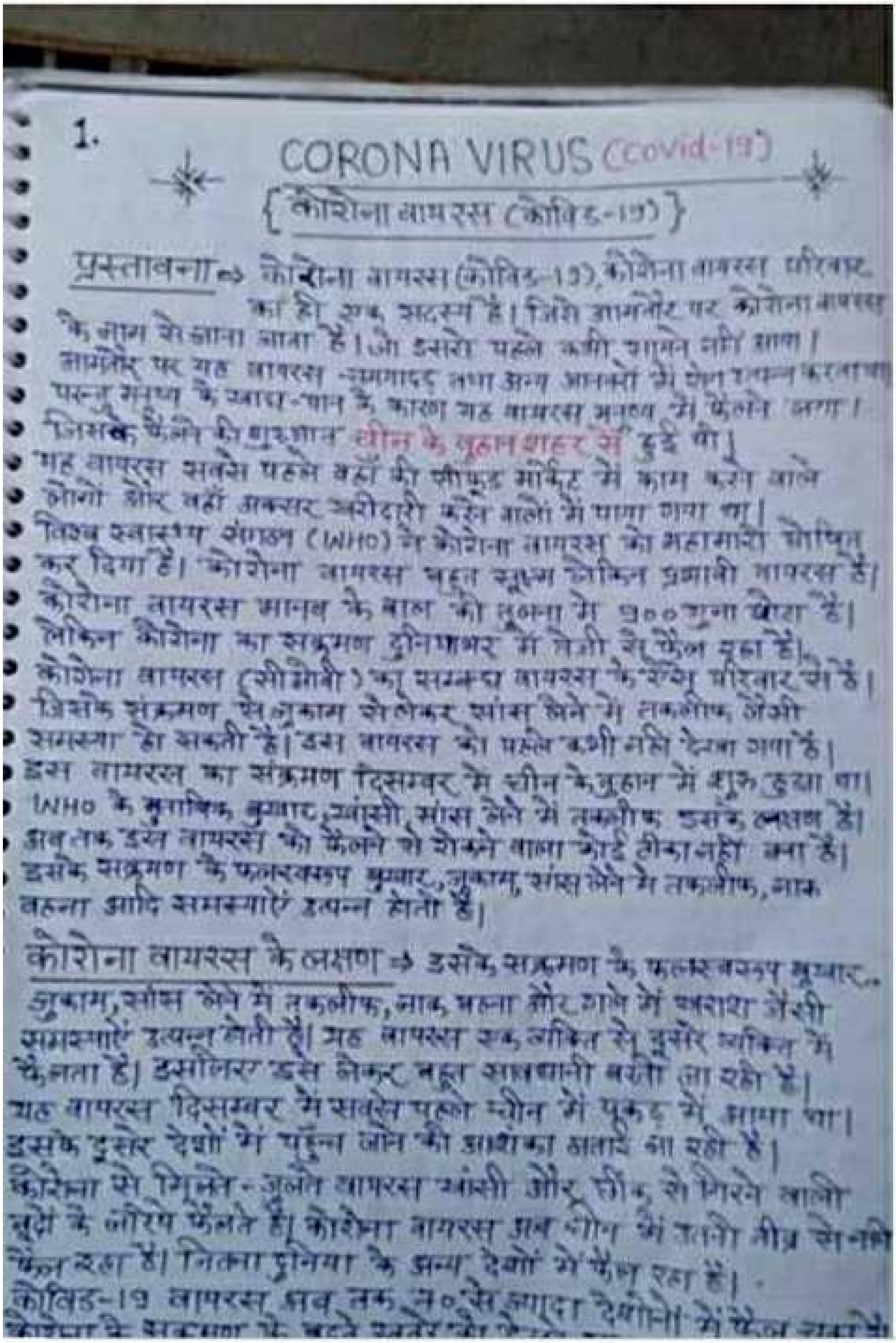
Shailendra Kumar and 5 others

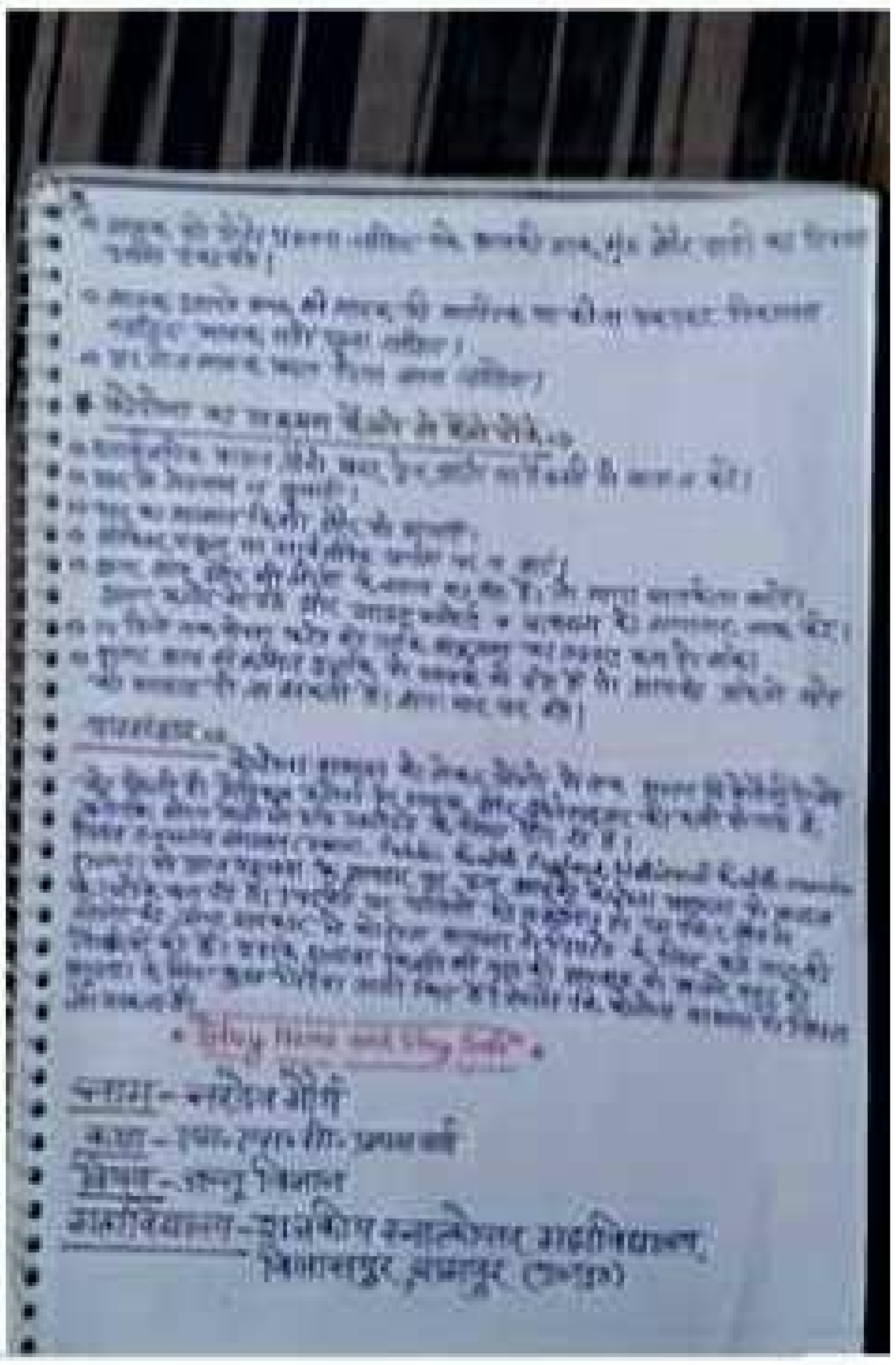
Scanned by TapScanner

Nardev Maurya ▶ Vandana Rathore •••

14 Apr at 2:35 pm •

Essay of corona virus





Like Comment Share

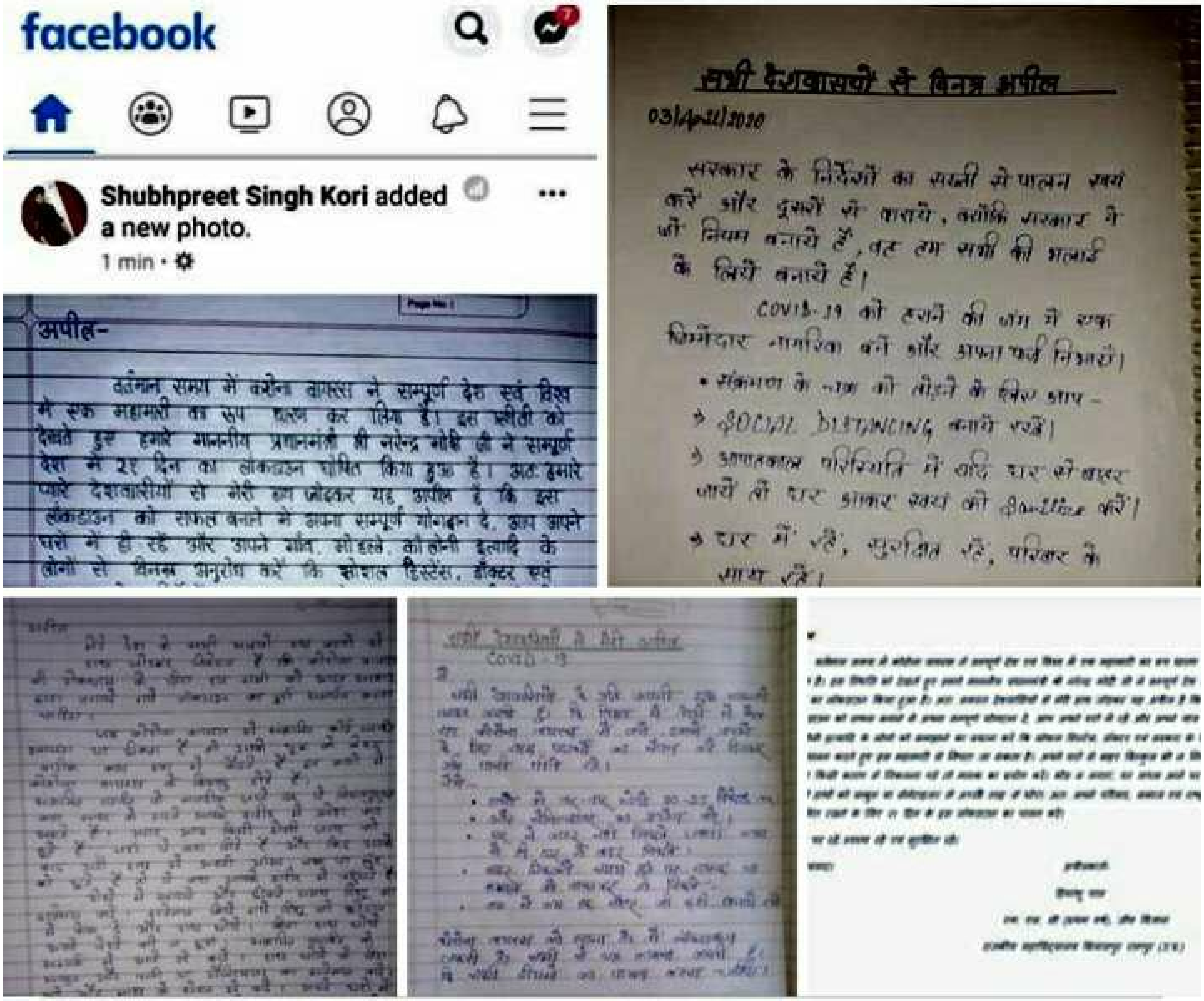
Vandana Rathore

Scanned by TapScanner

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.

1 min. •

सभी देशवासियो को छात्र और छात्राओं द्वारा अपील है कि कोरोना वायरस से बचने के लिए,बना लो कुछ समय के लिए सामाजिक दूरी,कोरोना वायरस को मिटाने के लिये यह कदम है जरूरी,



Like Comment Share

Hamant Kumar

Scanned by TapScanner

Scanned by TapScanner

12:20 pm 55%

Vandana Rathore

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.

Yesterday at 5:58 pm ·

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,बिलासपुर,रामपुर के बी. एस.सी एवं एमएससी के सभी छात्र और छात्राओं को सूचित किया जाता है कि कोरोना वायरस के चलते अपने घरों से बाहर न निकले एवं जन्तु विज्ञान विषय से संबंधित और किसी भी समस्या के लिए फोन/ what 's app पर संपर्क कर सकते हैं ।

डॉ वन्दना राठौर,जन्तु विज्ञान विभाग

Like Comment Share

You, Shailendra Kumar and 3 others

Rajesh Kumar
Good job mam

17 h Like Reply

Scanned by TapScanner

89% 7:46 pm

Vandana Rathore

Vandana Rathore is with **Govtpgcollege Bilaspur Rampur**.

1 hr •

Basic protective measures against the Corona virus

Make featured photo

Like Comment Share

Kalpana Singh and 2 others

Scanned by TapScanner

मुख्य सचिव कार्यालय, उ0प्र0 शासन

प्रथम तल, लोक भवन, उत्तर प्रदेश सचिवालय, लखनऊ
दूरभाष संख्या: 0522–2289212, 2289296, फैक्स–2239283
email- csup@nic.in

अति महत्वपूर्ण

संख्या:254 / पीएसएमएस / 2020
दिनाँक : 08 अप्रैल, 2020

अपर मुख्य सचिव / प्रमुख सचिव
(बेसिक शिक्षा / उच्च शिक्षा / माध्यमिक शिक्षा / प्राविधिक शिक्षा / व्यावसायिक शिक्षा / चिकित्सा शिक्षा / आयुष)

आप अवगत ही होंगे कि भारत सरकार द्वारा "आरोग्य सेतु" के नाम से मोबाइल एप जारी किया गया है जो लोगों को कोरोना वाइरस के खतरे से सर्तक करता है और इस सम्बन्ध में महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध कराता है। यह android and iOS मोबाइल दोनों प्लेटफार्म्स पर उपलब्ध है।

कृपया अपने विभाग के अधीन समस्त अधिकारियों, कर्मचारियों, शिक्षकों एवं छात्रों को इसकी जानकारी देते हुए इसे अनिवार्य रूप से अपने मोबाइल फोन पर डाउनलोड कराने हेतु तथा इसका उपयोग करने हेतु तत्काल निर्देश निर्गत करने का कष्ट करें।

08.04.20
(राजेन्द्र कुमार तिवारी)
मुख्य सचिव

संख्या: / पीएसएमएस / 2020 एवं तद्दिनांक

प्रतिलिपि
1– प्रमुख सचिव, मुख्य मंत्री।

(राजेन्द्र कुमार तिवारी)
मुख्य सचिव

Scanned with Car
Scanned by TapScanner

Scanned by TapScanner