AU TALK

VOLUME -32
NOVEMBER 2024

Editorial Board

Patron

Prof. Sangita Srivastava Honourable Vice Chancellor, University of Allahabad

Chief Editor

Dr Chandranshu Sinha Associate Professor, Department of Psychology, University of Allahabad
chandranshu.sinha@allduniv.ac.in; Mob: 9650670222

Board of Editors

Dr Nakul Kundra Associate Professor, Department of English and Modern European Languages, University of Allahabad
drnakulkundra@allduniv.ac.in

Dr Jaswinder Singh Assistant Professor, Department of English and Modern European Languages, University of Allahabad
dr.jaswindersingh@allduniv.ac.in

Dr Charu Vaid Assistant Professor, Department of English and Modern European Languages, University of Allahabad
drcharuvaid@allduniv.ac.in

Dr Shiban Ur Rahman Assistant Professor, Department of English and Modern European Languages, University of Allahabad
drshibanur@allduniv.ac.in

Dr Sandeep K. Meghwal Assistant Professor, Department of Visual Arts, University of Allahabad;
skmeghwal@allduniv.ac.in

Mr. Vishal Vijay Assistant Professor, Centre for Theaters and Films, University of Allahabad; vishalvijay@allduniv.ac.in

Ms. Jigyasa Kumar Curator, Vizianagram Hall and Museum, University of Allahabad;
vizianagramcurator.au@gmail.com

Contents

	Page No.
136th Convocation of University of Allahabad	4-6
Kayakalp Program	7-9
Sports Meet at UoA	10-12
Educational tour of University	13
Department of Zoology	14
Department of Chemistry	14
Department of Zoology hosted a GIAN program	15
Faculty of Law	16
Institute of Gandhian Thought & Peace Studies	18
National Service Scheme	18
Department of Journalism & Mass Communication	19
Department of Physical Education	19
Article - Lifestyle Changes to Manage Mental Health: Lesson from Depression by Dr Deepak Kumar,Assistant Professor, Dept of Zoology	20
Book & Movie of the Edition	21

136वां दीक्षांत समारोह, इलाहाबाद विश्वविद्यालय

इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज का 136वां दीक्षांत समारोह 25 नवंबर, 2024 को सीनेट हाल में संपन्न हुआ। इसमें बतौर मुख्य अतिथि उत्तर प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथजी पहुंचे। विश्वविद्यालय के कुलाधिपति श्री आशीष कुमार चौहान ने बतौर विशिष्ट अतिथि शिरकत की। दीक्षांत समारोह में हिन्दी के प्रसिद्ध साहित्यकार कवि श्री कुमार विश्वास को मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने मानद उपाधि (ऑनरिस कौसा) प्रदान की। इस दौरान मंच पर कुलाधिपति श्री आशीष कुमार और कुलपति प्रो. संगीता श्रीवास्तव, कुलसचिव प्रो. आशीष खरे और कला संकाय की डीन प्रो. अनामिका राय की गरिमामयी उपस्थिति रही।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी ने उपाधि प्राप्त करने वाले सभी युवाओं को बधाई दी। उन्होंने कहा कि इलाहाबाद विश्वविद्यालय देश के हर क्षेत्र में अपना सहयोग देता रहा है। यहां से पढ़े विद्यार्थियों ने समाज सेवा, साहित्य, वैज्ञानिक, न्यायिक सेवा और प्रशासनिक सेवा में अपना बढ़-चढ़कर योगदान दिया है। कुछ वर्षों पहले इसमें गिरावट जरूर आई थी लेकिन वर्तमान में विश्वविद्यालय पुनः समृद्ध हो रहा है। मुझें विश्वास है कि जल्द ही विश्वविद्यालय अपनी पुरानी गरिमा को

प्राप्त कर लेगा। दीक्षांत समारोह एक नूतन जीवन में प्रवेश का प्रारंभ है। उन्होंने दीक्षांत उपदेश का महत्व भी बताया। सत्य और धर्म के रास्ते पर चलकर माता-पिता और देश के प्रति कृतसंकल्प रहना अति महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि दुनिया का सबसे प्राचीन गुरूकुल ऋषि भरद्वाज ने प्रयागराज में आरंभ किया था।

माननीय कुलपति इविवि प्रो. संगीता श्रीवास्तव ने दीक्षांत समारोह में शामिल विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दीं। उन्होंने माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी का विश्वविद्यालय में आने पर धन्यवाद व्यक्त किया। मुझे विश्वास है कि इविवि समाज को नई दिशा देता रहेगा। राष्ट्रीय शिक्षा नीति नए भारत के निर्माण की दिशा में एक मजबूत कदम है। इससे शिक्षा जगत में भारत को स्थापित करने में मद्द मिलेगी। माननीय मुख्यमंत्री जी ने कहा कि आज लड़कियों ने लड़कों से कहीं ज्यादा अच्छा प्रदर्शन किया है और आठ में से सात मेडल उन्हें मिले हैं। यह देश की बेटियों के लिए गर्व का विषय है किंतु बालकों को भी अधिक प्रयास करने का संकेत भी है।

हमारे समाज की बेटों को प्राथमिकता देने की मानसिकता के बावजूद बेटियां कम सुविधाएं पा कर भी बेटियां बेहतर कर रही हैं।उन्होंने कहा कि लंबे समय से शिक्षकों के अभाव के कारण विश्वविद्यालय की प्रगति बाधित हो रही थी। पिछले कुछ वर्षों में शिक्षकों और गैर-शिक्षक कर्मचारियों की भर्ती होने से विश्वविद्यालय पुनः प्रगतिपथ पर दौड़ने को तैयार है। शिक्षक भर्तियां रुकवाने के लिए हाईकोर्ट में 60 मुकदमे दायर हुए थे, ऐसी विषम परिस्थितियों से जूझते हुए भी यहां भर्तियां हुई हैं। उन्होंने कहा कि सीएम योगी आदित्यनाथ के अनुशासन के कारण ही प्रदेश में शांति व्यवस्था कायम हुई है। प्रयागराज में महाकुंभ के आयोजन के मद्देनजर पूरे शहर की हालत भी सुधर रही है। स्मार्ट सिटी के सौजन्य से इलाहाबाद विश्वविद्यालय को भी कई प्रोजेक्ट मिले हैं। शिक्षकों के लिए 60 नए आवास मिले हैं। विवि को एनआईआरफ में भी स्थान मिला है। विश्वविद्यालय अब ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों को जागरूक करने के लिए अभियान चला रहा है। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि आज डिग्री प्राप्त करने वाले विद्यार्थी इसे जीवन का अंतिम पड़ाव न समझें, आगे बढ़ें और एक बेहतर समाज का निर्माण करें।

दीक्षांत समारोह में हिन्दी के प्रसिद्ध साहित्यकार कवि श्री कुमार विश्वास को मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने मानद उपाधि (ऑनरिस कौसा) प्रदान की। इस दौरान मंच पर कुलाधिपति श्री आशीष कुमार और माननीय कुलपति प्रो. संगीता श्रीवास्तव, कुलसचिव प्रो. आशीष खरे और कला संकाय की डीन प्रो. अनामिका राय की गरिमामयी उपस्थिति रही।

136 वां
समारोह
विश्वविद्यालय
2024
तिथि

दीक्षान्त समारोह
इलाहाबाद विश्वविद्यालय
श्री योगी आदित्यनाथ

'कायाकल्प' कार्यक्रम

इविवि को ऐसा बनाएं कि अमेरिका से भी विद्यार्थी पढ़ने आएं : प्रो. संगीता श्रीवास्तव

इलाहाबाद विश्वविद्यालय में माननीय कुलपति प्रो. संगीता श्रीवास्तव के चार वर्षों के सफल कार्यकाल पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 29 नवंबर, 2024 को विजयनगरम हाल में 'कायाकल्प' कार्यक्रम का आयोजन हुआ । आरंभ में संगीत विभाग के विद्यार्थियों ने कुलगीत प्रस्तुत किया। इसके बाद कुलसचिव प्रो. आशीष खरे के साथ ही सभी संकायों और विभागों के अध्यक्षों और शिक्षकों ने पुष्पगुच्छ देकर माननीय कुलपति प्रो. संगीता श्रीवास्तव का स्वागत किया।

इस मौके पर माननीय कुलपति प्रो. संगीता श्रीवास्तव ने कहा कि विश्वविद्यालय को संवारने में सभी का पूरा सहयोग मिला। चाहे शहर का प्रशासन हो या विश्वविद्यालय के अधिकारी, सभी मेरे पीछे खड़े रहे। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय को पुनः स्थापित करने के लिए हाईकोर्ट के वकीलों की टीम से काफी सहयोग रहा। विश्वविद्यालय में नियुक्ति के दौरान 60 केस लड़े गए और जीते गए, तब जाकर नियुक्ति हो सकी। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय में हिंसा किसी भी स्तर पर बर्दाश्त नहीं होगी। मेरा सपना है कि इलाहाबाद विश्वविद्यालय को इस प्रकार विकसित किया जाए कि अमेरिका से भी विद्यार्थी यहां पढ़ने आएं।

इसके पूर्व विद्यार्थी कल्याण के अधिष्ठाता प्रो. हर्ष कुमार ने स्वागत भाषण दिया। उन्होंने कहा कि माननीय वी.सी. प्रो. संगीता श्रीवास्तव ने विश्वविद्यालय को गर्त से निकालकर इसका गौरव वापस लौटाया है। वर्ष 2020 में प्रो. संगीता श्रीवास्तव ने कार्यभार संभाला। उन्होंने बड़ी सूझ-बूझ के साथ विश्वविद्यालय को पुनः जीवन्त किया है। कुलपति महोदया ने विश्वविद्यालय को बदला, इस कारण हम आज विश्वविद्यालय कैंपस में कायाकल्प कार्यक्रम मना रहे हैं। इसके बाद संगीत विभाग के विद्यार्थियों ने डॉ. विशाल जैन के नेतृत्व में लोकगीत पर नृत्य की प्रस्तुति दी। इसके बाद प्रो. एस.आई. रिजवी, डीन-रिसर्च एंड डेवलपमेंट ने कहा कि कुलपति प्रो. संगीता श्रीवास्तव विश्वविद्यालय को शिक्षकों और कर्मचारियों की भर्तियों के साथ इविवि में पठन-पाठन का माहौल भी बनाया है। शिक्षिका डा. मोना अग्निहोत्री ने गीत प्रस्तुत किया। कला संकाय की डीन प्रो. अनामिका राय ने अपने वक्तव्य में कहा कि कुलपति संगीता श्रीवास्तव के कार्यकाल हुए परिवर्तनों पर प्रकाश डाला। पत्रकारिता विभाग के शिक्षक डा. शिव गोपाल ने अपनी कविता "धन्य हो धन्य हो तुमको मातेश्वरी" से समां बांध दिया। इस मौके पर एफआरसी के निदेशक प्रो. आशीष सक्सेना ने कहा कि प्रो. संगीता श्रीवास्तव के मार्गदर्शन में विश्वविद्यालय का चहुंमुखी विकास हुआ है।

एयू टॉक के संपादक डा. चंद्राशू सिन्हा ने विश्वविद्यालय में पिछले कुछ वर्षों में हुए बदलाव पर अपनी बात रखी। प्राचीन इतिहास विभाग के डा. अमित ने गाना प्रस्तुत किया। उर्दू विभाग के विभागाध्यक्ष डा. शबनम हमीद ने अपने भाषण के माध्यम से अभिनंदन किया। गांधी विचार और शांति अध्ययन संस्थान के समन्यवक डा. अविनाश श्रीवास्तव ने धन्यवाद ज्ञापित किया। मंच संचालन प्रो. जया कपूर और डा. सोनल शंकर ने किया।

स्पोर्ट्स मीट-2024

गिरने के बाद फिर से उठने की सीख देते हैं खेल: प्रो. संगीता श्रीवास्तव

इलाहाबाद विश्वविद्यालय में 30 नवंबर, को विज्ञान संकाय और मेजर ध्यानचंद स्टूडेंट एक्टिविटी सेंटर में स्पोर्ट्स मीट-2024 का आयोजन किया गया। इसमें माननीय कुलपति प्रो. संगीता श्रीवास्तव ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। स्पोर्ट्स बोर्ड की अगुवाई में हुई विभिन्न खेलकूद **प्रतियोगिता**ओं में 1300 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। ये खेल आयोजन 'फिट इंडिया वीक' के तहत करवाया गया।

इस दौरान खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए माननीय कुलपति प्रो. संगीता श्रीवास्तव ने खेल भावना को बढ़ावा देने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि जीतना ही अंतिम लक्ष्य नहीं है, बल्कि खेल में गिरने के बाद उठना सीखने का संदेश निहित है। खेल से स्वस्थ मन और शरीर के बीच संतुलन भी बना रहता है और शरीर का संपूर्ण विकास होता है। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय खेलों को बढ़ावा देने के लिए कृतसंकल्प है। उन्होंने कहा कि इविवि के स्पोर्ट्स बोर्ड के प्रयासों से नेशनल और राज्य स्तर के खेलों में इविवि के खिलाड़ियों का प्रदर्शन सुधरा है। विश्वास है कि इविवि के खिलाड़ी अब देश के स्तर पर विश्वविद्यालय और प्रयागराज का नाम रोशन करेंगे। आज देखकर अच्छा लगा कि विश्वविद्यालय के शिक्षक और गैर-**शिक्षण** कर्मचारी भी खेलों में अपनी रूचि दिखा रहे हैं। खिलाड़ियों और कोचों के दैनिक भत्ते भी बढ़ाए गए ।

खेल निदेशक डा. सर्वश्रेष्ठ धम्मी ने बताया कि कुलपति प्रो. संगीता श्रीवास्तव ने खेलों को बढ़ावा देने के लिए कई मदों में आर्थिक भत्ते बढ़ाने के प्रस्ताव को मंजूरी दी है जो अगले सत्र से लागू होंगे। उन्होंने बताया कि खिलाड़ियों के लिए दैनिक भत्ता 300 रूपये प्रतिदिन से बढ़ाकर 500 रूपये प्रतिदिन किया गया है। छात्र खेल किट भत्ता 650 रूपये से बढ़ाकर 1000 रूपये प्रति खिलाड़ी किया गया है। इसके साथ ही ट्रैकसूट किट भत्ता 850 रूपये से बढ़ाकर 2000 रूपये किया किया गया है। डा. धम्मी ने बताया कि अब अंतर-विश्वविद्यालय में भाग लेने वाले सभी कोचों और टीम मैनेजरों को ट्रैकसूट प्रदान किया जाएगा। अब उनका दैनिक भत्ता 500 रूपये से बढ़ाकर 700 रूपये किया गया है। डा. धम्मी ने विश्वविद्यालय में खेलों को बढ़ावा देने के लिए कुलपति महोदया को धन्यवाद भी दिया।

शिक्षकों की रस्साकशी प्रतियोगिता में आर्ट और कामर्स संकाय की संयुक्त टीम ने साइंस और विधि संकाय की संयुक्त टीम का हराया। कबड्डी प्रतियोगिता पुरूष वर्ग में आजाद टीम विजेता रही तो भगत सिंह टीम को उपविजेता घोषित किया गया। कबड्डी प्रतियोगिता महिला वर्ग में रानी दुर्गावती टीम विजेता रही तो रानी लक्ष्मीबाई टीम को उपविजेता घोषित किया गया।

ये रहे परिणाम -

जैवलिन थ्रो (लड़कों) में विद्यासागर अव्वल रहे, अशान सिंह द्वितीय तो अतिंद्र कुमार तीसरे स्थान पर रहे।

जैवलिन थ्रो (लड़कियों) में वशिका प्रथम रही। प्रियंका दूसरे और आफरीन तीसरे स्थान पर रही।

जैवलिन थ्रो (शिक्षण और गैर शिक्षण कर्मचारी) में अरविंद कुमार प्रथम रहे, विनीत राठौर दूसरे तो डा. नरेंद्र तीसरे स्थान पर रहे।

1600 मीटर पुरूष वर्ग की दौड़ में सूरज कुमार अव्वल रहे, अभिषेक यादव दूसरे और वशिक कुमार तीसरे स्थान पर रहे।

400 मीटर (पुरूष) दौड़ में अभिषेक सिंह प्रथम रहे, सूरज कुमार द्वितीय और संजय कुमार तीसरे स्थान पर रहे।

100 मीटर (पुरूष) दौड़ में अभिषेक सिंह प्रथम तो संजय कुमार द्वितीय और सूरज कुमार तीसरे स्थान पर रहे।

साइकिलिंग इवेंट (पुरूष) में अभिषेक पटेल प्रथम रहे, हितिक द्वितीय तो शुधांशू सिंह तृतीय रहे।

साइकिलिंग इवेंट (महिला) में ज्योति कुशवाहा प्रथम, शालू दुबे द्वितीय और नम्रता तृतीय स्थान पर रहीं।

साइकिलिंग इवेंट (टीचिंग पुरूष) में डा. खुशवंत सिंह प्रथम रहे, डा. आरपी सिंह दूसरे और डा. राघवेंद्र प्रताप सिंह तीसरे स्थान पर रहे। वहीं, साइकिलिंग इवेंट (टीचिंग महिला) में अर्चना सिंह ने बाजी मारी।

1600 मीटर छात्राओं के वर्ग की दौड़ में रहनुमा अंसारी अव्वल रही, गायत्री सिंह दूसरे और प्रियंका यादव तीसरे स्थान पर रहीं।

400 मीटर छात्राओं की दौड़ में रहनुमा अंसारी प्रथम रहीं, जया सिंह द्वितीय और अदिति पांडे तीसरे स्थान पर रहीं।

100 मीटर छात्राओं की दौड़ में रहनुमा अंसारी प्रथम तो जया सिंह द्वितीय और खुशी यादव तीसरे स्थान पर रहीं।

Educational Tour of the University of Allahabad

On 14th November 2024, a group of 77 enthusiastic students of Class 12th from Maheswari Prasad Inter College, Alam Chand, Kaushambi, embarked on an educational tour of the Museum of the Department of Zoology, University of Allahabad. This outreach activity aimed to inspire curiosity and foster a deeper understanding of science.

The museum's extensive collection, including diverse snake specimens and the impressive skeletons of elephants and camels, captivated the students. These exhibits offered a glimpse into the richness of zoological diversity.

Guided by the Head of the Department, the faculty members conducted an insightful session on the museum's historical and educational significance. They emphasized key concepts such as taxonomy and the importance of type specimens in scientific research.

The faculty addressed the students' thoughtful and engaging questions, sparking lively discussions. In their feedback, many students expressed how the visit transformed their perspective on science, making it more tangible and relatable.

Department of Zoology

Under the esteemed guidance and mentorship of our visionary Vice-Chancellor, Prof. Sangita Srivastava, 160 students from Classes 9 to 12, accompanied by the teachers and staff of Pt. Deen Dayal Upadhyay Rajkiye Model Inter College, Fatehpur, embarked on an enriching educational tour of the Chemistry Department on 19th November 2024.

The faculty team, including Dr Tulika Malviya, Dr Santosh Bahadur Singh, Dr Priyanka Srivastava, Dr Varun Rai, and Dr Dhanjai, led by the Head of the Department, Prof. Dinesh Mani, warmly welcomed the students. They conducted engaging demonstrations and clearly explained fundamental and advanced concepts in Chemistry.

The interactive session sparked enthusiasm among the students, inspiring many to consider higher education in science. The students were particularly fascinated by the hands-on experience in the B.Sc. practical labs, where they observed various chemical experiments. These demonstrations ignited their curiosity and deepened their understanding of the subject.

This memorable educational visit successfully motivated young minds to explore the wonders of science and laid the foundation for their academic aspirations.

Department of Chemistry

The Department of Chemistry, University of Allahabad, hosted an insightful lecture by Prof. Ashutosh Mishra from the Department of Chemistry, IIT Hyderabad, on 18th November 2024. This lecture, part of the Departmental Lecture Series, was titled "Exploring the Multifaceted Flavin-Based Chemical Construct for Diverse Applications" and captivated the audience with its depth, clarity, and relevance.

Prof. Mishra's engaging presentation delved into the fascinating world of flavin-based chemical constructs, shedding light on their diverse applications in modern chemistry. His ability to simplify and present complex concepts with precision resonated deeply with students and faculty members.

The event was expertly conducted by Dr. Simant Srivastav, with Dr. Vivek Yadav introducing the distinguished speaker. Dr Priyanka Srivastav proposed a vote of thanks. The head of the department, Prof. Dinesh Mani, expressed his appreciation for Prof. Mishra's valuable contribution and acknowledged the significance of the lecture.

The event witnessed enthusiastic participation from the faculty members, including Prof. R. K. Singh, research scholars, and postgraduate students, all of whom found the session highly enriching.

This memorable lecture enriched the attendees' understanding of modern chemical constructs and underscored the department's commitment to fostering academic excellence and collaboration.

Department of Zoology

The Department of Zoology, University of Allahabad, hosted a GIAN (Global Initiative of Academic Networks) program from 25th November to 29th November, 2024 which focused on the convergence of proteomics and artificial intelligence in biology and medicine. The coordinators of the course were Dr. Arup Acharjee and Dr Manish Sharma of the Department of Zoology, UoA.

The event featured lectures, tutorials, and discussions by experts like Prof. Graham Roy Ball from Anglia Ruskin University, UK, and Prof.Sanjeeva Srivastava from IIT Bombay, and by our own Dr Arup Acharjee. The program was inaugurated on 25th November, 2024 by Hon'ble Vice-Chancellor of University of Allahabad Prof.Sangita Srivastava. The Hon'ble Madam emphasized AI's transformative role in science and medicine. Prof. S.I. Rizvi (Dean R&D) discussed advancements in proteomics and AI, including Alphafold technology that won the Nobel Prize this year. Prof.Bechan Sharma (Dean, Faculty of Science) encouraged innovation among young minds. Prof BhoomikaKar, the Local GIAN coordinator of UoA discussed the importance of GIAN and how University of Allahabad has been running this program successfully over the past years. The ceremony concluded with a vote of thanks by Dr. Manish Sharma, GIAN course co-coordinator.

Featuring multiple lectures and tutorials, the course eexplored themes ranging from genomics to proteomics, mass spectrometry, statistical methods, machine learning, and AI applications in drug discovery and diagnostics. Renowned experts, including Prof. Graham Roy Ball and Prof.Sanjeeva Srivastava, provided hands-on training, bridging the gap between computational and biological sciences to equip participants with advanced data analysis skills. The program successfully combined theoretical and practical knowledge, fostering collaboration between biology and AI. Dr. Arup Acharjee delivered an important lecture on sample preparation, mass spectrometry techniques, microarray-based proteomics, and practical data interpretation using tools like Reactome DB and StringDB. It marked a significant milestone in advancing interdisciplinary education and research in India, as highlighted by participant engagement and expert-led sessions.

A panel discussion on Artificial Intelligence in Biomedical Research was also moderated by Dr. Arup Acharjee. Prof.Panelists included Dr.Siddharth, Neurologist at Nazareth Hospital, Prof. S.I. Rizvi, Dean R&D, UoA, Prof.BhoomikaKar, CBCS, UoA, and Prof. Ashish Khare, Computer Science, UoA. They shared diverse insights, providing an interdisciplinary perspective to role of AI in biomedical research.

The program concluded with a valedictory session chaired by Prof. S.I. Rizvi, Prof. Graham Roy Ball, and Dr. Manish Sharma. Participants received certificates and lauded the program for its exceptional content and execution.

Faculty of Law

Faculty of Law organized the "Collage Competition" for B.A.LL.B (Hons.) students on 11th November, 2024. Seven teams participated in the Collage Competition on the theme "My vision for Viksit Bharat 2047".

Dr. Sachin Saini Assistant Professor, Department of Visual Arts, University of Allahabad was Judge of the Collage Competition. The winners were provided certificate by Prof. Adesh Kumar Dean & Coordinator, Faculty of Law, University of Allahabad. Dr. Mukta Verma was convener of the programme and Dr. Smita Srivastava was co-convener of the Collage Competition.

National Constitution Day

Faculty of Law organized the special lecture on 26th November 2024 to celebrate "National Constitution Day". On the occasion teachers and students pledged to uphold constitution values and recited Preamble of the Constitution. The distinguished specters were Dr. Ajai Singh, Dr. Anshuman Mishra & Dr. Roshan Lal. They spoke on evolution of constitution, its nature and relevancy in present day. Dr. Priya Vijay conducted the programme.

"Legal Awareness and Legal Aid Program"

Faculty of Law organized the "Legal Awareness and Legal Aid Program" as an Outreach Activity by Legal Aid and Services Clinic, in Collaboration with District Legal Service Authority(DLSA) Prayagraj at Arya Kanya Degree College, Prayagraj on 26th November, 2024. The outreach activity comprised of poster display and presentations on various contemporary legal issues by LL.B. (Hons.) & B.A.LL.B. (Hons.) students. The Chief Guest of the programme was Mr. Dinesh Gautam (ADJ) Secretary (DLSA), Prayagraj. Dr. Haribansh Singh, Associate Professor, Department of Law, University of Allahabad was special Guest. Mr. Pankaj Jaiswal Chairman & Dr. Archana Pathak Principal Arya Kanya Degree College present.

Institute of Gandhian Thought & Peace Studies

The 'International Day of Elimination of Violence Against Women' 25th November, 2024 (by United Nations Women) was observed at the Institute of Gandhian Thought & Peace Studies. The oath of Protection of Women and Children against violence pledged by the Coordinator Dr Avinash Srivastava along with faculty members, students and staff. He remarked that under the visionary and inspirational leadership of the Hon'ble Vice Chancellor Prof Sangita Srivastava, the University is witnessing the educational ecosystem of Gender Development and Gender Equality. The Theme of the day by the UN this year was "NO EXCUSE, UNITE for violence against Women".

राष्ट्रीय सेवा योजना

राष्ट्रीय सेवा योजना इलाहाबाद विश्वविद्यालय के ईश्वर शरण महाविद्यालय केंद्र में संविधान दिवस के अवसर पर आयोजित संगोष्ठी एवं परिचर्चा में बोलते हुए इलाहाबाद विश्वविद्यालय के प्रो. ए.आर. सिद्दीकी ने कहा कि स्वराज और आज़ादी हमें संविधान प्रदत्त है। यह भारत ही है जहाँ देश के सर्वोच्च पद पर कोई भी नागरिक पहुँच सकता है। विभिन्नता इस देश को पूर्ण बनाती है।इलाहाबाद विश्वविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के समन्वयक प्रो. राजेश कुमार गर्ग ने कहा कि भारत को सम्पूर्ण प्रभुत्व संपन्न और लोकतांत्रिक गणराज्य बनाने के लिए, सामाजिक आर्थिक और राजनैतिक न्याय के लिए, अवसर की समानता के लिये हमारा संविधान ही शक्तिस्रोत है। ईश्वर शरण महाविद्यालय के एन.एस.एस. प्रभारी डॉ. अरविन्द कुमार मिश्र ने कहा कि प्रतिष्ठा और अवसर की समानता, व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता अखंडता को सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए संविधान बहुत बड़ी ताकत है। इस अवसर पर महाविद्यालय के कार्यक्रम अधिकारियों डॉ. शैलेश यादव, डॉ. रफ़ाक अहमद, डॉ. गायत्री सिंह, डॉ. आलोक मिश्र सहित डॉ. जागृति पाण्डेय एवं बड़ी संख्या में स्वयंसेवक उपस्थित थे।

पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग

22 नवंबर को जैतवारडीह ग्राम पंचायत में आउटरीच गतिविधि के तहत जागरूकता अभियान चलाया गया। विभागाध्यक्ष प्रो. अश्वजीत चौधरी ने सीनेट परिसर से विद्यार्थियों और शिक्षकों के दल को रवाना किया। विद्यार्थियों ने साइबर सुरक्षा और जल संरक्षण के लिए ग्रामीणों को जागरूक किया।

विभाग के प्राध्यापकों की अगुवाई में विद्यार्थियों ने ग्रामीणों को पानी का महत्व बताया। पोस्टरों पर जल संरक्षण से जुड़े संदेशों के माध्यम से उन्होंने ग्रामीणों को जल को बचाने के लिए प्रेरित किया। इसके साथ ही पत्रकारिता के विद्यार्थियों ने घर-घर जाकर वर्तमान की एक बेहद ज़रूरी समस्या 'साइबर फ्रॉड' के विभिन्न आयामों को समझाया। उन्होंने पम्फलेट के माध्यम से ग्रामीणों को इंटरनेट के दौर में सुरक्षित रहने के लिए प्रेरित किया। ग्रामीणों का जल संरक्षण और साइबर सुरक्षा के संबंध में जागरूकता का स्तर जानने के लिए विभाग की ओर से सर्वे भी किया गया। विगत 8 नवंबर को भी पत्रकारिता एवं जनसंचार के विद्यार्थियों ने प्राध्यापकों के मार्गदर्शन में इस गांव में जागरूकता अभियान चलाया था ।

शारीरिक शिक्षा विभाग

शारीरिक शिक्षा विभाग ने 22 नवंबर 2024 को ग्राम सभा सरसडी, विकास खंड जसरा में एक आउटरीच कार्यक्रम आयोजित किया। यह कार्यक्रम प्रो. संगीता श्रीवास्तव, माननीय कुलपति, के दूरदर्शी नेतृत्व में आयोजित किया गया।

कार्यक्रम में पौधारोपण, स्वच्छता अभियान, खेल प्रतियोगिताएँ, स्वास्थ्य जांच (लंबाई और वजन मापन), और स्टेशनरी वितरण शामिल थे। एम.पी.एड. छात्रों ने नुक्कड़ नाटक और जागरूकता रैली के माध्यम से स्वच्छता, पर्यावरण और खेलों के महत्व पर संदेश दिया। कार्यक्रम का संचालन अमन सिंह ने किया। यह कार्यक्रम ग्रामीण समुदाय को शिक्षा, फिटनेस, और पर्यावरण जागरूकता के लिए प्रेरित करने में सफल रहा। शारीरिक शिक्षा विभागाध्यक्ष प्रो. अर्चना चहल द्वारा ग्राम प्रधान एवं प्रधानाचार्य को धन्यवाद किया गया ।

Lifestyle Changes to Manage Mental Health: Lesson from Depression

* Dr. Deepak Kumar

Humanity has come a long way in the last few decades, with numerous discoveries that have unquestionably improved our quality of life. However, many lifestyle changes, particularly our reliance on screens as well as poor eating, sleeping, physical habits, substance abuse, and less contact with natural environments, made us vulnerable to many psychiatric changes.

It is quite common for us to feel gloomy or overwhelmed from time to time in our lives. A mood swing, on the other hand, can also be a sign of depression if it lasts for a long time. A person suffering from depression feels sadness and has little interest in daily activities. Restlessness, fatigue, isolation, emptiness, helplessness, weight gain/loss, change in appetite, insomnia, guilt, and suicidal thoughts, are some of the physical and emotional signs of depression. Symptoms ranging from mild to severe can have an impact on personal, professional, and social lives. It has become a major public health concern, affecting nearly 300 million people worldwide and being associated with high morbidity and mortality. It is also strongly linked to stress, traumatic events, childhood difficulties, and genetic components. Positive and negative environmental stress, social anxiety as well as hormonal imbalances, are significant risk factors for the development of depression.

According to recent data, it is also a prominent clinical feature of neurological disorders which include Alzheimer's disease, Parkinson's disease, Huntington's disease, Amyotrophic lateral sclerosis, and other co-morbid diseases. In older people, it can lead to many difficulties and deterioration in the quality of life. The type and severity of depression determine the treatment routine. The treatment options include traditional approaches such as antidepressant medication which also come with some side effects, and psychotherapy, as well as a variety of alternative approaches.

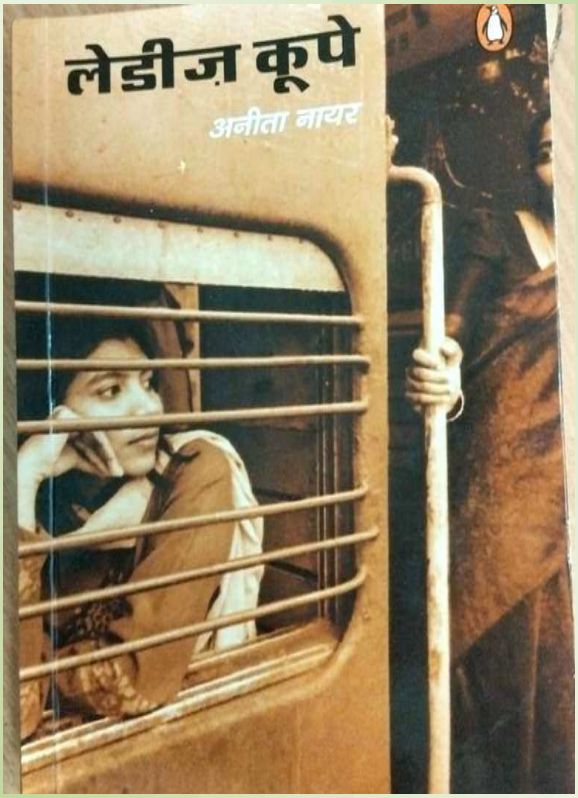
Other Holistic mind-body wellness approaches, as well as complementary and alternative treatment approaches, are also widely used in practice. Yoga, guided imagery, acupuncture, meditation, and other physical exercises are just a few examples. A healthy diet low in junk food and high in dietary supplements like omega-3 fatty acids and S-adenosylmethionine may help alleviate symptoms. Time spent in nature can also aid in healing.

It is equally important to try to persuade people that mental illnesses are similar to physical illnesses. Furthermore, the stigma associated with mental illness, such as being labeled as insane, and peoples' reluctance to seek medical care, must be changed. If someone has persistent depressive symptoms, they should see a psychiatrist. The earlier it is diagnosed, the better the chances of recovery.

* *Assistant Professor, Department of Zoology*

BOOK OF THE EDITION

Ladies Coupé – Anita Nair



MOVIE OF THE EDITION

Pushpa 2

- AU TALK publishes news about seminars/workshops/conferences that have taken place at any Department or Centre of the University. A piece of news along with a **photograph of the organizers** should be emailed at editorialboard.autalk@allduniv.ac.in
- The magazine publishes informative articles also. Articles should aim to bring out important scientific, ethical, and environmental issues and must be lucid in their message to society. They can be written in Hindi or English. In one edition, the magazine can publish up to four such articles.
- **Do not send pictures capturing garlanding or shawl/memento-giving** moments.
- The magazine should be widely circulated among students and faculty and on all social media platforms so that the excellent work done under the auspices of the University of Allahabad reaches far and wide and benefits all.

For any query feel free to contact the Editorial Board.