



## EBSB Club Activity Report- Month February 2024 Government Girls College, Katni (M.P.)



### Government Girls College Katni organized a program on "Ek Bharat Shreshtha Bharat"

On **February 27, 2024**, a program on "Ek Bharat Shreshtha Bharat" was organized at Government Girls College Katni under the guidance of Principal Dr. Chitra Prabhat. The objective of this program was to understand and promote the culture of Manipur and Nagaland.

#### Highlights of the program:

- : The students released a booklet providing information about the culture, civilization, lifestyle, food, dance art, and life skills of Manipur.
- **Objective of EBSB Club:** Principal Dr. Chitra Prabhat explained the meaning of "Ek Bharat Shreshtha Bharat" Club (EBSB Club) and various cultures of different states.
- **Culture of Manipur:** Namrata Nigam, EBSB Club In charge, spoke about the different types of dishes eaten in Manipur.
- **Folk dances of Manipur:** The students highlighted the folk dances, traditional festivals, and main dishes of Manipur.
- **Clay and Bamboo Utensils:** Namrata Chaturvedi, Krishna Gond, Khushi Chourasiya, Shubi Shrivastava, Anushka Gautam, Amreen Bee , Khushi Dubey, and Priya Patel also provided information about the clay and Bamboo utensils used in Manipur.

#### Teachers present at the program:


- Dr. Pragya Agrawal
- Dr. Sanjay Kant Bhardwaj
- Ms. Sonia Kashyap


#### Those who contributed to the success of the program:

- Smt. Smriti Dahayat
- Mr. Bheem Barman
- Ms. Arti Verma

This program was a great opportunity for the students to understand the culture of Manipur and Nagaland. The enthusiastic participation of the students and their informative presentations made the program a success.

**Booklet Link :** [Presents Booklet on Manipur Cuisine, Culture, Festival & Dance](#)

  
Smt. Namrata Nigam  
EBSB Club In charge

  
Dr. Chitra Prabhat  
Principal

# Photo Gallery





### शासकीय कन्या महाविद्यालय में मणिपुर एवं नागालैंड की संस्कृति पर कार्यक्रम आयोजित

कटनी/ब्यूरो

शासकीय कन्या महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. चित्रा प्रभात के मार्गदर्शन में एक भारत श्रेष्ठ भारत के अंतर्गत मणिपुर एवं नागालैंड की संस्कृति पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें मणिपुर पुस्तिका का विमोचन किया गया। छात्राओं ने इस पुस्तिका के माध्यम से मणिपुर की संस्कृति सभ्यता रहन-सहन, खानपान, नृत्य कला जीवन कौशल के

बारे में बताया। डॉ. चित्रा प्रभात ने ईबीएसबी क्लब का अर्थ और विभिन्न राज्यों की विभिन्न संस्कृति से अवगत कराया। ईबीएसबी क्लब प्रभारी श्रीमती नम्रता निगम ने मणिपुर में खाये जाने वाले तरह तरह के व्यंजनों के बारे में बताया। कार्यक्रम में पुस्तिका विमोचन के साथ साथ छात्राओं ने भी मणिपुर के लोक नृत्य पारंपरिक त्योहार और वहां के प्रमुख व्यंजनों पर प्रकाश डाला। इस कार्यक्रम में नम्रता चतुर्वेदी, कृष्णा गोंड,

खुशी चौरसिया, शुभी श्रीवास्तव अनुष्का गौतम आमरीन बीए खुशी दुबे प्रिया पटेल ने मणिपुर में उपयोग लाए जाने वाले मिट्टी और बांस से बर्तनों के बारे में भी जानकारी प्रदान की। कार्यक्रम के दौरान डॉ प्रजा अग्रवाल, संजयकांत भारद्वाज, सुश्री सोनिया कश्यप की उपस्थिति रही। कार्यक्रम व सफल बनाने में श्रीमती स्मृति देहाय भीम बर्मन एवं सुश्री आरती वर्मा महत्वपूर्ण योगदान रहा।

## पत्रिका

एकत्र हो जाता है कि लोगों को नगर करनी होगी सख्ती- खाली प्लॉट पाई जा सकती है।

### छात्राओं ने जानी मणिपुर एवं नागालैंड की संस्कृति



पत्रिका सिली रिपोर्टर patrika.com

कटनी. शासकीय कन्या महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. चित्रा प्रभात के मार्गदर्शन में एक भारत श्रेष्ठ भारत के अंतर्गत मणिपुर एवं नागालैंड की संस्कृति पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान मणिपुर पुस्तिका का विमोचन किया गया। छात्राओं ने इस पुस्तिका के माध्यम से मणिपुर

की संस्कृति, सभ्यता, रहन-सहन, खानपान, नृत्य कला जीवन कौशल के बारे में बताया। डॉ. चित्रा प्रभात ने ईबीएसबी क्लब का अर्थ और विभिन्न राज्यों की विभिन्न संस्कृति से अवगत कराया। क्लब प्रभारी नम्रता निगम ने मणिपुर में खाये जाने वाले तरह तरह के व्यंजनों के बारे में बताया। कार्यक्रम में पुस्तिका विमोचन के साथ साथ छात्राओं ने भी मणिपुर के लोक नृत्य, पारंपरिक त्योहार

और वहां के प्रमुख व्यंजनों पर प्रकाश डाला। नम्रता चतुर्वेदी, कृष्णा गोंड, खुशी चौरसिया, शुभी श्रीवास्तव, अनुष्का गौतम, आमरीन बी, खुशी दुबे, प्रिया पटेल ने मणिपुर में उपयोग में लाए जाने वाले मिट्टी और बांस से बर्तनों के बारे में भी जानकारी दी। कार्यक्रम के दौरान डॉ प्रजा अग्रवाल, डॉ संजय कांत भारद्वाज, सोनिया कश्यप, स्मृति देहायत, भीम बर्मन एवं आरती वर्मा मौजूद रही।

रान  
प्पो

मनोज मिश्रा, प्रवीण, सुनील, सिरसाम, नरेश, अंकित, गौरव सिंह की सराहनीय भूमिका रही।

कब्जे में लेकर मर्ग दर्ज करते हुए जांच शुरू कर दी है।

कुमार  
स्लीमन  
एसडीउ  
अखिले  
स्कूल में  
पहुंचे।  
में साइव  
दौरान ध  
डायल  
जानक  
करते हु  
सूचना  
अंकुश

## मणिपुर एवं नागालैण्ड की संस्कृति, सभ्यता व नृत्य कला से रूबरू हुई छात्राएं

कटनी, यशभारत। शासकीय कन्या महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ चित्रा प्रभात के मार्गदर्शन में एक भारत श्रेष्ठ भारत के अंतर्गत मणिपुर एवं नागालैण्ड की संस्कृति पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें मणिपुर पुस्तिका का विमोचन किया गया। छात्राओं ने इस पुस्तिका के माध्यम से मणिपुर की संस्कृति, सभ्यता, रहन-सहन, खानपान, नृत्य कला जीवन कौशल के बारे में बताया। डॉ चित्रा प्रभात ने ईबीएसबी क्लब का अर्थ और विभिन्न राज्यों की विभिन्न संस्कृति से अवगत कराया।



कन्या महाविद्यालय में एक भारत श्रेष्ठ भारत के अंतर्गत मणिपुर एवं नागालैण्ड की संस्कृति पर कार्यक्रम

ईबीएसबी क्लब प्रभारी श्रीमती नम्रता निगम ने मणिपुर में खाये जाने वाले तरह तरह के व्यंजनों के बारे में बताया। कार्यक्रम में पुस्तिका विमोचन के साथ साथ छात्राओं ने भी मणिपुर के लोक नृत्य, पारंपरिक त्योहार और वहां के प्रमुख व्यंजनों पर प्रकाश डाला। इस कार्यक्रम में नम्रता चतुर्वेदी, कृष्णा गोंड, खुशी चौरसिया, शुभी श्रीवास्तव, अनुष्का गौतम, आमरीन बी, खुशी दुबे, प्रिया पटेल ने मणिपुर में उपयोग में लाए जाने वाले मिट्टी और बांस से बर्तनों के बारे में भी जानकारी प्रदान की। कार्यक्रम के दौरान डॉ प्रज्ञा अग्रवाल, डॉ संजय कांत भारद्वाज, सुश्री सोनिया कश्यप की उपस्थिति रही। कार्यक्रम को सफल बनाने में श्रीमती स्मृति दहायत, भीम बर्मन एवं आरती वर्मा का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

रीय  
30  
गापी  
का  
में  
गाभ

अंत  
कटनी  
के टि  
की ग  
ही मो  
प्रभारी  
पर हा  
की ग  
पास व  
ने मुख  
जिस  
से 75  
-2 अ  
किलो

Yashbharat – 02.03.2024

### मणिपुर एवं नागालैण्ड की संस्कृति पर कार्यक्रम आयोजित, हुआ मणिपुर पुस्तिका का विमोचन



कटनी दैमप्र। शासकीय कन्या महाविद्यालय कटनी में 27 फरवरी को प्राचार्य डॉ. चित्रा प्रभात के मार्गदर्शन में एक भारत श्रेष्ठ भारत के अंतर्गत मणिपुर एवं नागालैण्ड की संस्कृति पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें मणिपुर पुस्तिका का विमोचन किया गया। छात्राओं ने इस पुस्तिका के माध्यम से मणिपुर की संस्कृति, सभ्यता, रहन-सहन, खानपान, नृत्य कला जीवन कौशल के बारे में बताया। डॉ. चित्रा प्रभात ने ई.बी. एस.बी. क्लब का अर्थ और विभिन्न राज्यों की विभिन्न संस्कृति से अवगत कराया। ई.बी.एस.बी. क्लब प्रभारी नम्रता निगम ने मणिपुर में खाये जाने वाले तरह तरह के व्यंजनों के बारे में बताया। कार्यक्रम में पुस्तिका विमोचन के साथ साथ छात्राओं ने भी मणिपुर के लोक नृत्य, पारंपरिक त्योहार और वहां के प्रमुख व्यंजनों पर प्रकाश डाला। इस कार्यक्रम में नम्रता चतुर्वेदी, कृष्णा गोंड, खुशी चौरसिया, शुभी श्रीवास्तव, अनुष्का गौतम, आमरीन बी, खुशी दुबे, प्रिया पटेल ने मणिपुर में उपयोग में लाए जाने वाले मिट्टी और बांस से बर्तनों के बारे में भी जानकारी प्रदान की। कार्यक्रम के दौरान डॉ प्रज्ञा अग्रवाल, डॉ संजय कांत भारद्वाज, सुश्री सोनिया कश्यप की उपस्थिति रही। कार्यक्रम को सफल बनाने में स्मृति दहायत, भीम बर्मन एवं सुश्री आरती वर्मा का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

Dainik madhyapradesh : Dated :29.02.2024

### मणिपुरों कल्चर एवं परंपराओं से स्टूडेंट्स हुए रू-ब-रू

सिटी भास्कर, कटनी। भारत देश के विभिन्न अंचलों की परंपराओं से स्टूडेंट्स को रू-ब-रू कराने एक भारत-श्रेष्ठ भारत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। शासकीय कन्या महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. चित्रा प्रभात के मार्गदर्शन में एक भारत श्रेष्ठ भारत अंतर्गत मणिपुर एवं नागालैण्ड की संस्कृति पर प्रकाश डाला गया। कार्यक्रम में मणिपुर पुस्तिका का विमोचन किया गया। छात्राओं ने इस पुस्तिका के माध्यम से मणिपुर की संस्कृति, सभ्यता, रहन-सहन, खानपान, नृत्य कला, जीवन कौशल के बारे में जानकारी हासिल की। प्राचार्य ने ईबीएसबी क्लब का अर्थ और विभिन्न राज्यों की विभिन्न संस्कृति से छात्राओं को अवगत कराया। ईबीएसबी क्लब प्रभारी नम्रता निगम ने मणिपुरी व्यंजनों एवं खानपान की जानकारी दी। इसअवसर पर नम्रता चतुर्वेदी, कृष्णा गोंड, खुशी चौरसिया, शुभी श्रीवास्तव, अनुष्का गौतम, आमरीन बी, खुशी दुबे, प्रिया पटेल, डॉ. प्रज्ञा अग्रवाल, डॉ. संजयकांत भारद्वाज, सोनिया कश्यप, स्मृति दहायत, भीम बर्मन, आरती वर्मा की उपस्थिति रही।

Dainik Bhaskar : Dated :28.02.2024



# Govt. Girls College, Katni (M.P.)

An Autonomous body under Ministry of tourism, Government of India

Under the aegis of



Ek Bharat Shreshtha Bharat



PRESENTS, BOOKLET ON

## Manipur Cuisine, Culture, Festival & Dance...



GREETINGS...NAMASTE...ADAB... Yeng-Ngo!

### Know About Manipur

Manipur is a state located in the northeast of India. Its capital is Imphal. Manipur's neighbouring states are Nagaland to the north and Mizoram to the south, Assam to the west, and Myanmar to the east. Its area is 22,347 square kilometers (8,628 square miles). The indigenous people are the Meitei tribe, who live in the valley region. Their language is Meiteilon, which is also called Manipuri language. This language was added to the Eighth Schedule of the Constitution of India in 1992 and thus it got the status of a national language. The Naga and Kuki tribes live in the hilly areas of the state. Manipur is considered a sensitive border state. This state is considered one of the seven sisters of the east.

Manipuri cuisine refers to the cuisine of Manipur, a state in northeastern India. Daily meals are based on rice, with a few side dishes of vegetables, fish, and meat. [1] A meal would usually have a vegetable stew called ensang or atongba, flavored with dried or fried fish; stir-fried vegetables called kanghou; and a spicy item, which could be morok mepra (a chili paste), cromba (boiled and mashed vegetables with chili and fermented fish), or sangri (a piquant salad). All piquant side dishes are accompanied by a choice of fresh herbs, collectively called maroi. The base and essence of Manipuri cuisine is the fermented fish called ngari. Several dishes of meat, mostly chicken and pork [2], are cooked with unique recipes. [3] As a result of religious taboos, however, the Meitei Pangals do not cook the latter.

A side dish of steamed (a-ngaamba) or boiled vegetables with a hint of sugar (champhut) is also quite common as palate cleansers in most meals. The aromatics of most dishes start with frying bay leaf, chives, onion, garlic, and ginger in mustard oil. The rest of the vegetables follow after that. Oil is sparingly used in most of the main stews, but the side dishes of kanghou (stir-fried spicy vegetables) and bora (fritters) make up for that. Fish is also a staple and appears in every meal, either as ngari or as roasted or fried pieces. While fish is an essential part of the diet, due to increasing prices, fish curry is prepared only occasionally, or during feasts. The Meiteis and the Pangals live in the valley of Manipur, where freshwater fish from lakes, rivers, and ponds have been plentiful until recent times.

### There are traditional cooking equipment used in Manipuri cuisine:

**Khaba:** A clay pot used for cooking curries, stews, and other dishes. Khaba slow-cooks food, which helps to develop the flavors of the ingredients.



**Hiyen:** A bamboo steamer used for steaming vegetables, fish, and meat. Hiyen is a healthy cooking method that preserves the nutrients of the food.



**Ethok:** A mortar and pestle used for grinding spices and herbs. Ethok is essential for making many traditional Manipuri dishes.



**Khang:** A large pot used for boiling rice and other grains. Khang is made of clay or iron and is heated over a fire.



**Longpi Black Pottery:** This unique pottery, made from clay mixed with two types of stone, is known for its ability to retain heat and kill germs in food faster than conventional cookware. It is also believed to enhance the flavor of the food.



### Music and Instruments:

Music plays an integral part in Manipuri life, with folk songs and classical compositions enriching everyday experiences. The Pena, a string instrument made of bamboo, is emblematic of Manipuri music. Other instruments like the symbals and drums add rhythmic accompaniment to the melodies.



### Festivals:

Vibram festivals mark the Manipuri calendar, reflecting the rich cultural heritage. Lai Haroba, celebrating spring, is a joyous occasion with colorful rituals and dances. Wushang, the Manipuri Holi, is another significant festival filled with music, dance, and colors. Other festivals like Lai-Ngai-Ni and Cheiraoba showcase the diverse traditions of the various communities in Manipur.

Manipur culture is a dynamic and ever-evolving entity, constantly adapting while retaining its unique essence. It's a testament to the rich tapestry of traditions, beliefs, and artistic expressions that flourish in this northeastern Indian state.



**Team**  
Govt. Girls College,  
Katni (M.P.)

 Dr. Chitra Prabhat Principal	 Smt. Namrata Nigam EBSB Club In charge	 Smt. Smriti Duhayat EBSB Club Member	 Ari Verma EBSB Club Member	 Rheem Barman EBSB Club Member
 Atreeta Bae Student -B.Sc. CS	 Khushi Chatterjee Student -B.Sc. CS	 Shubhi Srivastava Student -B.Sc. CS	 Nishita Chatterjee Student -M.Sc. Zoology	
 Khadia Debey Student -M.Sc. Zoology	 Kritika Goud Student -M.Sc. Botany	 Anushka Goutam Student -B.Sc. CS	 Priya Patel Student -M.Sc. Botany	

**Booklet Link :** Presents Booklet on Manipur Cuisine, Culture, Festival & Dance