

GOVERNMENT COLLEGE FOR WOMEN, KARNAL

Email: gc_karnal_women@yahoo.com Phone ;0184-2262044, 0184-2251440

To

NSS Cell,

Shiksha Sadan,

Panchkula, Haryana

Subject: Action taking report of NSS Unit-I & Unit-II during session 2021-2022

Respected Sir,

The following activities have been held by NSS Unit-I and Unit-II of Government College for Women:

S. No.	Title	Activity	No. of Volunteers
1	'Ek Bharat Shrestha Bharat' - Azadi ka Amrit Mahotsav	Online Webinar on 08.07.2021	32
2	Road Safety	Online Webinar	29
3	'Role of COVID-19 Warriors during Pandemic	Online Webinar on 10.07.2021	35
4	Road Safety	Online Webinar 23.07.2021	31
5	Swachhta Pakhwada	Cleanliness Campaign 01.08.2021-15.08.2021	76
6	Independence Day	Flag Hoisting, National Anthem, Desh Sevarth Sankalp Grahak 15.08.2021	65
7	Azadi ka Amrit Mahotsav	Poster-making Competition. Essay-writing Competition 16.08.2021	12

8 .	Fit India-Run India	Exercise, Physical Activities, Running, etc August, 2021.	32
9 .	Poshan-Maah	Plantation in Panchayats, Aanganwadi, Local schools, etc. Awareness Campaign, Slogan-writing Competition 01.09.2021- 07.09.2021	42
1 0 .	World Literacy Day	Online Quiz, Poster-making Competition 08.09.2021	10
1 1 .	International Peace Day	Group discussion on Nobel Prize Winners 15.09.2021	36
1 2 .	NSS Day	Celebration at Kurukshetra University 24.09.2021	04
1 3	Gandhi Jayanti Lala Bahadur Shastri Jayanti	Cultural Activities, Parade, Cleanliness Campaign 02.10.2021	30
1 4 .	NSS Lakshya Geet	Solo and Group Singing Competition 02.10.2021- 05.10.2021	02
1 5 .	Sardar Vallabh Bhai Patel Jayanti	Online Quiz 31.10.2021	16

1 6 .	Pollution-Free Diwali	Awareness Campaign 03.11.2021	24
1 7 .	Kaumi-Ekta Saptah	Slogan-Writing Competition, Essay-Writing Competition, Online Quiz, etc 19.11.2021- 25.11.2021	12
1 8 .	Constitution Day	Preamble 26.11.2021	38
1 9 .	World Aids Day	Essay-Writing Competition 01.12.2021	06
2 0 .	National Youth Week	Quiz Competition, Awareness Campaign, Plantation. 12.01.2022- 19.02.2022	18
2 1 .	NSS Seven Days Camp	14.02.2022- 20.02.2022	91
2 2 .	International Women's Day	Group Discussion 08.03.2022	26
2 3 .	Martyr's Day	Awareness Rally 23.03.2022	28
2 3 .	World Health Day	Awareness Campaign 07.04.2022	26
2 4 .	Guru Teg Bahadur Ji's 400 th 'Prakash Parv'	Celebration in Panipat 24.04.2021	23
2 5 .	Yoga and Life	Poster-Making Competition 13.05.2022	08
2 6	Anti-Terrorism Day	Group Discussion 21.05.2022	18

.			
---	--	--	--

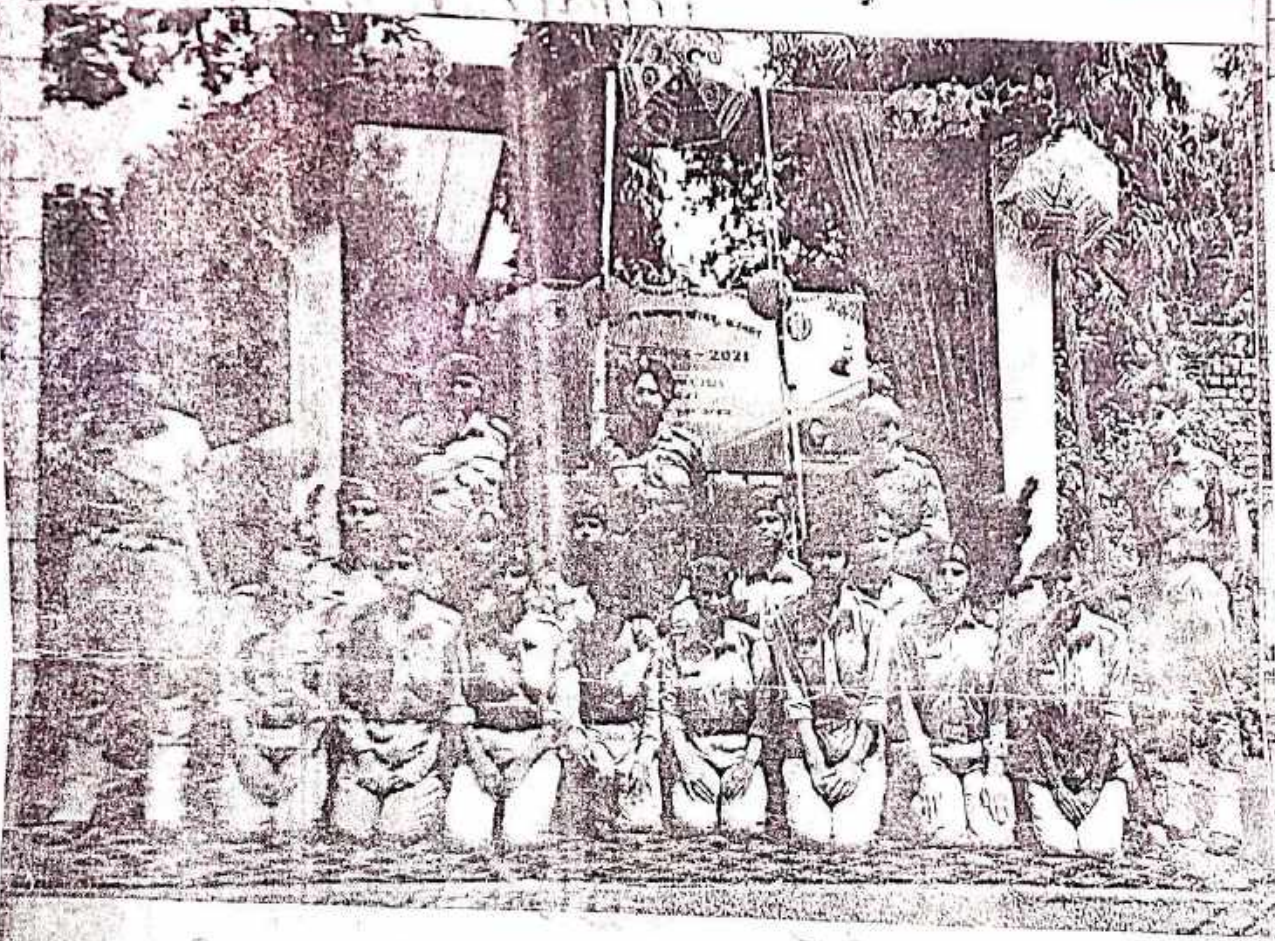


Programme Officer

Principal

Govt. College for Women
Karnal

August 2021



राजकीय महिला महाविद्यालय कन्नौज की
 ५ हरियाणा बटालियन की ३४ NCC Cadets
 द्वारा बाल भवन कन्नौज में
 हरियाली तीज महोत्सव मनाया गया।

2 NCC PI staff

1 ANO मोहित

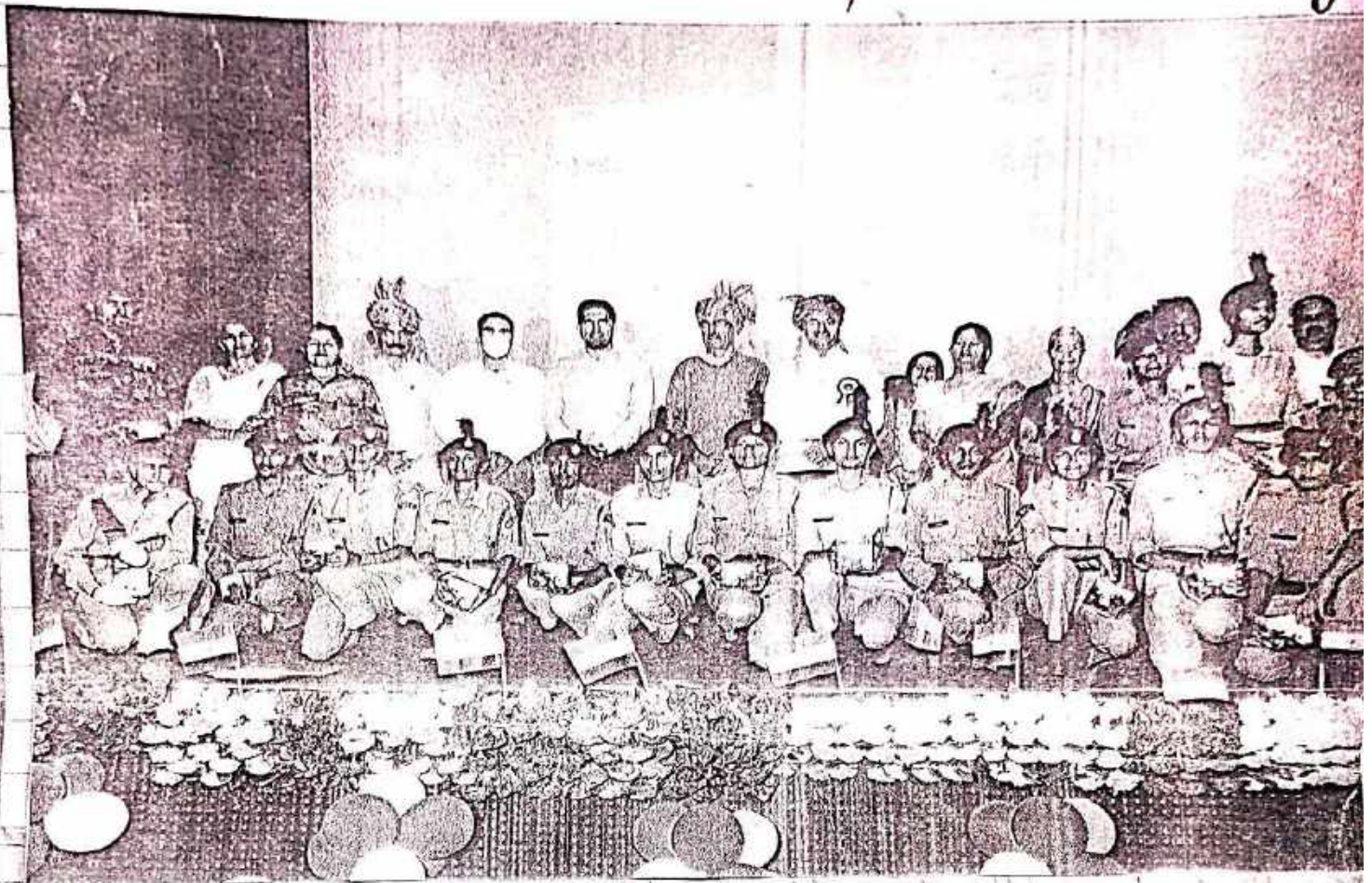
Seen

11.10.2022

RAJ. COLLEGE FOR WOMEN
 KANNOJ

15 August 2021

Independence day



स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में NDRF
कर्नाल में परेड का आयोजन किया
गया।

Participation of
35 cadets
01 (ANO) Aarti
03 PI Staff

Seen

11.10.2022
Principal
Govt. College for Women
Karnal

4 Sep 2021

Fit India Programme



1. NCC Cadets द्वारा FIT INDIA से
सम्बन्धित सभी निकाली
गई हैं एवं 75वीं आजादी का 52 NCC cadets द्वारा
अमृत महोत्सव मनाया गया।

1. Principal
2. P I Staff

ANO

Anita

Seen

11-10-2022

Principal
Govt. College for Women
Karnal

4 Oct. 2021

विश्व प्रकृति दिवस

21



13 NCC cadets

01 AND

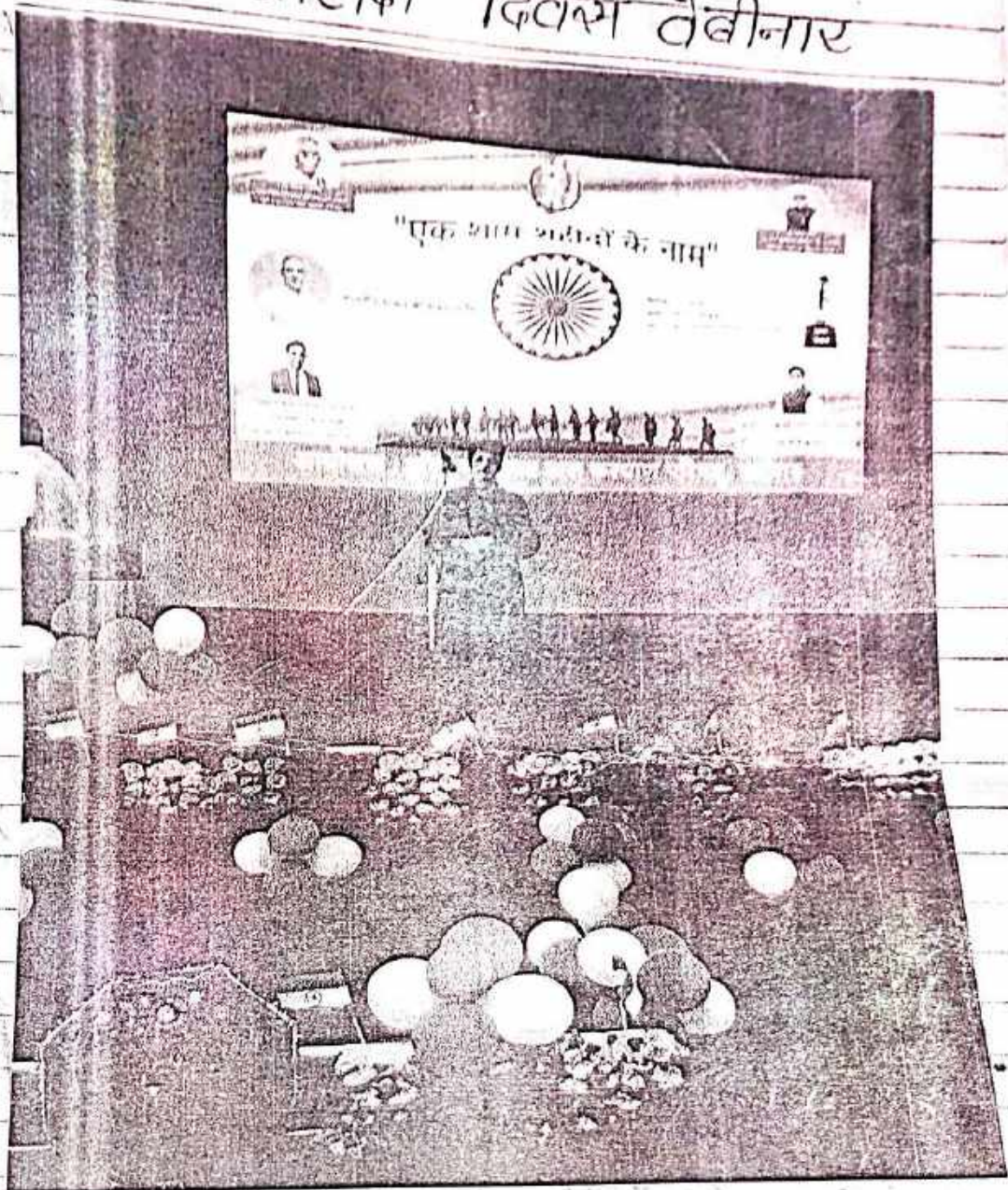
02 PI Staff (Army Staff)

G.C.W. KAPNAL

Principal
Govt. College For
KAPNAL

21 Oct 2021

शहीदी दिवस वेबिनार



राजकीय महिला महाविद्यालय, द्वारा पुलिस
शहीदी दिवस पर Webinar का आयोजन
किया गया।

Seen 11.10.2022

45 NCC cadets

04 colleges

03 schools

01 ANO

02 PI staffs

Anita

Principal
Govt. College for Women
Karnal

10.21 to 28.10.21

NCC CATC Camp Competition's
Positions are

Drill Competition - Rajni, Ekta
Declamation - Sonali
Running - Kajal



NCC 'C' Certificate के लिए जो Camp
आयोजित किया जिसमें महाविद्यालय की
4 Cadets ने मेडल प्राप्त किए।

Amith

Seen 11.10.2022

5 NCC cadets
1 Principal
1 ANO

Principal
Govt. College for Women
Karnal

10 Dec - 2021

मानवाधिकार दिवस



राजकीय महिला महाविद्यालय कस्नाह की
NCC Cadets द्वारा मानवाधिकार दिवस
मनाया गया।

38 NCC cadets

01 ANO

02 PT staff

Seen
11/10/2022

8.11.21 to 12.11.21

Govt NCC CATC Camp in
P.G. College Karnal
for 'B' Certificate

शिविर में एनसीसी कैडेट्स ने सैब्री सैनिकों की दिनचर्या

कैडेट्स को सैब्री सैनिकों की दिनचर्या के बारे में जानकारी दी गई। सैब्री सैनिकों की दिनचर्या के बारे में कैडेट्स को बताया गया कि वे सैब्री सैनिकों की दिनचर्या को अपनाकर अपने जीवन में अनुशासन और अनुशासन का अनुभव कर सकेंगे।



सैब्री सैनिकों की दिनचर्या के बारे में कैडेट्स को बताया गया कि वे सैब्री सैनिकों की दिनचर्या को अपनाकर अपने जीवन में अनुशासन और अनुशासन का अनुभव कर सकेंगे।

⇒ NCC 'B' Certificate के लिए महाविद्यालय द्वारा
Govt. P.G. College, Karnal में Camps
जिस पर Organized camp in P.G. College, Karnal

Am-1

11.10.2022
Principal
Govt. College for Women
Karnal

Total NCC cadets = 33

P.T. Staff = 09

DNB = 01

22.10.21 to 28.10.2021

NCC CATC Camp in
Govt PG College Karnal
for C Certificate



→ NCC 'C' Certificate के लिए Govt. P.G. College, Karnal में महाविद्यालय में भागीदारी की Cadets 25 और Camp में 1

Cadets = 25

ANU = 01

P.F. = 08

सेन

10/11/2022

अनि

Principal
Govt. College for Women
Karnal

November, 2021

NCC Day Celebration



राजकीय प्रौढा महाविद्यालय, करनाल में
7 HR BN, NCC Cadets द्वारा NCC Day
Celebration किया गया। जिसमें महाविद्यालय
की 40 Cadets द्वारा भाग लिया गया।

ANO = 1

PJ staff = 2

Arif

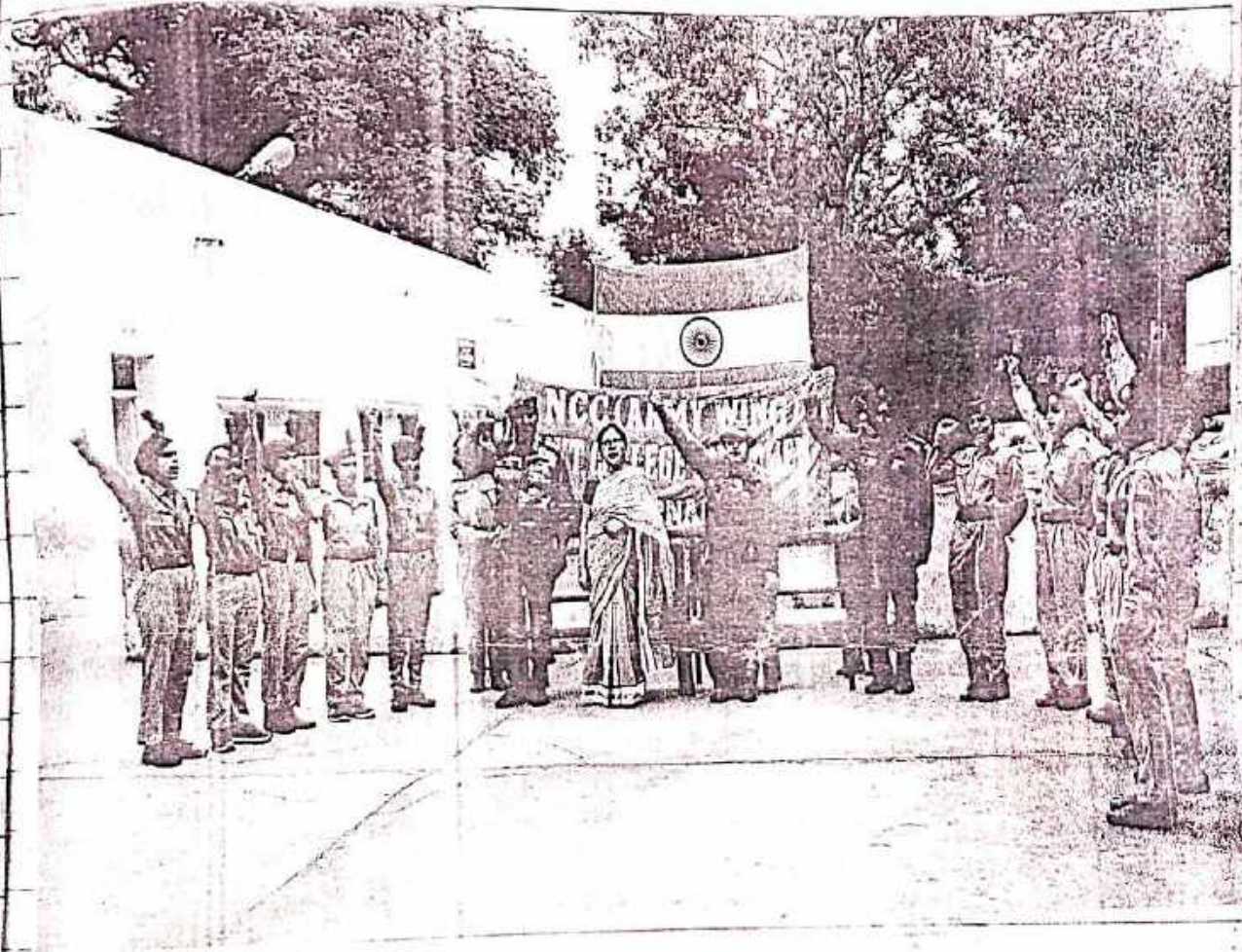
Seen

11.10.2022

Principal
Govt. College for Women
Karnal

26-01-2021

Republic Day



महाविद्यालय के 16 Cadets द्वारा
गणतंत्र दिवस की परेड में भाग
लिया गया।

NCC cadets = 32

P. I. Staff = 04

ANO = 01

Amir

Seen

11-10-2022

Woman
Amir

21.12.21

नदी उत्सव कार्यक्रम



राजकीय महिला महाविद्यालय, करनाल की
NCC Cadets द्वारा नदी उत्सव कार्यक्रम
में कठिनाई (करनाल) लोगों को
जागरूक किया गया।

Cadets = 35

P.T = 04

ANO = 01

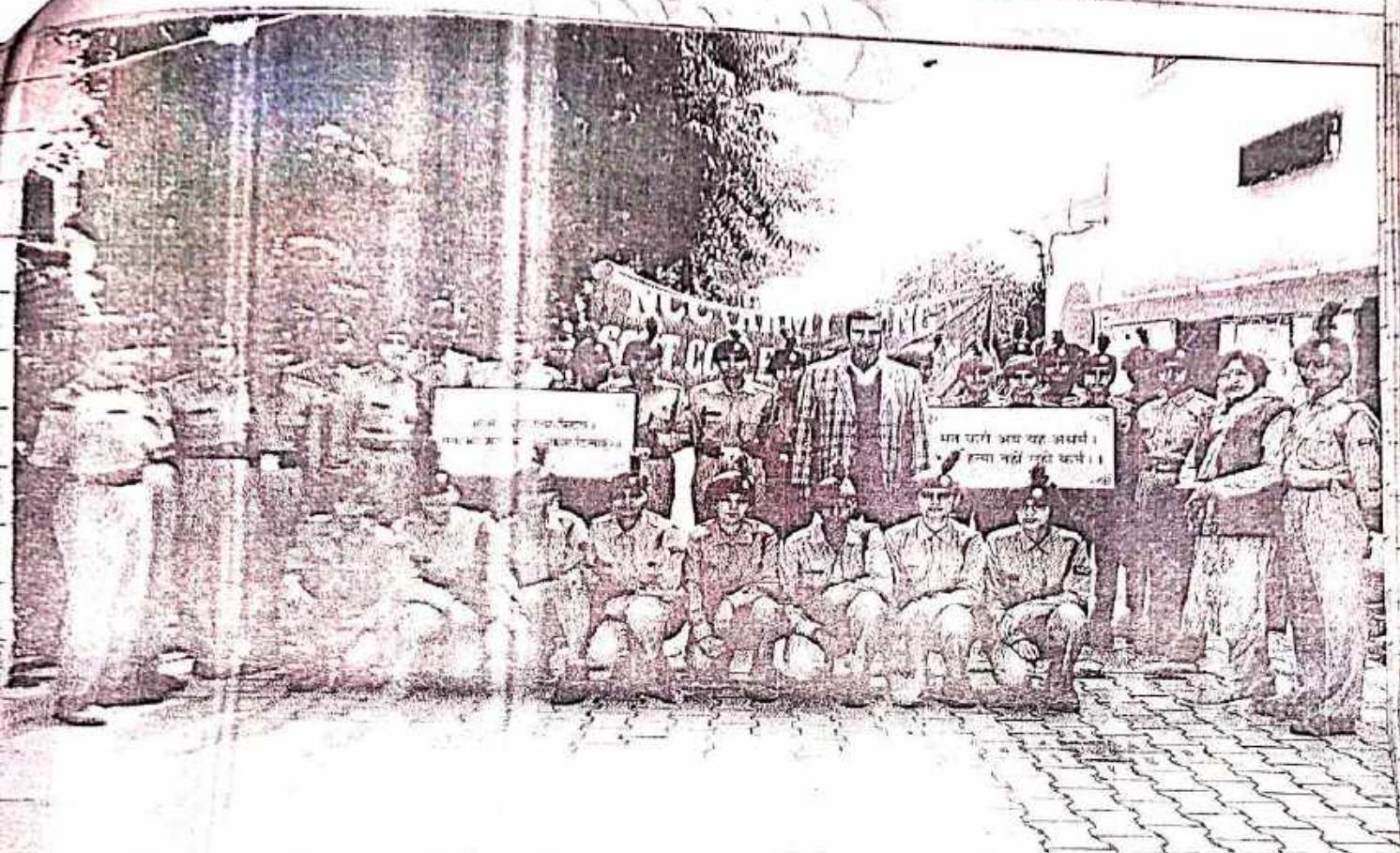
Amr

Seen

11.10.2022

Principal
Govt. College for Women
Karnal

कन्या भुग हत्या

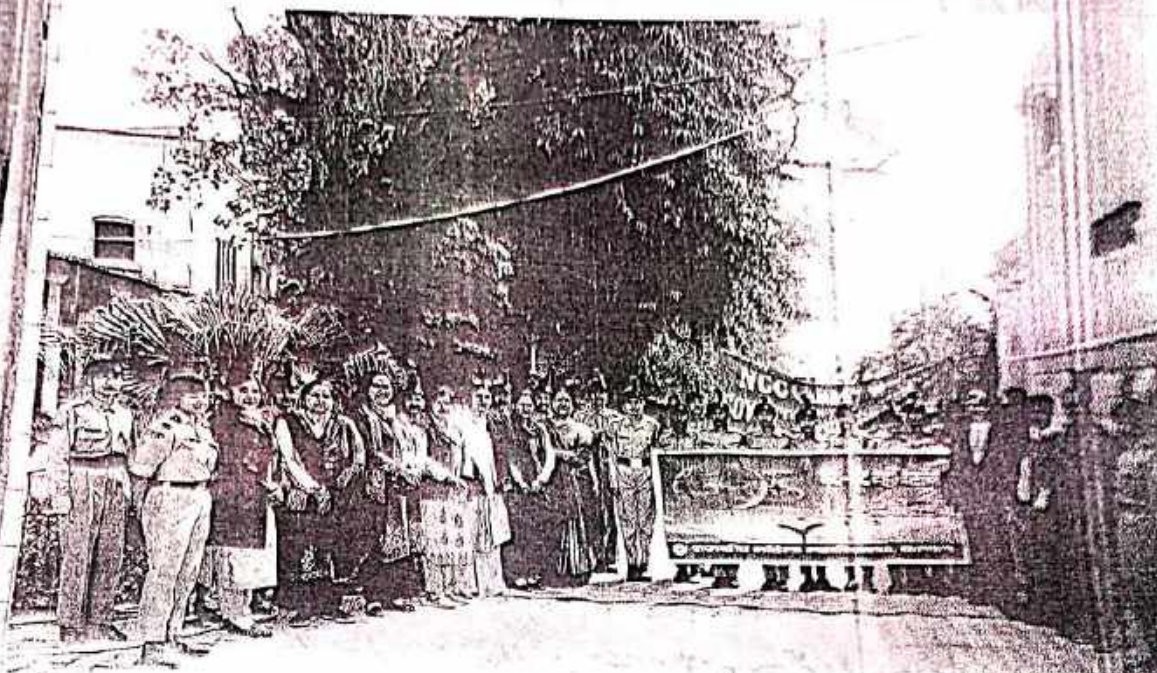


कन्या भुग हत्या, को राजकीय महिला
महाविद्यालय करनाल की
द्वारा कन्या भुग
हत्या पर एक रैली निकाली
जिसमें लड़ी लन्चाओं वरी पढाओं के वार
वताया गया। इसमें महाविद्यालय के
Caretaker ने भाग लिया। इस कार्यक्रम
हत्याया महाद्रया डॉ. कुलविलदर कोर,
डॉ. सरिता कुमार व डॉ. अनीता जुने
में डम उपस्थित रहे।

11.10.22

14 Feb 2022

जल संरक्षण रैली



राजकीय महिला महाविद्यालय, कटहरा

NCC Cadets द्वारा जल संरक्षण रैली निकाली गई

NCC cadets = 37

Anita

ANO = 01

Secm

11-10-2022

March, 2022

रक्तदान शिविर

Celebration



NCC Cadets = 0

A NO = -

राजकीय महिला महाविद्यालय, करनाल की
NCC Cadets द्वारा 'रक्तदान शिविर' का
आयोजन किया गया। Golden Moments
में आयोजित शहीदी दिवस पर।

Principal
Govt. College

8 March 2022

International Women's Day Celebration



8 March, 22 को राजकीय महिला महाविद्यालय
7 HRBN NCC द्वारा ट्रैफिक पार्क में
International Women's Day के
कार्यक्रम का आयोजन किया गया।
Cadets ने यातायात के नियमों के बारे में
सीखा। इसके मुख्य अतिथि प्राचार्य
Dr. Sarita kumar रही। यह कार्यक्रम
दीपा अरोड़ा, ANO Cap. Dr. Anita
में सम्पन्न हुआ।

NCC cadets = 37
ANO = 01

प्रिन्सिपल
In-charge for Women
Internal

14 April, 2022

NCC AND Cap. Major
बनीं
D. Anita Joon



एएनओ कैप्टन अनीता जून को मेजर का रैंक लगाकर सम्मानित करने के दौरान के कमंडिंग ऑफिसर कर्नल नरेश आर्य।

एनसीसी एएनओ कैप्टन से मेजर बनीं अनीता जून

पार्थ मिश्रा रिपोर्टर

करनाल। राजकीय महिला महाविद्यालय की प्रोफेसर एवं एनसीसी एएनओ कैप्टन अनीता जून अब एनसीसी मेजर बनीं गई हैं। बुधवार को नंबर 7 हरियाणा बटालियन एनसीसी आर्मी विंग के तत्वावधान में अनीता जून को बटालियन के कमंडिंग ऑफिसर कर्नल नरेश आर्य ने मेजर के रैंक का बैज लगाकर सम्मानित किया। कमंडिंग ऑफिसर कर्नल नरेश आर्य ने कहा कि मेजर अनीता जून बहुत ही कर्मठ एवं मेहनती हैं जो

अपने काम को पूरी निष्ठा से करते हैं। मेजर जून के सम्मान के दौरान के कमंडिंग ऑफिसर कर्नल नरेश आर्य ने कहा कि एनसीसी में शामिल होने के बाद से अनीता जून का व्यक्तित्व और कामकाज में बहुत ही सुधार आया है। उन्होंने कहा कि एनसीसी के माध्यम से अनीता जून ने अपने व्यक्तित्व में बहुत ही सुधार आया है। उन्होंने कहा कि एनसीसी के माध्यम से अनीता जून ने अपने व्यक्तित्व में बहुत ही सुधार आया है।

14 April 2022
राष्ट्रपति के चार हजार ई-रिवरा, चालक बोले- रुपये देकर

राजकीय महिला महाविद्यालय, करनाल
प्रोफेसर एवं NCC AND Cap. Major Rank से सम्मानित

A N O MAJOR ANITA JOON Seen

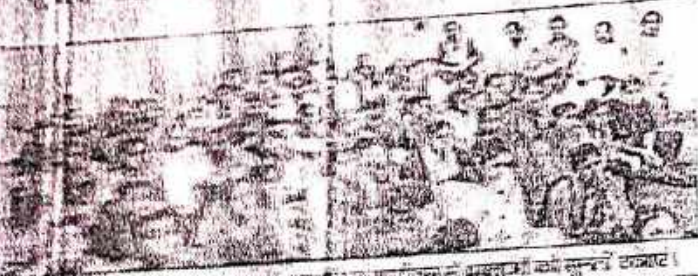
आर्य

Principal
Govt. College for Women
Karnal
17.10.2022

3-10-2022

डॉ. भीमराव अम्बेडकर
जयन्ती

संविधान निर्माता को किया नमन



डॉ. अम्बेडकर की
जीवनी पर डाला प्रकाश
असंख्य। बॉर्डर एक स्थित गुरु रविदाम
मंदिर ने संविधान निर्माता डॉ. भीमराव
अम्बेडकर जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में गोष्ठी
को आयोजन किया गया। अम्बेडकर सभा
के प्रधान सचिव राम ने डॉ. अम्बेडकर
के जीवन पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा
कि डॉ. अम्बेडकर की भारतीय संविधान
बनाने में अहम भूमिका रही। मौके पर
नरसिम मुंडे, वीर राम, मुलखराज,
दीपक, कामन, राधिका, रवि, गौरव दिडलाग
व अन्य मौजूद रहे।

संविधान निर्माता डॉ. भीमराव अम्बेडकर की 100वीं जयन्ती के अवसर पर, डॉ. भीमराव अम्बेडकर जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में गोष्ठी का आयोजन किया गया।

संविधान निर्माता डॉ. भीमराव अम्बेडकर की 100वीं जयन्ती के अवसर पर, डॉ. भीमराव अम्बेडकर जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में गोष्ठी का आयोजन किया गया।

जून ने डॉक्टर अम्बेडकर पर अपने विचार
रखे। छात्रों कुमारी गुजन, कनिका एवं
दीप्ता ने भी भारत के निर्माण में डॉ.
अम्बेडकर के अभूतपूर्व योगदान पर अपने
विचार व्यक्त किए।

डॉ. भीमराव अम्बेडकर जी की जयन्ती पर
रजदीय माहंगा महाविद्यालय द्वारा एक
नृत्य-कला कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें
महानिहाय के सभी NCC Cadets
भाग्यवान रहे।

NCC Cadets = 48

ANO = 01
Ansh

Seen

11.10.2022

Principal
Govt. College, Womb

2022

पत्रिका

संख्या



विरण के संरक्षण एवं संवर्धन
ए. व. HR BN NCC, करनाल
संयुक्त तत्वावधान में
मेनार का आयोजन
रंजित चैफ ग्युएस्ट C.O. करनाल
पौधारोपण किया गया

4 = 56

प्रा. 4

Seem

11.10.2022
Principal
Govt. College for Women
Karnal

Red Cross

नैतिक जागरण

03/12/21

Date: 03/12/21

Page No.

www.jagran.com

03/12/21

निबंध लेखन प्रतियोगिता में डिंपल सैनी रही प्रथम



प्रथम डिंपल सैनी निबंध लेखन प्रतियोगिता में विजय प्राप्त की।

जागरण सेवादाता समिति, राजकोट में आयोजित निबंध लेखन प्रतियोगिता में डिंपल सैनी का नाम प्रथम स्थान पर रहा।

प्रतियोगिता में भाग लेने वाले छात्रों में से डिंपल सैनी का निबंध 'मेरी प्रिय माता' का विजेता चुना गया।

इस अवसर पर डिंपल सैनी को प्रथम स्थान पर पुरस्कार प्रदान किया गया।

जागरण सेवादाता समिति के अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार ने विजेता को पुरस्कार प्रदान करते हुए कहा कि निबंध लेखन प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्रों में लेखन कौशल को बढ़ावा देना और उनके व्यक्तित्व को विकसित करना है।

डिंपल सैनी ने कहा कि वे इस अवसर को बहुत ही मूल्यवान् मानती हैं और अपने निबंध में माता के प्रति अपने भावों को व्यक्त करने का अवसर प्राप्त किया।

जागरण सेवादाता समिति के अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार ने कहा कि निबंध लेखन प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्रों में लेखन कौशल को बढ़ावा देना और उनके व्यक्तित्व को विकसित करना है।

डिंपल सैनी ने कहा कि वे इस अवसर को बहुत ही मूल्यवान् मानती हैं और अपने निबंध में माता के प्रति अपने भावों को व्यक्त करने का अवसर प्राप्त किया।

Essay Writing and poster making competition was organized by Red Cross Committee from 16.11.2021 to 27.11.2021. Result was declared on 02.12.2021.

Essay Writing Competition result

Position	Name	Class	Roll No.
1 st	Dimple Saini	B.Com I st	121074100301
2 nd	Rakshita	B.B.A I st	1210741010020
3 rd	Kajal	B.Com I st	1210741003074

(2)

अमर उजाला 30.12.2021

शिविर में 150 विद्यार्थियों की आंखें जांची

करना। राजनीय मीना महाविद्यालय की 12 कक्षा विद्यार्थियों की आंखों में
कुम्हार का मिश्रण में लाल शिविर आयोजित किया गया। शिविर में डॉ.
रिषी राज सिंह ने 150 विद्यार्थियों की आंखों की जांच की। उन्होंने बताया कि
कंप्यूटर और मोबाइल के ज्यादा इस्तेमाल से आंखें गहना देना शुरू हो गई हैं।
इन्होंने विद्यार्थियों को कम रोशनी में मोबाइल का इस्तेमाल करने और खाने में
हरे पत्तेदार सब्जियों का सेवन करने की सलाह दी। इस मौके पर प्रमुख
अमर उजाला, समन जीवनी, डॉ. स्मिता कुमार, सीमा नाहर मौजूद रहे।

Serial

Date / /

Page No.

A 'Free Eye Check Up' camp was organised by Red Cross committee on 29.12.2021. Dr. Rishi Raj Singh, MBBS MC ophthalmology from Amar hospital #1363/69, sec-6, Karnal has provide his valuable services. Screening of 150 students was done in this camp.

Red Cross Committee

New
Principal

Suman
Seema

Smriti
Rashmi
Anshika
Seema



3

31 मई 3 जिला

05/01/22



Date / /

Page No.

स्लोगान लेखन में पूजा प्रथम

कारण। छात्रों में प्रतिभा को और भी उत्साह देना। स्लोगान लेखन प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। स्लोगान का महत्व, सुरक्षा सुरक्षा, तथा युक्ति और प्रयोग विषय पर हुई प्रतियोगिता में छात्रों ने उत्साह से हिस्सा लिया। प्रतियोगिता में पूजा प्रथम, अस्ती द्वितीय और विद्या देवी तृतीय स्थान पर रही। स्लोगान की अर्थव्यवस्था को स्लोगानिका सुमन चौधरी ने की। विषयों की प्रतियोगिता प्रत्येक दुर्गम और सुविधा में विषयों।

Slogan writing competition was organized from 11-12-2021 to 16-12-2021. Result was declared on 03-01-2022.

Result

Position	Name	Class	Roll no
1 st	Pooja	B.A 3 rd year	120074002160
2 nd	Aarti	B.Sc 2 nd year (NM)	120074015050
3 rd	Vidhya devi	B.A 3 rd year	120074002175

Judges were

1. Ms. Durgesh
2. Ms. Shanti

Cash prizes of Rs 200, Rs 150, Rs 100 were given to winners.

Red cross committee

Principal

Suman

Seema

Pratik

Anshu - Anshu



(5)

Phanli

Date

Page No.

2nd to 7th Feb 2022

With reference to the letter received from The Red Cross Society,

Surya Namaskar was organised by the Red Cross Committee of the College from 2nd to 7th Feb 2022.

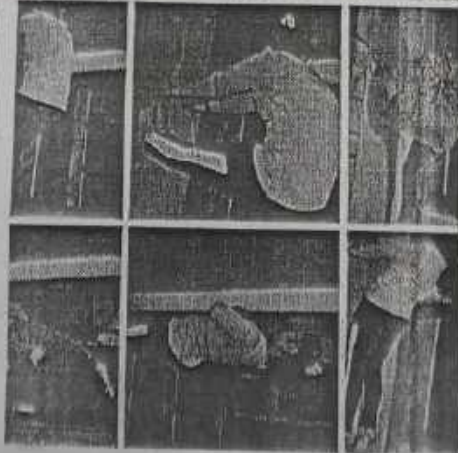
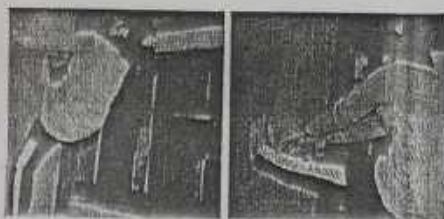
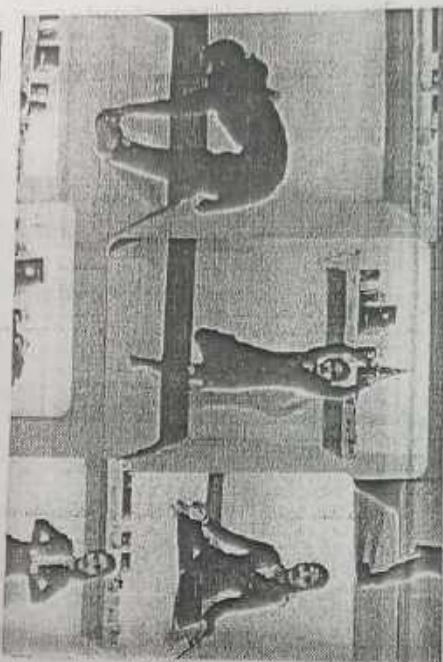
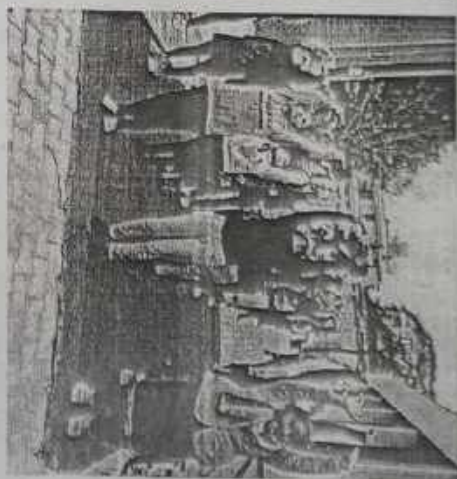
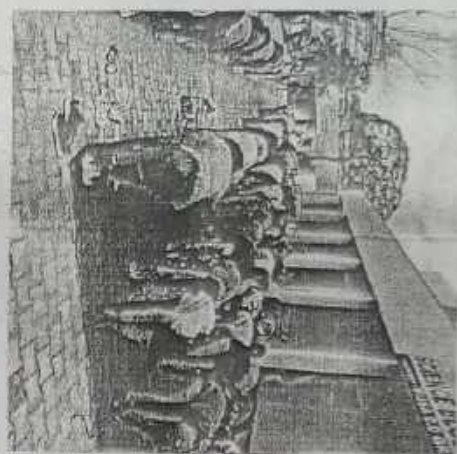
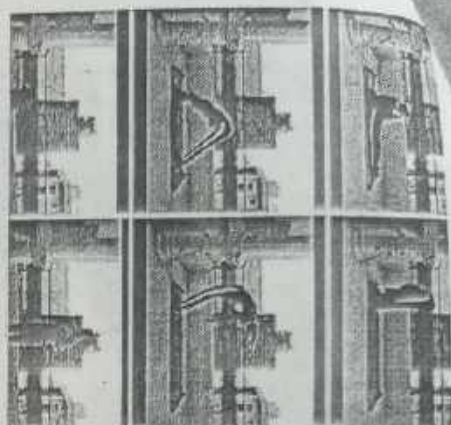
2.50 Surya Namaskar were contributed by the College in 75 crore Surya Namaskar Abhiyaan.

Red Cross Committee:

1. Neenakshi Sharma - N
2. Ms. Aastha Aastha
3. Ms. Ankita Ankita
4. Ms. Seema Devi S

Seen

Principal
(PRINCIPAL)



(6)

8th May 2022

Charlie

Date PT
Page No.

World Red Cross Day was celebrated on 8th May 2022. The past years were marked by multiple crises from Covid 19 to Climate crisis. So students of the college showed acts of kindness by helping the needy, keeping in view the theme of # BE HUMAN KIND.

1. Red Cross Committee

1. Meenakshi Sharma. MS

2. Ms Astha Aastha

3. Ms Ankita Ankita

4. Ms Seema Devi Seema

Seen

MS

(PRINCIPAL)

#Behumakind



Name : Anjali

Class : B.a (Eng). Hons.2nd Year

Roll No. : 120074062036



#BE HUMAN KIND



7

Charlie Date / /
Page No

17th May 2022

A Power Point Presentation Competition was Organised on 17th May 2022 on the following topics:

1. Prevention of Vector-Borne Diseases
2. Drug Abuse
3. Road Safety
4. Be Humankind

Judges for the event were:

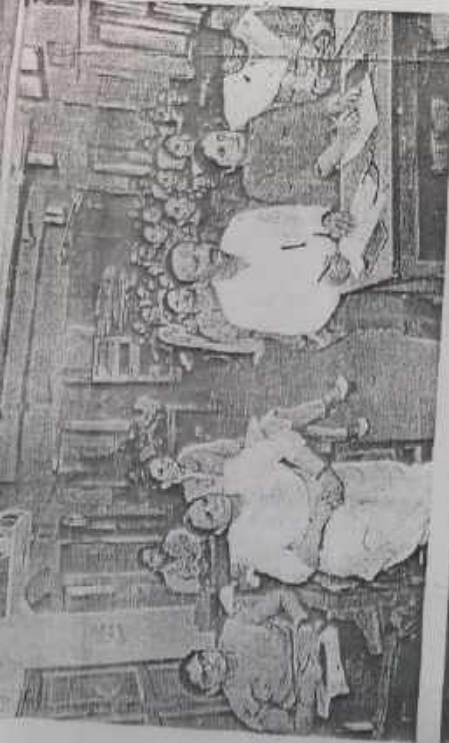
1. Dr. Deepak Kumar
2. Dr. Bharti
3. Dr. Vidushi

Red Cross Committee

1. Ms Meenakshi Sharma
2. ~~Ms Anshika~~ ~~Anshika~~
3. Ms Anshika ~~Anshika~~
4. Ms Seema ~~Seema~~ ~~Ani~~

Seen

HU
(PRINCIPAL)



THE HOUSE

Bad accident is most common thing to happen to a road user, though they happen quite often. The most unfortunate thing is that we don't learn from our mistakes on road. Most of the road users are quite well aware of the general rules and safety measures while using roads but it is only the laziness on part of road users, which cause accidents and crashes. Main cause of accidents and crashes are :-

❖ Over Speeding

❖ Driving

❖ To Drive



(9)

Charlie

Date 1 / 1

Page No.

5th June 2022

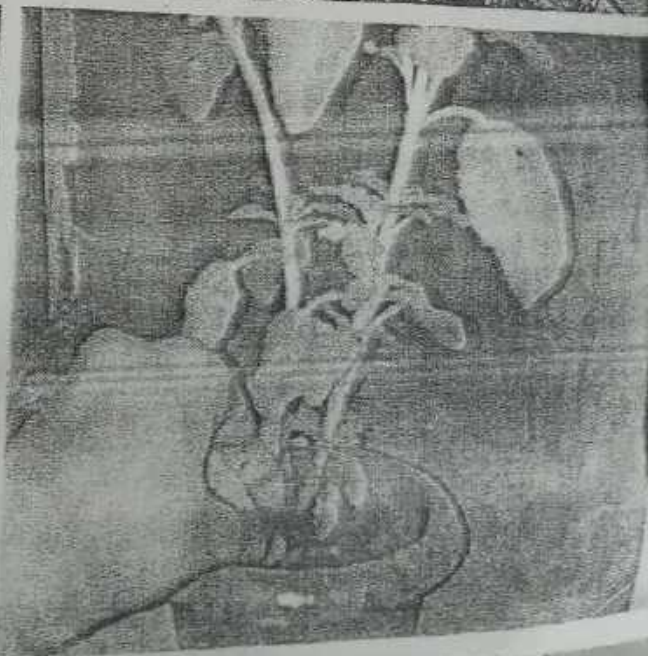
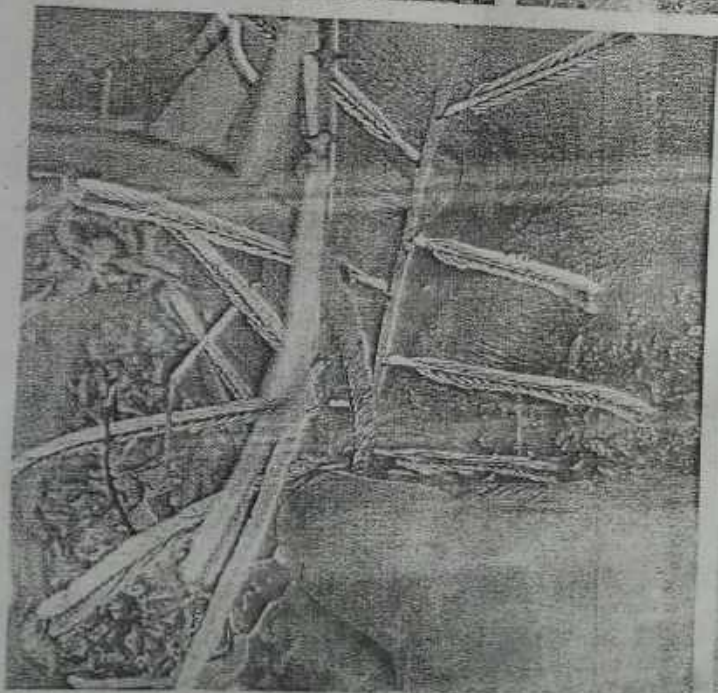
World environment Day was celebrated on 5th June 2022. A tree plantation Drive was organised by the Committee in which students planted saplings in their surroundings.

Red cross Committee.

1. Ms Meenakshi Sharma. *Ms*
2. Ms Astha. *Aastha*
3. Ms Ankita. *Ankita*
4. Ms Seema Devi. *Seema*

Seen

Seen
(PRINCIPAL)



Art and Craft Exhibition cum sale

An art and Craft exhibition cum sale was organized on 14.2.2022 by Women Cell in collaboration with department of home science. Students participated with great enthusiasm and exhibited their talent of turning waste material into beautiful exhibits. Mrs. Kulwinder Kaur, Retd. Principal, Grew Karmul was the Chief guest.

1406
Inchape

Principal

मंगलवार • 15.02.2022

391735101

राजकीय महिला महाविद्यालय में लगी आर्ट एंड क्राफ्ट प्रदर्शनी, जैम के डिब्बे से प्लावर पॉट और फटे कागजों से बनाई सीनरी

बेस्ट को बेस्ट बनाकर बेटियाँ ने किया प्रतिभा का प्रदर्शन



राजकीय कन्या महाविद्यालय में आयोजित प्रदर्शनी का अवलोकन करते अतिथि। संवाद

की अध्यक्षता प्रिंसिपल डॉ. सरिता कुमार ने की। वहीं पूर्व प्रिंसिपल डॉ. कुलविंदर कौर मुख्य अतिथि पहुंची।

उन्होंने प्रदर्शनी का अवलोकन कर छात्राओं का हौसला बढ़ाया और इस तरह की गतिविधियों में उत्साह से हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया।

प्रिंसिपल डॉ. सरिता कुमार ने कहा कि ऐसी गतिविधियां न केवल छात्रों को हुनरमंद बनाती हैं बल्कि उन्हें आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने का अवसर भी प्रदान करती हैं। इस अवसर पर प्राध्यापक विकास अत्री, सुरेश कुमार, डॉ. सुभाष शर्मा, चमन लाल, अनीता जून, उर्मिला सांगवान, सुशीला सांगवान और ममता मौजूद रहे।

पेंटिंग, स्टैप्सिल बंड शीट्स, टाई एंड डाट
दुपट्टा, पेबल आर्ट, बॉटल डिजाइन, पेपर
बैग, ब्रकमार्क, कैनवास पेंटिंग, बॉल डिजाइन

डेकोरेटिव पोर्ट्स बनाकर प्रदर्शनी में लगाए।
महिला प्रकाण्ड की प्रभारी डॉ. एकता अरोड़ा
और हरप्रांत कोर के संयोजन में लगी प्रदर्शनी

Digital Art Competition (National Level)

13.2.2022

National level digital art competition was organized on National Women Day 13.2.2022. 57 students from different colleges and universities participated and made digital art on the inspiring women showing their contributions to the society.

Dimple	CCW, Kanak	I
Rachna Bhadwal	G.G., Sethi, Gurgaon	I
Shubham	Ajay Singh College, Kan	II
Bhaskar	"	II
Vishu	Arjun Kanya Mahavidyalaya, Shahbad	III
Diya Goyal	Dus Sanjay College, Ambala	III

Exams

Imbargh

Seen
Hue
Principals.

सोमवार • 14.02.2022

अमर उजाला

डिजिटल आर्ट स्पर्धा में डिंपल और रचना प्रथम

करनाल। रेलवे रोड स्थित राजकीय महिला महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. सरिता कुमार व महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. एकता के मार्गदर्शन में राष्ट्रीय महिला दिवस पर ऑनलाइन राष्ट्र स्तरीय डिजिटल आर्ट प्रतियोगिता का परिणाम घोषित किया गया। डॉ. एकता अरोड़ा ने बताया कि प्रतियोगिता में देश के विभिन्न महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय से 57 विद्यार्थियों ने भाग लिया। जिसमें गवर्नमेंट कॉलेज फॉर वुमेन करनाल की डिंपल व गवर्नमेंट कॉलेज फॉर

गर्ल्स सेक्टर 14, गुरुग्राम की रचना बादल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

दयाल सिंह कॉलेज करनाल की छात्रा शुष्म एवं भरत ने द्वितीय, आर्य कन्या महाविद्यालय शाहबाद की खुशी एवं देव समान कॉलेज फॉर गर्ल्स अंबाला की दीया गौयल ने तृतीय स्थान हासिल किया। विजेताओं को पुरस्कार राशि एवं ई-सर्टिफिकेट प्रदान किए गए। डॉ. सरिता कुमार ने कहा कि प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों के विकास के लिए आवश्यक हैं। वरत

Workshop (3 days) for stitching

9.2.2022 - 11.2.2022

Three days stitching workshop was organised in collaboration with Dept. of home science and Atamvirbhar hangama. 60 students participated in this workshop and learnt to make bags, Aprons & kits. Mrs. Jivita Panchal was the resource person.

Leena
Principle.

Leena
Incharge

महिला महाविद्यालय में तीन दिवसीय सिलाई-कटाई कार्यशाला



महिला महाविद्यालय में कार्यक्रम के दौरान जानकारी देते विशेषज्ञ।

करनाल : राजकीय महिला महाविद्यालय की महिला प्रकोष्ठ, गृहविज्ञान एवं आत्मनिर्भर हरियाणा इकाई द्वारा संयुक्त रूप से तीन दिवसीय सिलाई-कटाई कार्यशाला का आयोजन किया गया। सुनीता पावाल ने छात्राओं को किट्स और एपन बनाना सिखाया। सुनीता स्वयं भी किट, बैग, एपन, साडी कवर्स रूमर इत्यादि बनाकर के रोजगार प्राप्त करती है।

इस कार्यशाला में 30 छात्राओं ने भाग लिया। छात्राओं के लिए स्वरोजगार का निर्माण करने की योग्यता उत्पन्न करना इस कार्यशाला का उद्देश्य है। कार्यशाला का आयोजन महिला महाविद्यालय की प्राचार्या डा. सरिता कुमार के दिशानिर्देशन में तथा डा. एकता अरोड़ा, ममता, डा. विद्या के संयोजन में किया गया। आशु एवं हरप्रीत कौर का विशेष योगदान रहा। (जस)

Dainik Jagran
10.02.2022

One Day online workshop on "Sketching Illustrations" on 5.2.2022

One Day online workshop on "Sketching Illustrations" was conducted by Women Cell on 5.2.2022. Over 70 students of all streams learnt the basics of sketching. They also learnt abt. Indian + western dress designing through fashion figures. One line Art and scribbling art was also discussed. Mr. Bhagat Udaya, fashion stylist, Anand Cantt. was the resource person.

[Signature]

Principal

[Signature]
Principal

Workshop on Art and Craft
5 days 25.1.2022 - 31.1.2022

An art and craft workshop was organized online for 5 days. Mrs. Asha Varna from Ambala was the resource person. She taught Bottle Decoration, paper bag making, Bookmark making, Fabric painting, Pebble Art and wall hanging preparations. 104 students registered for this workshop. Principal appreciated the efforts of women cell as these type of trainings will help students to learn in future.

Atul
Incharge

Seen
after
Principal.

आर्ट एवं क्राफ्ट कार्यशाला में 105 छात्राओं ने लिया प्रशिक्षण



कार्यशाला में शामिल कालेज के स्टाफ सदस्य। * जागरण

उत्तराखण्ड, करनाल : राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ इकाई तथा गृह विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में छह दिवसीय ऑनलाइन एवं ऑफलाइन आर्ट एवं क्राफ्ट कार्यशाला का समापन किया गया। महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी डा. एक्ता अरोड़ा और हरप्रीत कौर के संयोजन में कार्यशाला में 105 छात्राओं ने प्रशिक्षण कराया। छात्राओं ने फैब्रिक पेंटिंग, पेबल आर्ट, बाटल डेकोरेशन, पेपर बैग मेकिंग, बुकमार्क मेकिंग, केनवस पेंटिंग, वाल हैंगिंग बनाने के बारे में प्रशिक्षण प्राप्त किया। प्रशिक्षक के रूप में शामिल अंबाला

निवासी आशा वर्मा, आर्ट एंड क्राफ्ट स्पेशलिस्ट ने छात्राओं को पेंट ब्रश के सही इस्तेमाल, मोल्ड इट का प्रयोग, एक्रिलिक रंगों से नवीन वस्तुएं बनाने की कला सिखाई। छात्राओं में कार्यशाला को लेकर उत्साह देखने को मिला।

कार्यक्रम की अध्यक्ष प्राचार्या डा. सरिता कुमार ने महिला प्रकोष्ठ द्वारा उठाए गए इस कदम की सराहना करते हुए कहा कि ऐसी कार्यशालाएं छात्राओं को न केवल हुनरमंद बनाती हैं बल्कि उन्हें आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने का अवसर भी प्रदान करती हैं।

राजकीय महिला महाविद्यालय में हुआ आर्ट एंड क्राफ्ट कार्यशाला का आयोजन

छात्राओं ने सीखा पेंट ब्रश का सही इस्तेमाल करना



राजकीय महिला महाविद्यालय में आर्ट एंड क्राफ्ट के बारे में छात्राओं को जानकारी देती शिक्षिका।

माई सिटी रिपोर्टर

करनाल। राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ इकाई और गृह विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में ऑनलाइन आर्ट एंड क्राफ्ट कार्यशाला का आयोजन हुआ।

छह दिवसीय कार्यशाला में छात्राओं ने फैब्रिक पेंटिंग, पेबल आर्ट, बाटल डेकोरेशन, पेपर बैग मेकिंग, बुक मार्क मेकिंग, केनवस पेंटिंग और वाल हैंगिंग बनाने के का प्रशिक्षण लिया।

महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ. एक्ता अरोड़ा और हरप्रीत कौर ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की।

वहीं अंबाला की आर्ट एंड क्राफ्ट विशेषज्ञ आशा वर्मा प्रशिक्षण के लिए विशेष रूप से जुड़ी।

उन्होंने छात्राओं को पेंट ब्रश का सही इस्तेमाल, मोल्ड इट का प्रयोग, एक्रिलिक रंगों से नवीन वस्तुएं बनाने की कला सिखाई। प्रिंसिपल डॉ. सरिता कुमार ने छात्राओं को ऐसी कार्यशाला में उत्साह से हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया।

उन्होंने कहा कि ऐसी कार्यशालाएं छात्राओं को न केवल हुनरमंद बनाती हैं बल्कि उन्हें आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने का अवसर भी प्रदान करती हैं।

College level fancy dress competition
on National Girl Child Day 24.1.2022

An online fancy dress competition was organized on National Girl Child day 24.1.2022. The theme of the competition was "Women who inspired generations and beyond". Students portrayed famous personalities like Indira Gandhi, Saritribsai Phule, IAS Tina Dabi etc. and uploaded their videos.

Signature

Incharge

seen

seen

Principal.

11 नवंबर, 25 जनवरी, 2022 दैनिक जागरण III

प्रतियोगिताओं में भाग लेने से निखरती है प्रतिभा : डा. सरिता

जागरण संवाददाता, करनाल : राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ इकाई के तत्वाधान में राष्ट्रीय



प्राचार्य डा. सरिता कुमार

बालिका दिवस के उपलक्ष्य ऑनलाइन फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता कराई गई। प्रतियोगिता का विषय वूमैन हू इम्पैक्ट

जनरेशन एंड बियौटिफ... रहा। इस विषय पर छात्राओं ने इंदिरा गांधी सावित्रीबाई फुले, आइएएस टीना आदि लोकप्रिय महिलाओं को चित्रित किया। प्रतियोगिता में कीर्ति प्रथम एवं कुमारी सोयल द्वितीय रही। भानु प्रिया एवं आकंक्षा निर्णायक की भूमिका में रहे। प्राचार्य डा. सरिता कुमार ने कहा कि प्रतियोगिताओं में भाग लेने से प्रतिभा निखरती है। संयोजन डा. एकता ने किया जबकि आयोजन एवं अंतिम का विशेष योगदान रहा।

Online Seminar "Cooking with Chemistry"

on 18.01.2022

Women cell organized an online seminar on 18.01.2022 on the topic "Cooking with Chemistry". Dr. Beena Sethi, Associate Professor, K.L. Mehta D.N. College was the resource person for the seminar. She stressed on the different chemical reactions involved in cooking processes like curd making, boiling of vegetables with salt etc. 98 students of our college attended the seminar. Principal Dr. Sarita Kumar appreciated the efforts of women cell.

Asst. Incharge

Principal

बुधवार 19.01.2022

पानीपत, 19 जनवरी, 2022 दैनिक जागरण

दैनिक भास्कर

पानीपत, बुधवार 19 जनवरी, 2022

अमरउजाला

छात्राओं ने समझी दही जमने में होने वाली रसायन क्रिया

करनाल। राजकीय महिला महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ की ओर से कुकिंग विद केमिस्ट्री विषय पर ऑनलाइन सेमिनार का आयोजन हुआ, जिसमें छात्राओं ने उत्साह से हिस्सा लिया। कार्यक्रम में फरीदाबाद के केएल मेहता डीएन कॉलेज के रसायन विभाग की प्राध्यापिका डॉ. बीना सेठी मुख्य वक्ता रही।

इन्होंने छात्राओं को दही जमाने की प्रक्रिया में होने वाली रसायन क्रिया, खाना बनाने में सोड सोडा का प्रयोग, प्रेशर कुकर का सही प्रयोग एवं विभिन्न प्रकार की सॉसिया जैसे कमल ककड़ी, अरबी, पिठो इत्यादि बनाने हुए नमक के साथ होने वाली रसायन क्रिया के बारे में अवगत करवाया गया। कार्यक्रम प्रिंसिपल डॉ. सरिता कुमार की अध्यक्षता में संपन्न हुआ।

कुकिंग विद केमिस्ट्री विषय पर सेमिनार

जागरण संगठना, करनाल। राजकीय महिला महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ इकाई की ओर से कुकिंग विद केमिस्ट्री विषय पर ऑनलाइन सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. बीना सेठी, रसायन विभाग, केएल मेहता डीएन कॉलेज फरीदाबाद ने व्याख्यान प्रस्तुत किया। इस व्याख्यान में 98 छात्राओं ने हिस्सा लिया। छात्राओं को दही जमाने की प्रक्रिया में होने वाली रसायन क्रिया, खाना बनाने में सोडा सोडा का प्रयोग, प्रेशर कुकर का सही प्रयोग, एवं भिन्न-भिन्न प्रकार की सॉसिया जैसे कमल ककड़ी, अरबी, पिठो इत्यादि बनाने हुए नमक के साथ होने वाली रसायन क्रिया के बारे में अवगत करवाया गया। कार्यक्रम प्रिंसिपल डॉ. सरिता कुमार की अध्यक्षता में संपन्न हुआ।



नोट: प्रिंसिपल 'डॉ. सरिता कुमार' ने संपन्न

1. प्रिंसिपल डॉ. सरिता कुमार

छात्राओं को कुकिंग के बारे में जानकारी दी

करनाल। राजकीय महिला महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ इकाई द्वारा कुकिंग विद केमिस्ट्री विषय पर ऑनलाइन सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. बीना सेठी, रसायन विभाग, केएल मेहता डीएन कॉलेज फरीदाबाद ने विस्तार व्याख्यान प्रस्तुत किए। इस व्याख्यान में 98 छात्राओं ने हिस्सा लिया। छात्राओं को दही जमाने की प्रक्रिया में होने वाली रसायन क्रिया, खाना बनाने में सोडा सोडा का प्रयोग, प्रेशर कुकर का सही प्रयोग, एवं भिन्न-भिन्न प्रकार की सॉसिया जैसे कमल ककड़ी, अरबी, पिठो इत्यादि बनाने हुए नमक के साथ होने वाली रसायन क्रिया के बारे में अवगत करवाया गया। कार्यक्रम प्रिंसिपल डॉ. सरिता कुमार की अध्यक्षता में संपन्न हुआ।

नोट: प्रिंसिपल 'डॉ. सरिता कुमार' ने संपन्न

Online 'Hair do' and 'Saree draping' Competition

An online Hair do and Saree Draping Competition was organised by Women Cell on 04.01.2022.

Around 14 participants of workshop (beauty, hair and skin care) participated in this competition.

Mrs. Nandani and Mrs. Harpreet were the judges

Online Saree Draping

Ist Ritu

IInd Anjali

Online Hair do competition

Ist Namal

IInd Ashu

IIIrd Simran

Principals
Incharge

Jeena
Principals.

IV दैनिक जागरण पानीपत, 5 जनवरी, 2022

दैनिक भास्कर

बुधवार, 05 जनवरी 2022

हेयर स्टाइल प्रतियोगिता में कुमारी कोमल प्रथम रही

करनाल। राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ इकाई के तत्वाधान में सात दिवसीय सौंदर्य, केश एवं त्वचा देखभाल कार्यशाला का समापन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सरिता कुमार ने किया। संयोजन डॉ. एकता अरोड़ा ने किया। कार्यशाला में 60 छात्राओं ने हिस्सा लिया। श्रेडिंग, ब्लीचिंग, फेशियल, मेनीक्योर, पेडीक्योर, केश विन्यास एवं विभिन्न प्रकार के मेकअप का प्रशिक्षण प्राप्त किया। इस अवसर पर हेयर स्टाइल एवं साड़ी बांधने की प्रतियोगिता का आयोजन किया। हेयर स्टाइल प्रतियोगिता में कुमारी कोमल प्रथम, आशु द्वितीय व सिमरन तृतीय रही। साड़ी बांधने प्रतियोगिता में कुमारी रितु प्रथम व अंजली द्वितीय रही।

सक्षिप्त समाचार

प्रतियोगिता में कोमल अखिल, आशु द्वितीय

करनाल : राजकीय महिला

महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ इकाई



प्राचार्य डॉ. सरिता कुमार

के तत्वाधान में सात दिवसीय सौंदर्य, केश एवं त्वचा देखभाल कार्यशाला का आयोजन

में 60 छात्राओं ने हिस्सा लिया तथा श्रेडिंग, ब्लीचिंग, फेशियल, मेनीक्योर, पेडीक्योर, केश विन्यास एवं विभिन्न प्रकार के मेकअप का प्रशिक्षण प्राप्त किया। हेयर स्टाइल एवं साड़ी बांधने प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया। हेयर स्टाइल प्रतियोगिता में कोमल प्रथम, आशु द्वितीय व सिमरन तृतीय रही। साड़ी बांधने प्रतियोगिता में रितु प्रथम व अंजली द्वितीय रही। नीतम एवं हरप्रीत कौर निर्णायक की भूमिका में रहे।। जस।

मोड में समापन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सरिता कुमार ने किया तथा संयोजन डॉ.

Beauty, Hair Care and Skin Care workshop (28.12.2021 - 04.01.2021)

Beauty, Hair and Skin Care workshop was organised by women cell for 7 days i.e. 28.12.2021 - 04.01.2021. Last two days of the workshop were conducted online due to instructions given by Haryana Government. Mrs. Meena was the trainer for this workshop. Around 60 students participated in this workshop. They were trained about facial, cleansing, bleem, threading, waxing, Hair style, Saree draping and party make up. Principal appreciated the efforts made by women cell as these type of trainings will help students to earn extra income.

Asstt
Incharge


Principal

'ब्यूटी पार्लर से छात्राएं अतिरिक्त आय अर्जित कर सकती हैं'

जागरण संवाददाता करनाल : राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ इकाई के तत्वाधान में सात दिवसीय सौंदर्य, केश एवं त्वचा देखभाल कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या डा. सरिता कुमार ने किया। उन्होंने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि आज के दौर में ब्यूटी पार्लर के माध्यम से छात्राएं अतिरिक्त आय अर्जित कर सकती हैं। इस कार्यशाला की संयोजिका डा. एकता अरोड़ा ने बताया कि इस कार्यशाला में मीनू ब्यूटी पार्लर की संचालिका मीनू द्वारा छात्राओं को श्रेडिंग, ब्लॉचिंग, फेशियल, मेनीक्योर, पेडीक्योर, केश विन्यास एवं विभिन्न प्रकार के मेकअप का प्रशिक्षण दिया जाएगा। इस कार्यशाला में आकांक्षा एवं हरप्रीत कौर उपस्थित रही। आज प्रतिस्पर्धा के दौर में शिक्षा के साथ स्वरोजगार की दिशा में कार्य करना जरूरी है।



प्राचार्या डा. सरिता कुमार

राजकीय महिला महाविद्यालय में छात्राओं को सिखाए ब्यूटी पार्लर के गुरु, प्राचार्या डा. सरिता कुमार ने किया संबोधित

समय रहते अगर ऐसे क्षेत्रों में काम किया जाए तो निश्चित तौर पर सफलता मिलेगी। इस दौरान बताया कि महाविद्यालय में समय-समय पर ऐसी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है।

बुधवार • 29.12.2021

अमर उजाला

छात्राओं को दिया मेकअप का प्रशिक्षण

करनाल। राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ की ओर से सौंदर्य, केश एवं त्वचा देखभाल कार्यशाला का आयोजन हुआ। इस दौरान छात्राओं ने श्रेडिंग, ब्लॉचिंग, फेशियल, मेनीक्योर, पेडीक्योर, केश विन्यास और विभिन्न प्रकार के मेकअप का प्रशिक्षण लिया। कार्यशाला का शुभारंभ प्रिंसिपल डा. सरिता कुमार ने किया। कार्यशाला की संयोजिका डा. एकता अरोड़ा और ब्यूटी पार्लर की संचालिका मीनू ने छात्राओं को प्रशिक्षण दिया। ब्यूटी

Signature
Incharge

Signature
Principal

Cooking and Baking Workshop (27.12.2021 - 3.01.2022)

Cooking and Baking workshop was organised from 27.12.2021 to 3.01.2022. Mr. Ashish Sharma trained the students about the basic techniques used in cooking and Baking. All students enthusiastically participated in this workshop and learnt to use Oven, Ota, microwave oven, Tandoor, Sandwich maker and Griller. Students prepared Pizza, Sandwich, Burger, Paneer Tikka, Manchurian, Chapp, Atta Biscuit, Pastry, cake with icing and Khatai etc. This workshop will be beneficial for the students to earn their livelihood in future. Principal also appreciated the efforts made by women cell. The last day of the workshop was conducted online due to instructions from Haryana Govt.

Head
In-charge

Pr
Principal

महिला महाविद्यालय की छात्रा ने हाई जंप में जीता कांस्य पदक

पानीपत, 28 दिसंबर : राजकीय महिला महाविद्यालय की बीएससी छात्रा कुमारी महक ने राष्ट्रीय स्तर की 58वीं हाई जंप में कांस्य पदक जीता। प्राचार्या डा. सुनील कुमार ने छात्रा एवं शारीरिक शिक्षा विभाग के शिक्षकों उपेंद्र कुमार, रवि सिंह, बलबीर सिंह को इस उपलब्धि पर बधाई दी।

राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ के सहित विज्ञान विभाग के महिला प्रकोष्ठ की छात्रा अरोड़ा, हरप्रीत कौर



महाविद्यालय में छात्राओं को रसोई की जानकारी देते आशीष । • जागरण



हाई जंप में कांस्य पदक जीतने वाली छात्रा के साथ कालेज प्रबंधक सदस्य । • जागरण

के संयोजन में सात दिवसीय कुकिंग एवं बेकिंग कार्यशाला का शुभारंभ की गई। इस कार्यशाला का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या डा. सरिता

कुमार ने किया। उन्होंने छात्राओं को हर तरह की कला सीखने की प्रेरणा दी। कार्यशाला के लिए विशेष तौर पर आशीष को बुलाया गया।

उन्होंने कहा कि आज के दौर में इस कला को छात्राएं अपनी आजीविका का साधन बना सकती हैं। इस कार्यशाला में छात्राएं वनीला

केक, बर्गर, पिज्जा, मंचूरियन, चीज रोल, पेस्टरी, ग्रिलड सैंडविच, पनीर टिक्का, आटा बिस्कुट, खताई इत्यादि बनाना सीखेंगी।

District Level Mehndi Competition

9.12.2021

District Level Mehndi Competition was organised on the topic "use of technology for Accessible Elections". This competition was conducted according to the letter from District Election office. 16 students from various colleges from Kernal district participated in the competition. Mohit from GNKC Kernal stood 1st, Yagnash from GNKC Kernal secured 2nd position and Samra from M.S.G.C Nisling came 3rd. Mrs. Neeta Nagpal, Retd. Principal, GC Bapali, Mrs. Veduti, Retd. Principal, GCG Padda, Ms. Nargret Kaur, Gw, Knd were the judges.

शुक्रवार

10.12.2021

शक 1943, मंगरीर्षि, शुक्ल पक्ष, सप्तमी, विक्रम संवत् 2078

अमरउजाला

amarujala.com

जिलास्तरीय मेहंदी प्रतियोगिता में मांहेत ने मारो बाजी

महि रिपोर्टर

जन्म। राजकोष महिला महाविद्यालय में जिलास्तरीय मेहंदी प्रतियोगिता का आयोजन। प्रतियोगिता में विभिन्न कॉलेजों से 16 विद्यार्थी ने हिस्सा लिया। मेहंदी के लिए प्रतियोगिता में गुरु नानक खालसा और मे अकेले लड़के मोहित ने भी हिस्सा लिया। लेकिन सभी लड़कियों में ही मांहेत ने बाजी जीता बनाया।

जिला स्तरीय मेहंदी रचाओ प्रतियोगिता का हुआ आयोजन, 16 प्रतिभागियों ने लिया हिस्सा।

तकनीक विषय पर प्रस्तुति दी। किसी ने महान के महत्व के बारे में बताया तो किसी ने लोकतंत्र पर जोर देकर लिखकर भेदी रखा।

महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सविता कुमार और महिला प्रिन्सिपल को प्रभारी डॉ. एनका अग्रवाल ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। वहीं पशु कॉलेज की पूर्व प्रिन्सिपल बेंदरली, बापोली कॉलेज की पूर्व प्रिन्सिपल नीता नारायण और राजकीय कॉलेज की सहायक प्राध्यापिका हरपीत कौर ने निर्णायक की भूमिका निभाई। इस अवसर पर मनु शर्मा, अंकिता आस्था, वृत्ति और आशु मौजूद रहे।



राजकीय महिला महाविद्यालय में आयोजित मेहंदी प्रतियोगिता में हिस्सा लेने वाली छात्राएं हाथ पर लगी मेहंदी का प्रदर्शन करती हुई। अमर उजाला

Principal

Principal

State Level Online Poster Making Competition - "Social Media: A silent killer of your Mental Health" on World Mental Health Day 10.10.2021

State level online Poster Making Competition was organized by Women Cell, on World Mental Health Day 10.10.2021. Total 70 entries were received from different colleges and universities across the state of Haryana. Top 12 entries were selected. The 3 best entries were given Cash prize and e-certificates. Rest 9 were given ~~ex~~ certificates.

Padlet platform was used for exhibition.

Drishti	B.Sc Math st sem	YMCA	1 st
Isha	B.Com 2 nd yr	GC, Rohtak	2 nd
Manisha	B.Sc med st sem	GC, Sec-14, Me	3 rd

Exhibitor
Incharge, women cell

Principal
Principal

करनाल भास्कर

11.10.2021

जीवन को पतन की ओर ले जाते हैं कुसंगति व नशा'

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर ऑनलाइन पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में दृष्टि प्रथम

भास्कर न्यूज़ | करनाल

राजकीय महिला महाविद्यालय की महिला प्रोफेसर डॉ. इंदु काट्ट के द्वारा रविवार को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर ऑनलाइन माध्यम से पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। स्वस्थ जीवन के लिए शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार के स्वास्थ्य का संतुलित होना आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य शरीर को स्वस्थ रखने का आधार है। वर्तमान में 70 से 80 प्रतिशत शारीरिक रोगों के मूल में मानसिक भाव, चिंता एवं अवसाद ही कारण है। मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाए रखने के लिए आवश्यक है कि उत्तम लोगों की संगति रहें। उत्तम कोर्ट का साहित्य पढ़ें। उत्तम चित्रकारों की व्यक्तित्वों से प्रेरणा लेते हुए अपने

जीवन को गति दें। कुसंगति और नशा जीवन को पतन की ओर ले जाते हैं। वास्तविक जीवन को सार्थक रूप में जीने वाले व्यक्तित्व से प्रेरणा लें। एकदम के जीवन को अपना आदर्श बनाएँ तो जीवन में उथल-पुथल ही रहेगी। इस कार्यक्रम में हरियाणा राज्य के विभिन्न विश्वविद्यालयों एवं महाविद्यालयों के 70 छात्र-छात्राओं ने हिस्सा लिया। फरीदाबाद की कुमारी दृष्टि ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। राजकीय कन्या महाविद्यालय रेवाड़ी की ईशा द्वितीय स्थान पर रही। राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय करनाल की मनीषा ने तृतीय स्थान पाया। यह कार्यक्रम महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. अनुराधा पौन्या के दिशा निर्देशन में तथा महिला प्रोफेसर की प्रभारी डॉ. एकता अरोड़ा के संयोजन में संपन्न हुआ। गेंजू शर्मा का विशेष सहयोग था।



करनाल, राजकीय महिला महाविद्यालय की ओर से विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर ऑनलाइन माध्यम से छात्राओं द्वारा बनाई गई पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

Indra
Image

146

Lecture on International Girl Child Day
11.10.2021.

Women cell organized an online lecture "stress and anxiety in the digital age: The dark side of technology" on International Girl Child day, 11.10.2021.

Ms. Angela, Psychologist, Founder of Khushi Guidance and Counselling was the speaker. Ms. Angela elaborated the causes of stress due to excessive use of gadgets and different internet activities. The excessive use of WhatsApp, Facebook and Instagram etc. has led to depression in teenagers. Ms. Angela also demonstrated relaxation techniques for de-stressing. This was followed by interactive session in which students discussed their problems and got satisfactory replies by a psychologist. Around 90 students attended the session.

Labels

Incharge
women cell

Angela

Principal.

अक्षर उजाला

12.10.2021

प्रभाव

नौनिहालों को फोन पर गेम्स खेलने देने से बचाएं, मोबाइल की आदत छुड़ाएं

सोशल मीडिया का ज्यादा इस्तेमाल बढ़ा रहा अवसाद

माई सिटी रिपोर्टर

करनाल। तकनीक के इस दौर में दुनियां मुट्ठी में आ गई। बच्चे से लेकर बुजुर्ग तक हर हाथ में मोबाइल फोन है।

कोरोना काल में तो पढ़ाई भी फोन पर सिमट आई। विशेषज्ञ भी मानते हैं कि तकनीक से बहुत कुछ बेहतर हो रहा है लेकिन इसके कई दुष्परिणाम में सामने आ रहे हैं। जिसमें लोगों का तनाव, अवसाद से ग्रसित होना मुख्य माना जा रहा है।

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि बिना डिजिटल तकनीक के काम नहीं चल रहा है, इसलिए इसका इस्तेमाल तो करें लेकिन इसे अपने ऊपर हावी न होने दें। विश्व गर्ल चाइल्ड दिवस पर अत्याधुनिक की चर्चा

और आवश्यक हो जाती है, क्योंकि अब लड़कियों ने भी समान रूप से तकनीक को अपनाया है। कुछ समय तक भले ही परिवार के मुखिया मोबाइल फोन आदि से बालिकाओं को दूर रखते थे लेकिन आज ऐसा नहीं है।

आजकल नौनिहालों के हाथों में फोन धमाकर परिजन खुश होते हैं, जबकि यह सही नहीं है। सोमवार को राजकीय महिला महाविद्यालय की महिला प्रकोष्ठ इकाई की ओर से तकनीक से अवसाद विषय पर एक वेबिनार में करीब 90 छात्राओं ने हिस्सा लिया। गाइडेंस एंड काउंसिलिंग संस्थान की संस्थापक मनोवैज्ञानिक एंजला ने बताया कि आज की पीढ़ी डिजिटल एप के माध्यम से जिस तकनीक का प्रयोग कर रही है, उसके

ज्यादातर बनाएं नोट्स

एंजला ने कहा कि अपनी पढ़ाई का काम करना और कहानी सुनना इत्यादि काम स्क्रीन पर करने के बजाय पुस्तकों से या नोट्स द्वारा किया जाना चाहिए। सुबह जागने या फिर किसी कार्य के लिए मोबाइल में रिमाइंडर सेट करने के बजाय हमें अपने परिवार के सदस्य से या अपने साथी से ध्यान दिलाने के लिए कहा जाए। कुछ समय के लिए अपने फोन को विश्राम देना बेहद आवश्यक है। उस पर कोई फोन कॉल या कोई मैसेज न सुनें न देखें और धीरे-धीरे इस समय को बढ़ाते जाएं।

जहां अनेक लाभ हैं तो नुकसान भी हैं। हमें तकनीक को अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए।

Shrey
Incharge

Quiz on Women Empowerment on 13.10.2021

An online quiz was organized on 13.10.2021 on Women Empowerment. So students from all streams participated in this quiz. Results were:

I st	Preeti Devi	B.A 2 nd yr	120074002339
II nd	Aarzu	B.Sc(N.M) 3 rd yr	2977020006
III rd	Ranjia	B.A 2 nd yr	120074002407

Library
Convener

Principal
Principal.

State level power point presentation (online)
on National Voter day: 25.1.2022.

State level power point
presentation competition (online) was organized
on National Voter day 25.1.2022.
The theme for the competition was "Women
in politics". 147 entries from all
over Nagpur were received and top
3 positions were awarded with
cash prizes. E-certificate were given
to all the participants.

Head
Incharge

Principal
Principal.

Online ~~workshop~~ One day state level
workshop on "Healthy Eating and Lifestyle"
on 22.01.2022

Women Cell organized an online
one day state level workshop on "Healthy
Eating and Lifestyle" on 22.01.2022
Dr. Richa Bhargava, founder of "The Nutritious
Plate" Ghaziabad was the key speaker
for the workshop. She taught the participants
about the right way of taking all
the nutrients on the right line of the
day. 205 students registered for the
workshop. This workshop received very
positive feedback from all participants.

Teacher

T. Kumar

Principal

रविवार • 23.01.2022

पानीपत, रविवार, 23 जनवरी, 2022

अमर उजाला

कार्यशाला में सेहतमंद भोजन पर दिया व्याख्यान

भार के अनुपात में शरीर
को प्रोटीन मिलना जरूरी

माई मिटी रिपोर्ट

कनना। राजकीय महिला
महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ
इकाई को और से शनिवार को
हेल्थ डेयिंग एंड लाइफस्टाइल
विषय पर कार्यशाला का आयोजन
किया गया।

आयोजन हुई कार्यशाला को
मुख्य वक्ता द न्यूट्रिशन अकादमी
गान्धीनगर की संस्थापक
डा. रीता कुमारी ने व्याख्यान के
आयोजन को माईडफुल
एंड लाइफस्टाइल के अंतर्गत एकापल
प्रकार भोजन खाने के महत्व से
अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि

शरीर के भार के अनुपात में शरीर
को उचित प्रोटीन मिलना अनिवार्य
है। नाश्ता, दोपहर का भोजन एवं
रात के खाने को क्रमशः हल्का
करते जाएं। इसके लिए आवश्यक
है कि दिन में कम से कम एक बार
के भोजन में दाल को अवश्य
शामिल करें। कार्यक्रम को
अध्यक्षता प्रिंसिपल डॉ. मरीता
कुमार ने की।

मरीता प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ.
एकता अरोड़ा ने व्याख्यान के
उपरांत छात्राओं ने पीथिक भोजन
के संदर्भ में चर्चा की। महायक
प्राध्यापिका मंजू शर्मा, आकांक्षा
और तरुणी को भी जुड़े।

जागरण सेवादाता, कनना। राजकीय
महिला महाविद्यालय में महिला
प्रकोष्ठ इकाई को और से राज्यस्तरीय
हेल्थ डेयिंग एंड लाइफस्टाइल
विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला
का आयोजन किया गया। कार्यक्रम
में द न्यूट्रिशन अकादमी गान्धीनगर
की संस्थापक डा. रीता कुमारी ने
भारत ने विस्तार व्याख्यान प्रस्तुत
किया।

व्याख्यान में प्रदेश के विभिन्न
महाविद्यालयों व विश्वविद्यालयों
के 205 छात्रों और प्राध्यापकों ने
पंजीकरण कराया। छात्राओं को
माईडफुल डेयिंग कांसेप्ट के अंतर्गत
एकापलपूर्वक भोजन के बारे में
अवगत करवाया गया। तबने ने
कहा कि नाश्ता, दोपहर का भोजन
एवं रात के खाने को क्रमशः हल्का

करते जाएं। शरीर के भार के अनुपात
में उचित प्रोटीन का प्रयोग आवश्यक
अनिवार्य है। इसके लिए आवश्यक
है कि दिन में कम से कम एक
बार के भोजन में दाल को अवश्य
शामिल करें।

कार्यक्रम महाविद्यालय की प्राध्यापिका
डा. मरीता कुमारी की अध्यक्षता में
सम्पन्न हुआ। प्राध्यापिका ने इस प्रकार
के आयोजनों को छात्राओं के लिए
कार्य लाभाप्रद बताया।

मरीता प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ.
एकता अरोड़ा ने कहा कि कार्यशाला
के बाद छात्राओं ने लक्ष्यक भोजन
में संबंधित संघर्षों के दृष्टिकोण
तकवा दिए। कार्यक्रम के आयोजन
में अतिरिक्त प्रोफेसर मंजू शर्मा,
आकांक्षा और तरुणी को भी विशेष
योगदान रहा।

Padlet Activity

World Suicide Prevention Day, 10.09.2021

'Padlet' Activity was organised to campaign about suicide prevention. Messages were posted on the Padlet wall that will help in counselling of the students.

Dr. Ekta Anra
Incharge

Principal.

1701. v s mifa Sangwan

183

09/02/22

11/11/22

Principal
09/02/22

राजीव गांधी राजकीय महाविद्यालय, साहा (अम्बाला)
RAJIV GANDHI GOVERNMENT COLLEGE, SAHA (AMBALA)
Fax / Phone: 0171-2822677
E-Mail: rugsaha2006@gmail.com

Dr. Urmil Sangwan
Associate Professor, English.
Govt. College for Women, Karnal.

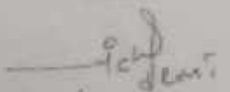
Sl 83

Date: 09/02/22

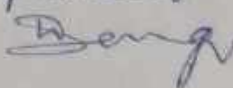
acknowledging for delivering the extension lecture/lectures.

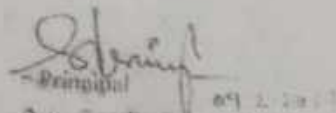
It is my pleasure to invite you for delivering the extension lecture (s) on the topic Career opportunities in Content Writing and Creative Writing: A Roadmap under the placement cell of Govt. College for Women, Karnal on 10-2-22 at 12:00 am/pm. You are requested to attend your program time to deliver 2 lecture/lectures on the above topic to our students and faculty members.

It is certified that I delivered the above said two lectures as per the venue stated above.


Urmil Sangwan

(Urmil Sangwan)
Associate Professor, English
Govt. College for Women, Karnal

Self attested



Principal
09/02/22
Govt. College for Women, Karnal