Soft Skill

1. **One Day Workshop on Personality Development**

Polyphony (English Subject Society) organised a One Day Workshop on Body Language and Communication Skills in collaboration with the Placement Cell of the college. The workshop aimed at enhancing the communication and interpersonal skills of the students through comprehensive understanding of non-verbal communication.

Dr. Ravinder Puri a renowned psychologist and public speaker highlighted the fact that non-verbal communication is a vital component of communication.

जीवन में सफलता पाने के लिए बॉडी लैंग्वेज व कम्यूनिकेशन का ज्ञान होना जरूरी : डॉ. रविंद्र पुरी

पल पल न्यूज: सिरसा, 16 नवम्बर। बॉडी लैंग्वेज व कम्युनिकेशन स्किल्स का सफलता से गहरा संबंध होता है। उक्त वक्तव्य प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉ रविंद्र पुरी ने राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा में संपन्न हुई बॉडी लैंग्वेज व कम्युनिकेशन स्किल्स विषय पर एक कार्यशाला में बोलते हुए दिया। डॉ रविंद्र पुरी ने बताया कि बहुत से लोग योग्यताओं से संपन्न होते हैं किंतु उन्हें जीवन में सफलता नहीं मिलती है क्योंकि कई बार उनकी बॉडी लैंग्वेज इस प्रकार की नहीं होती है कि वह सफलता को आकर्षित कर पाएं। इसी प्रकार से जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए अच्छा बोलना आना भी बेहद जरूरी होता है क्योंकि दुनिया में जितने भी सफल लोग होते हैं उन्हें कहीं न कहीं, किसी न किसी दूसरों से संप्रेषण करना होता है जिसके लिए बोलने की एक अच्छी योग्यता का होना आवश्यक होता है। उक्त कार्यशाला का आयोजन महाविद्यालय की अंग्रेजी विषय परिषद व प्लेसमेंट सेल के सौजन्य से किया गया। अंग्रेजी विषय परिषद की प्रभारी डॉ मीत ने बताया कि महाविद्यालय के विद्यार्थियों को बॉडी लैंग्वेज और कम्युनिकेशन स्किल में पारंगत करने के लिए डॉ रविंद्र पुरी जोकि इस विषय के विशेषज्ञ हैं, को विद्यार्थियों से रूबरू करवाया गया। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय में विद्यार्थियों के अंदर उच्च गुणों को विकसित करने हेतु सदैव ही प्रयास किये जाते रहते हैं और यह उसी श्रंखला की एक कड़ी है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ संदीप गोयल ने भी अंग्रेजी विषय परिषद व प्लेसमेंट सेल के प्रभारियों व सदस्यों ➤शेष पेज 2 पर...

बॉडी लैंग्वेज व कम्युनिकेशन स्किल्स का सफलता का से गहरा संबंध होता है: डॉ. पुरी

सिरसा (विवेचक) बॉडी लैंग्वेज व कम्युनिकेशन स्किल्स का सफलता का से गहरा संबंध होता है। उक्त वक्तव्य प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉ रविंद्र पुरी ने राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा में संपन्न हुई बॉडी लैंग्वेज ए कम्युनिकेशन स्किल्स विषय पर एक कार्यशाला में बोलते हुए दिया। डॉ रविंद्र पुरी ने बताया कि बहुत से लोग योग्यताओं से संपन्न होते हैं किंतु उन्हें जीवन में सफलता नहीं मिलती है क्योंकि कई बार उनकी बॉडी लैंग्वेज इस प्रकार की नहीं होती है कि वह सफलता को आकर्षित कर पाएं। इसी प्रकार से जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए अच्छा बोलना आना भी बेहद जरूरी होता है क्योंकि दुनिया में जितने भी सफल लोग होते हैं उन्हें कहीं न कहीं, किसी न किसी दूसरों से संप्रेषण करना होता है जिसके लिए बोलने की एक अच्छी योग्यता का होना आवश्यक होता है। उक्त कार्यशाला का आयोजन महाविद्यालय की अंग्रेजी विषय परिषद व प्लेसमेंट सेल के सौजन्य से किया गया।

अंग्रेजी विषय परिषद की प्रभारी डॉ मीत ने बताया कि महाविद्यालय के विद्यार्थियों को बॉडी लैंग्वेज और कम्युनिकेशन स्किल में पारंगत करने के लिए डॉ रविंद्र पुरी जोकि इस विषय के विशेषज्ञ हैं को विद्यार्थियों से रूबरू करवाया गया। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय में विद्यार्थियों को विकसित करने हेतु सदैव ही प्रयास किये जाते रहते हैं और यह उसी श्रृंखला की एक कड़ी है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ संदीप गोयल ने भी अंग्रेजी विषय परिषद व प्लेसमेंट सेल के प्रभारियों व सदस्यों का धन्यवाद किया जिन्होंने एक बेहद प्रोफेशनल विषय पर कार्यशाला आयोजित करके विद्यार्थियों की योग्यता में इजाफा करने का काम किया।

Body Language and Communication Skills / Personality Development 16/12/2021

Speaker : Dr. Ravinder Puri

S.NO.	Name	Class	College Roll no.	Signature
1.	Nistha	M.A. (Eng)	220137152017	Nistha
2.	Jyoti	M.A. (Eng)	220137152019	Jyoti
3	Meena	M.A. (Eng)	220137152015	Meena
4.	Sunita	M.A (Eng)	220137152016	Sunita
5	Umesh	M.A (Eng)	220137152037	Umesh Kumar
6.	Kavita	M.A. (Eng.)	220137152004	Kavita
7.	Khushbu	M.A. (Eng.)	220137152028	Khushbu
8	Kiran	M.A (Eng)	220137152025	Kiran
9	Monika	M.A. (Eng)	220137152010	Monika
10	Sonia kumari	M.A (Eng)	220137152014	Sonia
11	Rajinder Dhuliya	B.A. (III)	3057310609	Rajinder
12	Rakhi	M.A. (II)	220137152001	Rakhi
13.	Riya Bansal	Bsc III	3059020049	Riya
14.	Riya	Bsc III	3059020008	Riya
15.	Maninder	M.A II	220137152024	Maninder
16	Ajab Kumar	B.A III	3057310270	Ajab Kumar
17.	Naveen kumar	B.A. III	3057310825	Naveen
18.	Dinesh	B.A. III	3057310615	Dinesh
19	Prem Chand	B.A III	3057310040	प्रेम चंद
20	Punit Kumar	B.A. III	3057310145	Punit
21	Agnishikha	M.A II (Psych)	220137158001	Agnishikha
22	Nidhi	M.A. (II) (Psych)	220137158006	Nidhi
23	Anu Rani	M.A II (Psych)	220137158019	Anu Rani
24	Monika Goyal	M.A. II (Psych)	220137158033	Monika Goyal
25.	Mehak Bharti	MA II (Psycho)	220137158034	Mehak Bharti
26.	Amita Rani	MA II (Psychology)	220137158003	[illegible]
27.	Sudesh	MA II (Psychology)	220137158017	Sudesh
28	Manju Bala	M.A II (Psychology)	220137158036	Manju Bala
29.	Indu Singh	M.A II (psychology)	220137158014	Indu Singh
30	Priyanka	M.A II (Psy.)	220137158032	Priyanka
31.	Himanshu	B.A 1st (Psy)	121137100 2984	Himanshu
32.	Rahul	B.A 1st (Psy)	121137100 2970	Rahul

S.NO.	Name	Class	College Roll no.	Signature
64	Abhishek Singla	B.Sc. (Med.) II	120137030005	[illegible]
65	Jashan [illegible]	B.Sc. (Med.) II	120137030151	Jashan
66	Anmol	BA Ist	121137100 2885	Anmol
67.	Jasveer Kaur	BA Ist	121137100 2511	Jasveer
68	Riya Garg	B.A Ist	121137100 2681	Riya Garg.
69	Sahilpreet	B. Com. 3rd	2975810090	Sahilpreet
70	Chirag	B.com final year	2975810040	Chirag
71.	Rohit Singla	B. Com 3rd year	2975810140	Rohit Singla
72.	Jatin	B. Com 3rd year	2975810087	Jatin
73.	Gurdeep	B. Com 3rd year	2975810072	Gurdeep
74	Anmol Singh	B.com 3rd year	2975810129	Anmol
75.	Gurpreet Singh	B. Com 3rd Year	2975810181	Gurpreet
76	Rahul	B.A. IST year	213021488251	Rahul
77	Navrang	" "	" 2209	Navrang
78	Jeevan Singh	B.A. Ist Y	2508	Jeevan
79	Parveen	B.A Ist Y	2098	Parveen
80	Paramjeet Singh	B. Com final year	2975810134	Paramjeet
81.	RAHUL	B. Com final year	2975810002	Rahul
82	Tejvinder Singh	B.A 1st	1211371002059	Tejvinder Singh
83	Satveer	B.A 1st	1211371002096	Satveer
84	Arun Kumar	B.A Ist	1211371001090	
85	Nikhil Gupta	B.A Ist	1211371002261	Nikhil
86	Navjyoti	M.A. 2nd Psy	220137158039	Navjyoti
87.	Ashwarya Devi	M.A. 2nd Psy	220137158038	Ashvarya Devi
88.	Vikram Singh	M.A 2nd Psy.	220137158008	Vikram Singh
89.	Ekta Rani	M.A. 2nd Psy.	220137158015	Ekta Rani
90	PARAMJEET	M.A 2nd Psy	220137158010	Paramjit
91	Vikram	M.A 2nd Psy	220137158025	Vikram
92	Amit	MA 2nd Psy	220137158026	Amit
93.	Raveena	M.A 2nd Psy	220137158030	Raveena
94	Rafik	M.A 2nd Psy.	220137158041	Rafik
95	Suman Rani.	M.A. final Psy	220137158018	Suman Rani

S.No.	Name	Class	College Roll no.	Signature
96	Anju Bala	M.A. Psy.	2201371580031	Anju Bala
97	Shivnath	B.A Final	3057310274	Shivnath
98	RAVI	B.A. III	3057310090	Ravi
99	mandeep singh	B.A I	1211371002693	mandeep singh
100	Ashwani	B.Com (Final)	2975810108	Ashwani
101	Harpreet	B.A I	1211371002140	Harpreet
102	Vikram	B.A I	1211371002985	Vikram
103	Ajay Singh	B.A I	1211371002112	Ajay Singh
104	Aditya Kumar	B.A I	1211371002374	Aditya
105	Sandeep Kumar	B.A I	1211371002198	Sandeep
106	Sujal Kumar	B.A I	1211371002196	Sujal

2.**Desi Swad ka Desi Tadka (a cooking competition)**

A cooking competition Desi Swad ka Desi Tadka was organized on 21 September, 2021 in which 36 students participated and 11 teachers coordinated the event. The purpose behind organizing this Competition was to discover new talents and to improve their skills and creativity and shift from street and junk food towards healthy and hygienic food habits.

‘देसी स्वाद का, देसी तड़का’ नामक प्रतियोगिता आयोजित

सिरसा केसरी| न्यूज़

सिरसा। राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा के महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ के 'देसी स्वाद का, देसी तड़का' नामक एक प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाकर अपनी योग्यता का प्रदर्शन किय। महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ स्मृति कंबोज ने बताया की इस प्रतियोगिता में महाविद्यालय के 36 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया और उन्होंने विभिन्न किस्म के व्यंजन बनाकर इस कार्यक्रम को शानदार बना दिया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ संदीप गोयल ने किया। इस अवसर पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रमों के माध्यम से ना केवल विद्यार्थियों में प्रतियोगिता में भाग लेने का आत्मविश्वास आता है बल्कि लोग उनकी योग्यता बारे भी जान पाते हैं जिसके परिणाम स्वरूप उनका व्यक्तित्व विकास होता है। इसके साथ डॉ संदीप गोयल ने कहा कि महाविद्यालय का महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ हमेशा से ही विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार के प्लेटफार्म देने के अवसर प्रदान करता रहता है जिसके कारण छात्र-छात्राओं में विशेष प्रकार से छात्राओं में व्यक्तित्व विकास के अवसर भी उपलब्ध होते हैं। इस कार्यक्रम में डॉ वर्षा चौधरी, डॉ सुदेश गुप्ता डॉ सुनीता सेठी व प्रोफ अमनदीप ने निभाई। इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर बी कॉम की सृष्टि रही जबकि दूसरे स्थान पर एम ए अर्थशास्त्र की तान्या व गुरचरण रहे और तीसरा स्थान नैंसी, मनीषा व गीता रानी की टीम तथा रितिका रानी, सुखदीप कौर व सुरेंद्र की टीम ने हासिल किया। महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ की अन्य सदस्य पंजाबी विभाग की अध्यक्ष डॉ हरविंदर कौर, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ साक्षी मेहता, हिंदी विभाग की डॉ कर्मजीत कौर, अर्थशास्त्र विभाग की डॉ राजदीप कौर, मनोविज्ञान विभाग की डॉ अनुदीप गोयल व हिंदी विभाग की डॉ सरोज ने अपनी रचनात्मक योगदान के माध्यम से इस कार्यक्रम को सफल बनाया। इस कार्यक्रम में वेज पनीर रोल, चॉकलेट लड्डू, वेज स्टार्टर स्नेक, दही भल्ले, कोल्ड ब्राऊनुपोहा, पुडिंग, ब्रेड केक इत्यादि बनाए गए। कार्यक्रम के अंत में प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ स्मृति कंबोज ने सभी का धन्यवाद किया व विजेता विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी।

‘देसी स्वाद का, देसी तड़का’ प्रतियोगिता में सृष्टि फर्स्ट, तान्या व गुरचरण रहे सेकंड

महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ की ओर से प्रतियोगिता आयोजित, स्टूडेंट्स ने बनाए विभिन्न व्यंजन

भास्कर न्यूज़ | सिरसा

राजकीय नेशनल कॉलेज के महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ के देसी स्वाद का, देसी तड़का नामक एक प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाकर अपनी योग्यता का प्रदर्शन किया। महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ. स्मृति कंबोज ने बताया की इस प्रतियोगिता में कॉलेज के 36 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया और उन्होंने विभिन्न किस्म के व्यंजन बनाकर इस कार्यक्रम को शानदार बना दिया। कार्यक्रम का शुभारंभ कॉलेज के प्राचार्य डॉ. संदीप गोयल ने किया। इस अवसर पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि इस प्रकार के

सिरसा। नेशनल कॉलेज में आयोजित देसी स्वाद का, देसी तड़का प्रतियोगिता में हिस्सा लेती प्रतिभागी।

कार्यक्रमों के माध्यम से ना केवल विद्यार्थियों में प्रतियोगिता में भाग लेने का आत्मविश्वास आता है बल्कि लोग उनकी योग्यता बारे भी जान पाते हैं जिसके परिणाम स्वरूप उनका व्यक्तित्व विकास होता है। इसके साथ डॉ. संदीप गोयल ने कहा कि कॉलेज का महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ हमेशा से ही विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार के प्लेटफार्म देने के अवसर प्रदान करता रहता है जिसके कारण छात्र-छात्राओं में विशेष प्रकार से छात्राओं में व्यक्तित्व विकास के अवसर भी उपलब्ध होते हैं। इस कार्यक्रम में डॉ. वर्षा चौधरी, डॉ. सुदेश गुप्ता डॉ. सुनीता सेठी व प्रो. अमनदीप ने निभाई। कॉलेज प्रवक्ता प्रो. रविंद्र पुरी ने बताया कि इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर बी कॉम की सृष्टि रही, जबकि दूसरे स्थान पर एमए अर्थशास्त्र की तान्या व गुरचरण रहे और तीसरा स्थान नैंसी, मनीषा व गीता रानी की टीम तथा रितिका रानी, सुखदीप कौर व सुरेंद्र की टीम ने हासिल किया। महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ की अन्य सदस्य पंजाबी विभाग की अध्यक्ष डॉ. हरविंदर कौर, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ. साक्षी मेहता, हिंदी विभाग की डा. कर्मजीत कौर, अर्थशास्त्र विभाग की डॉ. राजदीप कौर, मनोविज्ञान विभाग की डॉ. अनुदीप गोयल व हिंदी विभाग की डॉ. सरोज ने अपनी रचनात्मक योगदान के माध्यम से इस कार्यक्रम को सफल बनाया। इस कार्यक्रम में वेज पनीर रोल, चॉकलेट लड्डू, वेज स्टार्टर स्नेक, दही भल्ले, कोल्ड ब्राऊनुपोहा, पुडिंग, ब्रेड केक बनाए गए। कार्यक्रम के अंत में प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ. स्मृति कंबोज ने सभी का धन्यवाद किया व विजेता विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी।

3. Udhyami bazaar

Udhyami bazaar was celebrated on 23.10.2021 in which 70 students participated and 10 teachers coordinated. It was organized with the main objective of providing a platform to the students to inculcate entrepreneurial skills, organizational skills and improving their leadership skills.

विद्यार्थियों ने स्टॉल लगाकर पैसा कमाना सीखा

नेशनल कॉलेज में उद्यमी मेले का आयोजन, 70 प्रतिभागियों ने लिया भाग

संवाद न्यूज एजेंसी

सिरसा। राजकीय नेशनल महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ व प्लेसमेंट सेल के माध्यम से कॉलेज में उद्यमी मेला आयोजित किया गया। इसमें विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रकार के स्टॉल लगाकर अपने हुनर के अनुसार उनसे रुपये कमाना सीखा। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. संदीप गोयल ने किया।

डॉ. संदीप गोयल ने कहा कि यह अपने आप में एक अनूठा प्रयास है। इसमें महाविद्यालय के विद्यार्थियों और विशेष रूप से छात्राओं में अपने-अपने हुनर के अनुसार कार्य करके उससे कुछ आमदनी प्राप्त करनी सीखी है। डॉ. संदीप गोयल ने महिला सशक्तीकरण प्रकोष्ठ व प्लेसमेंट सेल के सभी सदस्यों की प्रशंसा की। इस मेले का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्वरोजगार अपनाने बारे बताना था। मेले से उन्हें व्यवसाय की बारीकियों को समझने अवसर भी मिला। मेले में 70 प्रतिभागियों ने भाग लिया। छात्राओं ने 30 से अधिक मेहंदी लगाने के स्टॉल, नेल आर्ट के कॉर्नर लगाए। जबकि छात्रों ने म्यूजिक व गीत के द्वारा भी पैसे कमाने सीखे। इस मौके पर डॉ. साक्षी मेहता, डॉ. हरविंद्र कौर, डॉ. कर्मजीत कौर, डॉ. राजदीप कौर व डॉ. अनुदीप गोयल मौजूद रहे।

उद्यमी मेले में स्टॉल लगाकर खड़े विद्यार्थी। विज्ञप्ति

उद्यमी मेले में विद्यार्थियों ने सीखा रुपये कमाना

सिरसा : राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा के महिला प्रकोष्ठ व प्लेसमेंट सेल की ओर से उद्यमी मेला आयोजित किया गया। इस मेले में विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रकार के स्टाल लगाकर अपने हुनर के अनुसार उनसे रुपया कमाना सीखा। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य डा. संदीप गोयल ने किया। उन्होंने कहा कि यह अपने आप में एक अनूठा प्रयास है जिसमें महाविद्यालय के विद्यार्थियों और विशेष रूप से छात्राओं में अपने अपने हुनर के अनुसार कार्य किया है। उससे कुछ आमदनी प्राप्त करनी सीखी है। डा. संदीप गोयल ने महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ व प्लेसमेंट सेल के सभी सदस्यों की प्रशंसा की। (जासं)

Life Skill

1. Yoga Session and Skit on Malnutrition

Poshan Maah was celebrated on 29.9.2021 in which 148 students participated and 9 teachers coordinated: 2 events were organized: tree yoga session and skit on malnutrition. The events were organized by Women cell and NSS. The resource person was Dr. Minaxi from the Dept. of Psychology, GNC Sirsa. She taught various yoga exercises to the students with special emphasis on yoga related to female issues.

पोषण माह के अवसर पर कार्यक्रम आयोजित

सिरसा केसरी| न्यूज

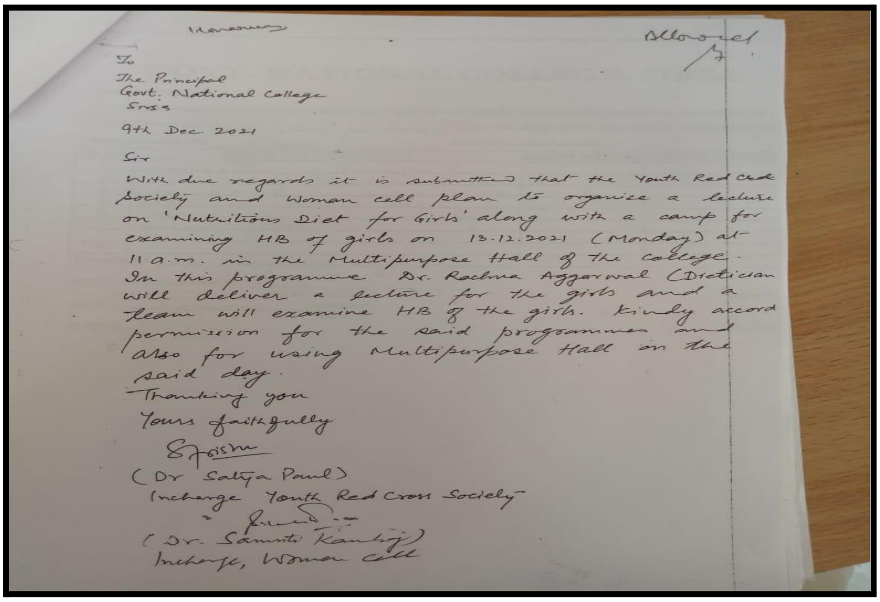
सिरसा। राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा के महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ व एनएसएस के सांझे प्रयास के द्वारा पोषण माह के अवसर पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया ।इस कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ संदीप गोयल ने किया। इस अवसर पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि पोषण माह के दौरान पूरे देश भर में तरह-तरह के कार्यक्रम हो रहे हैं उसी श्रंखला की कड़ी के रूप में महाविद्यालय में आज का यह कार्यक्रम है जिसमें न केवल विद्यार्थियों को योगासन सिखाया जाएगा बल्कि ऐसे पौधारोपण भी किया जा रहा है जो आने वाले समय में औषधि उपलब्ध करवाने में सहायक होंगे और उन के माध्यम से सेहत का ध्यान रखा जाएगा। उन्होंने सरकार के इस प्रयास की भूरी भूरी प्रशंसा की व महिला प्रकोष्ठ व एनएसएस के सभी पदाधिकारियों को बधाई दी कि उन्होंने इस तरीके का कार्यक्रम का आयोजन किया। महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ स्मृति कंबोज व एनएसएस के प्रभारी डॉ विकास जांगू ने अपने सांझे के वक्तव्य में कहा कि आज के कार्यक्रम में मनोविज्ञान विभाग की डॉ मीनाक्षी शर्मा द्वारा विद्यार्थियों को योगा आसन सिखाया गया और इस योगा आसन कार्यक्रम को विद्यार्थियों ने बड़े ध्यान से देखा और सीखा। इस अवसर पर मीनाक्षी शर्मा ने योग के बारे में बोलते हुए कहा कि योग जीवन जीने की एक पद्धति है और इस पद्धति के माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन को शानदार बना सकता है। इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ के प्रभारी डॉ स्मृति कम्बोज, डॉ साक्षी मेहता, डॉ कर्मजीत, डॉ हरविंद्र कौर, डॉ राजदीप कौर, डॉ अनुदीप गोयल व एन एस एस प्रभारी डॉ विकास जांगू, डॉ रमेश सोनी ने रचनात्मक भूमिका निभाई। इस कार्यक्रम में सीमा का सपना नामक एक स्किट भी प्रस्तुत की गई जिसमें जयन्त, मनीषा, हर्ष, भावना नवजीत, दिशा, सुनील, गेरी, सिमरन, निपुण व करमा ने अभिनय किया।

योग के माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन को शानदार बना सकता हैः मीनाक्षी शर्मा

पल पल न्यूजः सिरसा, 30 सितंबर। राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा के महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ व एनएसएस के सांझे प्रयास के द्वारा पोषण माह के अवसर पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ संदीप गोयल ने किया। इस अवसर पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि पोषण माह के दौरान पूरे देश भर में तरह-तरह के कार्यक्रम हो रहे हैं उसी श्रंखला की कड़ी के रूप में महाविद्यालय में आज का यह कार्यक्रम है जिसमें न केवल विद्यार्थियों को योगासन सिखाया जाएगा बल्कि ऐसे पौधारोपण भी किया जा रहा है जो आने वाले समय में औषधि उपलब्ध करवाने में सहायक होंगे और उन के माध्यम से सेहत का ध्यान रखा जाएगा। उन्होंने सरकार के इस प्रयास की भूरी भूरी प्रशंसा की व महिला प्रकोष्ठ व एनएसएस के सभी पदाधिकारियों को बधाई दी कि उन्होंने इस तरीके का कार्यक्रम का आयोजन किया। महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ स्मृति कंबोज व एनएसएस के प्रभारी डॉ विकास जांगू ने अपने सांझे वक्तव्य में कहा कि आज के कार्यक्रम में मनोविज्ञान विभाग की डॉ मीनाक्षी शर्मा द्वारा विद्यार्थियों को योगा आसन सिखाया गया और इस योगा आसन कार्यक्रम को विद्यार्थियों ने बड़े ध्यान से देखा और सीखा। मीनाक्षी शर्मा ने योग के बारे में बोलते हुए कहा कि योग जीवन जीने की एक पद्धति है और इस पद्धति के माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन को शानदार बना सकता है। कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ के प्रभारी डॉ स्मृति कम्बोज, डॉ साक्षी मेहता, डॉ कर्मजीत, डॉ हरविंद्र कौर, डॉ राजदीप कौर, डॉ अनुदीप गोयल व एन एस एस प्रभारी डॉ विकास जांगू, डॉ रमेश सोनी ने रचनात्मक भूमिका निभाई। इस कार्यक्रम में सीमा का सपना नामक एक स्किट भी प्रस्तुत की गई जिसमें जयन्त, मनीषा, हर्ष ,भावना नवजीत ,दिशा, सुनील ,गेरी, सिमरन ,निपुण,व करमा ने अभिनय किया ।यह सूचना डॉ रविन्द्र पुरी ने दी।

2.Extension lecture on nutrition

Extension lecture on nutrition was organised on 13 December 2021 in collaboration with YRC committee and 166 students attended the lecture. The topics of lecture were nutritious diet, anaemic status of girl students and prevention of the same delivered by Dietition Dr. Rachna Aggarwal.

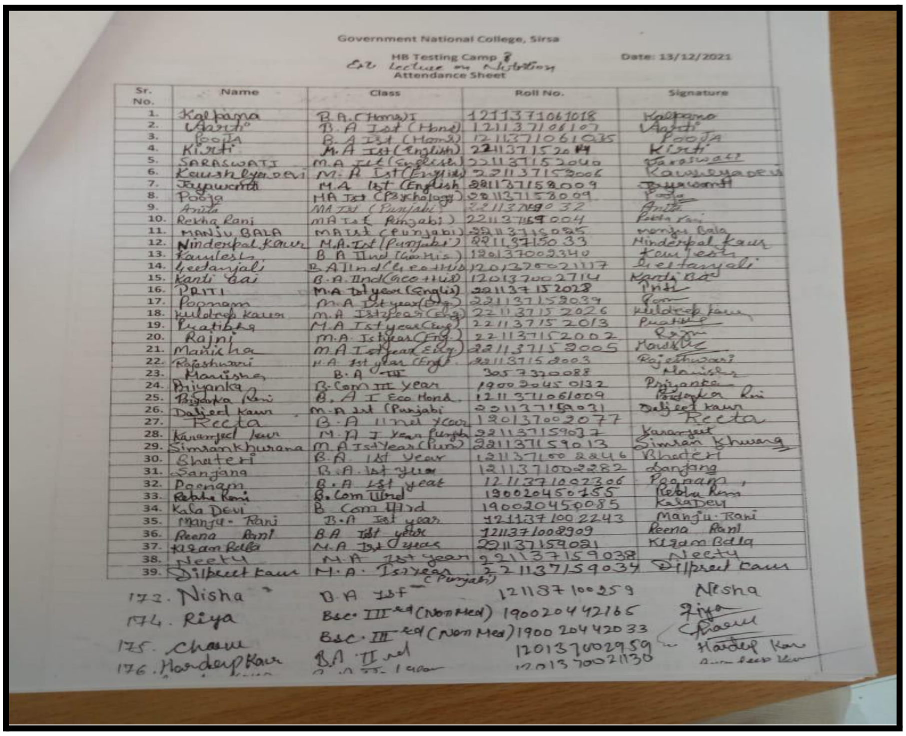


Allowed

To
The Principal
Govt. National College
Sirsa

9th Dec. 2021

Sir
With due regards it is submitted that the Youth Red Cross Society and Woman cell plan to organise a lecture on 'Nutritious Diet for Girls' along with a camp for examining HB of girls on 13.12.2021 (Monday) at 11 a.m. in the Multipurpose Hall of the college. In this programme Dr. Rachna Aggarwal (Dietician will deliver a lecture for the girls and a team will examine HB of the girls. Kindly accord permission for the said programmes and also for using Multipurpose Hall on the said day.
Thanking you
Yours faithfully
(Dr Satya Paul)
Incharge Youth Red Cross Society
(Dr. Samriti Kamboj)
Incharge, Woman cell



Government National College, Sirsa

HB Testing Camp & Ext lecture on Nutrition
Attendance Sheet

Date: 13/12/2021

Sr. No.	Name	Class	Roll No.	Signature
1.	Kalpana	B.A. (Hons) I	1211371061018	Kalpana
2.	Aarti	B.A Ist (Hons)	1211371061107	Aarti
3.	Pooja	B.A Ist (Hons)	1211371061035	Pooja
4.	Kirti	M.A Ist (English)	2211371520[illegible]	Kirti
5.	SARASWATI	M.A Ist (English)	2211371520[illegible]	Saraswati
6.	Kaushlya Devi	M.A Ist (English)	22113715200[illegible]	Kaushlya Devi
7.	Jayawanti	M.A Ist (English)	2211371520[illegible]	Jayawanti
8.	Pooja	MA Ist (Psychology)	2211371580[illegible]	Pooja
9.	Anita	MA Ist (Punjabi)	2211371[illegible]032	Anita
10.	Rekha Rani	MA Ist Punjabi	2211371[illegible]004	Rekha Rani
11.	MANJU BALA	MA Ist (Punjabi)	22113715[illegible]	Manju Bala
12.	Ninderpal Kaur	M.A. Ist (Punjabi)	221137150 33	Ninderpal Kaur
13.	Kamlesh	B A IInd (Geo His)	120137002340	Kamlesh
14.	Geetanjali	B.A IInd (Geo+His)	120137002[illegible]	Geetanjali
15.	Kanti Bai	B.A. IInd (Geo+His)	120137002714	Kanti Bai
16.	PRITI	M.A Ist year (English)	221137152028	Priti
17.	Poonam	M.A Ist year (Eng)	22113715[illegible]039	Poonam
18.	Kuldeep Kaur	M.A Ist year (Eng)	221137152026	Kuldeep Kaur
19.	Pratibha	M.A Ist year (Eng)	221137152013	Pratibha
20.	Rajni	M.A Ist year (Eng)	221137152002	Rajni
21.	Manisha	M.A Ist year (Eng)	221137152005	Manisha
22.	Rajeshwari	M.A Ist year (Eng)	221137152003	Rajeshwari
23.	Manisha	B.A III	3057370088	Manisha
24.	Priyanka	B.Com III year	19002045 0132	Priyanka
25.	Priyanka Rani	B.A I Eco Hons	1211371061009	Priyanka Rani
26.	Daljeet Kaur	M.A Ist (Punjabi	22113715[illegible]031	Daljeet Kaur
27.	Reeta	B.A IInd year	120137002077	Reeta
28.	Karamjeet Kaur	M.A I year Punjabi	22113715903[illegible]	Karamjeet
29.	Simran Khurana	M.A Ist Year (Pun)	22113715901 3	Simran Khurana
30.	Bhateri	B.A Ist year	1211371002246	Bhateri
31.	Sanjana	B.A. Ist year	1211371002282	Sanjana
32.	Poonam	B.A Ist year	1211371002306	Poonam
33.	Rekha Rani	B.Com IIIrd	190020450155	Rekha Rani
34.	Kala Devi	B Com IIIrd	190020450085	Kala Devi
35.	Manju Rani	B.A Ist year	1211371002243	Manju Rani
36.	Reena Rani	B.A Ist year	1211371008909	Reena Rani
37.	Kiran Bala	M.A Ist year	221137159021	Kiran Bala
38.	Neetu	M.A Ist year	221137159038	Neetu
39.	Dilpreet Kaur	M.A. Ist year (Punjabi)	221137159034	Dilpreet Kaur
173.	Nisha	B.A Ist	121137100259	Nisha
174.	Riya	Bsc. IIIrd (Non Med)	190020442165	Riya
175.	Chanu	Bsc. IIIrd (Non Med)	190020442033	Chanu
176.	Hardeep Kaur	B.A IInd	120137002959	Hardeep Kaur
			120137002130	[illegible]

छात्राओं को संतुलित आहार के बारे में बताया

सिरसा (विज्ञप्ति) : नेशनल महाविद्यालय में छात्राओं के स्वास्थ्य जांच के लिए कैंप लगाया गया। डा. रचना अग्रवाल ने छात्राओं के लिए संतुलित आहार विषय पर विस्तृत व्याख्यान दिया। डा. रचना ने छात्राओं को खून की कमी के कारणों तथा इससे होने वाले नुकसान के बारे में अवगत कराया। अपने दैनिक खानपान में परिवर्तन करके किस तरह से छात्राएं स्वस्थ रह सकती हैं इस पर उन्होंने विस्तार से चर्चा की। यह कार्यक्रम यूथ रेडक्रास सोसायटी तथा वुमन सेल की तरफ से आयोजित किया गया। यूथ रेडक्रास सोसायटी के कन्वीनर डा. सत्यपाल ने बताया कि कैंप में सैकड़ों छात्राओं का एचबी चेक किया गया। सिरसा की मशहूर गर्ग पैथ लैब से आई हुई टीम ने छात्राओं के एच बी का निरीक्षण किया। प्राचार्य डा. संदीप गोयल ने अच्छे स्वास्थ्य की महत्व पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर वुमन सेल इंचार्ज डा. स्मृति, डा. साक्षी, डा. अनुदीप, प्रवीण कुमार, डा. पारुल, डा. हरविंदर, डा. जीत राम, डा. भूषण मोंगा, डा. रविंद्र पुरी मौजूद रहे।

3. Camp for testing the HB

Camp for testing the HB of girl students on 13 December 2021 was organized by Women Cell in collaboration with the YRC committee. The team of Garg Pathology tested the HB of 154 students.

नैशनल कॉलेज में लगा हैल्थ चैकअप कैंप

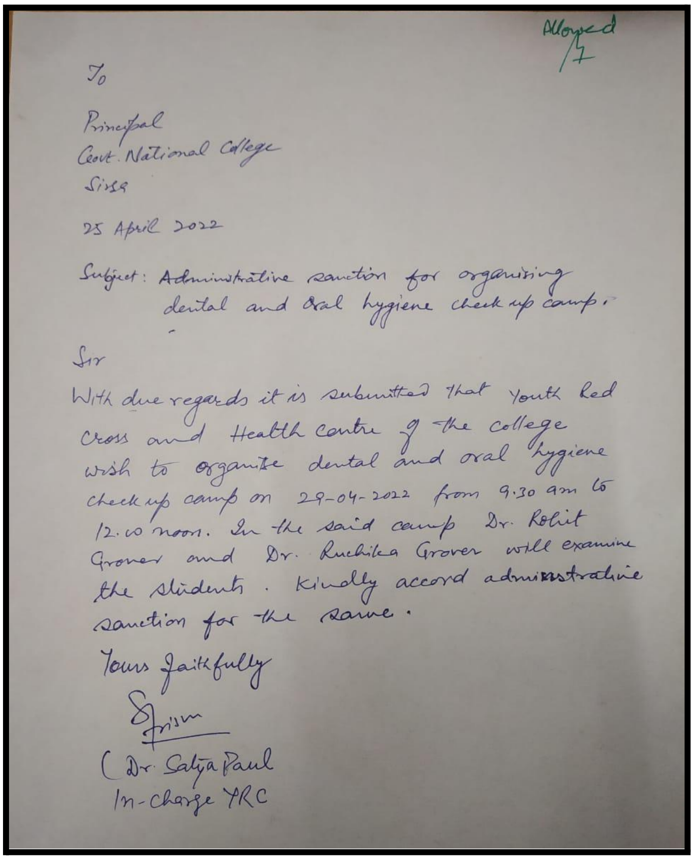
सिरसा, 13 दिसम्बर (भास्कर): राजकीय नैशनल महाविद्यालय सिरसा में आज छात्राओं के लिए हैल्थ चैकअप कैंप लगाया गया, जिसमें डा. रचना अग्रवाल ने छात्राओं के लिए संतुलित आहार विषय पर विस्तृत व्याख्यान दिया। इस मौके पर उन्होंने छात्राओं को खून की कमी के कारणों तथा इससे होने वाले नुकसान के बारे में बताया तथा खून की कमी से बचने के उपाय भी सुझाए। अपने दैनिक खानपान में परिवर्तन कर किस तरह से छात्र-छात्राएं स्वस्थ रह सकती हैं इस पर उन्होंने विस्तार से चर्चा की।

इस संदर्भ में जानकारी देते हुए प्रो. रविंद्र पुरी ने बताया कि यह कार्यक्रम यूथ रैडक्रॉस सोसायटी तथा वूमैन सैल की तरफ से आयोजित किया गया। यूथ रैडक्रॉस सोसायटी के कन्वीनर डा. सत्यपाल ने बताया कि इस कार्यक्रम में सैंकड़ों छात्राओं का एच.बी. [illegible] से आई हुई टीम ने चैक किया। कार्यक्रम में कॉलेज के प्राचार्य डा. संदीप गोयल ने अच्छे स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डाला।

कार्यक्रम को आयोजित करने में वूमैन सैल की इंचार्ज डा. स्मृति कम्बोज, डा. साक्षी मेहता, डा. अनुदीप गोयल, प्रवीण कुमार का विशेष योगदान रहा। कार्यक्रम के दौरान डा. पारुल, डा. हरविंद्र, डा. जीत राम, डा. भूषण मोंगा सहित अनेक प्राध्यापक मौजूद थे।

हैल्थ चैकअप के लिए रजिस्ट्रेशन करते हुए स्वास्थ्य कर्मी।

4. Dental and Oral hygiene check up camp



Allowed

To

Principal
Govt. National College
Sirsa

25 April 2022

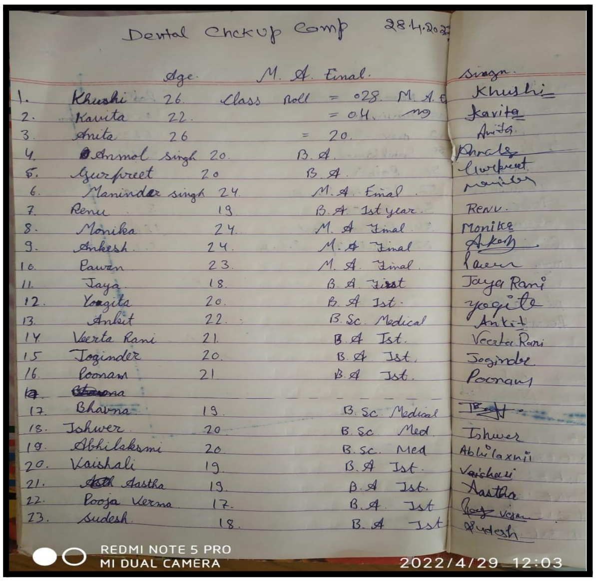
Subject: Administrative sanction for organising dental and oral hygiene check up camp.

Sir

With due regards it is submitted that Youth Red Cross and Health Centre of the college wish to organise dental and oral hygiene check up camp on 29-04-2022 from 9.30 am to 12.00 noon. In the said camp Dr. Rohit Grover and Dr. Ruchika Grover will examine the students. Kindly accord administrative sanction for the same.

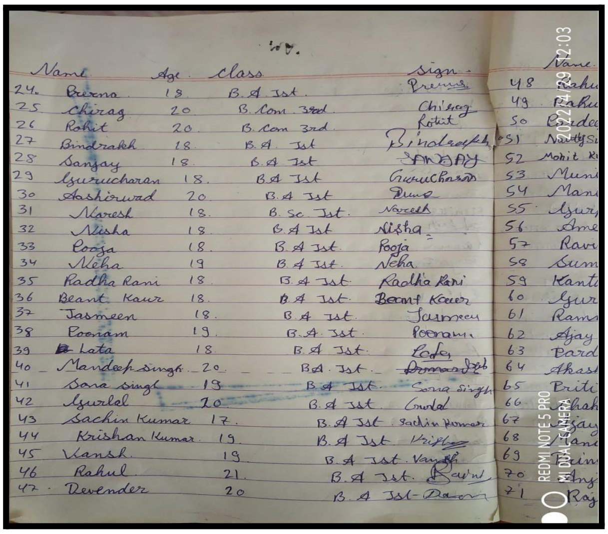
Yours faithfully

(Dr. Satya Paul
In-Charge YRC

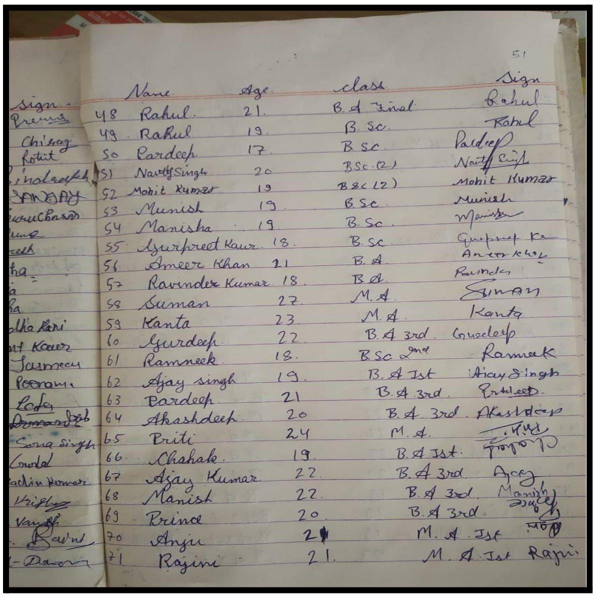


Dental Checkup Camp 28.4.2022

	Name	Age	Class	Sign
1.	Khushi	26	Class Roll = 028 M.A.	Khushi
2.	Kavita	22	= 04	Kavita
3.	Anita	26	= 20	Anita
4.	Anmol singh	20	B.A.	Anmol
5.	Gurpreet	20	B.A.	Gurpreet
6.	Maninder singh	24	M.A. Final	Maninder
7.	Renu	19	B.A. Ist year	Renu
8.	Monika	24	M.A. Final	Monika
9.	Ankesh	24	M.A. Final	Ankesh
10.	Pawan	23	M.A. Final	Pawan
11.	Jaya	18	B.A. Ist	Jaya Rani
12.	Yogita	20	B.A. Ist	yogita
13.	Ankit	22	B.Sc. Medical	Ankit
14.	Veerta Rani	21	B.A. Ist	Veerta Rani
15.	Joginder	20	B.A. Ist	Joginder
16.	Poonam	21	B.A. Ist	Poonam
17.	Bhawna	19	B.Sc. Medical	[illegible]
18.	Ishwer	20	B.Sc. Med	Ishwer
19.	Abhilakshmi	20	B.Sc. Med	Abhilaxmi
20.	Vaishali	19	B.A. Ist	Vaishali
21.	Aastha	19	B.A. Ist	Aastha
22.	Pooja Verma	17	B.A. Ist	Pooja Verma
23.	Sudesh	18	B.A. Ist	Sudesh

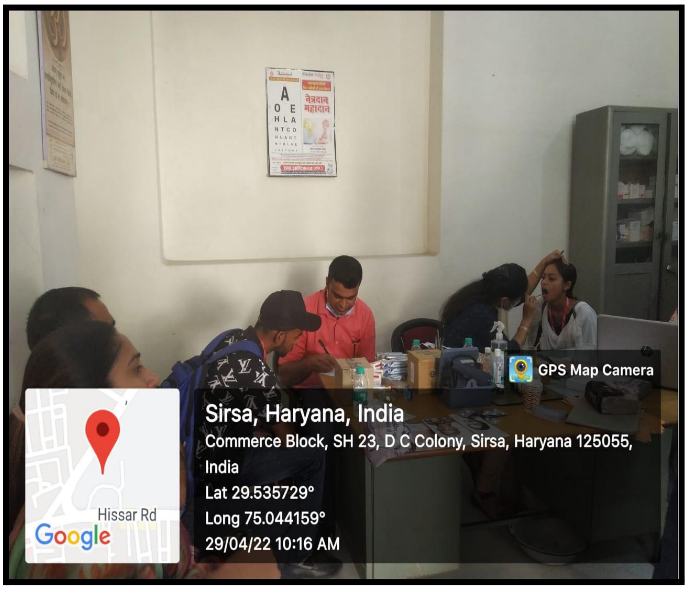


	Name	Age	Class	Sign
24.	Prerna	18	B.A. Ist	Prerna
25	Chirag	20	B.Com 3rd	Chirag
26	Rohit	20	B.Com 3rd	Rohit
27	Bindrakh	18	B.A. Ist	Bindrakh
28	Sanjay	18	B.A. Ist	SANJAY
29	Gurucharan	18	B.A. Ist	GuruCharan
30	Aashirwad	20	B.A. Ist	[illegible]
31	Naresh	18	B.Sc. Ist	Naresh
32	Nisha	18	B.A. Ist	Nisha
33	Pooja	18	B.A. Ist	Pooja
34	Neha	19	B.A. Ist	Neha
35	Radha Rani	18	B.A. Ist	Radha Rani
36	Beant Kaur	18	B.A. Ist	Beant Kaur
37	Jasmeen	18	B.A. Ist	Jasmeen
38	Poonam	19	B.A. Ist	Poonam
39	Lata	18	B.A. Ist	Lata
40	Mandeep singh	20	B.A. Ist	Mandeep
41	Sona singh	19	B.A. Ist	Sona singh
42	Gurlal	20	B.A. Ist	Gurlal
43	Sachin Kumar	17	B.A. Ist	Sachin Kumar
44	Krishan Kumar	19	B.A. Ist	Krishan
45	Vansh	19	B.A. Ist	Vansh
46	Rahul	21	B.A. Ist	Rahul
47	Devender	20	B.A. Ist	Davender



	Name	Age	Class	Sign
48	Rahul	21	B.A. Final	Rahul
49	Rahul	19	B.Sc.	Rahul
50	Pardeep	17	B.Sc.	Pardeep
51	Navtej Singh	20	B.Sc.(2)	Navtej Singh
52	Mohit Kumar	19	B.Sc.(2)	Mohit Kumar
53	Munish	19	B.Sc.	Munish
54	Manisha	19	B.Sc.	Manisha
55	Gurpreet Kaur	18	B.Sc.	Gurpreet Kaur
56	Ameer Khan	21	B.A.	Ameer Khan
57	Ravinder Kumar	18	B.A.	Ravinder
58	Suman	22	M.A.	Suman
59	Kanta	23	M.A.	Kanta
60	Gurdeep	22	B.A. 3rd	Gurdeep
61	Ramneek	18	B.Sc 2nd	Ramneek
62	Ajay singh	19	B.A. Ist	Ajay Singh
63	Pardeep	21	B.A. 3rd	Pardeep
64	Akashdeep	20	B.A. 3rd	Akashdeep
65	Priti	24	M.A.	Priti
66	Chahak	19	B.A. Ist	[illegible]
67	Ajay Kumar	22	B.A. 3rd	Ajay
68	Manish	22	B.A. 3rd	Manish
69	Prince	20	B.A. 3rd	[illegible]
70	Anju	2[illegible]	M.A. Ist	Anju
71	Rajni	21	M.A. Ist	Rajni

REDMI NOTE 5 PRO
MI DUAL CAMERA
2022/4/29 10:15


GPS Map Camera
Sirsa, Haryana, India
Commerce Block, SH 23, D C Colony, Sirsa, Haryana 125055, India
Lat 29.535729°
Long 75.044159°
29/04/22 10:16 AM
Hissar Rd
Google

GPS Map Camera
Sirsa, Haryana, India
M.A. Block, SH 23, D C Colony, Sirsa, Haryana 125055, India
Lat 29.53607°
Long 75.044307°
29/04/22 10:14 AM
Google

3 days NSS Yoga Workshop

Three-day yoga workshop was organised from 18th May 2022 to 21st May 2022 in which 68 students participated and 6 teachers coordinated.

On Day 1, Prof. Bablesh conducted the yoga session. She also informed the students about the benefits and importance of yoga in life. Principal Dr. Sandeep Goyal also joined the session and performed yoga. On Day 2, special yoga instructor and Sanskrit teacher Bhagwana Ram Sharma was invited to lead the session. In addition to yoga, he also led the students in the gayatri mantra chant. Principal Dr. Sandeep Goyal, NSS Coordinator Dr. Jeet Ram Sharma and other NSS programme officers joined the yoga session and gave Bhagwana Ram a vote of thanks. Day 3 started with a yoga session by Kiran Bhalla, district head of Patanjali Yoga Samiti, Sirsa.

This session was conducted in preparation of International Yoga Day celebration on 21st June and held according to the protocols laid for that event.

Principal Dr. Sandeep Goyal, NSS coordinator Dr. Jeet Ram Sharma, Dr. Ravinder Puri, Dr. Madhu Sai and Dr. Krishan Gopal well appreciated the work done by the volunteers and the different session leads. Programme officers Prof. Ramesh Soni, BableshJhorar, Amandeep Singh and Sandeep Kumar were present.

GPS Map Camera
Sirsa, Haryana, India
47, Barnala Rd, D C Colony, Sirsa, Haryana 125055, India
Lat 29.535671°
Long 75.043969°
19/05/22 10:12 AM
Hissar Rd
Google