

**Government Post-Graduate College, Ambala Cantt.**  
(Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra)



**CRITERIA 3.4.1, 3.4.3 and 3.4.4**  
**SESSION: 2019-20**



**3.4.1:** Extension activities are carried out in the neighbourhood community, sensitizing students to social issues, for their holistic development, and impact thereof during the last five years.

**3.4.3:** Number of extension and outreach Programmers conducted by the institution through NSS/ NCC/ Red Cross/ YRC etc., (including the programmers such as Swachh Bharat, AIDS awareness, Gender issues etc. and/or those organized in collaboration with industry, community and NGOs during the last five years

**3.4.4:** Average percentage of students participating in extension activities at 3.4.3. above during last five years



2	Blood Donation Camp	Youth Red Cross	Bharat Vikas Parishad & Civil Hospital Ambala Cantt	2019-20	101
---	---------------------	-----------------	---	---------	-----

DATE \_\_\_\_\_  
PAGE \_\_\_\_\_

performed the duty of judgment in this competition. YRC counsellor motivated the volunteers for this competition. NSS programme officer Mr. Anju Kumar, Prof. Racha and Prof. Shilpa were also present on this occasion.

*Naib Singh*  
YRC-COUNSELLOR

*Seen*  
Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt

DATE \_\_\_\_\_  
PAGE \_\_\_\_\_

**(3) BLOOD DONATION CAMP**  
07/09/2019

A blood donation was organized in the college by the Youth Red Cross and NSS in collaboration with the Bharat Vikas Parishad, Ambala. Principal Mrs. Poonam Vats welcomed the chief guest Mrs. Neeta Khara, Member of Haryana Public Service Commission, Social worker and industrialist Ms. Sheetal Bhatia was the guest of honour in this camp. The volunteers, students and the professors of the college participated in the camp and donated 101 units of blood. YRC Counsellor Sh. Naib Singh also donated his blood in the camp. Principal Mrs. Poonam Vats and the guests distributed the certificates and trophies to the blood donors. Prof. Jage Ram, Mr. Ashok Kulkarni, Mrs. Pradip Khara and Mrs. Dr. P. Gulati were also present at this occasion.

Dainik Bhasika - 08/09/2019

*Naib Singh*  
YRC-COUNSELLOR

*Seen*  
Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt

*Seen*

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

3	Plastic free awareness campaign,	Youth Red Cross	Unnat Bharat Campaign,	2019-20	20
---	----------------------------------	-----------------	------------------------	---------	----

DATE \_\_\_\_\_  
PAGE \_\_\_\_\_

(5) Plastic Free Awareness Campaign  
13-09-2019

Under the "Unnat Bharat" Campaign, the YRC of the college organized a "Plastic Free Campaign" in Shahbad Town. The volunteers of YRC



Created awareness among people for not using the single use plastic in their daily routine. Students motivated the people not to use the polythene bags for carrying the food products. This campaign was organized under the guidance of Principal Poonam Vats and YRC Counsellor Prof. Naib Singh.

*Naib Singh*  
NAB Singh  
YRC - Counsellor

*Seen*  
*Naib Singh*  
Principal  
Principal  
Govt. College

*Seen*


Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

4	Single use plastic free abhiyan,	Youth Red Cross	District Red Cross Society, Ambala	2019-20	50
---	----------------------------------	-----------------	---------------------------------------	---------	----

DATE \_\_\_\_\_  
PAGE \_\_\_\_\_

(7) विंगल-यूथ रेड क्रॉस - श्री कॉलेज  
28/09/2019 से 02/10/2019


विंगल-यूथ रेड क्रॉस कोमेडोई तथा पोस्टर प्रतियोगिता में इनका सहभागिता  
कार्यक्रमों में काफी रचना सहित लेख के 5 विधियों में विंगल-यूथ  
रेड क्रॉस श्री कॉलेज चलाया गया। इन कार्यक्रमों के  
महाविद्यालय के यूथ रेड क्रॉस के 50 स्वयंसेवकों के साथ  
गिरा। इन कार्यक्रमों के अंतर्गत गैरिनी युवक वरत की  
पुस्तक के स्वयंसेवकों द्वारा काफी रचना सहित लेख के  
जिसमें यूथ रेड क्रॉस विंगल-यूथ रेड क्रॉस के द्वारा गिरा। यूथ  
रेड क्रॉस कोमेडोई डी० जगत सिंह के मागिदारी के



स्वयंसेवकों के लोके को विंगल-यूथ रेड क्रॉस के द्वारा वरत  
के मागिदारी के परावरण के लिए वरत के लोके के अंतर्गत  
गिरा। अंतर्गत के अंतर्गत विंगल-यूथ रेड क्रॉस के द्वारा  
द्वारा के स्वयंसेवकों के द्वारा विंगल-यूथ रेड क्रॉस के  
जिसमें यूथ रेड क्रॉस श्री कॉलेज के यूथ रेड क्रॉस के द्वारा  
विंगल-यूथ रेड क्रॉस के द्वारा विंगल-यूथ रेड क्रॉस के द्वारा


Najib Singh  
YRC - COORDINATOR

Seon  
Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.



Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

5	Tree Plantation on the occasion of Unnat Bharat Abhiyan	Youth Red Cross	Shahabad Tehsil	2019-20	5
---	---	-----------------	-----------------	---------	---

  
Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

(8) उत्तम भारत अधिष्ठान के अंतर्गत पौधा रोपण

कार्य क्रम  
23-09-2019

महाविद्यालय के कुछ बर्ड क्लब इस प्रार्थी श्रमिती प्रथम वर्ष के आजीवनी में स्वयंसेवकों द्वारा शाहबाद तहसील के अंतर्गत चार गाँवों में 'उत्तम भारत अधिष्ठान' में वृक्ष रोपण कार्यक्रम विद्ये जा रहे हैं। इसी कड़ी में स्वयंसेवकों द्वारा विद्ये प्रथम के समाज सेवा, पर्यावरण सुवर्द्धा व शोभे उपस्थिता कार्यक्रम विद्ये जा रहे हैं। कुछ बर्ड क्लब का डायरी में चित्रों लिखे जलसिद्ध की प्रयोग में स्वयंसेवकों ने

**विद्यार्थियों ने मदनपुर में किया पौधारोपण**

शाहबाद मार्कंडा, 24 सितम्बर (सप्त): श्री कृष्णा विद्या मंदिर के विद्यार्थियों व युव रेडक्रॉस पी.जी. कालेज अम्बाला के साथ मिलकर गांव मदनपुर में पौधारोपण किया गया। इस मौके पर स्कूल के प्राचार्य प्रतिभा पूरी व प्रबंधक मदन गोपाल ने गांव में पौधे लगाए। श्री कृष्णा विद्या मंदिर के प्रबंधक मदन गोपाल ने सभी विद्यार्थियों को उनके इन प्रयासों के लिए शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर मुदिता, अनमोल, सीरध आदि उपस्थित थे।



पौधारोपण करते स्कूल स्टाफ सदस्य एवं विद्यार्थी। (सप्त)

प्रजाठ केसरी  
→ 24/09/2019

मदनपुर गाँव में श्री कृष्णा विद्या मंदिर के साथ मिलकर पौधारोपण कार्य क्रम चलाया। इस अवसर पर, स्कूल के प्रबंधक श्री मदन गोपाल व स्वयंसेवकों से लोगों को पर्यावरण सुवर्द्धा के लिए आच्छान ले आच्छान पैड लगाने के लिए प्रेरित किया।

NAIB SIMHA  
YRC - Coon seller

Principals  
Govt. College  
Ambala Cantt

*(Signature)*

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

6	Divyang Matdataon ki Sahayata,	Youth Red Cross	District Red Cross Society, Ambala cantt	2019-20	42
---	--------------------------------	-----------------	---	---------	----

DATE \_\_\_\_\_  
PAGE \_\_\_\_\_

(4) दिव्यांग मददातों की सहायता  
21/10/2019

महाविद्यालय के युवा रैड क्रॉस के युवा सदस्यों के द्वारा दिव्यांग बच्चे को सहायता देने के लिए 21-10-2019 के दिनांक को मनाया गया। इस दिनांक को मनाया गया कार्यक्रम में दिव्यांग मददातों की सहायता प्रदान करने का उद्देश्य था।




युवा रैड क्रॉस के युवा सदस्यों के द्वारा दिव्यांग बच्चे को सहायता देने के लिए 21-10-2019 के दिनांक को मनाया गया। इस दिनांक को मनाया गया कार्यक्रम में दिव्यांग मददातों की सहायता प्रदान करने का उद्देश्य था।

MAHE SINGH  
YRC-COORDINATOR

Stamp  
Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt

7	Run for unity	Youth Red Cross	District Administration, Ambala Cantt,	2019-20	50
---	---------------	-----------------	---	---------	----



Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.




(10) रम सत्र प्रिन्टी  
31/10/2019

जिहा प्रशासन प्रशासन द्वारा अर्द्धवार वरुण अर्द्ध परदेन की  
[पुष्पी जयंती के अवसर पर "राष्ट्रीय एकता दिवस" मनाया गया।  
इस कार्यक्रम का आयोजन प्राथमिक वि. ए. सी. स्कूल के प्रीमियर मैदान  
में किया गया जिसमें उपस्थित श्री इशिका श्री मुखर्जी  
रहे। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के गृह रैड ऑफिस के 50  
स्वयं सेवकों ने भाग लिया।  
मुख्य अतिथि द्वारा संबोध  
पहले सभी प्रतिभागियों  
को राष्ट्रीय एकता की  
शपथ पिलाई गई। अर्द्ध  
करी प्रतिभागियों के कंप्यूटर  
द्वारा देश को एकता व  
अखण्डता के लिए लड़ाई  
करने के लिए प्रेरित किया  
गया। प्रत्येक करी प्रतिभागियों  
ने "रम सत्र प्रिन्टी"  
का प्रारंभ किया।

राज्य की 100 वीं वीर  
अभियुक्तों के  
विशालीय के लिए  
आयोजन किया गया।  
आयोजन में शामिल  
होने वाले सभी  
अभियुक्तों के लिए  
आयोजन किया गया।  
आयोजन में शामिल  
होने वाले सभी  
अभियुक्तों के लिए  
आयोजन किया गया।

→ दिनांक अक्टूबर  
01/11/2019

इस दिन में महाविद्यालय के स्वयं सेवकों, गृह रैड ऑफिस  
काउंसिलरों के सहित रहे, महाविद्यालय के अर्द्धवार  
श्री. उपस्थित रहे वीर अखण्डता के अर्थ किया।  
प्रत्येक प्रतिभागी प्रथम बार वीर अखण्डता प्रतिभागी  
के रूप में अर्द्धवार पर स्वयं सेवकों का अर्द्धवार अर्द्धवारों  
को अर्द्धवार की।

  
NAB Singh  
YRC- Counsellor

  
Principal  
Govt. College  
Ambala Cantt.



9	Kurukshetra Suryagrahan Mela	Youth Red Cross	District Red Cross Society, Ambala	2019-20	25
---	------------------------------	-----------------	---------------------------------------	---------	----

DATE \_\_\_\_\_  
PAGE \_\_\_\_\_

(15) कुर्कशेत्रा सूर्यग्रहण मेला  
26-12-2019

सरकार द्वारा 26-12-2019 को कुर्कशेत्रा में सूर्य ग्रहण के  
लाभ के लिए आयोजित किया गया। इस मेले में महाविद्यालय  
के युवा रैड क्रॉस के 25 स्वयंसेवकों के विद्यमान  
युवा की कुर्कशेत्रा में आयोजित। प्रत्येक 50 स्वयंसेवकों के  
नेटवर्क के युवा रैड क्रॉस कार्यक्रमों को लागू  
पिछले में आयोजित के स्वयंसेवकों के इस मेले  
के लिए प्रत्येक स्वयंसेवकों के कुर्कशेत्रा के  
साथ प्रत्येक स्वयंसेवकों के कुर्कशेत्रा के  
युवा रैड क्रॉस के लिए किया।

→ 27-12-2019

स्वयंसेवकों के इस उत्सव के लिए महाविद्यालय  
की प्रत्येक 50 स्वयंसेवकों के कुर्कशेत्रा के लिए  
किया।

NAIBA SINGH  
YRC- Counsellor

Seen  
Principal  
Govt. College  
Ambala Cantt

*das*

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

10	Rally on 'Sadak Suraksha'	Youth Red Cross	District Administration, Ambala Cantt,	2019-20	10
----	---------------------------	-----------------	--	---------	----

DATE \_\_\_\_\_  
PAGE \_\_\_\_\_

(17) सड़क सुरक्षा पर जागरूकता रैली  
17-01-2020

महाविद्यालय के युवा रैड क्रॉस विंग द्वारा सड़क सुरक्षा सप्ताह के अंतर्गत जोर देकर धारणात्मक क्रियान्वयन में श्री. जोगेंद्रजी कदम के द्वारा 'वैदिक' विभाग जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। रैली का शुभारंभ प्रन्धि उ० कमलेश टाक किया गया। युवा रैड क्रॉस जाइसंगर



स्वयं सेवकों ने जागरूकता रैली से लोगों को समझाये ट्रैफिक नियम

स्वयं सेवकों ने जागरूकता रैली से लोगों को समझाये ट्रैफिक नियम


11 से 12 जनवरी तक सड़क सुरक्षा सप्ताह का आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। इस रैली में युवा रैड क्रॉस के सदस्यों ने लोगों को सड़क सुरक्षा के नियमों के बारे में बताया। रैली का शुभारंभ प्रन्धि उ० कमलेश टाक किया गया।

जो = नगर पिंडे जम्बल ने स्वयंसेवकों का परिदृश्य कर देते प्रेषित किया। इस अवसर पर जो = नगर तंत्र, प्रो० लक्ष्मी, प्रो० सुदीप, प्रो० रविशंकर लाल जो = गोबिंद प्रो० सुदीप

Shab Singh  
Y.R.C. College

अमर उजाला  
18 01 2020

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.



Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

11	Blood Donation Camp	Youth Red Cross	District Red Cross Society, Ambala & Civil Hospital, Ambala Cantt	2019-20	70
----	---------------------	-----------------	---	---------	----

DATE: \_\_\_\_\_  
PAGE: \_\_\_\_\_

(22) रक्तदान शिविर  
26-02-2020

रक्तदान शिविर के रूप में 23 फरवरी को महाविद्यालय में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर पिता 23 फरवरी जेकराई, कुम्हारों का समाधि आरंभ, अशोक, अशोक के साथ शिविर का आयोजन किया। रक्तदान शिविर का आयोजन महाविद्यालय प्राथमिक शाला संगीत-चौधरी, रहीं। फरवरी के शिविर का आयोजन करते हुए कक्षा में रक्तदान के अंदर का

शिविर में डॉ. सुदीप या टीका ने शिविर का आयोजन किया।




→ दीपक कुमार  
27/02/2020

शिविर में डॉ. सुदीप या टीका ने शिविर का आयोजन किया। रक्तदान शिविर का आयोजन महाविद्यालय प्राथमिक शाला संगीत-चौधरी, रहीं। फरवरी के शिविर का आयोजन करते हुए कक्षा में रक्तदान के अंदर का

शिविर में डॉ. सुदीप या टीका ने शिविर का आयोजन किया। रक्तदान शिविर का आयोजन महाविद्यालय प्राथमिक शाला संगीत-चौधरी, रहीं। फरवरी के शिविर का आयोजन करते हुए कक्षा में रक्तदान के अंदर का

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.



Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.




13	Home Quarantine Duty by Volunteers	Youth Red Cross	District Administration, Ambala Cantt,	2019-20	10
----	------------------------------------	-----------------	--	---------	----

DATE \_\_\_\_\_  
PAGE \_\_\_\_\_

(25) COVID-19 के संविध  
व्यक्ति को "होम-क्वारेन्टाइन"  
करने में महामत्ता  
25/08/2020

COVID-19 वायरस के कारण फैली महामारी के चलते जनजागृकता के साथ ही हम वायरस के संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए "होम-क्वारेन्टाइन" नियम बनाए। इनके अलावा हमें महामारी के 10 मूल संकेतों को पहचानने में सहायता के लिए 5 प्रश्नों के माध्यम से जांच करने की प्रक्रिया शुरू की।



हमारे क्वारेन्टाइन नियमों के अंतर्गत हमें निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना पड़ेगा।

1. हमें अपने घर में रहना होगा और बाहर जाने से बचना होगा।

2. हमें अपने घर में रहने के दौरान अपने घर के बाहर जाने से बचना होगा।

3. हमें अपने घर में रहने के दौरान अपने घर के बाहर जाने से बचना होगा।

4. हमें अपने घर में रहने के दौरान अपने घर के बाहर जाने से बचना होगा।

5. हमें अपने घर में रहने के दौरान अपने घर के बाहर जाने से बचना होगा।

Name Singh  
YRC- Counsellor

Seema  
Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

*Chas*

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

14	Pravasi mazduron ki sahayata by Volunteers	Youth Red Cross	District Administration, Ambala Cantt,	2019-20	10
----	--	-----------------	--	---------	----


(30) COVID-19 महामारी के दौरान  
प्रवासी मजदूरों की सहायता

02/06/2020

COVID-19 वायरस के कारण सरकार द्वारा देशव्यापी लॉकडाउन  
कार किया गया जिससे अल्प समय तक - कारखानों व  
अन्य कार्य बंद हो गए। इस चलन के परिणामस्वरूप  
देश में बहुत बड़ी संख्या में मजदूरों का कार्य गी  
किन्तु जमा और वे अपने-अपने राज्यों को लौटने लगे।  
इस अवसर उत्सर्ग प्रमिता होगी। - रजिस्ट्रार व माऊन्टबल  
जो नामित सिटी  
हस्पताल की सेवा  
व माऊन्टबल में  
महाविद्यालय के  
सूथ रेंड क्राफ  
के 10 स्वसेवकों  
द्वारा इन प्रवासी  
मजदूरों की सहायता  
की गई। स्वसेवकों  
ने यह पिल  
प्रशासन व पिल  
रेंड क्राफ लेलाईली  
के साथ मिलकर  
पिछला हफ्ता नामित के  
सहायता के लिए जा-य में  
सहायता की तथा इनके साथ रेलवे स्टेशन सन्वाला  
एलावरी पर मैजिस्ट्रेटकेडाल में कार्यक्रम किया। मजदूरों के  
कच्चे के विभागे विभिन्न प्रकार के तहत मजदूरों  
को रहने के सजाया, मास्क व सैनिटाइजर विलिय  
कारों के सहायता की गई।

03/06/2020

लोगों की सेवा में जुटे कैंट गवर्नमेंट  
कॉलेज के यूथ रेडक्रॉस स्वसेवक



लोगों की सेवा में जुटे कैंट गवर्नमेंट  
कॉलेज के यूथ रेडक्रॉस स्वसेवक

प्रभावित है। कैंट के क्वारेन्टीन  
कोरिडोर के युव रेडक्रॉस स्वसेवक  
कोरिडोर का काम सहायता के दौरान  
लोगों की सेवा में जुटे हैं।  
इस बीच यह कोरिडोर विभिन्न  
प्रकार के लोगों ने सहायता के  
सहायता के युव रेडक्रॉस  
स्वसेवक पिछले हफ्ते दिने में  
उपरोक्त मजदूरों की सेवा में सहायता  
है। कोरिडोर युव रेडक्रॉस सहायता

ये, जबकि सहायता के साथ  
कि स्वसेवकों द्वारा कई दिने से  
विभिन्न प्रकार के मजदूरों की सहायता  
की जा रही है। स्वसेवकों द्वारा  
दिले सहायता व सहायता के युव  
स्वसेवक विभिन्न प्रकार के हफ्ते  
कोरिडोर विभिन्न प्रकार के हफ्ते  
के लिए सहायता है, जबकि सहायता  
स्वसेवकों को सहायता है।

Nait Singh  
YRC - Coordinator


Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.





16	Carrier oriented Extension Lectures 1. "Role of Plant Quarantine in Bio Security" 2. "Trends Scope and future prospective of Life Sciences "	Botany Department	Botany Dept./ Scientific Assistant, Botany Dept./ Plant quarantine Station, Amritsar	2019-20	63
----	---	-------------------	--	---------	----



Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

104

Extension Lecture on

1. Trends, scope and future prospective of life science
2. Role of Plant Quarantine in Biosecurity

By Tripta Saini  
Scientific Assistant  
Plant Quarantine station, Amritsar

GOVERNMENT P.G. COLLEGE, AMBALA CANTT-133001, HARYANA

Memo no. (nc R/19/2363) Dated: 13.08.2019

To,  
Principal Director  
Regional Plant Quarantine Station,  
Amritsar

Subject: Request to spare Ms Tripta Saini to deliver extension lecture on third week of August

Our college organizes extension lectures on various topics related to Trends, Scope and Importance of Life Science for B.Sc. Medical students. So, you are requested to spare Tripta Saini, Scientific Assistant to act as Speaker on aforesaid topic for one day in the third week of August.

The lectures will be on the following topics:-

1. Trends, Scope and Future Perspectives of Life Science for B.Sc. Medical Students
2. Role of Plant Quarantine in Biosecurity

We look forward to a positive confirmation, an honor for us indeed.

Thank you for your time and consideration

Yours sincerely  
Dr. Anju Tanwar  
Department of Botany

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

REPORT

Two Carrier oriented Extension Lectures entitled "Role of Plant Quarantine in bio-security" and "Trends, Scope and future prospective of Life Science for B.Sc. Medical students" were organized by Botany Department of the college on August 17, 2019 for science students. Ms Tripta Saini, Scientific Assistant, Plant Quarantine Station, Amritsar was the chief speaker on this occasion.

Through her effective lectures she made students aware about Plant Quarantine Station, its importance and various activities. Furthermore, students were also provided information about career options in various government and non government organization in India and abroad.

The purpose of this program was to aware students about future prospective, trends and scope of life sciences.

A sum of Rs 500/- (250/- per lecture) as honorarium was also provided to the speaker through Radha-Krishnan Fund.

Dr. Anju Tanwar  
TEACHER INCHARGE

Seen  
Principal  
PRINCIPAL

Punjab Kesari dated 18.08.2019

Hani Bshoomi dated 18

**साइंस स्ट्रीम लैक्चर में छात्रों को बताए करियर बनाने के तरीके**

विद्यार्थियों के लिए विभाग को उत्तर में इस तरह के एक्सटेंशन लैक्चर आयोजित किया जा रहा है। इसी कड़ी में कुमायौं लूण बेसी ने छात्रों को करियर बनाने को लेकर मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम प्रचारार्थ प्रो. पुष्प शर्मा ने भी छात्रों को करियर संसाधन को लेकर गंभीर प्रयास करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि उच्चतर शिक्षा विभाग को उत्तर में छात्रों को पढ़ाई के दौरान ही सैकड़ों उपायों का उपयोग करके करियर बनाने का तरीका बताया जा रहा है। इस मौके पर प्रो. पुष्प शर्मा, डॉ. अश्विनी शर्मा, विभागाध्यक्ष डॉ. विवेक कुमार व अन्य भी मौजूद रहे।

**छात्रों को बताए करियर बनाने के तरीके**

विद्यार्थियों के लिए विभाग को उत्तर में इस तरह के एक्सटेंशन लैक्चर आयोजित किया जा रहा है। इसी कड़ी में कुमायौं लूण बेसी ने छात्रों को करियर बनाने को लेकर मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम प्रचारार्थ प्रो. पुष्प शर्मा ने भी छात्रों को करियर संसाधन को लेकर गंभीर प्रयास करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि उच्चतर शिक्षा विभाग को उत्तर में छात्रों को पढ़ाई के दौरान ही सैकड़ों उपायों का उपयोग करके करियर बनाने का तरीका बताया जा रहा है। इस मौके पर प्रो. पुष्प शर्मा, डॉ. अश्विनी शर्मा, विभागाध्यक्ष डॉ. विवेक कुमार व अन्य भी मौजूद रहे।

17,	Extension Lecture by Dr. Sunita Ahuja, Associate professor ,Krishi Vigyan Kendra	Botany Department	Botany Dept./ Krishi Vigyan Kendra, Ambala Cantt	2019-20	54
18	Plantation Activity	Botany Department	Botany Dept./ Krishi Vigyan Kendra, Ambala Cantt	2019-20	54

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

## REPORT

### FLOWER SHOW (February 28, 2020)

National Science Day was celebrated by Botany department on February 28, 2020 to commemorate the discovery of 'Raman Effect'. On this occasion Flower Show was organized to spread awareness among students about importance of science specifically Botany in everyday life. The following events based on Science Day theme 'Women in Science' were also organised.

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. Cut flower competition           | 5. Medicinally important plants         |
| 2. Potted flower competition        | 6. Poster making competition            |
| 3. Potted succulents & Cacti plants | 7. Rangoli making competition           |
| 4. Potted foliage plants            | 8. Pot colouring/decoration competition |

This programme was inaugurated by our Principal madam Smt. Sangeeta Chaudhary. A sampling of Camphor (kapoor) tree was also planted by her in the college premises. Along with this, more than eighty plants of economic importance were contributed and planted in the Botanical garden by our students.

Extension lectures were also organized on the same day. Two extension lectures were delivered by eminent scientists Dr. Balwan Singh (Coordinator) & Ms. Sunita Ahuja (Associate professor), Krishi Vigyan Kendra Ambala Cantt on the topics related to the syllabi of B.Sc. Medical students.

Judgement was done by Prof. Naib Singh, Dr. Deepak Sharma, Prof. Ashok Kumar, Dr. Baljinder Kaur, Dr. P. Kumari and Dr. Abha.

In a nutshell this programme provides an opportunity to participate and involve maximum students in plant related activities and students also learned names and importance of plants of different categories.

Poster making				Medicinal plants			
I.	Ekta	B.Sc. I	3074720011	I	Muskan	B.Sc.III	1455710018
II.	Rajender Kaur	B.Sc. II	2193420039	II	Priyanka	B.Sc.III	1455720002
III.	Nisha	B.Sc. II	2193420025	III	Anu	B.Sc.III	1455720009
	Shivani		2193420511		Neha		1455720016
Rangoli making				Cut Flowers			
I.	Rajender	B.Sc.II	2193420039	I	Harpreet	B.Sc. III	1455720016
	Riyat	B.Sc. I	3074720014	II	Mahak	B.Sc. III	1455720008
	Sumanpreet	B.Sc. I	3074720015	III	Monika	B.Sc. I	3074720012
II.	Harshita	B.Sc. II	2193420017	<b>Pot decoration</b>			
	Ritika, Manisha		2193420005	I	Khushi	B.Sc. II	2193420040
III.	Dipti	B.Sc. II	3074720003	II	Manpreet	B.Sc. II	2193420032
	Neha		3074720016	<b>Potted flowering plant</b>			
	Monika		3074720012	I	Khushi	B.Sc. II	2193420040
<b>Succulents &amp; cacti</b>				II	Nisha	B.Sc. II	2193420025
I	Neha	B.Sc. I	3074720016	III	Shreya	B.Sc. II	2193420033
II	Muskaan Khan	B.Sc.III	1455720015				
III	Vishwas	B.Sc.III	1455710012				



Principal madam exploring FLOWER SHOW



Judges analyzing and evaluating plants



Principal madam & students planting a sapling



Dr. Balwan Singh and Ms. Sunita Ahuja with staff members and students

*Sangeeta Chaudhary*

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.



14/08/2019

"स्वच्छता रैली"

स्वच्छता पखवाड़े में अन्तर्गत तथा अग्रणी शैक्षणी प्रोग्राम वरुण की स्वीकृति तथा शुभ्र वातावरण में सड़ित एन.एस.एस. उन्नेटि टिम "स्वच्छता रैली" का आयोजन किया गया।



इस रैली में स्वयंसेवकों ने नदी को स्वच्छता के लिए जागरूक किया तथा अग्रणी प्रोग्राम के तहत जागरूक किया। इस अवसर पर प्रो. मोहनलाल, प्रो. गुरविंद सिंह, प्रो. जगदीश राम, प्रो. देवराजलाल भाजवा, प्रो. अनिल व प्रो. रोषा उपस्थित रहे।

इस रैली में स्वयंसेवकों ने नदी को स्वच्छता के लिए जागरूक किया तथा अग्रणी प्रोग्राम के तहत जागरूक किया। इस अवसर पर प्रो. मोहनलाल, प्रो. गुरविंद सिंह, प्रो. जगदीश राम, प्रो. देवराजलाल भाजवा, प्रो. अनिल व प्रो. रोषा उपस्थित रहे।

स्वयंसेवकों ने नदी व रेलीजन के माध्यम से लोगों को स्वच्छता का संदेश दिया।

**स्वच्छता पखवाड़ा के तहत निकाली रैली**

अम्बाला, राष्ट्रीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में स्वच्छता पखवाड़ा कार्यक्रम के तहत एनएसएस प्रकोष्ठ द्वारा स्वच्छता जागरूकता रैली निकाली गई। प्रिंसिपल पूनम चतस ने बताया कि सरकार द्वारा 1 से 15 अगस्त तक स्वच्छता पखवाड़ा मनाया गया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी नयराब सिंह ने बताया कि स्वयंसेवकों ने रैली निकलने लोगों को स्वच्छता के प्रति व पॉलिथीन का प्रयोग न करने के लिए जागरूक किया। इस अवसर पर प्रो. मोहनलाल, प्रो. गुरविंद सिंह, प्रो. जगदीश राम, प्रो. देवराजलाल भाजवा, प्रो. अनिल व प्रो. रोषा उपस्थित रहे।

प्रिंसिपल भाजवा

इस अवसर पर प्रो. मोहनलाल, प्रो. जगदीश सिंह, प्रो. देवराजलाल, प्रो. रोषा, प्रो. जगदीश व प्रो. देवराजलाल भाजवा उपस्थित रहे।

NSS Pos.

Naib Singh (Signature)

Sohan Lal (Signature)

Principal  
Govt. College  
Ambala Cantt

(Signature)

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.


"WATER CONSERVATION PROGRAMME"

03/09/2019

ए.बी.एस.एल. द्वारा नगर निगम  
द्वारा के साथ मिलकर "जल संरक्षण"  
विषय पर जागरूकता अभियान चलाया गया

अमर उजाड़ा - 04/09/2019

**विद्यार्थियों ने ली जल बचाने की शपथ**




अंबाला नगरपालिका क्षेत्र में जल संरक्षण व संरक्षण को लेकर एक जागरूकता अभियान चलाया गया। इस मौके पर नगर निगम अंबाला के मुख्य अधिकारी तथा ए.बी.एस.एल. के छात्रों को जल बचाने की शपथ दिलाया। उन्होंने छात्रों से अपील करते हुए कहा कि पानी को स्वयं महत्वपूर्ण संसाधन को संकट में डालना है। कालेज प्रायार्थी प्री पूनम शर्मा ने इस कार्यक्रम के लिए कालेज की स्वच्छता समिती को सराहना करते हुए कहा कि जल व सफाई संरक्षण को लेकर जागरूकता अभियान आज की शुरुआत है। इस मौके पर प्राध्यापक, सुबोध, रविशंकर शर्मा भी मौजूद रहे।

इस अवसर पर प्राध्यापक श्रीमती पूनम शर्मा द्वारा स्वयंसेवकों को जाहरी कार्य में बढ़ने के लिए उचित निष्ठा/इच्छा प्रदर्शित कराया गया। स्वयंसेवकों को "जल संरक्षण" के लिए शपथ ली। इस अवसर पर ए.बी.एस.एल. के प्राध्यापक श्री

जयशंकर शर्मा, गुबकी, लखी  
का शिबिर शुरू की अभियान रहे।

NSS Po.  
Naib Singh  
Anur Tandon  
Ashok

see  
Principal  
Govt. College  
Ambala Cantt.



Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

22	Blood donation camp	NSS	Bharat vikas parishad & District Red cross society	2019-20	101
----	---------------------	-----	--	---------	-----

नशाविरोधक के 20. एम. एम. प्रोजेक्ट  
 के मुख के डों डों डों डों  
 08/09/2019 को भारत विकास परिषद  
 की निदेशक शाखा के साथ मिलकर  
 "स्वतंत्रता के लिए" का आयोजन कराया  
 गया। प्राचार्य श्रीमती पूनम वर्मा के  
 इस विधि  
 की मुख्य अतिथि  
 श्रीमती श्रीता  
 खेड़ा, सदस्य  
 डी.प्रमोद लाल  
 के.के. आर्य  
 का पुत्र मुख  
 गेट लगे  
 स्वयंसेवक  
 गया। इस  
 अवसर पर  
 कुल 101 डोनर

**न्यूज़ लायरी**

**101 छात्रों और शिक्षकों ने किया रक्तदान**

अम्बाला: अम्बाला के नशाविरोधक प्रोजेक्ट में एक विद्यार्थी को  
 लक्ष्य से भरा विद्यालय परिसर में विभिन्न श्रेणियों के छात्रों का  
 आयोजन किया, जिसका  
 आयोजन हरिद्वार जिला  
 के शिक्षक संघ के अध्यक्ष  
 के.के. आर्य ने किया।  
 कार्यक्रम में विभिन्न श्रेणियों  
 के छात्रों का सहभागिता थी  
 और प्राचार्य प्र. पूनम वर्मा  
 ने मुख्य अतिथि के रूप में  
 भाग लिया।

नोट: छात्रों ने रक्तदान को महत्व दिया। प्राचार्य प्र. पूनम वर्मा ने बताया  
 कि 101 स्वयंसेवकों ने एक-एक करके रक्तदान किया। इस अवसर  
 पर 101 छात्रों और शिक्षकों ने रक्तदान किया। कार्यक्रम में  
 विभिन्न श्रेणियों के छात्रों का सहभागिता थी और प्राचार्य प्र. पूनम वर्मा  
 ने मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया।

दैनिक जज्जरा  
 08/09/2019

**101 छात्रों और शिक्षकों ने किया रक्तदान**

अम्बाला: अम्बाला के नशाविरोधक प्रोजेक्ट में एक विद्यार्थी को  
 लक्ष्य से भरा विद्यालय परिसर में विभिन्न श्रेणियों के छात्रों का  
 आयोजन किया, जिसका  
 आयोजन हरिद्वार जिला  
 के शिक्षक संघ के अध्यक्ष  
 के.के. आर्य ने किया।  
 कार्यक्रम में विभिन्न श्रेणियों  
 के छात्रों का सहभागिता थी  
 और प्राचार्य प्र. पूनम वर्मा  
 ने मुख्य अतिथि के रूप में  
 भाग लिया।

स्वतंत्रता के लिए आयोजित किया गया। एम. एम.  
 आर्यवारी जी के नाम पर विद्यालय परिसर,  
 जे. गुरुवार, जे. अजय चौक, जे.  
 लीला देवता व जे. पूनम वर्मा के द्वारा  
 श्री स्वतंत्रता मित्रा गया। स्वतंत्रता  
 दिवस की विशेष अतिथि  
 समाजसेवी व छात्रसभा की श्रीमती शीता  
 खेड़ा रही। प्राचार्य तथा मुख  
 अतिथि के रूप में स्वतंत्रता के जो  
 प्रमुख पर व श्रद्धा विद्या के वर  
 उतवा शिवालय में किया गया।

NSS Ro.

Maib Singh  
 Anurag Tannar  
 Ashok

Principal  
 Govt. College  
 Ambala Cantt.

Principal  
 Govt. P.G. College  
 Ambala Cantt.



23	Awareness program on "Eye Donation"	NSS	Madhav Netra Foundation	2019-20	200
----	-------------------------------------	-----	-------------------------	---------	-----


**Eye Donation Awareness Programme** 15


**Dated: 11.09.2019**

An awareness programme on Eye Donation was organized by N.S.S unit, YRC unit and Women Cell on 11.9.2019. Executive members of Madhav Netra Bank, (Mr. Arvind Jain and Mr. Narendh Chopra) encouraged N.S.S. unit, YRS unit volunteers and students about this noble cause. They mentioned that it is an act of charity, purely for the benefit of society and is totally voluntary. They also highlighted about the present status of cornea demand and supply in our country, which can be fulfilled only by Cornea donation. A signature campaign was also launched on the same day, in which along with teachers more than 200 students pledged for eye donation.

On this occasion YRS counselor Prof. Naib Singh, NSS programme officer Dr. Anju Tanwar, Prof. Gurvinder Singh, Prof. Raj Kumari, Prof Shilpa, Prof. Sushma were also present.

Ambala Cantt. - 13/09/19

1. Prof. Naib Singh 


2. Dr. Anju Tanwar: 

Seen  
Principal  
Govt. College  
Ambala Cantt

**नेत्रदान महादान का हिस्सा बनने में गवर्नमेंट कॉलेज विद्यार्थी**

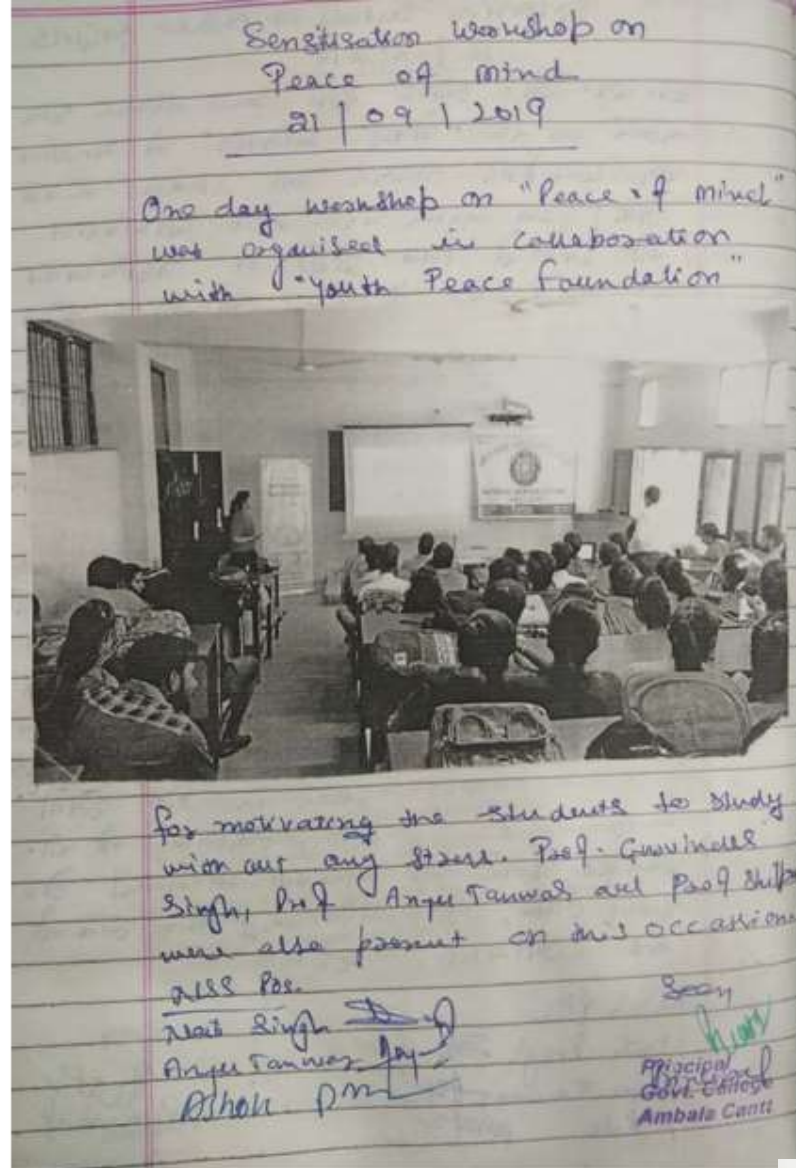
अम्बाला, 12 सितम्बर (शुक्रवार)। गवर्नमेंट कॉलेज में हुए एक कार्यक्रम के दौरान कॉलेज के छात्रों ने नेत्रदान महादान कार्यक्रम में भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान छात्रों को नेत्रदान के महत्व के बारे में बताया गया। कार्यक्रम के दौरान छात्रों ने नेत्रदान के महत्व के बारे में बताया गया। कार्यक्रम के दौरान छात्रों ने नेत्रदान के महत्व के बारे में बताया गया।

Ambala Cantt. dated: Sept. 13, 2019



**Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.**

24	Sensitization Workshop on "Peace of mind"	NSS	Youth Peace Foundation	2019-20	50
----	---	-----	------------------------	---------	----



*das*

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.



राहगीरी कार्यक्रम  
08/12/2019

विद्यालय, अम्बाला जिला दिनांक 08/12/2019 को  
एडिटर जी के राहगीरी कार्यक्रम का आयोजन किया  
जाया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के 50  
स्वयंसेवकों ने भाग लिया। प्राथमिक शैली के बच्चों व  
गुरु जी के सहयोग से बच्चों के कक्षाओं में

### राहगीरी: आपसी सहयोग व स्वस्थ प्रतिस्पर्धा का दिया संदेश

महेश नूतन | अम्बाला रिपो



हमला पाठ में सुबह 7 से 9 बजे तक हुए राहगीरी कार्यक्रम में प्राथमिकी की आपसी सहयोग व स्वस्थ प्रतिस्पर्धा का संदेश दिया गया। स्कूली बच्चों ने स्वास्थ्य के लिए योग, खान-पान, देशभक्ति, स्वच्छता, पर्यावरण जैसी नैतिक शिक्षा बढ़ाने, भद्राचार कायम करने, परिवार का उपकार व करने, महिला विरुद्ध अपराधों पर अंकुश लगाने व महिला के बच्चे में आम राहगीरी व स्कूली बच्चों को उत्साहित किया। इसमें अभिनेता जोरदार ने मुझ तक की गरी से हुए करने, पर्यावरण को सुरक्षित करने, जल संकट, महिला विरुद्ध अपराधों को रोकने, जीवनमान

मिडो हमला पाठ में हुए राहगीरी कार्यक्रम में शामिल कैंट राजकीय स्वयंसेवक मन्दिनाश्रम के गुरु राजेश और एनएसएस क्वार्टियर्स।

जोड़ में करने, सावधान रहना ही कायम करने के ही आग्रह किया। इसमें बच्चों को साथ ले जाने के लिए खेल, संगीत, मुस्कट वीडियो प्रस्तुत की गई। उन्होंने राहगीरी व स्कूल के बच्चों से

अपने को कि यह हर दूसरे व पीछे राहगीरी में पहुंचकर अपने मन की बातों को साझा करने व परामर्श लेनी वर अन्याय से हुए अपने जीवन को सकारात्मक बन सकते हैं।

गवर्नमेंट कॉलेज के क्वार्टियर्स ने क्वार्टियर्स में हिस्सा लिया

अम्बाला | हमला पाठ में राहगीरी कार्यक्रम में कैंट के गवर्नमेंट क्वार्टियर्स के गुरु राजेश और एनएसएस क्वार्टियर्स के क्वार्टियर्स में भाग लिया। मिडिनाश्रम ने बताया कि कार्यक्रम द्वारा हमला पाठ के कार्यक्रम को आगे बढ़ाने आज के परिवार समय में बहुत सफलता है। गुरु राजेश काउंसिलर के साथ मिलकर उन्होंने बताया कि कार्यक्रम में क्वार्टियर्स में किया गया। इस अवसर पर एनएसएस अधिकारी के अंतर्गत दण्ड प्रमुख मिडिनाश्रम मौजूद रहे।

स्वयंसेवकों ने कार्यक्रम में अल्पेक्षित की गई विभिन्न गतिविधियों में अमूर्तता का किया। इस अवसर पर एडिटर जी के सहयोग से बच्चों के कक्षाओं में गुरु जी के सहयोग से बच्चों के कक्षाओं में

1. Nait Singh  
NSS-PO

2. Dr. Anju Tamwar  
3. Arhore

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

*Das*


Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

27	"Fit India walkathon"	NSS	Fit India moment	2019-20	50
----	-----------------------	-----	------------------	---------	----

फिट इंडिया कार्यक्रम  
18/01/2020

राष्ट्रीय महासचिव अंबाला दशवती के एन.एस.एस. प्रोजेक्ट द्वारा 'फिट इंडिया कार्यक्रम' का आयोजन किया गया। शैली का शुभारंभ प्राचार्य डा० मंगलू लोहर ने किया।

**स्वयंसेवकों ने दुरुस्त रहने के लिए किया प्रेरित**

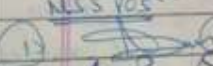

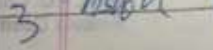



अध्यक्ष : शैली के स्वयंसेवक कार्यक्रम में एनामोलय प्रकल्प द्वारा फिट इंडिया कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रिंसिपल जी कायनेश ने किया। एनामोलय कार्यक्रम अतिथि प्रा. जयब लाल ने बताया कि कार्यक्रम के माध्यम से स्वयंसेवकों में शैली को दुरुस्त रहने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर प्रा. जय लोहर, प्रा. सुरेश चंद, प्रा. अजित, प्रा. सीतल लाल, प्रा. लक्ष्मी कर्मा सहित अन्य मौजूद रहे।


19/01/2020

द्वारा किया गया। इस शैली के स्वयंसेवकों में प्रिंसिपल महोदयों के माध्यम से शैली को दुरुस्त व सुस्तरा रहने का संदेश दिया। एन.एस.एस. कार्यक्रम अतिथि प्रा. जयब लाल ने स्वयंसेवकों का मार्गदर्शन किया। इस अवसर पर एन.एस.एस. अतिथि प्रा. डा० मंगलू लोहर, प्रा. सुरेश चंद, प्रा. अजित, प्रा. सीतल लाल व प्रा. लक्ष्मी कर्मा मौजूद रहे।

NSS Post


1)  (Nave Singh)  
2)  (Raj Kumar)  
3)  (Manoj)

  
Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

  
Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

श्रमदान - समाजिक उत्तरदायित्व  
19/02/2020 to 24/02/2020

श्रीमती सुवर्णा व श्रीमती विद्या निदेशालय  
के निदेशानुसार एन.एन.टी. प्रयोगशाला  
श्रमदान - समाजिक उत्तरदायित्व के तहत 19 फरवरी  
2020 से 24 फरवरी 2020 तक विभिन्न  
प्रकार की कृषि  
की गई। इस  
कार्यक्रम में छात्रों/छात्राओं  
समाजसेवा के लिए  
नवीकरण के लिए  
मैदान व दो जमीनों  
में खरबूटों की  
खेती शुरू की।  
सभी छात्रों को  
प्रकार की खेती  
की गई।  
श्रमदान के  
अंत में एन.एन.टी.  
प्रयोगशाला के  
मुख्य निदेशिका  
श्रीमती सुवर्णा  
निदेशिका के  
सहयोग से  
श्रमदान के  
कार्यक्रम के  
आयोजन के लिए  
शुक्रिया अर्पित की जाती है।



-NSS - PBs.  
1. Nait Singh  
2. Anuraj Kumar  
3. Ashok Kumar

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

*Das*

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.



30	Two extension lecture by Advocate Sagina Walyat,	Women Cell	Punjab and haryana court	2019-20	80
----	--	------------	--------------------------	---------	----

84 Page No.:

03/10/19.

Extension Lectures.  
(Collaboration with ICC)

Two Extension Lectures were delivered by Advocate Sagina Walyat on the topic "Domestic Violence laws and measures to approach courts", and "Sexual harassment of women at work place, PoSH Act". Advocate Sagina explained the students various laws and rights of women. She briefly discussed law provision for the safety of women at work place. Students also participated actively and made queries. Their queries are handled positively and satisfactorily. More than 80 students participated in these lectures.

Honorarium Bill + T.A Bill of Advocate Sagina Walyat

No of lectures = 2  
Honorarium for one lecture = ₹ 500  
Honorarium =  $2 \times 500 \times 2 = ₹ 1000$  /-

Travelling allowance (a) of ₹ 9 per km.  
from Chandigarh to Ambala Cantt =  $9 \times 50 = 450$   
 $9 \times 50 = 450$   
Total T.A = 900/-

Grand Total  $1000 + 900 = 1900$  /-

Nineteen hundred Only  
Rajani  
Incharge Women Cell

## छात्राओं को दी घरेलू हिंसा अधिनियम की जानकारी



अम्बाला | कैट के गवर्नमेंट पीजी कॉलेज में वूमन सेल ने एक्सटेंशन लेक्चर का आयोजन किया। एडवोकेट सगिना ने छात्राओं को घरेलू हिंसा अधिनियम की जानकारी दी और घरेलू हिंसा से निपटने के उपाय बताए। कार्यवाहक प्राचार्या डॉ. कमलेश ने छात्राओं की सुरक्षा के लिए कॉलेज कैम्पस में किए गए उपायों के बारे में बताया। वूमन सेल की कन्वीनर प्रो. रजनी सैनी ने मुख्यातिथि का धन्यवाद किया। इस मौके पर डॉ. शगुन आहूजा, डॉ. अंजू तंवर, डॉ. राजकुमारी, प्रो. सुषमा व अन्य मौजूद रहे।

*Sas*

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.





HP camp on 05.03.2020

97

Date
Page No.

Cell of Govt P.G. College Ambala Cantt organized a "Mega Health Check up Camp" for Girls on the occasion of "Women's Day" on 05.3.2020. A Team of doctors from CMO Ambala City examined the Girls students. They checked Blood HB, weight, height, Blood Pressure, Eyes, Teeth and of Girls students. Doctors provided tablets of Calcium and Iron. More than 250 students got benefited from this Health Checkup. ~~HP~~ Camp Vice Principal Ms Rakha Sharma and Dr. Bela inaugurated the Camp.

Lopani Saini  
Incharge of Cell

*Saini*

*Das*

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

32	10 days workshop on aerobics class, Ms. Rekha, Instructor	Women Cell	2019-20	300
----	---	------------	---------	-----

82

Aerobics Workshop

Women Cell of College organized 10 days <sup>working</sup> workshop on "Aerobics" for girls students. Workshop was started on 01/10/19. The Aerobics Instructors students performed many Exercise with music. Moreover, all students (girls) participated in it and enjoyed the class very much. The workshop ended on 15/10/2019. A demo of students was shown to the Principal.

Bill of Instructor Rekha for Aerobics Class for 10 working days per day two Session @ ₹ 500 per Session

01/10/19, 3/10/19, 4/10/19, 5/10/19, 7/10/19, 10/10/19, 11/10/19  
12/10/19, 14/10/19, 15/10/19

$10 \times 500 \times 2 = 10000/-$   
tenthousand Only

Rekha Saini  
Principal

# छात्राओं ने वर्कशाॅप में सीखे एरोबिक्स के गुरु



गवर्नमेंट पीजी कॉलेज में वर्कशाॅप के प्रतिभागियों के साथ प्राचार्या व स्टाफ।

अम्बाला | गवर्नमेंट पीजी कॉलेज ने बताया कि अंतिम दिन छात्राओं ने वर्कशाॅप में सीखे एरोबिक्स के गुरुओं का प्रदर्शन करके दिखाया, जिसे प्रिंसिपल व अन्य लोगों ने काफी सराहा। इस मौके पर प्रो. रेखा शर्मा, डॉ. राजकुमारी, डॉ. अंजू तंवर, डॉ. शगुन व डॉ. अंजू भारद्वाज सहित अन्य मौजूद रहे।

Principal  
Govt. P.G. College  
Ambala Cantt.

33	Two extension lectures by Dietician Shelly	Women Cell	2019-20	80
----	--	------------	---------	----

Activity 04

81

Extension lectures By Dietician 16/09/19

Two Extension Lecture was Organized by the women cell of the college on 16/09/19. The Resource person was Dietician Ms. Shelly, she presented her delivered her lecture on the topic "Food and Nutrition" and "How to keep ourselves fit" and she enhanced the knowledge of the students by giving solutions to the issues related to the problems. She interacted with girls on the various PCOD issues. she gave health tips, diet tips to the audients. Overall girls students enjoyed the lecture very much. More than 80 students participated and benefited from these lectures.

Rajani Jain  
Convener  
women cell.

Principal

Honorerium to Dietician

Ms. Shelly Bhalra

two Extension lectures - 2 x 500 = ₹1000/-  
(One thousand only)

Rajani  
Convener

Seen P. Jain  
Principal

## पौष्टिक आहार से तन व मन दोनों स्वस्थ रहते हैं : शैली

अम्बाला | कैट के गवर्नमेंट कॉलेज में महिला सेल व एनएसएस इकाई ने एक्सटेंशन लेक्चर का आयोजन किया। इस मौके पर आहार विशेषज्ञ शैली ने छात्राओं को पौष्टिक आहार का महत्व समझाते हुए कहा कि पौष्टिक आहार से तन व मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। प्रिंसिपल प्रो. पूनम वत्स ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में पौष्टिक आहार बहुत जरूरी है। इससे पहले महिला सेल की इंचार्ज प्रो. रजनी सैनी व एनएसएस अधिकारी प्रो. नायब सिंह ने मुख्यातिथि का स्वागत किया। इस मौके पर डॉ. गुरमीत पुरी, प्रो. गुरविंद्र सिंह व डॉ. अंजू भारद्वाज सहित अन्य मौजूद रहे।

*Seen P. Jain*