6.2.1

INDEX

Sr. No.	Name of the Document	Page No.
1.	NSS activities 2022-23	2-71

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Number of extension and outreach activities conducted during the year

Year	2022-23
Number	12

Activities by NSS

Name of the activity	Organising unit/ agency/ collaborating agency	Name of the scheme	Year of the activity	Number of students participated in such activities
Selfie With Tiranga	NCC & NSS	Har Ghar Tiranga Campaign - 2022	13-08-2022	38
Extension Lecture on Our National Flag - A Symbol of Our Nation's Unity & Greatness	NCC & NSS	Har Ghar Tiranga Campaign - 2022	14-08-2022	21
Celebration of 76th Independence Day	NCC & NSS	Har Ghar Tiranga Campaign - 2022	15-08-2022	82
Introductory Lecture cum Orientation of NSS Volunters	NSS	Orientation Programme	24-09-2022	20
Cycle Rally, Symposium in Seminar Hall, Short Movie on the life of S. Bhagat Singh to celebrate 115th Birthday of S. Bhagat Singh Ji	NCC & NSS	Celebration of 115th Birthday of Shaheed S. Bhagat Singh Ji	27-09-2022	64
Extension Lecture on Mental Health & its Management	NSS	Celebration of World Mental Health Day	10-10-2002	37
Online Extension Lecture on Respect for Girls in Our Society	NSS	Celebration of International Day of Girl Child	11-10-2022	33

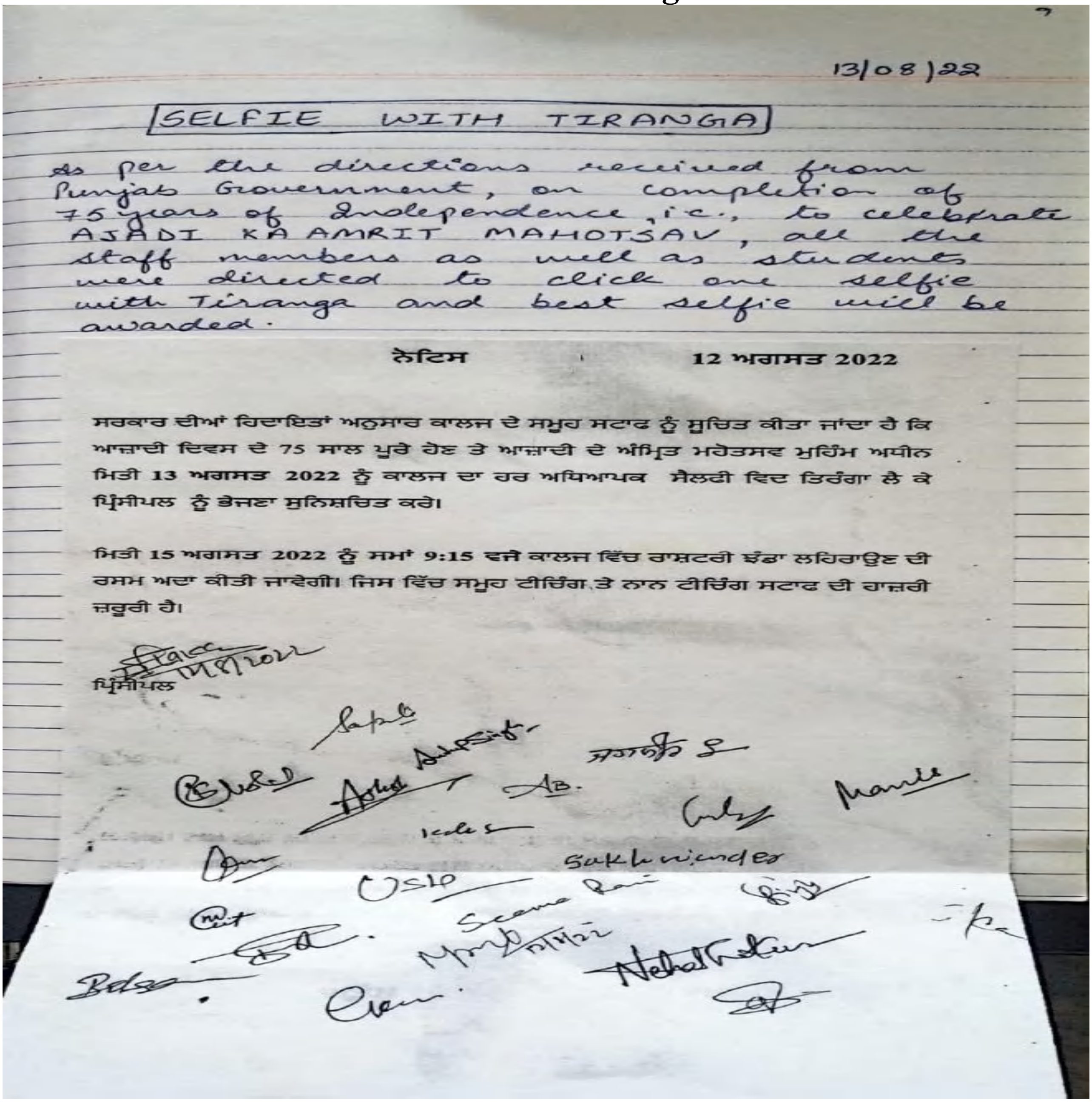
Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Online Motivational Lecture on Stress Management During Exams	NSS	Stress Management	16-11-2022	31
Rally to observe Road Safety Week	NSS	Road Safety	17-01-2023	30
Extension Lecture and Pledge Taking Ceremony on 13th National Voters' Day	NSS & Department of Poltical Science	Celebration of 13th National Voters' Day	23-01-2023	60
Seven Days Camp in Village Killianwali on Sawachh Bharat Abhiyan & Fit India Campaign	NSS	Seven Days NSS Camp	24-03-2023 to 30-03-2023	50
Celebration of International Day of Yoga	NCC & NSS	Celebration of International Day of Yoga	21-06-2023	22

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

➢ **REPORT OF ACTIVITES (NSS)**

Selfie With Tiranga on 13-08-2022



13/08/22

SELFIE WITH TIRANGA

As per the directions received from Punjab Government, on completion of 75 years of Independence, i.e., to celebrate AJADI KA AMRIT MAHOTSAV, all the staff members as well as students were directed to click one selfie with Tiranga and best selfie will be awarded.

ਨੋਟਿਸ

12 ਅਗਸਤ 2022

ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਵਸ ਦੇ 75 ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮਹੋਤਸਵ ਮੁਹਿੰਮ ਅਧੀਨ ਮਿਤੀ 13 ਅਗਸਤ 2022 ਨੂੰ ਕਾਲਜ ਦਾ ਹਰ ਅਧਿਆਪਕ ਸੈਲਫੀ ਵਿਦ ਤਿਰੰਗਾ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇ।

ਮਿਤੀ 15 ਅਗਸਤ 2022 ਨੂੰ ਸਮਾਂ 9:15 ਵਜੇ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਰਸਮ ਅਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਟੀਚਿੰਗ ਤੇ ਨਾਨ ਟੀਚਿੰਗ ਸਟਾਫ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

12/8/2022

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

CELEBRATION OF AZADI KA AMRIT MAHOTSAV

(13TH AUGUST TO 15TH AUGUST 2022)

UNDER "EK BHARAT SHRESHTH BHARAT" CAMPAIGN

DAY-1

PROCEEDINGS OF "HAR GHAR TIRANGA CAMPAIGN" (13TH AUGUST, 2022)

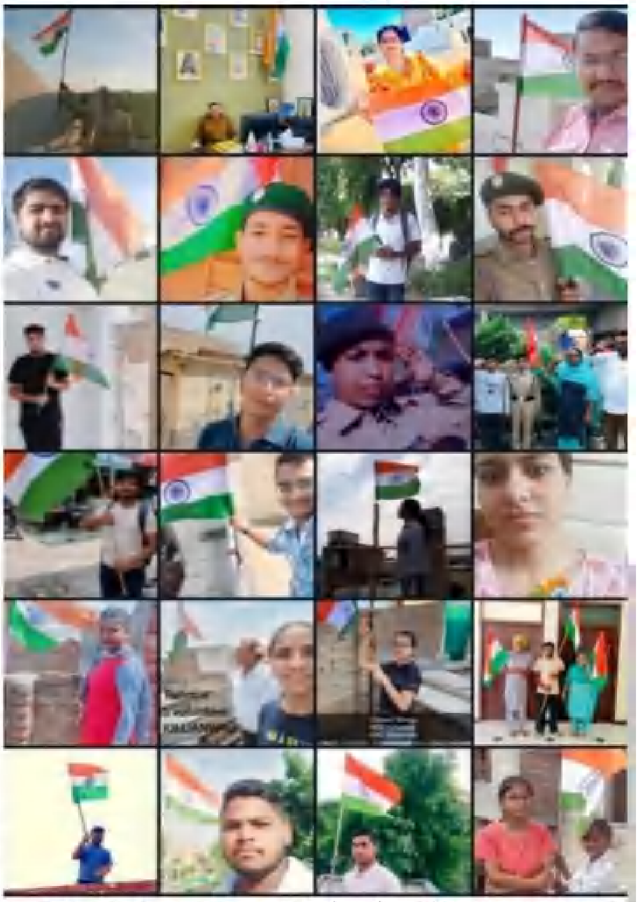
As per the instructions received from the Government, Guru Nanak College Killianwali started the three day celebration of Azadi Ka Amrit Mahotsav with a campaign titled "Selfie with Tiranga", in which teachers and students participated and showed respect to our National Flag. Share your photos. Under the guidance of Principal Dr. Surinder Singh Thakur, this activity was jointly started by NCC and NSS unit under Ek Bharat Shreshtha Bharat Abhiyan with the theme "Har Ghar Tiranga". Dr. Khushnasib Gurbakshish Kaur, Nodal Officer of Ek Bharat Shreshtha Bharat program told the media that the teachers and students participated enthusiastically in this activity. He congratulated everyone on the occasion of completing 75 years of our Independence Day. NCC In-charge Assistant Professor Prince Singla said that the Tiranga is the unique identity of India and we should respect it and we should perform our duties well towards our nation. NSS in-charge Assistant Professor Ashish Baghla said that the sacrifice made by our freedom fighters is like a debt on all of us, we cannot repay it but we can remember them with respect. Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that we all should respect the national flag, our national integrity and work for our country to maintain unity in diversity. He said that Selfie with Tiranga is a great campaign started by our government which makes us feel proud to click photos with our national flag. He further said that we feel proud to be Indian because India itself shows the respect of its citizens.

NSS | **NCC** | **Nodal Officer (Ek Bharat Shreshth Bharat)** | **Principal**

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

गुरू नानक कॉलेज में तिरंगा के साथ सेल्फी नामक अभियान की शुरूआत

डबवाली(लहू की लौ) सरकार से प्राप्त निर्देशों के अनुसार, गुरु नानक कॉलेज किल्लियांवाली ने आजादी का अमृत महोत्सव के तीन दिवसीय उत्सव की शुरुआत तिरंगा के साथ सेल्फी नामक एक अभियान के साथ की, जिसमें शिक्षकों और छात्रों ने भाग लिया और हमारे राष्ट्रीय ध्वज के प्रति सम्मान दिखाते हुए अपनी तस्वीरें साझा कीं। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर के मार्गदर्शन में एनसीसी और एनएसएस इकाई द्वारा एक भारत श्रेष्ठ भारत अभियान के तहत संयुक्त रूप से इस गतिविधि को हर घर तिरंगा थीम के साथ शुरू किया गया। एक भारत श्रेष्ठ भारत कार्यक्रम की नोडल अधिकारी डॉ. खुशनसीब, गुरबख्शीश कौर ने मीडिया को बताया कि इस गतिविधि में शिक्षकों और छात्रों ने पूरे उत्साह के साथ भाग लिया। उन्होंने हमारे स्वतंत्रता दिवस 75 साल पूरे होने के अवसर पर सभी को बधाई दी। एन.सी.सी. प्रभारी असिस्टेंट प्रोफेसर प्रिंस सिंगला ने कहा कि तिरंगा भारत की अनूठी पहचान है और हमें इसका सम्मान करना चाहिए और हमें अपने राष्ट्र के प्रति अपने कर्तव्यों का अच्छी तरह से पालन करना चाहिए। एनएसएस प्रभारी सहायक प्रोफेसर आशीष बाघला ने कहा कि हमारे स्वतंत्रता सेनानियों द्वारा किया गया बलिदान हम सभी पर एक कर्ज की तरह है, हम इसे चुका नहीं सकते लेकिन हम उन्हें सम्मान के साथ याद कर सकते हैं। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि हम सभी को राष्ट्रीय ध्वज, अपनी रा ष्ट्रीय अखंडता का सम्मान करना चाहिए और अपने देश के लिए विविधता में एकता बनाए रखने के लिए काम करना चाहिए। उन्होंने कहा कि तिरंगे के साथ सेल्फी हमारी सरकार द्वारा शुरू किया गया एक महान अभियान है जो हमें अपने राष्ट्रीय ध्वज के साथ फोटो क्लिक करने पर गर्व का अनुभव कराता है। उन्होंने आगे कहा कि हमें भारतीय होने पर गर्व महसूस होता है क्योंकि भारत खुद अपने नागरिकों के सम्मान को दर्शाता है।



सिंगला ब्रिक्स कं.
किलियांवाली/बांडी
SP
मशीन से तैयार पकी ईंट व टाईल
सुरेन्द्र सिंगला :
मो. 093571-73735, 98775-82718
अंकुश सिंगला :
मो. 090564-73735, 70156-23096

सभी प्रकार के धार्मिक कार्यक्रमों के लिए सम्पर्क करें
रमेश मिढ़ा एण्ड पार्टी

मकान तुड़वायें
पुराना मकान, दुकान, कोठी तुड़वाने व पुरानी ईंटें बेचने, मिट्टी तथा कम रेट

Extension Lecture on Our National Flag A symbol of our Nation's Unity & Greatness on 14-08-2022

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

14/08/22

Extension Lecture on "Our National flag: A Symbol of our Nation's Unity and Greatness"

As per the directions received from Punjab Government, an extension lecture on the topic "our National flag: A Symbol of our Nation's Unity and Greatness" was organised in the college Seminar Hall at 10:00 AM to tell the importance and history of our National flag. Total 21 students attended the same and 3 teachers took part. The Extension Lecture was delivered by Principal Dr. Surinder Singh Thakur.

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

DAY-2

PROCEEDINGS OF EXTENSION LECTURE ON THE THEME "OUR NATIONAL FLAG: ITS IMPORTANCE AND GREATNESS" BY COLLEGE PRINCIPAL DR. SURINDER SINGH THAKUR (14TH AUGUST, 2022)

On completion of 75 years of Independence Day, on the occasion of Amrit Mahotsav of Independence, in Ek Bharat Shreshtha Bharat Series, an extension lecture was organized jointly by NCC and NSS in Seminar Hall of the college in which Principal Dr. Surinder Singh Thakur delivered a lecture as keynote speaker. The session was initiated by Mr. Prince Singla in which he highlighted today's topic "Introducing the National Flag: Its Importance". Then Mr. Ashish Baghla threw light on the history of independence. Then, Principal Dr. Surinder Singh Thakur started the session with the importance of the National Flag . He said that respect for our national flag is important for all of us. If someone goes abroad, we are identified by being Indian and not by the names of our states. He gave various examples of courage of our soldiers. He said that our national flag is the achievement of all freedom fighters. He said that we had to go a long way to finalize the design of our national flag. Our national flag was first hoisted in Calcutta in 1906. After continuous efforts, our national flag was finalized on 22 July 1947. He explained the importance of three colours in our flag, where saffron color denotes courage and sacrifice, white colour denotes peace, green color denotes prosperity and Ashok Chakra denotes continuity in development. He said that there is unrest in the present situation in the world, while India is given priority as the peace maker for the world. India managed its corona spread well because of the unity shown by its citizens. He said that our nation and national flag are like our parents. Hence, we should fulfil all the responsibilities towards our nation with full dedication because our country is the reason for our survival. He greeted everyone on the 76th Independence Day and prayed for the prosperity of all of us forever. Dr. Khushnaseeb Gurbakshish Kaur thanked Principal Dr. Surinder Singh Thakur for the enlightening session and taking out valuable time from his busy schedule and thanked Mr. Prince Singla, Mr. Ashish Baghla and all the students for organizing today's programme.

NSS	NCC	Nodal Officer (Ek Bharat Shreshth Bharat)	Principal

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Celebration of 76th Independence Day on 15-08-2022

15/08/22

Celebration of 76th Independence Day

76th Independence Day was celeberated in the college premises at 9:15 AM. Flag Hoisting Ceremony was done by College management Committee President S. Bhupinder Singh Dhillon and Secretary Sh. Neeraj Jindal. The winners of Best Selfie with Tiranga were given momentoes. The winners were:- (1) Aditya Bansal (Boys)
(2) Komal (Girls)

Staff members and Students also graced the occassion with their presence.

गुरु नानक कॉलेज किल्लियांवाली में 76वां स्वतंत्रता दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया

डबवाली (राहू की ली) आजादी के 75 साल पूरे होने पर आजादी का अमृत महोत्सव एक भारत श्रेष्ठ भारत सीरीज में गुरु नानक कॉलेज किल्लियांवाली में आज 76वां स्वतंत्रता दिवस बहुत हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

इस मौके पर मुख्यातिथि के तौर पर कॉलेज प्रबंधन समिति के अध्यक्ष मेजर भूपिंदर सिंह ढिल्लो व सचिव नीरज जिंदल विशेष तौर से उपस्थित हुए। इस अवसर पर बिजनेसमैन नसीब गर्गी और गांव किलियांवाली के पूर्व सरपंच सुखपाल सिंह भाटी विशेष तौर पर पहुंचे। कॉलेज प्रबंधन समिति अध्यक्ष मेजर (सेवानिवृत) भूपिंदर सिंह ढिल्लों व नीरज जिंदल ने राष्ट्रीय ध्वज फहराया। इसके बाद एन.सी.सी. सीटीओ असिस्टेंट प्रोफेसर प्रिंस सिंगला के निर्देशन में ग्रुप कमांडर दविंदर सिंह के नेतृत्व में कैडेट्स ने परेड की।

कॉलेज प्रबंधन अध्यक्ष मेजर (सेवानिवृत) भूपिंदर सिंह ढिल्लों ने अपने संबोधन में कहा कि भारत को 1947 में आजादी मिली और 75 साल बाद हमने अमेरिका और चीन के बाद शक्तिशाली अर्थव्यवस्थाओं के मामले में दुनिया में तीसरा स्थान हासिल किया है। उन्होंने छात्रों से अपने करियर और भविष्य के लिए कड़ी मेहनत करने की अपील की। सचिव नीरज जिंदल ने कहा कि हमारा देश अभी विश्व में तीसरे स्थान पर है लेकिन हमें विश्वास है कि हम अपने ईमानदार प्रयासों से प्रथम स्थान प्राप्त करेंगे।

उन्होंने आगे कहा कि अच्छा चरित्र हमारे विकास की कुंजी है। इसलिए हमें अपने चरित्र निर्माण पर भी ध्यान देना चाहिए। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि हमें अपने कर्तव्यों के प्रति ईमानदार रहना चाहिए चाहे हम अपने घर में हों, या पढ़ाई में हों या किसी संस्था में हों। उन्होंने कहा कि सरकार के प्रयास सराहनीय है कि उन्होंने युवा पीढ़ी को हमारे राष्ट्रीय ध्वज और राष्ट्र के प्रति जगाने का प्रयास किया। उन्होंने 76वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर राष्ट्र के विकास में अपनी क्षमता के अनुसार योगदान देने की अपील की। एनसीसी प्रभारी असिस्टेंट प्रोफेसर प्रिंस सिंगला ने कहा कि हम विश्व गुरु बनने की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। एनएसएस प्रभारी असिस्टेंट प्रोफेसर आशीष बाघला ने कहा कि आत्मशांति के लिए राष्ट्र और समाज की सेवा हमेशा सर्वोपरि होती है। इसलिए हम सभी को समाज के प्रति समर्पित होना चाहिए।

इस अवसर पर 13 अगस्त 2022 को बेस्ट सेल्फी विद तिरंगा लेने वाले विद्यार्थियों में से एन सी सी कैडेट कोमल और बीकॉम का विद्यार्थी आदित्य बांसल को सम्मानित किया गया। हर घर तिरंगा मुहिम के तहत प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि उन्हें 13 अगस्त को पंजाब यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. राजकुमार की अध्यक्षता में डीन कॉलेज डेवलपमेंट काउंसिल प्रो. अंजू सुरी ने हमारे देश का राष्ट्रीय झंडा देकर सम्मानित किया। मंच संचालन डॉ. खुशनसीब, गुरबख्शीश कौर ने किया।

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

आज़ादी का
अमृत महोत्सव
PANJAB UNIVERSITY
CHANDIGARH
Celebrates
AZADI
KA

त्रिवेणी केसरी 3

गुरु नानक कॉलेज में मनाया आजादी का अमृत महोत्सव

डबवाली(त्रिवेणी केसरी) आजादी के 75 साल पूरे होने पर आजादी का अमृत महोत्सव एक भारत श्रेष्ठ भारत सीरीज में गुरु नानक कॉलेज किल्लियांवाली में आज 76वां स्वतंत्रता दिवस बहुत हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

इस मौके पर मुख्यातिथि के तौर पर कॉलेज प्रबंधन समिति के अध्यक्ष मेजर भूपिंदर सिंह ढिल्लो व सचिव श्री नीरज जिंदल विशेष तौर से उपस्थित हुए।

प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर और समूह स्टाफ सदस्यों ने कॉलेज पहुंचने पर कॉलेज प्रबंधन अध्यक्ष और सचिव का स्वागत किया। इस अवसर पर बिजनेसमैन श्री नसीब गार्गी और गांव किलियांवाली के पूर्व सरपंच सरदार सुखपाल सिंह भाटी विशेष तौर पर पहुंचें ।कॉलेज प्रबंधन समिति अध्यक्ष मेजर (सेवानिवृत्त) सरदार भूपिंदर सिंह ढिल्लों व श्री नीरज जिंदल द्वारा महाविद्यालय के अन्य स्टाफ सदस्यों के साथ बहुत हर्षोल्लास के साथ राष्ट्रीय ध्वज फहराया गया। सचिव श्री नीरज जिंदल ने कहा कि हमारा देश अभी विश्व में तीसरे स्थान पर है लेकिन हमें विश्वास है कि हम अपने ईमानदार प्रयासों से प्रथम स्थान प्राप्त करेंगे। उन्होंने आगे कहा कि अच्छा चरित्र हमारे विकास की कुंजी है। इसलिए हमें अपने चरित्र निर्माण पर भी ध्यान देना चाहिए।

प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि हमें अपने कर्तव्यों के प्रति ईमानदार रहना चाहिए चाहे हम अपने घर में हों, या पढ़ाई में हों या किसी संस्था में हों। उन्होंने कहा कि सरकार के प्रयास सराहनीय हैं कि उन्होंने युवा पीढ़ी को हमारे राष्ट्रीय ध्वज और राष्ट्र के प्रति जगाने का प्रयास किया। उन्होंने 76वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर सभी को बधाई दी और राष्ट्र के विकास में अपनी क्षमता के अनुसार योगदान देने की अपील की। हर घर तिरंगा मुहिम के तहत प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि उन्हें 13 अगस्त को पंजाब यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. राजकुमार की अध्यक्षता में डीन कॉलेज डेवलपमेंट काउंसिल प्रो. अंजू सुरी ने हमारे देश का राष्ट्रीय झंडा देकर सम्मानित किया और उन्होंने इस सम्मान के लिए उनका आभार प्रकट किया। मंच संचालन डॉ. खुशनसीब गुरबख्शीश कौर ने किया और उन्होंने इस आयोजन के लिए कॉलेज प्रबंधन समिति, प्राचार्य, स्टाफ और छात्रों को धन्यवाद दिया।

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Introductory Lecture cum Orientation of NSS Volunteers 24-09-2022

09

24th Sept. 2022

PROCEEDINGS OF CELEBRATION OF N.S.S. DAY BY ORIENTATION CUM INTRODUCTORY LECTURE FOR VOLUNTEERS (24-09-2022)

An Orientation cum Introductory Lecture was organized by the NSS Unit at Guru Nanak College, Killianwali today on the occasion of NSS Day in which Programme Officer Ashish Baghla taught NSS volunteers the history, importance, activities of NSS and their role in our education and career. Detailed information was given about the benefits and role of NSS. He told that the NSS programme was started by the Government of India in the year 1969 by dedicating the 100 years birthday of Mahatma Gandhi, which is being run under the Ministry of Youth Affairs and Sports. Principal Dr. Surinder Singh Thakur greeted everyone on the occasion of NSS Day and said that service to others is our biggest duty in this world and we are happy that NSS Programme is producing good citizens in our country who are always ready to help others. He appealed to the NSS volunteers to actively participate in various social activities in the coming time so that they can develop and sensitize themselves socially as well.

NSS P.O.　　　　　　　　　　　　**Principal** 28/9/2022

Orientation (NSS Day) 24/9/22

(08)

ओरियंटेशन कम इंट्रोडक्टरी लेक्चर का आयोजन

डबवाली (लहू की लौ) गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली में आज एनएसएस इकाई की ओर से एनएसएस दिवस के अवसर पर एक ओरियंटेशन कम इंट्रोडक्टरी लेक्चर का आयोजन किया गया जिसमें कार्यक्रम अधिकारी आशीष बागला की ओर से एनएसएस स्वयंसेवकों को एनएसएस के इतिहास, महत्व, इसकी गतिविधियां और हमारी शिक्षा और करियर में मिलने वाले फायदे के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। उन्होंने बताया एनएसएस कार्यक्रम भारत सरकार की ओर से साल 1969 में महात्मा गांधी के 100 साल जन्म दिवस को समर्पित करके शुरू किया गया है जो कि युवा कार्यक्रम और खेल विभाग मंत्रालय के अंतर्गत चल रहा है। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने एनएसएस दिवस के अवसर पर सभी को बधाई दी और कहा कि

दूसरों की सेवा इस दुनिया में हमारा सबसे बड़ा कर्तव्य है और हमें खुशी है कि एनएसएस कार्यक्रम हमारे देश में अच्छे नागरिक पैदा कर रहे हैं जो हमेशा दूसरों की मदद के लिए तैयार रहते हैं। उन्होंने एनएसएस स्वयंसेवकों से आने वाले समय में विभिन्न सामाजिक गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने की अपील की ताकि वे खुद को सामाजिक रूप से भी विकसित और संवेदनशील बना सकें।

Lahoo Ki Lau,
25th Sept - 2022

अजीत समाचार

ओरियंटेशन कम इंट्रोडक्टरी लेक्चर का आयोजन

डबवाली, 24 सितंबर (कृष्ण गिलोतरा) : गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली में आज एनएसएस इकाई की ओर से एनएसएस दिवस के अवसर पर एक ओरियंटेशन कम इंट्रोडक्टरी लेक्चर का आयोजन किया गया जिसमें कार्यक्रम अधिकारी आशीष बागला की ओर से एनएसएस स्वयंसेवकों को एनएसएस के इतिहास, महत्व, इसकी गतिविधियां और हमारी शिक्षा और कैरियर में मिलने वाले फायदे के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। उन्होंने बताया एनएसएस कार्यक्रम भारत सरकार की ओर से साल 1969 में महात्मा गांधी के 100 साल जन्म दिवस को समर्पित करके शुरू किया गया हां जो कि युवा कार्यक्रम और खेल विभाग मंत्रालय के अंतर्गत चल रहा है। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने एनएसएस दिवस के अवसर पर सभी को बधाई दी।

Ajit Samachar, 25th Sept, 2022

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Cycle Rally, Symposium in Seminar Hall, Short Movie on the life of S. Bhagat Singh to celebrate 115th Birthday of S. Bhagat Singh Ji on 27-09-2022

27

27/09/22

Celebration of 115th Birthday of Shaheed S. Bhagat Singh Ji

As per the instructions received from Punjab Government on 19/09/22, all the students were circulated the notice to participate in following activities to celebrate 115th Birth Anniversary of Shaheed S. Bhagat Singh Ji. The activities are:- Cycle rally, symposium, short movie. NCC and NSS unit conducted the activity and celebration on 28/09/22.

NOTICE **27-09-2022.**

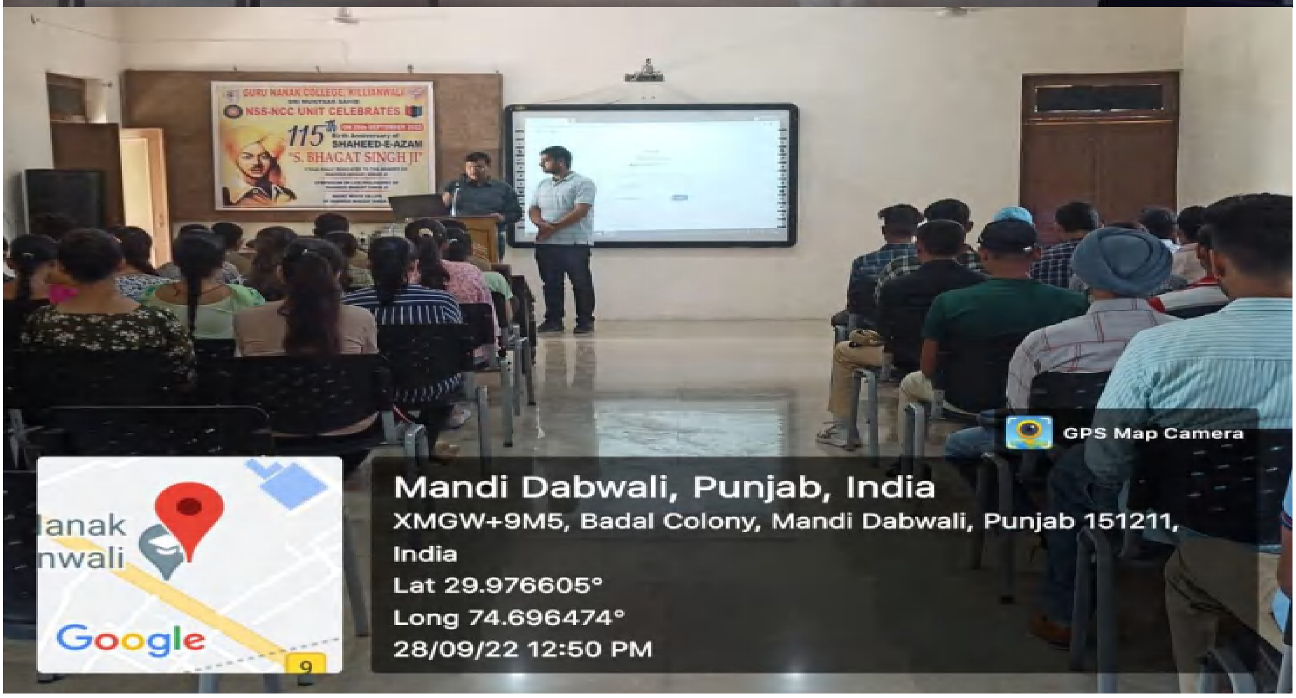
All the students are required to participate in the following activities to celebrate 115th Birthday Anniversary of Shaheed S. Bhagat Singh ji on 28th Sept. 2022 (tomorrow) i.e. Wednesday. The schedule of activities is as follows:

1. Cycle rally outside our College: around 7:30AM.
2. Symposium in Seminar Hall: around 12:30PM.
3. Short movie on the life of Sardar Bhagat Singh: after symposium (around 1:20pm).

Thanks

NSS P.O. NCC C.T.O. Principal 27/9/2022

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

PROCEEDINGS OF CELEBRATION OF 115TH BIRTH ANNIVERSARY OF SHAHEED S. BHAGAT SINGH JI (28-09-2022)

To commemorate the 115th birth anniversary of Shaheed Sardar Bhagat Singh, various activities were organized at Guru Nanak College, Kilianwali by N.S.S. and N.C.C. First of all, a cycle rally was organized outside the college in the morning in which the students raised slogans expressing the thoughts of S. Bhagat Singh and made people aware. After this a symposium dedicated to Sardar Bhagat Singh was organized in the seminar hall of the college at 12:30pm in which N.S.S. Programme Officer Ashish Baghla, N.C.C. CTO Prince Singla and co-incharge Manik Jindal presented their views to the students. The students were made aware of the achievements of Sardar Bhagat Singh's life and the difference in his thinking from other freedom fighters. The students exchanged their views and the session was very informative. After this, a short film on the life of Bhagat Singh was shown to the students, whose aim was to bring revolution in the thinking of today's young generation. Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that we are all indebted for the contribution of S. Bhagat Singh ji and other freedom fighters. We should respect his thinking that at the age of 23 only, he sacrificed his life for the freedom of the country and today we lack goals in life. Students should take lesson from such freedom fighters that first in our life we should have a clear goal and should be dedicated towards our country and society then only we can achieve something in our life. Madam Usha Goyal, Head of PG Department of Business Management and Commerce, IQAC Coordinator Dr. Bharat Bhushan and 64 students were present in this session.

NSS P.O. NCC C.T.O. Principal 28/9/2022

गुरू नानक कॉलेज के विद्यार्थियों ने भगत सिंह के संदेश को साईकिल रैली निकालकर पहुंचाया

डबवाली(लहू की लौ)शहीद भगत सिंह के 115वें जन्म दिवस के उपलक्ष्य में आज गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली में एन.एस.एस. और एन.सी.सी. इकाई की ओर से विभिन्न गतिविधियां की गई। सबसे पहले कॉलेज के बाहर आज सुबह एक साइकिल रैली का आयोजन किया गया जिसमें विद्यार्थियों ने भगत सिंह के विचारों को प्रकट करते हुए नारे लगाए और लोगों को जागरूक किया। इसके बाद कॉलेज के सेमिनार हॉल में भगत सिंह को समर्पित एक सिंपोजियम का आयोजन किया गया जिसमें एन.एस.एस. कार्यक्रम अधिकारी आशीष बागला, एन.सी.सी. सीटीओ प्रिंस सिंगला और सह

प्रभारी मानिक जिंदल ने विद्यार्थियों के सामने अपने विचार पेश किए। विद्यार्थियों को भगत सिंह के जीवन की उपलब्धियां और उनकी बाकी स्वतंत्रता सेनानियों से विभिन्नता और सोच के बारे में विद्यार्थियों को अवगत करवाया गया। विद्यार्थियों ने अपने विचारों का आदान प्रदान किया और यह सत्र बहुत ही ज्ञानवर्धक रहा। इसके बाद विद्यार्थियों को भगत सिंह के जीवन के ऊपर एक लघु फिल्म दिखाई गई जिसका मकसद आज की नौजवान पीढ़ी किस सोच में इंकलाब लेकर आना था। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि भगत सिंह और ऐसे ही स्वतंत्रता सेनानियों के योगदान के हम सभी ऋणी हैं। हमें उनकी इस सोच का सम्मान करना चाहिए कि 23 साल की उम्र में ही उन्होंने देश की आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति दे दी और हमारे जीवन में लक्ष्यों की कमी है। छात्रों को ऐसे स्वतंत्रता सेनानियों से सबक लेना चाहिए कि हमारे जीवन में पहले एक स्पष्ट लक्ष्य होना चाहिए और अपने देश और समाज के प्रति समर्पित रहना चाहिए, तभी हम अपने जीवन में कुछ हासिल कर सकते हैं। इस सत्र में पीजी डिपार्टमेंट ऑफ बिजनेस मैनेजमेंट और कॉमर्स के हेड मैडम उषा गोयल, आईक्यूएसी कोऑर्डिनेटर डॉ. भारत भूषण और 64 विद्यार्थी उपस्थित रहे।

PUNJABI CHAAP
& Food Plaza
Home

मोहके, काले तिल व भोरी का ईलाज बिना तकलीफ निकाले जाते हैं।
गुप्त रोगों के माहिर जैसे सैक्स

अजीत समाचार

शहीद भगत सिंह का जन्म दिवस मनाया

डबवाली, 28 सितंबर (कृष्ण गिलोतरा): शहीद सरदार भगत सिंह जी के 115 में जन्म दिवस के उपलक्ष्य में आज गुरु नानक कॉलेज में एन.एस.एस. और एन.सी.सी. इकाई की ओर से विभिन्न गतिविधियां की गई। सबसे पहले कॉलेज के बाहर आज सुबह एक साइकिल रैली का आयोजन किया गया जिसमें विद्यार्थियों ने भगत सिंह के विचारों को प्रकट करते हुए नारे लगाए और लोगों को जागरूक किया। इसके बाद कॉलेज के सेमिनार हॉल में भगत सिंह को समर्पित एक सिंपोजियम का आयोजन किया गया जिसमें एन.एस.एस. कार्यक्रम अधिकारी आशीष बागला, एन.सी.सी. सीटीओ प्रिंस सिंगला और सह प्रभारी मानिक जिंदल ने विद्यार्थियों के सामने अपने विचार पेश किए। विद्यार्थियों को सरदार भगत सिंह के जीवन की उपलब्धियां और उनकी बाकी स्वतंत्रता सेनानियों से विभिन्नता और सोच के बारे में विद्यार्थियों को अवगत करवाया गया। विद्यार्थियों ने अपने विचारों का आदान प्रदान

गुरु नानक कॉलेज में एनएसएस और एनसीसी इकाई की ओर से की गई विभिन्न गतिविधियां

किया और यह सत्र बहुत ही ज्ञानवर्धक रहा। इसके बाद विद्यार्थियों को भगत सिंह के जीवन के ऊपर एक लघु फिल्म दिखाई गई जिसका मकसद आज की नौजवान पीढ़ी किस सोच में इंकलाब लेकर आना था। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि भगत सिंह जी और ऐसे ही स्वतंत्रता सेनानियों के योगदान के हम सभी ऋणी हैं। हमें उनकी इस सोच का सम्मान करना चाहिए कि 23 साल की उम्र में ही उन्होंने देश की आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति दे दी और हमारे जीवन में लक्ष्यों की कमी है। छात्रों को ऐसे स्वतंत्रता सेनानियों से सबक लेना चाहिए कि हमारे जीवन में पहले एक स्पष्ट लक्ष्य होना चाहिए और अपने देश और समाज के प्रति समर्पित रहना चाहिए, तभी हम अपने जीवन में कुछ हासिल कर सकते हैं। इस सत्र में पीजी डिपार्टमेंट ऑफ बिजनेस मैनेजमेंट और कॉमर्स के हेड मैडम उषा गोयल, आईक्यूएसी कोऑर्डिनेटर डॉ. भारत भूषण और 64 विद्यार्थी उपस्थित रहे।

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Extension Lecture on Mental Health & its Management on 10-10-2022

NSS NOTICE **08-Oct.-2022.**

This is for the information of all the volunteers that NSS unit of our college is going to organise a lecture on **"Mental Health and its management" on 10th October, 2022 (Monday) at 12:15pm** in the Seminar Hall to celebrate World Mental Health Day.

Attendance for this session will be compulsory for all NSS volunteers.

Thanks

NSS P.O.

Principal

(17)

Celebration of World Mental Health Day (10-10-2022)

PROCEEDINGS OF CELEBRATION OF WORLD MENTAL HEALTH DAY ON 10TH OCTOBER, 2022.

World Mental Health Day was celebrated by NSS Unit at Guru Nanak College Killianwali today in which Programme Officer Ashish Baghla delivered a lecture on **"Mental Health and its Management".** He told the history of this day at the beginning of this session that it was first celebrated by the World Mental Health Federation on 10th October 1992. He told the volunteers that our physical health is based on our diet, nutrition and exercise while our mental health depends on our thoughts and the environment in which we live. He further said that everything we do is connected with the directions of our mind and due to poor mental health we usually do such actions which give us a feeling of regret. He said that the teachings of all our religions guide us to control our five negative thoughts, of which ego and greed are the two major states of mind. He said that we get angry when our ego gets hurt and greed for money is another reason one is always busy in thinking to make more and more. He said that greed guides us to take us on the wrong path of earning money but inside this thing there is a reason called attachment (moh) for our family due to which we show our greed. At least we should try to control one such thinking and when we are free from ego or greed or anger then our state of mind will give us more satisfaction.

Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that the celebration of such days is really important in the present times as we all are stressed by some factors of our routine life. When we celebrate such days, we get a chance to analyze ourselves in terms of our psychology. Doing good for others automatically gives us a feeling of happiness and satisfaction. So our good mental health depends on our actions. He said that we should engage ourselves in some productive work for better ideas because work free mind always directs us to do wrong. He further said that we should practice yoga and meditation regularly to maintain good mental health as well as focus in our studies and career so that we can achieve success in our life. A total of **37 volunteers** participated in this session.

NSS P.O.

12/10/2022
Principal

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Ajit Samachar 11-10-22

अजीत समाचार

गुरु नानक कॉलेज में मनाया विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस

कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला ने 'मानसिक स्वास्थ्य एवं उसका प्रबंधन' पर दिया व्याख्यान

कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला ने 'मानसिक स्वास्थ्य एवं उसका प्रबंधन' विषय पर व्याख्यान करते हुए।

डबवाली, 10 अक्तूबर (कृष्ण मिन्नोचा): गुरु नानक कॉलेज में एनएसएस इकाई की ओर से आज विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया गया, जिसमें कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला ने 'मानसिक स्वास्थ्य एवं उसका प्रबंधन' विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने इस सत्र की शुरुआत में इस दिन का इतिहास बताया कि यह पहली बार 10 अक्तूबर 1992 को विश्व मानसिक स्वास्थ्य संघ द्वारा मनाया गया था। उन्होंने स्वयंसेवकों से कहा कि हमारा शारीरिक स्वास्थ्य हमारे आहार, पोषण और व्यायाम पर आधारित है जबकि हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारे विचारों और पर्यावरण पर निर्भर करता है जिसमें हम रहते हैं। उन्होंने कहा कि हम जो कुछ भी करते हैं वह हमारे दिमाग की दिशाओं से जुड़ा होता है और खराब मानसिक स्वास्थ्य के कारण हम आमतौर पर ऐसे कार्य करते हैं जो हमें खेद की भावना प्रदान करते हैं। उन्होंने कहा कि हमारी सभी धर्म की शिक्षाएं हमारी पांच नकारात्मक सोच को नियंत्रित करने के लिए हमारा मार्गदर्शन करती हैं, जिनमें से अहंकार और लालच मन की दो प्रमुख अवस्थाएं हैं। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि ऐसे दिनों का उत्सव वर्तमान समय में वास्तव में महत्वपूर्ण है क्योंकि हम सभी अपने नियमित जीवन के कुछ कारकों से तनावग्रस्त हैं। जब हम ऐसे दिन मनाते हैं, तो हमें अपने मनोविज्ञान के संदर्भ में खुद का विश्लेषण करने का मौका मिलता है। दूसरों के लिए अच्छा करने से हमें स्वतः ही खुशी और संतुष्टि की अनुभूति होती है। इसलिए हमारा अच्छा मानसिक स्वास्थ्य हमारे कार्यों पर निर्भर करता है। उन्होंने कहा कि हमें बेहतर विचारों के लिए खुद को किसी उत्पादक कार्य में व्यस्त रखना चाहिए, क्योंकि कार्य मुक्त दिमाग हमेशा हमें गलत करने के लिए निर्देशित करता है। उन्होंने कहा कि हमें अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के साथ-साथ अपनी पढ़ाई और करियर में ध्यान केंद्रित करने के लिए नियमित रूप से योग और ध्यान का अभ्यास करना चाहिए, जिससे हम अपनी जिंदगी में सफलता प्राप्त कर सकें। इस सत्र में कुल 37 स्वयंसेवकों ने भाग लिया।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया

डबवाली (लहू की लौ) गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली में एनएसएस इकाई की ओर से सोमवार को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया गया जिसमें कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला ने मानसिक स्वास्थ्य एवं उसका प्रबंधन विषय पर व्याख्यान दिया।

उन्होंने स्वयंसेवकों से कहा कि हमारा शारीरिक स्वास्थ्य हमारे आहार, पोषण और व्यायाम पर आधारित है जबकि हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारे विचारों और पर्यावरण पर निर्भर करता है जिसमें हम रहते हैं। उन्होंने आगे कहा कि हम जो कुछ भी करते हैं वह हमारे दिमाग की दिशाओं से जुड़ा होता है और खराब मानसिक स्वास्थ्य के कारण हम आमतौर पर ऐसे कार्य करते हैं जो हमें खेद की भावना प्रदान करते हैं। उन्होंने कहा कि हमारी सभी धर्म की शिक्षाएं हमारी पांच नकारात्मक सोच को नियंत्रित करने के लिए हमारा मार्गदर्शन करती हैं।

प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि ऐसे दिनों का उत्सव वर्तमान समय में वास्तव में महत्वपूर्ण है क्योंकि हम सभी अपने नियमित जीवन के कुछ कारकों से तनावग्रस्त हैं। जब हम ऐसे दिन मनाते हैं, तो हमें अपने मनोविज्ञान के संदर्भ में खुद का विश्लेषण करने का मौका मिलता है। दूसरों के लिए अच्छा करने से हमें स्वतः ही खुशी और संतुष्टि की अनुभूति होती है। इसलिए हमारा अच्छा मानसिक स्वास्थ्य हमारे कार्यों पर निर्भर करता है। उन्होंने कहा कि हमें बेहतर विचारों के लिए खुद को किसी कार्य में व्यस्त रखना चाहिए क्योंकि कार्य मुक्त दिमाग हमेशा हमें गलत करने के लिए निर्देशित करता है।

उन्होंने आगे कहा कि हमें अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के साथ-साथ अपनी पढ़ाई और करियर में ध्यान केंद्रित करने के लिए नियमित रूप से योग और ध्यान का अभ्यास करना चाहिए जिससे हम अपनी जिंदगी में सफलता प्राप्त कर सकें। इस सत्र में कुल 37 स्वयंसेवकों ने भाग लिया।

Lahoo Ki Lau 11-10-22

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

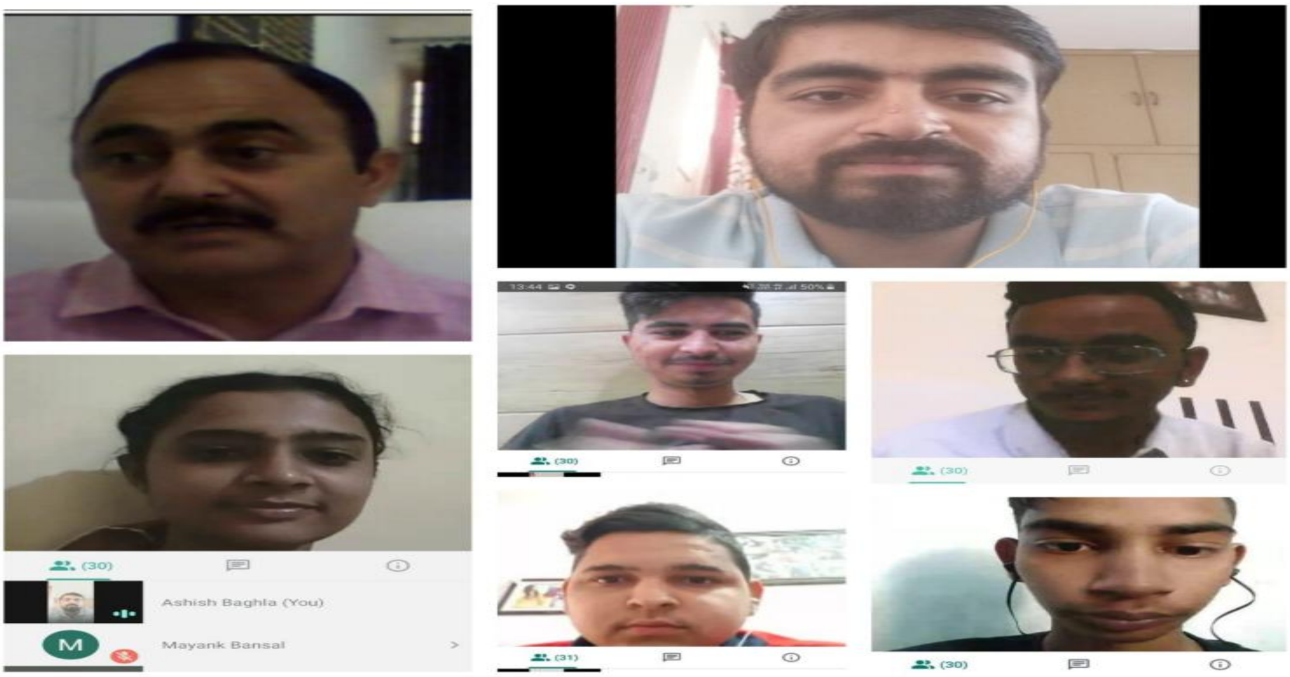
Online Extension Lecture on Respect for Girls in Our Society on 11-10-2022

NSS NOTICE **10th October, 2022**

This is for the information of all the volunteers that NSS unit of our college is going to organize an **Online Lecture** on the topic **"Respect for girls in our society"** to celebrate International day of Girl Child on **11th October, 2022 (Tuesday) at 1:00PM** on Google Meet. Joining Link will be shared on Whatsapp groups. Attendance for this online lecture will be compulsory for NSS volunteers.

Thanks

NSS P.O. **Principal**



(19)

Celebration of International Day of Girl Child.

PROCEEDINGS OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF GIRL CHILD ON 11TH OCTOBER, 2022.

On the occasion of International Girl Child Day 2022, NSS unit of Guru Nanak College Killianwali organized an online lecture on Google Meet to spread today's message to the students. The topic of today's lecture was **"Respect for girls in our society".** In the beginning of the lecture, NSS P.O. Ashish Baghla gave the introduction and history of this day. He told the students that for the first time on 19 December 2011 by the United Nations, it was decided to celebrate this day on 11 October 2012. He said that this day is not only for girls but also for boys as boys also need to understand the importance of respect for girls. We must begin with how we treat girls, whether they are our daughters, sisters, mothers, students, teachers, co-workers, employers or employees. Every girl deserves respect and we should treat them with respect. He cited various incidents in recent times in some villages or cities where families killed their second or third girl child after her birth or at a very young age. He said that such incidents really make us realize that we are still living in backward era where we prefer male child in our families only. He said that girls are the basis of this world. Girls actually earn more affection in their families especially from their fathers. He also cited examples of dowry incidents where people killed their daughter-in-law for demanding dowry. He appealed to the students to start thinking wisely in the society as change in their thinking can lead to a better society in future.

Principal Dr. Surinder Singh Thakur congratulated everyone on the occasion and said that girls are not only equal but also above boys. If we provide them best opportunities in their studies and career, then girls can do very good for their family as well as the nation. He said that the Government of India has started "Beti Bachao Beti Padhao" campaign to improve the thinking of Indian society towards girls and their education. He said that girls are the pride of their family but everyone should understand their role and attitude towards treating girls well. He said that this life is the land of work. The way we treat girls, we will get the same result later. He encouraged the NSS unit for today's online lecture. A total of **33 volunteers** participated in this online lecture.

NSS P.O.

17/10/2022
Principal

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

गूगल मीट पर अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस पर व्याख्यान का आयोजन

डबवाली (लहू की लौ) अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस 2022 के अवसर पर, गुरु नानक कॉलेज किल्लियांवाली की एनएसएस इकाई की ओर से कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला द्वारा छात्रों को आज के संदेश को प्रसारित करने के लिए गूगल मीट पर व्याख्यान का आयोजन किया। व्याख्यान का विषय हमारे समाज में लड़कियों का सम्मान था। व्याख्यान की शुरुआत में आशीष बाघला ने छात्रों को बताया कि संयुक्त राष्ट्र संघ की ओर से 19 दिसंबर 2011 को पहली बार 11 अक्टूबर 2012 को इस दिन को मनाने का फैसला किया गया था। उन्होंने कहा कि यह दिन केवल लड़कियों के लिए नहीं बल्कि लड़कों के लिए भी है क्योंकि लड़कों को लड़कियों के सम्मान के महत्व को भी समझने की जरूरत है। हमें खुद से शुरुआत करनी चाहिए कि हम लड़कियों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं, चाहे वे हमारी बेटियां, बहनें, मां, छात्र, शिक्षक, सहकर्मी, नियोक्ता या कर्मचारी हों। हर लड़की सम्मान की हकदार है और हमें उनके साथ सम्मान से पेश आना चाहिए।

प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि लड़कियां न केवल बराबर हैं बल्कि लड़कों से भी ऊपर हैं। अगर हम उन्हें उनकी पढ़ाई और करियर में बेहतरीन अवसर प्रदान करें, तो लड़कियां अपने परिवार के साथ-साथ राष्ट्र के लिए भी बहुत अच्छा कर सकती हैं। उन्होंने कहा कि भारत सरकार ने भी बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान शुरू किया है।

Lahoo Ki Lau 12-10-22

डबवाली केसरी 04

गुरू नानक कॉलेज मे अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस पर ऑनलाइन व्याख्यान आयोजित

लड़कियां इस दुनिया का आधार हैं:प्रो.बाघला

डबवाली केसरी

मंडी किल्लियांवाली। अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस के अवसर पर गुरु नानक कॉलेज की एनएसएस इकाई की ओर से कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला द्वारा छात्रों को आज के संदेश को प्रसारित करने के लिए गूगल मीट पर एक ऑनलाइन व्याख्यान का आयोजन किया। व्याख्यान का विषय हमारे समाज में लड़कियों का सम्मान था। व्याख्यान का आरंभ आशीष बाघला ने इस दिन का परिचय और इतिहास के साथ किया।

उन्होंने छात्रों को बताया कि संयुक्त राष्ट्र संघ की ओर से 19 दिसंबर 2011 को पहली बार 11 अक्टूबर 2012 को इस दिन को मनाने का निर्णय लिया था। उन्होंने कहा कि यह दिन केवल लड़कियों के लिए नहीं बल्कि लड़कों के लिए भी है क्योंकि लड़कों को लड़कियों के सम्मान के महत्व को भी समझने की जरूरत है। हमें खुद से शुरुआत करनी चाहिए कि हम लड़कियों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं, चाहे वे हमारी बेटियां, बहनें, मां, छात्र, शिक्षक, सहकर्मी, नियोक्ता या कर्मचारी हों। हर लड़की सम्मान की हकदार है और हमें उनके साथ सम्मान से पेश आना चाहिए। उन्होंने हाल के दिनों में कुछ गांवों या शहरों में हुई विभिन्न घटनाओं का उदाहरण दिया जहां परिवारों ने अपनी दूसरी या तीसरी बालिकाओं को उनके जन्म के बाद या बहुत कम उम्र में मार डाला। उन्होंने कहा कि इस तरह की घटनाएं वास्तव में हमें एहसास कराती हैं कि हम अभी भी पिछड़े युग में रह रहे हैं। जहां हम अपने परिवार में भी पुत्र बच्चे को पसंद करते हैं।

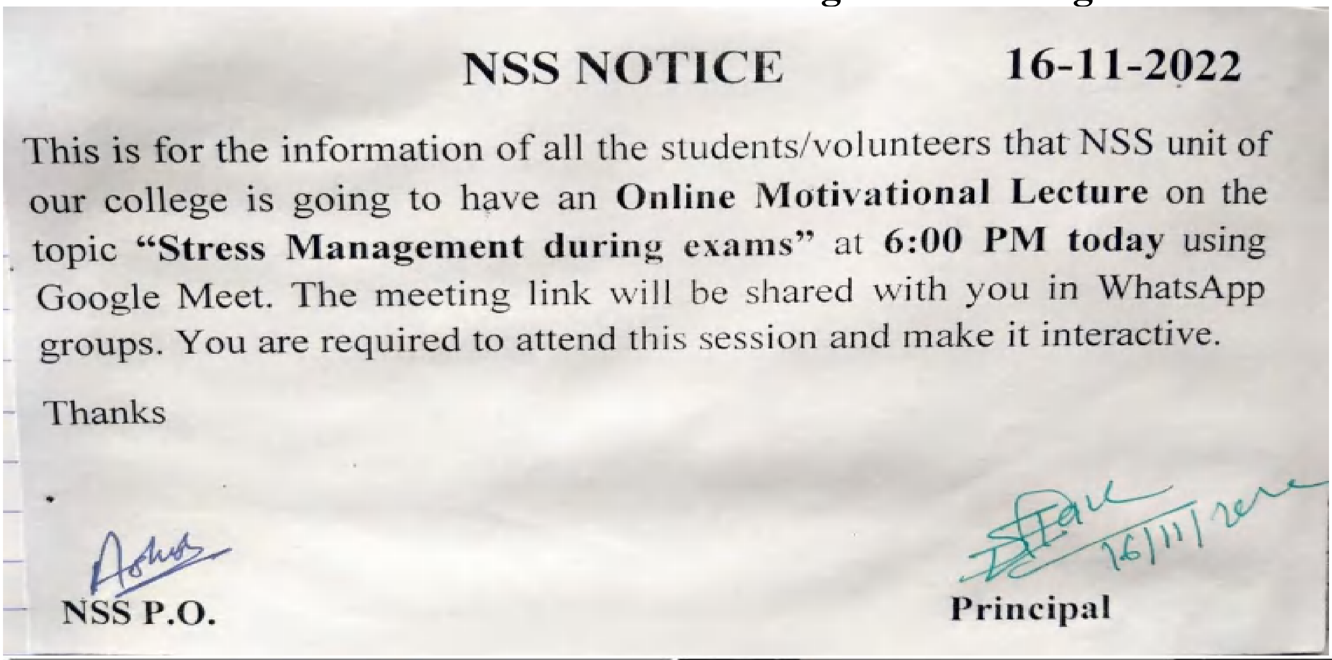
उन्होंने कहा कि लड़कियां इस दुनिया का आधार हैं। लड़कियां वास्तव में अपने परिवार में विशेष रूप से अपने पिता से अधिक स्नेह और प्रेम करती हैं। उन्होंने दहेज की घटनाओं का भी उदाहरण दिया जहां लोगों ने दहेज की मांग के कारण अपनी बहू की हत्या कर दी। उन्होंने छात्रों से समाज में बुद्धिमानी से सोचना शुरू करने की अपील की क्योंकि उनकी सोच में बदलाव से भविष्य में एक बेहतर समाज बन सकता है

प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने सभी को बधाई देते हुए कहा कि लड़कियां न केवल बराबर हैं बल्कि लड़कों से भी ऊपर हैं। अगर हम उन्हें उनकी शिक्षा और करियर में बेहतरीन अवसर प्रदान करें, तो लड़कियां अपने परिवार के साथ-साथ राष्ट्र के लिए भी बहुत अच्छा कर सकती हैं। उन्होंने कहा कि भारत सरकार ने लड़कियों के प्रति भारतीय समाज की सोच और उनकी शिक्षा में सुधार के लिए बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान शुरू किया है। उन्होंने कहा कि लड़कियां अपने परिवार की शान होती हैं लेकिन लड़कियों के साथ अच्छा व्यवहार करने की दिशा में हर किसी को अपनी भूमिका और नजरिए को समझना चाहिए। उन्होंने कहा कि यह जीवन कर्मभूमि है। जिस प्रकार हम लड़कियों के साथ व्यवहार करेंगे, वैसा ही परिणाम हमें बाद में मिलेगा। उन्होंने आज के इस ऑनलाइन लेक्चर के लिए एनएसएस इकाई को प्रोत्साहन दिया। इस ऑनलाइन व्याख्यान में कुल 33 स्वयंसेवकों ने भाग लिया।

Dabwali Kesri 12-10-22.

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Online Motivational Lecture on Stress Management During Exams on 16-11-2022

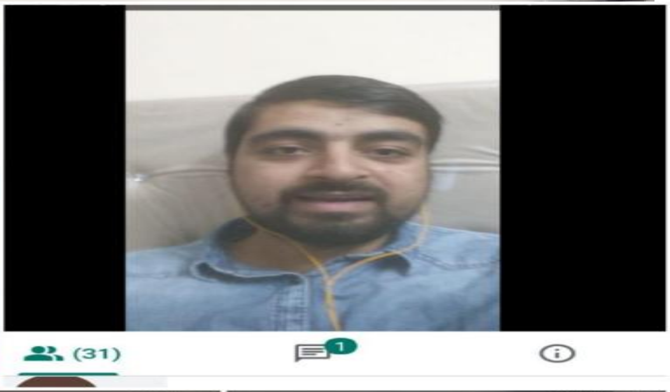


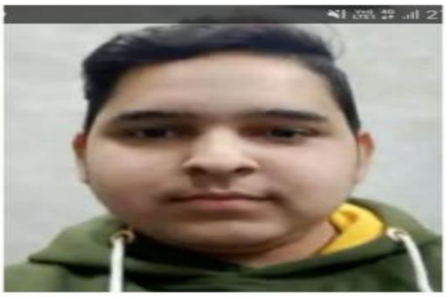
NSS NOTICE 16-11-2022

This is for the information of all the students/volunteers that NSS unit of our college is going to have an **Online Motivational Lecture** on the topic **"Stress Management during exams"** at **6:00 PM today** using Google Meet. The meeting link will be shared with you in WhatsApp groups. You are required to attend this session and make it interactive.

Thanks

NSS P.O. Principal





Attendance of Online Motivational Lecture on the topic **"Stress Management During Exams" held on 16-11-2022 at 6PM** through Google Meet, organized by N.S.S.

Sr. No.	Name	Roll No.	Class
1	Kamal Rajput	441	B.A.-1st Year
2	Shakumbri	517	B.A.-1st Year
3	Geeta Verma	520	B.A.-1st Year
4	Simran	521	B.A.-1st Year
5	Samneet Kaur	623	B.A.-1st Year
6	Nisha Monga	1001	B.Com.-1st Year
7	Ritika Singla	1003	B.Com.-1st Year
8	Nitin Garg	1005	B.Com.-1st Year
9	Nilesh Garg	1008	B.Com.-1st Year
10	Smile	1009	B.Com.-1st Year
11	Leeza	1010	B.Com.-1st Year
12	Komal	1011	B.Com.-1st Year
13	Lakshay Gupta	1015	B.Com.-1st Year
14	Aashish	1017	B.Com.-1st Year
15	Gourav	1018	B.Com.-1st Year
16	Harshita Jain	1023	B.Com.-1st Year
17	Kartik	1025	B.Com.-1st Year
18	Dhanvi	1031	B.Com.-1st Year
19	Muskan	1032	B.Com.-1st Year
20	Paras Chawla	1033	B.Com.-1st Year
21	Poorav	1035	B.Com.-1st Year
22	Mayank Bansal	1036	B.Com.-1st Year
23	Tania	1038	B.Com.-1st Year
24	Tushar Sachdeva	1039	B.Com.-1st Year
25	Rajandeep	1108	B.Com.-2nd Year
26	Nisha	1116	B.Com.-2nd Year
27	Ankush	1129	B.Com.-2nd Year
28	Diksha	1218	B.Com.-3rd Year
29	Navneet	1224	B.Com.-3rd Year
30	Muskaan	1250	B.Com.-3rd Year
31	Upneet Kaur	1301	M.Com.-1st Year

Total → 31 students.
(Boys → 12, Girls → 19)

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Online Motivational Lecture on "Stress Management during exams".

PROCEEDINGS OF ONLINE MOTIVATIONAL LECTURE ON THE TOPIC "STRESS MANAGEMENT DURING EXAMS" ORGANISED THROUGH GOOGLE MEET AT 6:00 PM (16-11-2022)

As per the directions of Principal Dr. Surinder Singh Thakur, an Online motivational lecture was organized by NSS unit on the topic **"Stress Management during exams" at 6:00PM on 16th November 2022** through Google Meet **(Meeting Link: https://meet.google.com/aph-dhhc-hkz).** The lecture was delivered by Programme Officer Ashish Baghla. The session started with the meaning and characteristics of Stress. He said that Stress is like water in the human body. We must have adequate amount of stress in our mind so as to accomplish our goals. He said that like excess drinking of water can cause pain for us, in the same manner excess amount of stress could be very dangerous for us. He said that we must understand that stress is different from the terms anxiety and depression. If we are having some discipline in our routine and we are committed towards our roles and responsibilities to complete our tasks, it means we are having stress in our mind and that is good for us. But when the limit of stress will exceed, we will feel over-burdened and that will cause us anxiety and depression sometimes. He urged the students to firstly divide their syllabus in small units, evaluate their level of understanding, have self-practice of various topics, review past papers and discuss different topics with their classmates or friends and last but not the least they must have good diet and meditation for balanced mental health.

Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that the topic was very relevant for the students because sometimes we need just a push for what we already know. He said that students must have concept clarity, self-confidence and self-evaluation because all these three things are related to each other. Clarity of concept will bring self-confidence in us and our self-confidence will help us in better self-evaluation. He gave his best wishes to the students for their final exams and inspired them for best possible performance. Total 31 students participated in this session.

17/11/22
NSS P.O.

Principal

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

(23)

अजीत समाचार

'परीक्षा के दौरान तनाव प्रबंधन' विषय पर ऑनलाइन प्रेरक व्याख्यान का आयोजन

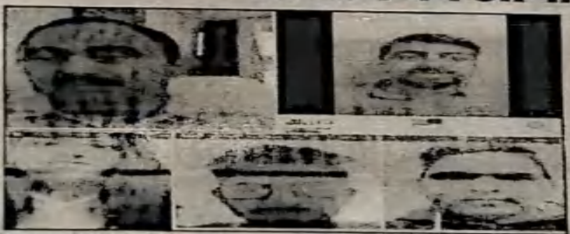
डबवाली, 17 नवंबर (कृष्ण गिलोत्रा): गुरु नानक कॉलेज द्वारा प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर के मार्गदर्शन में एन.एस.एस. इकाई की ओर से 16 नवंबर को शाम 6 बजे गूगल मीट पर 'परीक्षा के दौरान तनाव प्रबंधन' विषय पर एक ऑनलाइन प्रेरक व्याख्यान का आयोजन किया गया, जिसमें कार्यक्रम अधिकारी आशीष चावला ने इस विषय पर अपने विचार सांझा किए। सत्र की शुरुआत तनाव के अर्थ और विशेषताओं के साथ हुई। उन्होंने कहा कि तनाव मानव शरीर में पानी की तरह है। अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए हमारे दिमाग में पर्याप्त मात्रा में तनाव होना चाहिए। उन्होंने कहा कि जैसे अधिक मात्रा में पानी पीना हमारे लिए पीड़ादायक हो सकता है, उसी प्रकार अधिक मात्रा में तनाव भी हमारे लिए खतरनाक हो सकता है। उन्होंने कहा कि हमें यह समझना चाहिए कि तनाव चिंता और अवसाद जैसे शब्दों से अलग है। अगर हमारी दिनचर्या में कुछ अनुशासन है और हम अपने कार्यों को पूरा करने के लिए अपनी भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो इसका मतलब है कि

'परीक्षा के दौरान तनाव प्रबंधन' विषय पर हुई ऑनलाइन प्रेरक व्याख्यान का दृश्य।

हमारे मन में तनाव है और यह हमारे लिए अच्छा है। लेकिन जब तनाव की सीमा पार हो जाएगी, तो हम अत्यधिक बोझ महसूस करेंगे और इससे हमें कभी-कभी चिंता और अवसाद भी होगा। उन्होंने छात्रों से आग्रह किया कि वे सबसे पहले अपने पाठ्यक्रम को छोटी इकाइयों में विभाजित करें, अपनी समझ के स्तर का मूल्यांकन करें, विभिन्न विषयों का स्व-अभ्यास करें, पिछले प्रश्नपत्रों की समीक्षा करें और अपने सहपाठियों या दोस्तों के साथ विभिन्न विषयों पर चर्चा करें और अंत में उन्हें अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छा आहार लेना चाहिए। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि यह विषय छात्रों के लिए बहुत प्रासंगिक था क्योंकि कभी-कभी हमें जो पहले से ही पता होता है उसके लिए हमें केवल एक प्रेरणा देने की आवश्यकता होती है। उन्होंने कहा कि छात्रों के पास आत्म विश्लेषण, आत्मविश्वास और आत्म-मूल्यांकन होना चाहिए क्योंकि ये तीनों चीजें एक-दूसरे से संबंधित हैं। आत्म विश्लेषण के बाद विभिन्न विषयों की स्पष्टता हमारे अंदर आत्मविश्वास लाएगी और हमारा आत्मविश्वास हमें बेहतर आत्म-मूल्यांकन में मदद करेगा। इस तरह से करने पर हमारे जीवन में कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं रहता। उन्होंने छात्रों को उनकी आगामी परीक्षाओं के लिए शुभकामनाएं दीं और उन्हें सर्वश्रेष्ठ संभव प्रदर्शन के लिए प्रेरित किया। इस सत्र में कुल 31 विद्यार्थियों ने भाग लिया।

Ajit Samachar
18-11-2022

गुरु नानक कॉलेज में परीक्षा के दौरान तनाव प्रबंधन' विषय पर एक ऑनलाइन प्रेरक व्याख्यान का आयोजन



डबवाली(त्रिवेणी केसरी)
गुरु नानक कॉलेज किल्लियांवाली द्वारा प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर के मार्गदर्शन में एन.एस.एस. इकाई की ओर से 16 नवंबर 2022 को शाम 6 बजे गूगल मीट पर «परीक्षा के दौरान तनाव प्रबंधन» विषय पर एक ऑनलाइन प्रेरक व्याख्यान का आयोजन किया गया जिसमें कार्यक्रम अधिकारी आशीष चावला ने इस विषय पर अपने विचार साझा किए। सत्र की शुरुआत तनाव के अर्थ और विशेषताओं के साथ हुई। उन्होंने कहा कि तनाव मानव शरीर में पानी की तरह है। अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए हमारे दिमाग में पर्याप्त मात्रा में तनाव होना चाहिए। उन्होंने कहा कि जैसे अधिक मात्रा में पानी पीना हमारे लिए पीड़ादायक हो सकता है, उसी प्रकार अधिक मात्रा में तनाव भी हमारे लिए खतरनाक हो सकता है। उन्होंने कहा कि हमें यह समझना चाहिए कि तनाव चिंता और अवसाद जैसे शब्दों से अलग है।

अगर हमारी दिनचर्या में कुछ अनुशासन है और हम अपने कार्यों को पूरा करने के लिए अपनी भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो इसका मतलब है कि हमारे मन में तनाव है और यह हमारे लिए अच्छा है। लेकिन जब तनाव की सीमा पार हो जाएगी, तो हम अत्यधिक बोझ महसूस करेंगे और इससे हमें कभी-कभी चिंता और अवसाद भी होगा। उन्होंने छात्रों से आग्रह किया कि वे सबसे पहले अपने पाठ्यक्रम को छोटी इकाइयों में विभाजित करें, अपनी समझ के स्तर का मूल्यांकन करें, विभिन्न विषयों का स्व-अभ्यास करें, पिछले प्रश्नपत्रों की समीक्षा करें और अपने सहपाठियों या दोस्तों के साथ विभिन्न विषयों पर चर्चा करें और अंत में उन्हें अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छा आहार लेना चाहिए। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि यह विषय छात्रों के लिए बहुत प्रासंगिक था क्योंकि कभी-कभी हमें जो पहले से ही पता होता है उसके लिए हमें केवल एक प्रेरणा देने की आवश्यकता होती है। उन्होंने कहा कि छात्रों के पास आत्म विश्लेषण, आत्मविश्वास और आत्म-मूल्यांकन होना चाहिए क्योंकि ये तीनों चीजें एक-दूसरे से संबंधित हैं। आत्म विश्लेषण के बाद विभिन्न विषयों की स्पष्टता हमारे अंदर आत्मविश्वास लाएगी और हमारा आत्मविश्वास हमे बेहतर आत्म-मूल्यांकन में मदद करेगा। इस तरह से करने पर हमारे जीवन में कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं रहता। उन्होंने छात्रों को उनकी आगामी परीक्षाओं के लिए शुभकामनाएं दीं और उन्हें सर्वश्रेष्ठ संभव प्रदर्शन के लिए प्रेरित किया। इस सत्र में कुल 31 विद्यार्थियों ने भाग लिया।

Triveni Kesari
18-11-2022

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Rally to observe Road Safety Week on 17-01-2023

(24)

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਕਾ) ਪੰਜਾਬ, ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ

(ਕਾਲਜ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸ਼ਾਖਾ)

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ

ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬਾਨ,

ਮੀਮੋ ਨੰ: ਸਪੈਸ਼ਲ ਕਾ.ਐਜੂ(3)/ 20,
ਮਿਤੀ ਐਸ.ਏ.ਐਸ ਨਗਰ:—11/01/2023,

ਵਿਸ਼ਾ: ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਪਤਾਹ ਮਨਾਉਣ ਸਬੰਧੀ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਪਤਾਹ (12 ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ 17 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਇਸ ਦਫਤਰ ਦੀ ਈ-ਮੇਲ ਆਈ.ਡੀ collegeeducation1ੲ@gail.com ਤੇ ਭੇਜਣੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।

ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਕਾਲਜਾਂ)

N.S.S.
16/1/2023

Guru Nanak College, Killianwali

NOTICE

16-01-2023

This is for the information of all the students that as per the directions received from Government, NSS unit of our College is going to organise an **Awareness Rally on 17th January 2023 at 10:30 AM** to observe 'Road Safety Week'. Hence, All the NSS Volunteers are required to participate in this.

Thanks

NSS P.O.

Principal
16/1/2023

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

PROCEEDINGS OF AWARENESS RALLY ORGANISED TO OBSERVE ROAD SAFETY WEEK 2023 (17-01-2023)

As per the instructions received from DPI (Colleges) Punjab, an awareness rally was organized by NSS unit under the guidance of Principal Dr. Surinder Singh Thakur to observe the Road Safety Week 2023. Under the supervision of Programme Officer Ashish Baghla and Assistant P.O. Madam Gurbinder Kaur, the rally started from the college and went to Anaj Mandi, surrounding residential areas and Government Model Senior Secondary School Mandi Kilianwali and returned back to college. Volunteers made various posters on road safety and chanted the messages like "Road Safety Our Slogan, Follow Traffic Rules, Use Helmet and Save Your Life, Don't Cross Red Light, Avoid Over-speeding" etc. The message of the rally was conveyed to the people and people appreciated the volunteers in the rally.

Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that we should be aware of the latest provisions of road safety laws and follow road safety rules properly so that we can save ourselves and others from accident. Government celebrates road safety week and road safety month in January-February every year but we should be careful about road safety every year. A total of **30 volunteers** participated in this programme.

NSS P.O. **Principal**

गुरू नानक कॉलेज में सड़क सुरक्षा सप्ताह मनाया

डबवाली(लहू की लौ)सड़क सुरक्षा सप्ताह मनाने के लिए डीपीआई (कॉलेजों) पंजाब से प्राप्त निर्देशों के अनुसार कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर के मार्गदर्शन में एन.एस.एस. इकाई द्वारा एक जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला व असिस्टेंट प्रोफेसर मैडम गुरबिंदर कौर की निगरानी में रैली कॉलेज से शुरू हुई और अनाज मंडी, आसपास के रिहायशी इलाकों और राजकीय मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल मंडी किलियांवाली गई और वापस कॉलेज लौट आए। स्वयंसेवकों ने सड़क सुरक्षा के ऊपर विभिन्न पोस्टर बनाए और पोस्टर में दिए गए संदेशों सड़क सुरक्षा हमारा नारा, ट्रैफिक नियमों का पालन करें, हेल्मेट यूज करो और अपनी जिंदगी बचाओ, रेड लाइट क्रॉस ना करो, ओवरस्पीडिंग ना करो आदि के नारे लगाए। रैली के संदेश लोगों तक पहुंचाए गए और लोगों ने रैली में स्वयंसेवकों की सराहना की।

प्राचार्य डॉ सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि हमें सड़क सुरक्षा कानूनों के नवीनतम प्रावधानों से अवगत होना चाहिए और सड़क सुरक्षा नियमों का ठीक से पालन करना चाहिए ताकि हम खुद को और दूसरों को दुर्घटना से बचा सकें। सरकार हर साल जनवरी-फरवरी में सड़क सुरक्षा सप्ताह और सड़क सुरक्षा माह मनाती है लेकिन हमें पूरे साल हर सड़क सुरक्षा के प्रति सावधान रहना चाहिए। इस कार्यक्रम में कुल 30 स्वयंसेवकों ने भाग लिया।

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

STRIVE SEEK SERVE
Estd. 1956

GURU NANAK COLLEGE

Postgraduate Multi Faculty Premier College
KILLIANWALI, DISTT. SRI MUKTSAR SAHIB (Pb.) - 151211
NAAC Accredited Grade "B+"

Recognized by U.G.C. Under Section 2 (f) & 12 (B) & Permanently Affiliated to Panjab University Chandigarh

Ref. No. 1012/NSS/2022-23 Dated 18/01/2023

ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ,
ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਕਾਲਜ) ਪੰਜਾਬ
(ਕਾਲਜ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਖਾ)
ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ
160062.

ਵਿਸ਼ਾ: ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਪਤਾਹ ਮਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ

ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਜੀ,

ਤੁਹਾਡੇ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੱਤਰ ਮੀਮੋ ਨੰਬਰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕਾਲਜ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (3)/20 ਮਿਤੀ 11-01-2023 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਾਲਜ ਦੀ NSS ਯੂਨਿਟ ਨੇ 17 ਜਨਵਰੀ 2023 ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਰੈਲੀ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਰੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕਾਲਜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਨਾਜ ਮੰਡੀ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਡਲ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਮੰਡੀ ਕਿੱਲਿਆਂਵਾਲੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਰੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 30 ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਰੈਲੀ ਦੀ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਕਵਰੇਜ ਇਸ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ

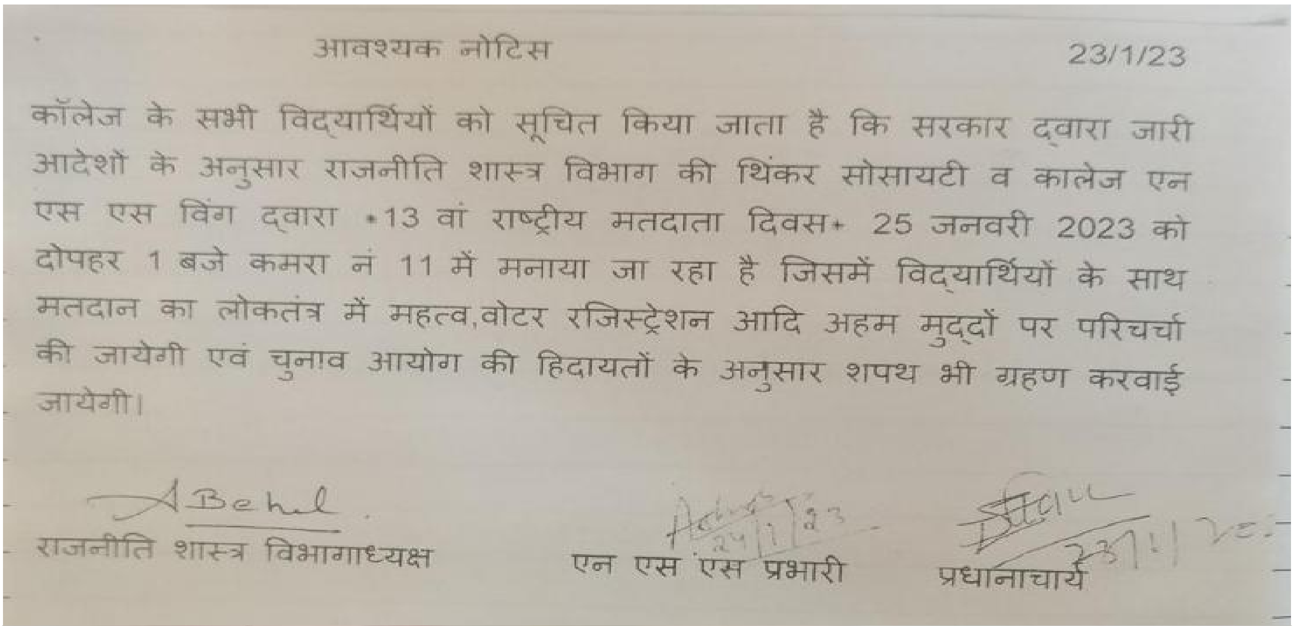
18/1/23
ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ.

18/1/2023
ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ

gnckillianwali
gnckillianwali
gnckillianwali
gnckillianwali
E-mail : gncollegekillianwali@yahoo.co.in
website : www.gnckillianwali.com
84273-60037
99145-66493

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Extension Lecture and Pledge Taking Ceremony on 13th National Voters' Day on 23-01-2023



आवश्यक नोटिस 23/1/23

कॉलेज के सभी विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि सरकार द्वारा जारी आदेशों के अनुसार राजनीति शास्त्र विभाग की थिंकर सोसायटी व कालेज एन एस एस विंग द्वारा *13 वां राष्ट्रीय मतदाता दिवस* 25 जनवरी 2023 को दोपहर 1 बजे कमरा नं 11 में मनाया जा रहा है जिसमें विद्यार्थियों के साथ मतदान का लोकतंत्र में महत्व,वोटर रजिस्ट्रेशन आदि अहम मुद्दों पर परिचर्चा की जायेगी एवं चुनाव आयोग की हिदायतों के अनुसार शपथ भी ग्रहण करवाई जायेगी।

A Behl
राजनीति शास्त्र विभागाध्यक्ष

एन एस एस प्रभारी

प्रधानाचार्य

PROCEEDINGS OF CELEBRATION OF 13TH NATIONAL VOTERS' DAY (25-01-2023)

13TH National Voters Day was celebrated in Guru Nanak College Killianwali jointly by Department of Political Science and NSS to aware the young students about their voting rights and explaining them the importance of right to vote in our country.

"Voting is the cornerstone of democracy and informed voters ensure the success of democracy" - these words were said by the college Principal Dr. Surinder Singh Thakur today in the college seminar hall on the occasion of National Voters' Day. In his address, he argued with a strong argument that the makers of the Indian Constitution wanted to place India in the category of successful democracy of the world that is why they awarded universal franchise to the citizens of the country. But due to illiteracy, poverty and non-awareness, public participation in our country has never been expected, due to which the government had to declare 25 January as National Voters' Day in 2011 so that the voters of the country can exercise their essential political right. To be aware of rights, He made all the people present in the seminar hall realize that you are fortunate that you are voters in a democracy. Without coming under the influence of any caste, religion, language, sect, free temptations, give your vote to an honest, educated and visionary candidate so that the reins of the country are in the hands of a very good leader, otherwise we and the country will have to suffer for our mistake. Emphasizing on the theme of this year's National Voters' Day, "Nothing like voting, I will definitely vote", he called upon the students to be constantly aware.

On this occasion, NSS in-charge Prof. Ashish Baghla gave detailed information about voter registration to the students. He explained to the children the whole process of online registration available on the NVSP website and considered it necessary to get the voter card made like your other important documents. He also described the option of NOTA given by the Election Commission as a means of public participation. Head of Deptt of Political Science Associate Prof. Amit Behal highlighting the importance of voting in a democracy, expressed concern over the low voting percentage in India as compared to developed countries. He shared various points of this awareness campaign being run by the Election Commission with the children to increase public participation. On this occasion, the oath of becoming unbiased voters was also administered to the students by Thinker Society Vice President Miss Santosh. About **60** students from different classes were present in this session.

25/1/23 — **NSS P.O.**

Dept. of Political Science

25/1/2023 — **Principal**

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

जागरूक मतदाता ही सुनिश्चित करते हैं लोकतंत्र की सफलताः ठाकुर

26 जनवरी 2023

जागरूक मतदाता मतदान जनतंत्र की आधारशिला हैःठाकुर

डबवाली केसरी

डबवाली। मतदान जनतंत्र की आधारशिला है एवं जागरूक मतदाता ही लोकतंत्र की सफलता सुनिश्चित करते हैं। यह बात डॉ. प्राचार्य सुरेंद्र सिंह ठाकुर ने राजनीति शास्त्र विभाग एवं एनएसएस द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित 13 वें राष्ट्रीय मतदाता दिवस के उपलक्ष्य में कॉलेज सेमिनार हॉल में उपस्थित विद्यार्थियों को कहे। उन्होंने कहा कि आप सौभाग्यशाली हैं कि आप लोकतंत्र में मतदाता हैं। किसी जाति, धर्म , भाषा, संप्रदाय, की प्रलोभनों के प्रभाव में आये बिना अपना वोट ईमानदार, शिक्षित व दूरदर्शी उम्मीदवार को दें ताकि देश की बागडोर बहुत बढिया नेता के हाथ में हो अन्यथा हमारी गलती हमें व देश को भुगतनी पड़ेगी।

इस अवसर पर विद्यार्थियों को निष्पक्ष मतदाता बनने की शपथ भी थिंकर सोसाइटी उपाध्यक्षा विद्यार्थी संतोष द्वारा दिलाई गई। विगत दिवस थिंकर सोसायटी द्वारा राष्ट्रीय मतदाता दिवस पर केंद्रित क्विज प्रतियोगिता के विजेताओं रीमा(प्रथम), संतोष(द्वितीय)व माही कुमार(तृतीय)को इस अवसर पर राजनीति शास्त्र विभाग द्वारा प्रधानाचार्य के करकमलों से पुरस्कृत भी किया गया। कार्यक्रम के अंत में विभागाध्यक्ष प्रो. बहल द्वारा प्रधानाचार्य डॉ. ठाकुर ,कॉमर्स विभाग के असिस्टेंट प्रो. बागला, आई सीटी संसाधन उपलब्ध करवाने में सहयोग करने के लिए कंप्यूटर विभाग अध्यक्षा मैडम गुरबिंदर कौर का थिंकर सोसाइटी की तरफ से हार्दिक धन्यवाद किया गया।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੱਜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼
Daily Aj Di Awaaz
Jalandhar : Saturday, 28 January 2023
www.ajdiawaaz.in | Youtube : Aj Di Awaaz | RNI No. 46843/90 | 0181-4626371 | Postal Regd. No. PB/JL-002/2021-23

ਜਾਗਰੂਕ ਵੋਟਰ ਹੀ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ :ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ.ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਠਾਕੁਰ

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

7 Days NSS Camp from 24-03-2023 to 30-03-2023 at Village Killianwali

STRIVE SEEK SERVE

Estd. 1956

GURU NANAK COLLEGE,
KILLIANWALI (SRI MUKTSAR SAHIB)
PUNJAB

REPORT ON 7-DAYS N.S.S. CAMP
(from 24th to 30th March, 2023)

राष्ट्रीय सेवा योजना

NATIONAL SERVICE SCHEME

Theme- "Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign"

Village- Killianwali.

Total Volunteers Participated-50.

Programme Officers

Mr. Ashish Baghla.

Assistant Professor in Commerce

Ms. Gurbinder Kaur

Assistant Professor in Computer Applications

Principal

Dr. Surinder Singh Thakur

STRIVE SEEK SERVE
Estd. 1956

GURU NANAK COLLEGE

Postgraduate Multi Faculty Premier College

KILLIANWALI, DISTT. SRI MUKTSAR SAHIB (Pb.) - 151211

NAAC Accredited Grade "B+"

Recognized by U.G.C. Under Section 2 (f) & 12 (B) & Permanently Affiliated to Panjab University Chandigarh

Ref. No. 004/NSS/2023 Dated 05/04/2023

To
The Programme Coordinator
National Service Scheme
Panjab University
Chandigarh
160014

Subject: Letter for submission of Report on Seven Day and Night NSS Special Camp organized from 24th March to 30th March, 2023

Respected Sir,

We want to inform you that our college Guru Nanak College, Killianwali (Dist. Sri Muktsar Sahib) Punjab had requested you for organization of Seven Day and Night NSS Special camp on the theme "Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign" in VPO Killianwali from **24th March to 30th March, 2023** via letter number **282/NSS/2023 dated 10/03/2023** and permission was received from your office via email through **letter no. 1060/NSS dated 21/03/2023** and the camp was organized successfully on given dates. We thank you for allowing us to organize this camp.

Sir, here we are submitting the Detailed Report on this camp.

This is for your necessary information and record purpose.

Regards and Thanks

05/04/23
NSS P.O.

Principal
Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

gnckillianwali
gnckillianwali
gnckillianwali
gnckillianwali

E-mail : gncollegekillianwali@yahoo.co.in
website : www.gnckillianwali.com

84273-60037
99145-66493

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

STRIVE SEEK SERVE
Estd. 1956
GURU NANAK COLLEGE
Postgraduate Multi Faculty Premier College
KILLIANWALI, DISTT. SRI MUKTSAR SAHIB (Pb.) - 151211
NAAC Accredited Grade "B+"
Recognized by U.G.C. Under Section 2 (f) & 12 (B) & Permanently Affiliated to Panjab University Chandigarh

Ref. No. 005/N.S.S/2023

Dated 05/04/2023

To
The Programme Coordinator
National Service Scheme
Panjab University
Chandigarh
160014

Subject: Request letter for issue of Blank Certificates for 50 Volunteers who attended the NSS Special Camp from 24th March to 30th March, 2023

Respected Sir,

We want to inform you that Guru Nanak College Killianwali (Dist. Sri Muktsar Sahib) Punjab was given permission to organize Seven Day and Night NSS Special camp from **24th March to 30th March, 2023 as per letter no. 1060/NSS dated 21/03/2023** received from your office via email and the camp was organized successfully on given dates.

Sir, now we request you to please issue 50 Blank Certificates to us for initiating the certification process for the volunteers who attended this camp.

Regards and Thanks

05/04/23
NSS P.O.

Principal
Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

gnckillianwali
gnckillianwali
gnckillianwali
gnckillianwali
E-mail : gncollegekillianwali@yahoo.co.in
website : www.gnckillianwali.com
84273-60037
99145-66493

N.S.S. Department
Panjab University, Chandigarh

Performa for Submission of College Level Report

1. Name of the College : Guru Nanak College, Killianwali

2. Name of the Principal and address: Dr. Surinder Singh Thakur,

With contact phone (s) of office: 99145-66493, 84273-60037.

3. NSS Programme Officers details :

Sr. No	Name of the NSS Programme Officers	Designation	Contact no.
1	ASHISH BAGHLA	Asst. Prof. Commerce	97814-94505.
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

4. Dates of Camp held : 24th March to 30th March, 2023,

5. No. of Participants:

Students M	Students F	Students T	Non Students M	Non Students F	Non Students T	Teachers M	Teachers F	Teachers T
22	28	50	NIL			NIL		

6. Name and Address of the Village/Slum adopted: VPO Killianwali (Dist. Muktsar)

7 Whether survey of the area conducted (If yes, the detailed thereof) : Yes., Proof Attached in Report

8. Projects/Programme Profile:

Projects identified (Place & Address)	Resource Identified	Period in which the Projects were taken up
7-days Camp at VPO Killianwali.	To check cleanliness in village, healthcare facilities and awareness among people.	between 24th March to 30th March 2023 through various activities.

1

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

9. Activities in the Camp:

Activity	Quantity of work planned	Quantity of work completed	Assets created in terms of Rs.	Remarks
1- Lecture & Cleaning college		—	—	—
2 Survey in Village	—	—	—	—
3 Short movies shown-	—	—	—	—
4 Cleaning College Campus	—	—	—	—
5 Awareness Rally	—	—	—	—
6 Cleanliness in School.	—	—	—	—
7- Closing of Camp -	—	—	—	—
	—	—	—	—

10. Agencies contacted for mobilizing resource for taking up the above projects:

Agencies	Resource mobilized	Remarks
Panchayat, V.P.O. Killianwali	Survey done on 2nd day of Camp -	Report submitted to Sarpanch -

11. Attach a certificate from the SDO/DRDO on the quantum and value of work completed (in case the project were taken up under the guidance of university; Programme Coordinator/Principal may certify):-

12. Problems faced solution sought if any: The shortcomings found in Survey was Communicated to Sarpanch, VPO Killianwali and he assured to do the needful.

13. Any other information : —

Signature of NSS Programme Officer (s)

1. ASHISH BAGHLA - [signature] 05/04/23
2.
3.
4.

Signature of the Principal
(with official Seal)
Principal
Dated: Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

2

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

GURU NANAK COLLEGE, KILLIANWALI (DIST. SRI MUKTSAR SAHIB), PUNJAB

LIST OF 50 VOLUNTEERS FOR SPECIAL CAMP (SESSION 2022-23)

Dates of Seven Day and Night NSS Special Camp- 24th March 2023 to 30th March 2023

ADOPTED VILLAGE- KILLIANWALI

Sl. No.	Name of NSS Volunteer	Class	Roll No.	Gender M/F	Mother's Name	Father's Name	Mobile No.	Seven Day and Night NSS Special Camp	Number of hours completed under Regular Activities in NSS (1st April 2022 to 31st March 2023)	Grade
1	Diya Rani	B.A.-1st year	416	F	Mrs. Chanchal Rani	Mr. Raj Kumar	9254239451	YES	120	A
2	Khushi	B.A.-1st year	489	F	Mrs. Seema	Mr. Ramesh	7988489051	YES	120	A
3	Aman	B.A.-2nd year	716	M	Mrs. Suman Rani	Mr. Maroj Kumar	7494863508	YES	120	A
4	Mahi Kumar	B.A.-2nd year	720	M	Mrs. Mamta Rani	Mr. Suresh Kumar	9017140405	YES	120	A
5	Mandeep Singh	B.A.-2nd year	746	M	Mrs. Jaswinder Kaur	Mr. Jagseer Singh	7710691101	YES	120	A
6	Mandeep Singh	B.A.-2nd year	752	M	Mrs. Veerpal Kaur	Mr. Gurdeep Singh	7719465313	YES	120	A
7	Vishavjeet Singh	B.A.-2nd year	772	M	Mrs. Beant Kaur	Mr. Vicky Singh	7015934970	YES	120	A
8	Parbhjeet Singh	B.A.-3rd year	929	M	Mrs. Jaswinder Kaur	Mr. Balbir Singh	9992405594	YES	120	B
9	Ankit	B.A.-3rd year	939	M	Mrs. Tara Devi	Mr. Vinod Kumar	8307628847	YES	120	A
10	Nisha Monga	B.Com. 1st year	1001	F	Mrs. Kavita Monga	Mr. Naresh Monga	9992976338	YES	120	A

(NSS)

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

11	Ritika Singla	B.Com. 1st year	1003	F	Mrs. Anita	Mr. Gaurav Kumar	8901162746	YES	120	A
12	Smile	B.Com. 1st year	1009	M	Mrs. Kanchan Rani	Mr. Naresh Kumar	9996211711	YES	120	A
13	Leeza	B.Com. 1st year	1010	F	Mrs. Neetu	Mr. Naresh Kumar	9355772240	YES	120	A
14	Kartik Goyal	B.Com. 1st year	1013	M	Mrs. Amisha Rani	Mr. Gautam Kumar	7015335365	YES	120	A
15	Lakshay Gupta	B.Com. 1st year	1015	M	Mrs. Vandana	Mr. Sandeep Gupta	8804982000	YES	120	A
16	Aashish	B.Com. 1st year	1017	F	Mrs. Suman Rani	Mr. Rajesh Kumar	9416135623	YES	120	A
17	Harshita Jain	B.Com. 1st year	1023	F	Mrs. Sonika Jain	Mr. Gautam Jain	9034509153	YES	120	A
18	Kartik Dhamija	B.Com. 1st year	1025	M	Mrs. Bharti	Mr. Raj Kumar	7494896404	YES	120	A
19	Alisha	B.Com. 1st year	1027	F	Mrs. Saroj Rani	Mr. Krishan Kumar	8059856138	YES	120	A
20	Dhanvi	B.Com. 1st year	1031	F	Mrs. Kanta Devi	Mr. Rakesh Kumar	9813052400	YES	120	A
21	Muskan	B.Com. 1st year	1032	F	Mrs. Rajni Bala	Mr. Vijay Kumar	7528065974	YES	120	A
22	Rohnit	B.Com. 1st year	1034	M	Mrs. Jyoti Rani	Mr. Atul Bedi	8570802130	YES	120	A
23	Mayank	B.Com. 1st year	1036	M	Mrs. Vimla	Mr. Raj Kumar	9467591206	YES	120	A
24	Vikas Kumar	B.Com. 2nd year	1103	M	Mrs. Seema Devi	Mr. Pawan Kumar	9017952044	YES	120	B
25	Himanshu Sethi	B.Com. 2nd year	1104	M	Mrs. Neelu Sethi	Mr. Navneet Sethi	9034890005	YES	120	A
26	Jashanpreet Royal	B.Com. 2nd year	1105	F	Mrs. Veerpal Kaur	Mr. Ram Singh	7837260472	YES	120	B
27	Rajandeep	B.Com. 2nd year	1108	F	Mrs. Paramjeet Kaur	Mr. Raghuvir Singh	9416951741	YES	120	A

(NSS)

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

11	Ritika Singla	B.Com. 1st year	1003	F	Mrs. Anita	Mr. Gaurav Kumar	8901162746	YES	120	A
12	Smile	B.Com. 1st year	1009	M	Mrs. Kanchan Rani	Mr. Naresh Kumar	9996211711	YES	120	A
13	Leeza	B.Com. 1st year	1010	F	Mrs. Neetu	Mr. Naresh Kumar	9355772240	YES	120	A
14	Kartik Goyal	B.Com. 1st year	1013	M	Mrs. Amisha Rani	Mr. Gautam Kumar	7015335365	YES	120	A
15	Lakshay Gupta	B.Com. 1st year	1015	M	Mrs. Vandana	Mr. Sandeep Gupta	8804982000	YES	120	A
16	Aashish	B.Com. 1st year	1017	F	Mrs. Suman Rani	Mr. Rajesh Kumar	9416135623	YES	120	A
17	Harshita Jain	B.Com. 1st year	1023	F	Mrs. Sonika Jain	Mr. Gautam Jain	9034509153	YES	120	A
18	Kartik Dhamija	B.Com. 1st year	1025	M	Mrs. Bharti	Mr. Raj Kumar	7494896404	YES	120	A
19	Alisha	B.Com. 1st year	1027	F	Mrs. Saroj Rani	Mr. Krishan Kumar	8059856138	YES	120	A
20	Dhanvi	B.Com. 1st year	1031	F	Mrs. Kanta Devi	Mr. Rakesh Kumar	9813052400	YES	120	A
21	Muskan	B.Com. 1st year	1032	F	Mrs. Rajni Bala	Mr. Vijay Kumar	7528065974	YES	120	A
22	Rohnit	B.Com. 1st year	1034	M	Mrs. Jyoti Rani	Mr. Atul Bedi	8570802130	YES	120	A
23	Mayank	B.Com. 1st year	1036	M	Mrs. Vimla	Mr. Raj Kumar	9467591206	YES	120	A
24	Vikas Kumar	B.Com. 2nd year	1103	M	Mrs. Seema Devi	Mr. Pawan Kumar	9017952044	YES	120	B
25	Himanshu Sethi	B.Com. 2nd year	1104	M	Mrs. Neelu Sethi	Mr. Navneet Sethi	9034890005	YES	120	A
26	Jashanpreet Royal	B.Com. 2nd year	1105	F	Mrs. Veerpal Kaur	Mr. Ram Singh	7837260472	YES	120	B
27	Rajandeep	B.Com. 2nd year	1108	F	Mrs. Paramjeet Kaur	Mr. Raghuvir Singh	9416951741	YES	120	A

(NSS)

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

45	Hemant	B.Com.-3rd year	1232	M	Mrs. Pooja Rani	Mr. Ashok Kumar	9728153120	YES	120	A
46	Abhishek Kumar	B.Com.-3rd year	1238	M	Mrs. Shyama Devi	Mr. Girender Singh	9518473869	YES	120	B
47	Amandeep Kaur	M.Com. 1st year	1305	F	Mrs. Subhjeet Kaur	Mr. Avtar Singh	8728961024	YES	120	A
48	Gaganpreet Kaur	M.Com. 1st year	1307	F	Mrs. Paramjeet Kaur	Mr. Lakhveer Singh	9896490678	YES	120	A
49	Deepika Rani	M.Com. 1st year	1309	F	Mrs. Mangi Devi	Mr. Sharvan Kumar	8837696194	YES	120	B
50	Aanchal	M.Com. 1st year	1310	F	Mrs. Sita Rani	Mr. Sunil Kumar	8295213411	YES	120	A

Total Number of Volunteers- 50

Name of NSS Programme Officer ASHISH BAGHLA

Signature 05/04/23

It is certified that the above NSS Volunteers are not NCC Cadets of the NCC Unit of this College/Institution

Signature of ANO/CTO OF NCC Unit.

Signature of the Principal (With Seal)

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Day – 01

1ST DAY:- GUEST LECTURE BY DR. SIMERJEET KAUR BRAR, NSS P.O., DASHMESH GIRLS COLLEGE OF EDUCATION, BADAL ON THE TOPIC "INTRODUCTION AND OBJECTIVES OF N.S.S" FOLLOWED BY CLEANLINESS DRIVE IN COLLEGE CAMPUS.

NSS today at Guru Nanak College, Killianwali. On behalf of the unit, a 7-day camp was started on the main theme 'Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign'. The camp was started under the able guidance of Principal Dr. Surinder Singh Thakur and supervision of Programme Officers Ashish Baghla and Madam Gurbinder Kaur. Before the commencement of the session all the volunteers assembled in the seminar hall of the college. On this occasion, Dr. Simarjit Kaur Brar, NSS Programme Officer, Dashmesh Girls College of Education Badal reached the college to deliver a lecture on the topic 'Introduction and Objectives of NSS'. The lecture was started by Ashish Baghla, Programme Officer, NSS, who introduced today's guest to the volunteers and told them that Madam has been working with full dedication as a Programme Officer in NSS for 16 years. He informed the students about the various achievements made by Madam in her career. Inaugurating the lecture, Dr. Simarjit Kaur told about the fortune in NSS activities in her student life and inspired the students to make good use of their life for the society in today's time. He told the volunteers that the NSS program was started by the Government of India in 1969 on the 100th birth anniversary of Mahatma Gandhi. The objective of NSS is to inculcate the spirit of service in the thinking of the people and to cooperate with the people for the rural development in India. Madam also told the volunteers that initially NSS was started with 40,000 volunteers in 40 universities, but now the total number has reached more than 40 lakh volunteers. He also told the students that the logo of NSS has been designed in such a way that red color as the energy of youth, blue color as sky color unlimited, white color for peace and 8 arrows in NSS logo That the volunteers should be ready to serve the society for all the 8 pahars i.e. 24 hours. He also told the students that NSS gives us a unique identity and sense of service to all others. He appealed to the volunteers that they can contribute in their society by doing social service even in a small way like helping poor children or by providing education to some poor children without any cost to help them move forward in their life. to inspire. Madam said that such camps inspire us to develop a sense of leadership for the society in our lives so that we can solve different problems in our society. At the end of her lecture, Madam thanked the college management, Principal Dr. Surinder Singh Thakur, NSS unit and volunteers for today's session. Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that we are organizing this camp for the development of the students and to sensitize them on environmental and social issues. He said that true volunteers are always ready to serve the people and the society. He said that the motto of NSS 'not me but you' is so important today because when we start thinking about others then only we can bring a big change and development in our country. He said that the theme 'Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign' is a very commendable step by the leadership of the government that now the government is focusing on cleanliness and health of all in our country. He said that the present generation should be very humble that they should always be ready to serve their friends, their family and the society without any greed or selfishness. He wished NSS Programme Officer Ashish Baghla, Madam Gurbinder Kaur and all the volunteers for the 7 days of activities. After this session a cleanliness drive was conducted in the college campus in which all the volunteers were divided into 5 groups of 10 each and they cleaned all the classrooms and staff rooms of the commerce department. In the end, Programme Officer Ashish Baghla appealed to all the volunteers to make it a regular habit of their life to keep their surroundings clean in order to stay fit and healthy and all the volunteers took a step towards keeping themselves healthy. Also participated in the oath taking ceremony. Madam Gurbinder Kaur appealed to the volunteers to maintain discipline during the camp and in their lives and told about its importance.

NSS P.O.   Principal

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

GURU NANAK COLLEGE, KILLIANWALI
Distt. Sri Muktsar Sahib (Pb.)
7-DAYS N.S.S. CAMP
"SWACHH BHARAT ABHIYAN
FIT INDIA CAMPAIGN"
FROM 24-03-2023 TO 30-03-2023
"NOT ME, BUT YOU"

अजीत समाचार

'स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया कैंपेन' पर 7 दिवसीय शिविर की शुरुआत

डबवाली, 24 मार्च (कृष्ण गिलोतरा): गुरु नानक कॉलेज में आज एन.एस.एस. इकाई की ओर से मुख्य विषय 'स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया कैंपेन' पर 7 दिवसीय शिविर की शुरुआत की गई। यह शिविर प्रधानाचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर के कुशल मार्गदर्शन और कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला और गुरविंदर कौर की देखरेख में शुरू किया गया। सत्र शुरू होने से पहले सभी स्वयंसेवक कॉलेज के सेमिनार हॉल में एकत्रित हुए। इस अवसर पर डॉ. सिमरजीत कौर बराड़, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी, दशमेश गर्ल्स कॉलेज ऑफ एजुकेशन बादल से 'एन.एस.एस का परिचय और उद्देश्य' विषय पर व्याख्यान देने कॉलेज पहुंचे। व्याख्यान की शुरुआत एनएसएस के कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला ने की, जिन्होंने आज के मेहमान का स्वयंसेवकों से परिचय कराया और उन्हें बताया कि मैडम 16 वर्षों से एनएसएस में कार्यक्रम अधिकारी के तौर पर पूरे समर्पण के साथ काम कर रहे हैं। डॉ. सिमरजीत कौर ने व्याख्यान की शुरुआत करते हुए अपने विद्यार्थी जीवन में एनएसएस गतिविधियों में भाग्यता के बारे में बताया और विद्यार्थियों को आज के समय में अपने जीवन का समाज के लिए सदुपयोग करने की प्रेरणा दी। उन्होंने स्वयंसेवकों को बताया कि एनएसएस कार्यक्रम की शुरुआत भारत सरकार ने 1969 में महात्मा गांधी की 100वीं जयंती पर की थी। मैडम ने स्वयंसेवकों को यह भी बताया कि शुरुआत में 40 विश्वविद्यालयों में 40,000 स्वयंसेवकों के साथ एनएसएस शुरू किया गया था, लेकिन अब कुल संख्या 40 लाख स्वयंसेवकों से भी अधिक तक पहुंच गई है। उन्होंने छात्रों को यह भी बताया कि एनएसएस का लोगो इस तरह से डिजाइन किया गया है जो युवाओं की ऊर्जा के रूप में लाल रंग, आकाश के असीमित रूप में नीला रंग, सफेद रंग शांति के लिए और एनएसएस लोगो में 8 तीर दर्शाता है कि स्वयंसेवकों को सभी 8 पहरों यानी कि 24 घंटे समाज की सेवा के लिए तैयार रहना चाहिए। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि हम छात्रों के विकास और उन्हें पर्यावरण और सामाजिक मुद्दों पर संवेदनशील बनाने के लिए इस शिविर का आयोजन कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि सच्चे स्वयंसेवक लोगों की और समाज की सेवा के लिए हमेशा तैयार रहते हैं। उन्होंने कहा कि एनएसएस का आदर्श वाक्य 'मैं नहीं बल्कि आप' का आज इतना महत्व है क्योंकि जब हम दूसरों के बारे में सोचना शुरू करेंगे, तभी हम अपने देश में एक बड़ा बदलाव और विकास ला सकते हैं। उन्होंने कहा कि 'स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया कैंपेन' विषय सरकार के नेतृत्व में बहुत सराहनीय कदम है कि अब सरकार हमारे देश में स्वच्छता और सभी के स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित कर रही हैं।

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Day – 2

2ND DAY:- LECTURE ON "FIT INDIA CAMPAIGN", OATH TAKING AND SURVEY CONDUCTED BY VOLUNTEERS IN VILLAGE KILLIANWALI ON CLEANLINESS, WATER SUPPLY AND HEALTHCARE ASPECTS.

Various activities were organized on the second day of seven day NSS camp at Guru Nanak College Killianwali. The camp started with prayer by all the volunteers in the Seminar Hall followed by a lecture on Fit India Campaign by Programme Officer Ashish Baghla. He told the students that our health depends on various factors. He also conducted a practical session for the volunteers in the seminar hall, in which the volunteers identified their shortcomings towards meditation and gave suggestions to bring positive changes in themselves. Programme Officer Ashish Baghla said that there is some or the other deficiency in all of us due to which we often fall prey to mental stress and he appealed to the volunteers to adopt morning and evening meditation in their daily routine so that they can get good mental health in their life and get rid of stress. Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that good health is the basis of our life. We should try to balance our health in the best possible way and include balanced diet in our daily routine for our physical health. Later a pledge was taken by all the volunteers and Programme Officer Ashish Baghla in which everyone made sure that we will take care of the guidelines of Swachh Bharat Abhiyan and motivate others for cleanliness. After this, a survey was conducted in village Kilianwali with the permission of village sarpanch Shri Lal Chand Lali. Volunteers collected responses from around 160 respondents in sample form and reports were generated for further action. The survey was conducted on four parameters:- Awareness about cleanliness drive, health facilities, water supply services, and medical management in village Killianwali. The survey was completed under the supervision of Programme Officer Ashish Baghla and Madam Gurbinder Kaur.

NSS P.O. Principal

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

प्रार्थना के साथ की शिविर की शुरूआत

डबवाली (लहू की लौ)गुरु नानक कॉलेज किल्लियांवाली में सात दिवसीय एनएसएस कैंप के दूसरे दिन शिविर की शुरुआत सभी स्वयंसेवकों द्वारा सेमिनार हॉल में प्रार्थना के साथ की गई। जिसके बाद कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला द्वारा फिट इंडिया कैंपेन पर व्याख्यान दिया गया। उन्होंने सेमिनार हॉल में स्वयंसेवकों को एक प्रैक्टिकल सेशन भी करवाया जिसमें स्वयं सेवकों ने मेडिटेशन की ओर अपनी कमियों को पहचान कर अपने आप में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए सुझाव दिए।

प्राचार्य डॉ. सुरिंद्र सिंह ठाकुर ने कहा कि अच्छा स्वास्थ्य हमारे जीने का आधार है। हमें अपने स्वास्थ्य को यथासंभव सर्वोत्तम तरीके से संतुलित रखना आना चाहिए और अपनी दिनचर्या में हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार ग्रहण करना चाहिए। ग्राम सरपंच लाल चंद लाली की अनुमति से गांव किलियांवाली में एक सर्वे कराया गया। स्वयंसेवकों ने नमूने के रूप में लगभग 160 उत्तरदाताओं से प्रतिक्रियाएँ एकत्र कीं और आगे की कार्रवाई के लिए रिपोर्ट तैयार की गई। यह सर्वेक्षण चार मापदंडों पर किया गया था। ग्राम किल्लियांवाली में स्वच्छता अभियान, स्वास्थ्य सुविधाएं, जलापूर्ति सेवाओं ,और चिकित्सा प्रबंधन के बारे में जागरूकता।

मकान तुड़वायें

पुराना मकान, दुकान, कोठी तुड़वाने व पुरानी ईंटें बेचने, मिट्टी डम्पर के लिए सम्पर्क करें :-

जसकरण सिंह

मो.97292-47623

97794-84313

चक्की ठेका/ बिकाऊ

प्रेमनगर ,अलीका रोड़ पर आटे की चक्की किराये पर, पट्टे पर, गहने पर, या मौल लेने के इच्छुक मिलें। 77376-00009

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Day – 3

3rd DAY:-SHOWING SHORT MOVIES TO VOLUNTEERS FOR GENERATING MORAL AND SOCIAL VALUES AMONG THEM.

The third day of the seven-day NSS camp was started today at the seminar hall of Guru Nanak College, Kilianwali with a prayer to God "Itni shakti hame dena daata, man ka vishwas kamzor ho na". Various short films on the topics of consent, raising voice for others, miss to mrs, an apology, family life balance, mental health etc. were shown to the volunteers under the supervision of Programme Officer Ashish Baghla and Madam Gurbinder Kaur. Short films on maintaining dignity towards women, financial independence of women after marriage, standing up for self and others when needed, effects of excessive anger on health and social relationships, helping colleagues when needed and doing good. These were based on various messages like maintaining mental health, treating everyone with dignity and respecting women. Later, the volunteers were shown a video based on the interpretation of the word 'Rakh leho pat meri', in which the sufferings of a person in life due to bad deeds such as stealing, the sufferings of a person who has alienated rights and the person who makes money by wrong means were shown and Information about the sufferings received was given. Programme Officer Ashish Baghla said that we all walk on the wrong path knowing about our Karmas and their ill effects and later we cry on our worse situations but we never realize that it happened because of our mistakes and sins. Madam Gurbinder Kaur while giving her views on short movies said that economic independence of women has become important today and we all should promote it. Principal Dr Surinder Singh Thakur said that such initiative is commendable as the volunteers were sensitized about moral values and social values by showing various short films. He said on short films that issues like discrimination against women should be tackled in the society and it is also necessary for women to be strong to raise their voice against injustice. We should respect women in the society, should not suppress the dreams of girl child and should provide them enough opportunities to make their mark in their life.

NSS P.O.

Principal

विभिन्न विषयों पर लघु फिल्में दिखाई गईं

डबवाली (लहू की लौ) गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली के सेमिनार हॉल में आज सात दिवसीय एनएसएस कैंप के तीसरे दिन कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला और मैडम गुरबिंदर कौर की देखरेख में स्वयंसेवकों को सहमति, दूसरों के लिए आवाज उठाना, मिस टू मिसेज, एक माफी, पारिवारिक जीवन संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य आदि विषयों पर विभिन्न लघु फिल्में दिखाई गईं।

लघु फिल्में महिलाओं के प्रति मर्यादा रखना, शादी के बाद महिलाओं की आर्थिक आजादी, जरूरत पड़ने पर खुद और दूसरों के लिए खड़े होना, बहुत ज्यादा गुस्सा करने से सेहत और सामाजिक रिश्तों पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव, जरूरत पड़ने पर सहकर्मियों की मदद करना और अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना जैसे विभिन्न संदेशों पर आधारित थीं। बाद में स्वयंसेवकों को राख लेहो पत मेरी शबद की व्याख्या आधारित एक वीडियो दिखायी गई जिस में इंसान के बुरे कर्म जैसे चोरी करने से जीवन में मिलने वाले दुख, पराया हक रखने वाले इंसान को मिलने वाले दुख और गलत रास्ते से पैसा बनाने वाले इंसान को मिलने वाले दुखों की जानकारी दी गई।

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Day – 4

4TH DAY: CLEANLINESS DRIVE IN COLLEGE PREMISES AND FITNESS RELATED PRACTICAL SESSIONS TO REMAIN FIT AND HEALTHY

Various activities were conducted on the fourth day of seven day NSS camp at Guru Nanak College Killianwali. Starting the fourth day, volunteers cleaned various areas of the college campus such as Boys and Girls Vehicle Parking Area, Staff Parking Area, Ground outside Gym Complex, PG Department of Business Management and Commerce, Punjabi Department, Area outside Physical Education Department, Badminton Court etc. Under the Fit India campaign, some practical sections related to Yoga were conducted to the volunteers by Programme Officer Ashish Baghla. He made the volunteers do activities related to humor therapy, state of silence, long breathing process etc. Volunteers noticed a positive change in their stress levels after these sessions. He also gave a detailed lecture to the volunteers on the importance of Yoga and advised them to adopt Yoga in their daily routine.

Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that it is very important for volunteers to be sensitive towards cleanliness because from this they learn valuable qualities for their life. He further said that in order to maintain our physical and mental health, we all need to make activities like Yoga Asanas and Pranayama an important part of our life. Later, the volunteers went to the Panchayat Ghar of village Kilianwali and with the permission of Sarpanch Mr. Lal Chand Lali, the premises were cleaned as part of the cleanliness drive. The villagers encouraged the volunteers for this activity.

NSS P.O.

Principal

कॉलेज परिसर के विभिन्न एरिया की स्वयंसेवकों ने की सफाई

डबवाली (लहू की लौ) गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली में सात दिवसीय एनएसएस कैंप के चौथे दिन स्वयंसेवकों ने कॉलेज परिसर की सफाई की। जिसमें बॉयज और गर्ल्स वहीकल पार्किंग एरिया, स्टाफ पार्किंग एरिया, जिम परिसर के बाहर ग्राउंड, कॉमर्स विभाग, पंजाबी विभाग, फिजिकल एजुकेशन डिपार्टमेंट के बाहर वाला क्षेत्र, बैडमिंटन कोर्ट आदि की सफाई की। कार्यक्रम अधिकारी आशीष बागला द्वारा स्वयंसेवकों को फिट इंडिया कैंपेन के तहत आज योगा संबंधित कुछ प्रैक्टिकल सेक्शन करवाए गए। उन्होंने स्वयंसेवकों को हास्य थेरेपी, मौन रहने की अवस्था, लंबी सांस प्रक्रिया संबंधित गतिविधियां करवाई।

प्राचार्य डॉ सुरेंद्र सिंह ठाकुर ने कहा कि स्वच्छता के प्रति संवेदनशील होना समय सेवकों के लिए अति जरूरी है क्योंकि इससे वह अपनी जिंदगी के लिए बहुमूल्य गुण सीखते हैं। आगे उन्होंने कहा कि अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हम सबको योगा आसन और प्राणायाम जैसी गतिविधियों को अपनी जिंदगी का एक अहम् हिस्सा बनाने की जरूरत है। बाद में स्वयंसेवकों ने गांव किलियांवाली के पंचायत घर में जाकर सरपंच लालचंद लाली की अनुमति से स्वच्छता अभियान के तहत वहां परिसर की सफाई की गई।

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Day – 5

5TH DAY:- AWARENESS RALLY IN VILLAGE KILLIANWALI BY VOLUNTEERS

Various activities were carried out by the NSS unit on the fifth day of the seven day NSS camp at Guru Nanak College Kilianwali. Starting the fifth day, the volunteers cleaned the seminar hall in the college campus. Programme Officer Ashish Baghla gave a detailed lecture to the volunteers today on the topic of our duty towards our society. He said that if anyone helps us while living in the society, then it becomes a debt-like responsibility on us to help them as much as possible when they are in need. Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that it is our ultimate duty to think of others before ourselves. NSS teaches us the motto of 'Not Me, But You'. He further said that nowadays the virus named H3N2 is running slowly in our country and we should take care of all the precautions related to it so that we can keep ourselves and our society safe. Later volunteers under the leadership of Programme Officer Ashish Baghla and Madam Gurbinder Kaur went to village Kilianwali and organized an awareness rally on Swachh Bharat Abhiyan, Fit India Campaign and environmental protection topics with the permission of Sarpanch Shri Lalchand Lali. The volunteers chanted various slogans like 'Jal hai to kal hai', clean India, healthy India, save country, bring greenery, eat pure, stay healthy, stay fit, stay fit, health first, save environment etc. The villagers encouraged the volunteers a lot in this awareness rally.

NSS P.O. | Principal

GURU NANAK COLLEGE, KILLIANWALI
7-DAYS N.S.S. CAMP
"SWACHH BHARAT ABHIYAN
FIT INDIA CAMPAIGN"
FROM 24-03-2023 TO 30-03-2023
"NOT ME, BUT YOU"

GURU NANAK COLLEGE, KILLIANWALI
7-DAYS N.S.S. CAMP
"SWACHH BHARAT ABHIYAN
FIT INDIA CAMPAIGN"
FROM 24-03-2023 TO 30-03-2023
"NOT ME, BUT YOU"

एनएसएस हमें 'मैं नहीं, लेकिन आप' का आदर्श वाक्य सिखाता है:सुरेंद्र ठाकुर

डबवाली केसरी

डबवाली गुरु नानक कॉलेज में सात दिवसीय एनएसएस कैंप के पांचवें दिन एनएसएस इकाई द्वारा विभिन्न गतिविधियां की गई। पांचवें दिन की शुरुआत करते हुए स्वयंसेवकों ने कॉलेज परिसर में सेमिनार हॉल की सफाई की। कार्यक्रम अधिकारी आशीष बागला द्वारा स्वयंसेवकों को आज हमारे समाज के प्रति हमारे फर्ज विषय के ऊपर विस्तृत लेक्चर दिया गया। उन्होंने कहा कि समाज में रहते हुए अगर हमारी कोई भी मदद करता है तो यह हमारे ऊपर एक कर्ज जैसी जिम्मेदारी बन जाती है कि हम उनकी जरूरत पड़ने पर यथावत संभव सहायता करें। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि स्वयं से पहले दूसरों के बारे में सोचना हमारा परम कर्तव्य है। एनएसएस हमें 'मैं नहीं, लेकिन आप' का आदर्श वाक्य सिखाता है। उन्होंने आगे कहा आजकल हमारे देश में HxNw नामक वायरस धीरे-धीरे चल रहा है और हमें इसके संबंधित सभी सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए ताकि हम अपनी और अपने समाज को सुरक्षित रख सकें। बाद में कार्यक्रम अधिकारी आशीष बागला और प्रो. गुरबिंदर कौर के नेतृत्व में स्वयंसेवकों ने गांव किलियांवाली में जाकर सरपंच श्री लालचंद लाली की अनुमति से स्वच्छ भारत अभियान, फिट इंडिया कैंपेन और पर्यावरण संरक्षण विषयों के ऊपर एक जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। स्वयंसेवकों ने विभिन्न स्लोगन जैसे 'जल है तो कल है, स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत, देश बचाओ हरियाली लाओ, शुद्ध खाओ स्वस्थ रहो, फिट रहो हिट रहो, सबसे पहले सेहत जरूरी, पर्यावरण बचाओ आदि नारे लगाए। गांव वासियों ने स्वयंसेवको को इस जागरूकता रैली में भरपूर प्रोत्साहित किया।

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Day – 6

6TH DAY:- CLEANLINESS DRIVE IN GOVERNMENT SENIOR SECONDARY SMART SCHOOL, KILLIANWALI AND VARIOUS OTHER ACTIVITIES.

The NSS unit of Guru Nanak College, Killianwali inaugurated the sixth day of the camp today with a prayer to God that the camp continues uninterrupted. Programme Officer Ashish Baghla instructed the volunteers on moral values and some aspects of duty and debt in our lives. He said that we have many duties towards our parents, family and society and we should be aware of it. So being a NSS volunteer we should try to be an example to others that our discipline and our social behavior should be as per the required norms. Madam Gurbinder Kaur said about social values that men should respect women as much as possible as it is taught in various religions, vedas etc. Principal Dr. Surinder Singh Thakur wished the volunteers all the best for today's activities and said that NSS volunteers should do social service in such a way that they can make their parents, teachers and society feel proud of it. He sent the programme officer and volunteers on a cleanliness drive to village Killianwali, where the Government Senior Secondary Smart School area was to be completely cleaned.

Sarpanch Shri Lal Chand Lali also met the volunteers and wished them all the best for their NSS camp. The results of the survey on water supply, sanitation and health management in the village were also presented to Sarpanch Shri Lal Chand Lali and he assured to remove the deficiencies wherever found with full dedication. The volunteers cleaned the school premises in 5 groups. Each group was allotted a particular area of the school for cleanliness drive. They also cleaned the corridors, grounds, stage, volleyball court, drinking water area and connecting roads of the school. After cleaning a particular area, the volunteers continued to clean all the areas with utmost dedication and teamwork. Programme Officer Ashish Baghla and Madam Gurbinder Kaur were felicitated by the Principal of the school with a memento and they gave a message to the volunteers that young age is the stage of making our life, in which we should work hard with determination towards our goal and one should achieve success in life. He also cited the example of Michael Jackson's life time in terms of determination. Then, Programme Officer Ashish Baghla gave a detailed lecture to the villagers gathered at the Panchayat Ghar on the main theme of the NSS camp, Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign. In the end, Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that awareness is necessary for all people to regularly keep their areas and public places clean and try to keep themselves fit.

NSS P.O. Principal

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

ईश्वर से प्रार्थना के किया एनएसएस शिविर के छठे दिन का शुभारंभ

पल-पल न्यूज:डबवाली, 29 मार्च (अशोक सेठी)। गुरु नानक कॉलेज किल्लियांवाली की एनएसएस इकाई ने शिविर के छठे दिन का शुभारंभ आज ईश्वर से प्रार्थना के साथ किया कि शिविर निर्बाध चलता रहे। कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला ने स्वयंसेवकों को नैतिक मूल्यों और हमारे जीवन में फर्ज और कर्ज के कुछ पहलुओं पर निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि हमारे माता पिता ,परिवार और समाज के प्रति हमारे अनेक फर्ज बनते हैं और हमें इसके प्रति जागरूक रहना चाहिए। इसलिए एनएसएस स्वयंसेवक होने के नाते हमें अन्य लोगों के लिए उदाहरण

बनने की कोशिश करनी चाहिए कि हमारा अनुशासन और हमारा सामाजिक व्यवहार आवश्यक मानदंडों के अनुसार होना चाहिए। मैडम गुरबिंदर कौर ने सामाजिक मूल्यों के बारे में कहा कि पुरुषों को जितना हो सके महिलाओं का सम्मान करना चाहिए क्योंकि विभिन्न धर्मों, वेदों आदि में इस की शिक्षा दी जाती है। प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने स्वयंसेवकों को आज की गतिविधियों के लिए शुभकामनाएं दीं और कहा कि एनएसएस स्वयंसेवकों को इस तरह से समाज सेवा करनी चाहिए कि वे अपने माता-पिता, शिक्षकों और समाज को इस बात पर गर्व महसूस करवा सके। उन्होंने कार्यक्रम अधिकारी और स्वयंसेवकों को गांव किल्लियांवाली में स्वच्छता अभियान पर भेजा, जहां शासकीय वरिष्ठ माध्यमिक स्मार्ट स्कूल क्षेत्र को पूरी तरह से साफ किया जाना था। सरपंच श्री लाल चंद लाली ने भी स्वयंसेवकों से मुलाकात की और उन्हें उनके एनएसएस शिविर के लिए शुभकामनाएं दीं। गांव में जलापूर्ति, स्वच्छता और स्वास्थ्य प्रबंधन पर हुए सर्वे परिणामों को सरपंच श्री लाल चंद लाली को भी प्रस्तुत किया गया और उन्होंने जहां कहीं भी कमियां पाई, उन्हें पूर्ण समर्पण के साथ दूर करने का आश्वासन दिया। स्वयंसेवकों ने 5 समूहों में स्कूल परिसर की सफाई की।

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Day – 7

7TH DAY:- CLOSING OF 7-DAYS NSS CAMP IN COLLEGE CAMPUS.

The 7-days NSS camp of the NSS unit of Guru Nanak College Killianwali concluded today with various activities. The day started with prayer as usual in which all the volunteers thanked God for the successful organization of this camp and activities. They further prayed that the whole world gets a peaceful environment with clean, healthy and happy life. Assistant P.O. Madam Gurbinder Kaur while addressing the volunteers threw light on the aspects of education, hard work and success in our life. She said that the volunteers would have learned a lot in the 7-days camp and it is expected from them to imbibe these learnings in their lives. Principal Dr. Surinder Singh Thakur congratulated the entire NSS unit on the last day of the seven days camp and said that he is very happy that the volunteers participated in this camp with a lot of hard work and dedication. This was followed by closing ceremony in the Seminar Hall of the college in which Programme Officer Ashish Baghla briefly highlighted the activities of 7 days and thanked Panjab University Chandigarh, College Management, Principal Sir, Staff Members, NSS Unit, Village Killianwali Panchayat, Sarpanch Shri Lal Chand Lali and all the villagers of Killianwali for their co-operation and support. He told the volunteers that discipline in our life, passion, determination towards the truth and honesty are such qualities that no one can take away from us. That's why all the volunteers should take care of these things and move forward in their life and move towards success. Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that such camps helps us in learning how to work in a group, how to interact in a group, how to react and to co-operate while working with others for a common goal. He further said that the present generation is forgetting the old culture when there was more respect for each and every member in the joint family. Now there is less socialization and independent small-sized families. He said that such camps also teaches us how to socialize. He congratulated Programme Officer Ashish Baghla, Madam Gurbinder Kaur and volunteers for organizing this camp and inspired them to do everything in life with true devotion. At the beginning of the seven day NSS camp the volunteers were divided into 5 groups, so in the end Group-1 was awarded the Best Group title for their excellent performance during the camp. Group Coordinators Abhishek Kumar, Nisha Rani, Lakshya, Bhupinder and Jessica were appreciated and honored by NSS Programme Officer Ashish Baghla and Madam Gurbinder Kaur respectively by giving them gifts. During the camp, group wise discipline in-charge Volunteers Ankit, Deepika Rani, Leeza, Gaganpreet Kaur and Ritik were felicitated with gifts for their discipline maintenance. After this, Davinder of B.Com 2nd year was awarded the title of Most Sincere NSS Volunteer (Boys) and Khushi of BA 1st year was awarded the title of Most Sincere NSS Volunteer (Girls). Finally Simran Sharma of B.Com Final Year was awarded Best NSS Volunteer (Girls) and Vishavjeet Singh of B.A. 2nd Year was awarded Best NSS Volunteer (Boys). With this the seven day NSS camp based on the theme of Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign came to a successful end.

NSS P.O. Principal

N.S.S. CAMP
ON
BHARAT ABHIYAN
AND
IA CAMPAIGN"
3-2023 TO 30-03-2023
T ME, BUT YOU"
GURU NANAK COLLEGE
KILLIANWALI

H BHARAT ABHIYAN
NDIA CAMPAIG
"NOT ME, BUT YOU"

LLIANWALI
CAMP
ABHIYAN
PAIGN"
30-03-2023
GURU NANAK
KILLIAN
GPS Map Camera
Mandi Dabwali, Haryana, India
XMFX+XRP, near Punjab bus stand, Kilianwali, Mandi Dabwali, Haryana 151211, India
Lat 29.976439°
Long 74.699457°
30/03/23 10:51 AM GMT +05:30
Google

गुरु नानक कॉलेज में सात दिवसीय एनएसएस शिविर संपन्न

डबवाली (अग्नि एक्सप्रेस)। गुरु नानक कॉलेज किल्लियांवाली की एनएसएस इकाई के सात दिवसीय एनएसएस शिविर का 30 मार्च 2023 को विभिन्न गतिविधियों के साथ समापन हुआ। दिन की शुरुआत हमेशा की तरह प्रार्थना के साथ हुई जिसमें सभी स्वयंसेवकों ने इस शिविर और गतिविधियों के सफल आयोजन के लिए भगवान को धन्यवाद दिया। आगे उन्होंने प्रार्थना की कि पूरी दुनिया को स्वच्छ, स्वस्थ और सुखी जीवन के साथ शांतिपूर्ण वातावरण मिले।

मैडम गुरबिंदर कौर ने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए हमारे जीवन में शिक्षा, मेहनत और सफलता के पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि 7 दिन के कैंप में स्वयंसेवकों ने बहुत कुछ सीखा होगा और उनसे यह उम्मीद की जाती है कि वह इन शिक्षाओं को अपने जीवन में धारण करेंगे7 प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने संपूर्ण एनएसएस इकाई को सात दिवसीय कैंप के आखिरी दिन के लिए बधाई दी और कहा कि वह बेहद खुश है कि स्वयंसेवकों ने भरपूर मेहनत और लगन के साथ इस कैंप में अपनी भागीदारी की। इसके बाद कॉलेज के सेमिनार हॉल में समापन समारोह आयोजित किया गया जिसमें कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला ने 7 दिनों की गतिविधियों पर संक्षेप प्रकाश डाला और इस शिविर के सफल आयोजन के लिए पंजाब विश्वविद्यालय चंडीगढ़, कॉलेज प्रबंधन, प्रिंसिपल सर, स्टाफ सदस्यों, एनएसएस इकाई, ग्राम किल्लियांवाली पंचायत, सरपंच श्री लाल चंद लाली और सभी गांव वासियों को उनके सहयोग और समर्थन के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने स्वयंसेवकों से कहा कि जिंदगी में अनुशासन , हमारी लगन , सच के प्रति संकल्प और ईमानदारी ऐसे गुण हैं जिनको हमसे कोई भी छीन नहीं सकता 7 इसलिए सभी स्वयंसेवक इन बातों का ख्याल रखते हुए अपनी जिंदगी में आगे बढ़े और सफलता की ओर कदम बढ़ाते जाएं 7प्राचार्य डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि समूह में कैसे काम करना है, समूह बातचीत कैसे करना है, कैसे प्रतिक्रिया करना है और एक समान लक्ष्य के लिए दूसरों के साथ रहते हुए सहयोग करना है। उन्होंने आगे कहा कि वर्तमान पीढ़ी पुरानी संस्कृति को भूल रही है जब संयुक्त परिवार में प्रत्येक सदस्य के लिए अधिक सम्मान था। अब अलगाव और स्वतंत्र छोटे आकार के परिवारों का सामाजिककरण कम हो गया है। उन्होंने कहा कि इस तरह के शिविर हमें सिखाते हैं कि कैसे समाजीकरण किया जाए। उन्होंने कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला, मैडम गुरबिंदर कौर और स्वयंसेवकों को इस शिविर के आयोजन के लिए बधाई दी और सच्ची निष्ठा के साथ जिंदगी में हर काम करने की प्रेरणा दी। सात दिवसीय एनएसएस कैंप की शुरुआत में स्वयंसेवकों को 5 समूहों में विभाजित किया गया था, इसलिए अंत में समूह -1 को उनके शानदार प्रदर्शन के लिए सर्वश्रेष्ठ समूह का खिताब मिला। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला और मैडम गुरबिंदर कौर द्वारा क्रमवार ग्रुप कोऑर्डिनेटर अभिषेक कुमार, निशा रानी, लक्ष्य, भूपिंदर और जेसिका को उपहार देकर उनकी सराहना की गई और सम्मानित किया गया। शिविर के दौरान अनुशासन प्रभारी स्वयंसेवकों अंकित, दीपिका रानी, लीजा, गगनप्रीत कौर और रितिक को उनके अनुशासन रखरखाव के लिए उपहार देकर सम्मानित किया गया।

बीकॉम द्वितीय वर्ष के दविंदर को सबसे सिंसियर एनएसएस स्वयंसेवक (लड़कों) के खिताब से और बीए प्रथम वर्ष की खुशी को सबसे सिंसियर एनएसएस स्वयंसेवक (लड़कियों) के खिताब से सम्मानित किया गया। अंत में [illegible] नेशनल ई[illegible] सि[illegible] ए[illegible] वा[illegible] द्विती[illegible]जीत [illegible] बेस्ट एनएसएस वालंटि[illegible] (लड़के) पुरस्कार से सम्मानित किया गया। इसके साथ ही स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया कैंपेन विषय आधारित सात दिवसीय एनएसएस शिविर सफलतापूर्वक समाप्त हो गया।

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Page-01

Attendance Register GURU NANAK COLLEGE, KILLIANWALI

Date (24-3-23 to 30-3-23) 7 - Days N.S.S. Camp.

Sr. No	Roll No	Name of Students	24/3/23	25/3/23	26/3/23	27/3/23	28/3/23	29/3/23	30/3/23	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	416	Diya	P	P	P	P	P	P	P										
2	489	Khushi	P	P	P	P	P	P	P										
3	716	Aman	P	P	P	P	P	P	P										
4	720	Mahi	P	P	P	P	P	P	P										
5	746	Mandeep Singh	P	P	P	P	P	P	P										
6	752	Mandeep Singh	P	P	P	P	P	P	P										
7	772	Vishavjeet Singh	P	P	P	P	P	P	P										
8	929	Parbhjeet	P	P	P	P	P	P	P										
9	939	Ankit	P	P	P	P	P	P	P										
10	1001	Nisha Monga	P	P	P	P	P	P	P										
11	1003	Ritika	P	P	P	P	P	P	P										
12	1009	Smile	P	P	P	P	P	P	P										
13	1010	Leeza	P	P	P	P	P	P	P										
14	1013	Kartik Goyal	P	P	P	P	P	P	P										
15	1015	Lakshay	P	P	P	P	P	P	P										
16	1017	Aashish	P	P	P	P	P	P	P										
17	1023	Harshita Jain	P	P	P	P	P	P	P										
18	1025	Kartik Dhamija	P	P	P	P	P	P	P										
19	1027	Alisha	P	P	P	P	P	P	P										
20	1031	Dhanvi	P	P	P	P	P	P	P										
21	1032	Muskan	P	P	P	P	P	P	P										
22	1034	Rohnit	P	P	P	P	P	P	P										
23	1036	Mayank	P	P	P	P	P	P	P										
24	1103	Vikas	P	P	P	P	P	P	P										
25	1104	Himanshu	P	P	P	P	P	P	P										

Total Volunteers = 50

Present = 50

NSS P.O.

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Page - 02

Attendance Register GURU NANAK COLLEGE, KILLIANWALI

Date (24-3-23 to 30-3-23) 7 - Days N.S.S. Camp

Class ....

Sr. No.	Roll No.	Name of Students	24/3/23	25/3/23	26/3/23	27/3/23	28/3/23	29/3/23	30/3/23	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
26	1105	Jashanpreet	P	P	P	P	P	P	P										
27	1108	Rajandeep	P	P	P	P	P	P	P										
28	1110	Abhishek	P	P	P	P	P	P	P										
29	1115	Navdeep	P	P	P	P	P	P	P										
30	1116	Nisha	P	P	P	P	P	P	P										
31	1117	Bhupinder	P	P	P	P	P	P	P										
32	1121	Mandeep Kaur	P	P	P	P	P	P	P										
33	1125	Davinder	P	P	P	P	P	P	P										
34	1126	Ruhani	P	P	P	P	P	P	P										
35	1127	Jasika	P	P	P	P	P	P	P										
36	1202	Rehmat	P	P	P	P	P	P	P										
37	1206	Jessica	P	P	P	P	P	P	P										
38	1207	Isha Rani	P	P	P	P	P	P	P										
39	1210	Simran	P	P	P	P	P	P	P										
40	1213	Osheen	P	P	P	P	P	P	P										
41	1217	Khushbu	P	P	P	P	P	P	P										
42	1218	Diksha	P	P	P	P	P	P	P										
43	1223	Keshav	P	P	P	P	P	P	P										
44	1229	Ritik	P	P	P	P	P	P	P										
45	1232	Hemant	P	P	P	P	P	P	P										
46	1238	Abhishek	P	P	P	P	P	P	P										
47	1305	Amandeep Kaur	P	P	P	P	P	P	P										
48	1307	Gaganpreet	P	P	P	P	P	P	P										
49	1309	Deepika	P	P	P	P	P	P	P										
50	1310	Aanchal	P	P	P	P	P	P	P										

Total Volunteers = 50

Present = 50

(NSS P.O.)

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

Celebration of International Day of Yoga on 21-06-2023

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

GURU NANAK COLLEGE, KILLIANWALI

NOTICE 20-06-2023

This is for the information of all the students that NCC and NSS unit of our college is going to celebrate 9[TH] International Yoga Day on 21-06-2023 in college campus. It is compulsory for NCC cadets and NSS Volunteers to attend this event. Even other students can be a part of this event.

20/6/23

NCC NSS Principal

PROCEEDINGS OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA ON 21-06-2023

Guru Nanak College Killianwali through its NCC and NSS unit celebrated 9th International Day of Yoga with enthusiasm today. NCC CTO Prince Singla and NSS Programme Officer Ashish Baghla performed various types of yoga asanas and pranayama such as Taadasana, Dhanurasana, Meditation, Om pronunciation, Anulom Vilom etc. were practised with the students. The students thoroughly enjoyed the yoga activities. Vice Principal Madam Surinder Kapila while congratulating everyone on International Yoga Day said that Yoga is an important need of our daily routine which we are forgetting in today's busy life and in its absence we suffer from many types of diseases. When yoga activities are done with a focused attention, automatically feelings appear in our mind for good mental and physical health and the same feelings help us to remove our mental stress and heal the body. That's why there is a dire need for all of us to adopt yoga in our lives. In the end, she congratulated the NCC and NSS units for organizing this event.

NCC NSS Principal

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

९वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया

डबवाली (लहू की लौ)गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली में आज एनसीसी और एनएसएस यूनिट की ओर से ९वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साह के साथ मनाया गया।

एनसीसी सीटीओ प्रिंस सिंगला और एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाघला की और से छात्रों को विभिन्न प्रकार के योग आसन और प्राणायाम करवाए गए।

वाइस प्रिंसिपल सुरिंदर कपिला ने कहा की योगा हमारे दिनचर्या की एक महत्वपूर्ण जरूरत है जिसको हम आज के व्यस्त जीवन में भूलते जा रहे हैं और इसके अभाव में हमें कई प्रकार की बीमारियां लगती हैं।

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)