



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

4.1.2

INDEX

Sr. No.	Name of the Document	Page No.
1.	Cultural Committee Meetings and Activities	2
2.	Cultural Facilities	15
3.	Sports Committee Meetings and Activities	19
4.	Sports Facilities	42
5.	Gymnasium and Swimming Pool	46
6.	Yoga Activities and lectures on stress free life	48



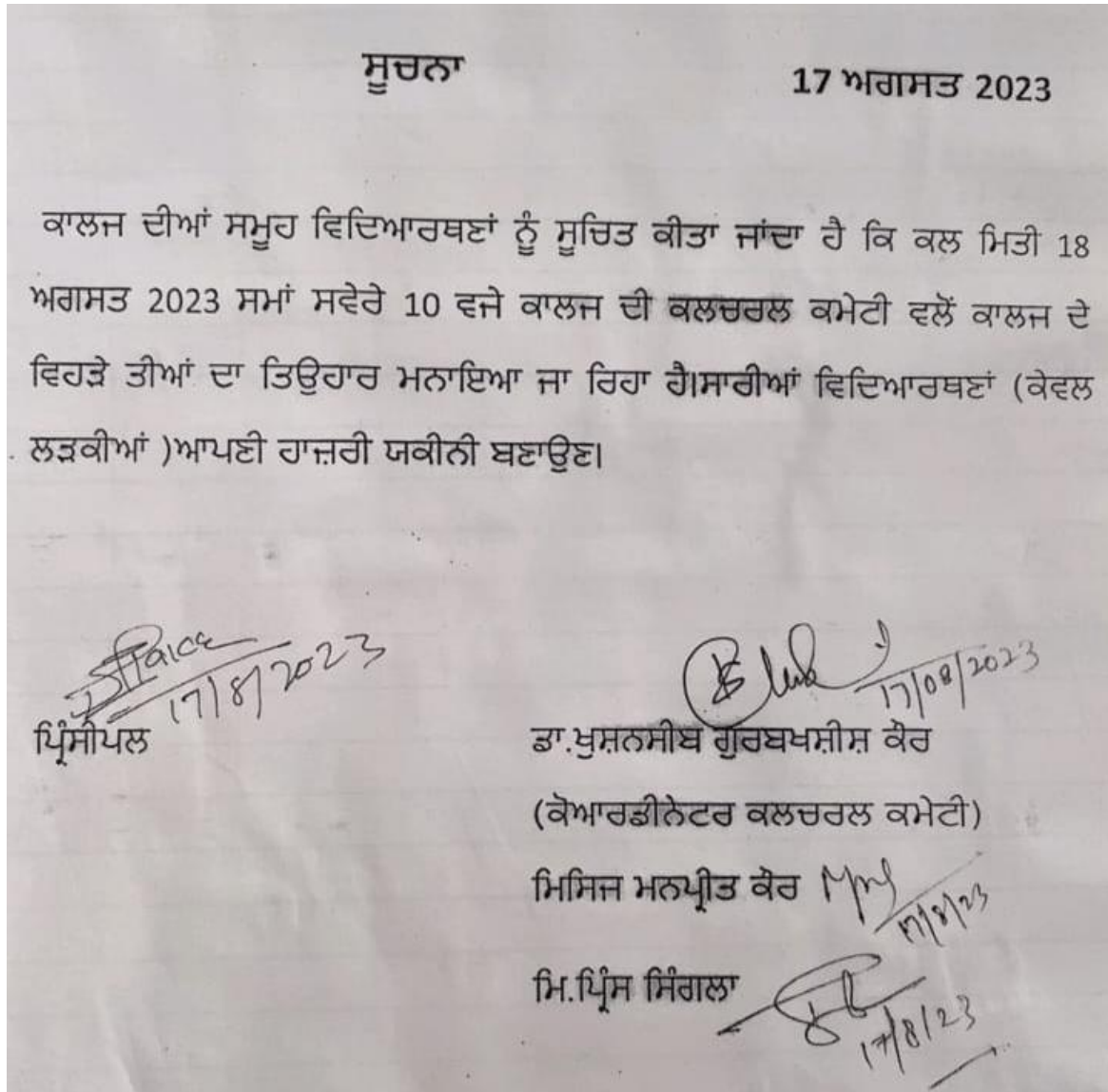
GURU NANAK COLLEGE

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

1. Cultural Committee Meetings and Activities

- Teej Celebration on 18-08-2023



ਮੰਡੀ ਕਿੱਲਿਆਂਵਾਲੀ ਦੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਤੀਜ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ



ਮੰਡੀ ਕਿੱਲਿਆਂਵਾਲੀ • ਮੋਹਿਤ ਖਰੋੜ
 ਡਾ: ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਠਾਕੁਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਲਜ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਅੱਜ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਾਲਜ ਕਿੱਲਿਆਂਵਾਲੀ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਤੀਜ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪੁਸ਼ਪਾ ਜਿੰਦਲ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨੇਹਾ ਜਿੰਦਲ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅੰਜੂ ਜਿੰਦਲ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰਿਚਾ

ਜਿੰਦਲ, ਡਾ: ਸ਼ਾਲੂ ਕਡਵਾਸਰਾ, ਡਾ: ਅਰਵਿੰਦਰ ਧਾਲੀਵਾਲ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੇ ਇਕੱਠ ਹੋ ਕੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਗਿੱਧਾ ਪਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਡਾ: ਪੁਸ਼ਪਾ ਜਿੰਦਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ

ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਅੱਜ ਉਹ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਅੱਠਤਾਂ ਪਿੰਡ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਤੀਜ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੀਜ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਸਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਾਲਜ ਪਿੰਸੀਪਲ ਡਾ: ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਠਾਕੁਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਸਾਡੀ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਰਸਾ ਤਿਉਹਾਰ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਫਲ ਆਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਮੋਖਮ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਪ੍ਰੋ. ਪ੍ਰਿੰਸ ਸਿੰਗਲਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਾਲਜ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸੀ।

ਤ੍ਯੋਹਾਰੀਂ ਕੋ ਸੰਭਾਲਨਾ ਹਮਾਰੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀਠੀ ਕਾ ਫਰਜ਼-ਠਾਕੁਰ



ਫਕਵਾਲੀ (ਲਾਹੌਰੀ ਲੌ) ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਾਲਜ ਕਿਲਿਆਂਵਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਂਗਣ ਮੇਂ ਕਾਲਜ ਕੀ ਸਾਂਸਕ੍ਰਿਤਿਕ ਸਮਿਤਿ ਦੁਆਰਾ ਡਾ. ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਠਾਕੁਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਨੁਸਾਰ ਤੀਜ ਕਾ ਪਰਬ ਮਨਾਯਾ ਗਯਾ। ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਕੇ ਸੀਕੇ ਪਰ ਪੁਸ਼ਪਾ ਜਿੰਦਲ, ਨੇਹਾ ਜਿੰਦਲ, ਅੰਜੂ ਜਿੰਦਲ, ਰਿਚਾ ਜਿੰਦਲ, ਡਾ. ਸ਼ਾਲੂ ਕਡਵਾਸਰਾ, ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦਰ ਧਾਲੀਵਾਲ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀ। ਇਸ ਸੀਕੇ ਪਰ ਕਾਲਜ ਕੀ ਛਾਤਰਾਓਂ, ਸਟਾਫ਼ ਆਏ ਹੁਏ ਮੇਹਮਾਨਾਂ ਨੇ ਝੁਲਾ ਝੁਲਾਕਰ, ਮੋਹੰਦੀ ਲਗਾਕਰ ਔਰ ਗਿਫ਼ਾ ਛਾਲਕਰ ਅਪਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀ।

ਸਾਂਸਕ੍ਰਿਤਿਕ ਸਮਿਤਿ ਕੋਰਡੀਨੇਟਰ ਡਾ. ਖੁਸ਼ਨਸੀਬ ਕੌਰ ਨੇ ਕਹਾ ਕਿ ਅਪਨੇ ਵੀਰਸੇ ਕੋ ਸੰਭਾਲਨੇ ਕੀ ਹਮਾਰੀ ਸਬਕੀ ਨੈਤਿਕ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਆਜ ਪਹਲੇ ਵਾਲਾ ਦੌਰ ਨਹੀਂ ਰਹਾ ਜਬ ਔਰਤਾਂ ਗਾਂਵ ਕੇ ਖੁਲੇ ਮੈਦਾਨ ਮੇਂ ਤੀਜ ਕਾ ਤ੍ਯੋਹਾਰ ਮਨਾਤੀ

ਥੀ ਲੇਕਿਨ ਖੁਸ਼ੀ ਕੀ ਬਾਤ ਯੇ ਹੈ ਕਿ ਅਬ ਭੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸੇ ਤੀਜ ਕਾ ਤ੍ਯੋਹਾਰ ਮਨਾਨੇ ਲਗੇ ਹੈਂ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਤਸਕਾ ਸਵਰੂਪ ਬਦਲ ਗਯਾ ਹੈ। ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਠਾਕੁਰ ਨੇ ਕਹਾ ਕਿ ਯੇ ਤ੍ਯੋਹਾਰ ਹਮਾਰੇ ਸਾਂਝ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੋਰੇ ਹੈਂ ਔਰ ਹਮੇਂ ਸਬੀ ਕੋ ਬਿਰਸਤ ਮੇਂ ਮਿਲੇ ਇਨ ਤ੍ਯੋਹਾਰੀਂ ਕੋ ਮਿਲ ਜੁਲ ਕਰ ਮਨਾਨਾ ਚਾਹਿਏ। ਇਨ ਤ੍ਯੋਹਾਰੀਂ ਕੋ ਸੰਭਾਲਨਾ ਹਮਾਰੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀਠੀ ਕਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਯਕ੍ਰਮ ਕੇ ਸਫਲ ਆਯੋਜਨ ਮੇਂ ਸਾਂਸਕ੍ਰਿਤਿਕ ਸਮਿਤਿ ਕੇ ਮੈਂਬਰਸ ਮੈਡਮ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਪ੍ਰੋ. ਪ੍ਰਿੰਸ ਸਿੰਗਲਾ ਨੇ ਅਪਨਾ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿਯਾ। ਇਸ ਸੀਕੇ ਪਰ ਕਾਲਜ ਕੇ ਲੇਡਿਜ਼ ਸਟਾਫ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਥਾ।



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

18 Aug 2023

PROCEEDINGS

The festival of Teej was celebrated today in the premises of Guru Nanak College Killianwali by the cultural committee of the college as per the direction of Principal Dr. Surinder Singh Thakur. On this joyous occasion Mrs. Pushpa Jindal, Mrs. Neha Jindal, Mrs. Anju Jindal, Mrs. Richa Jindal, Dr. Shalu Kadwasara, Dr. Arvinder Dhaliwal graced the event. On this occasion, the students, staff and guests of the college unitedly shared their happiness by applying henna and putting giddha. Cultural Committee Coordinator Dr. Khushnaseeb Kaur said that it is the moral responsibility of all of us to take care of our heritage. Of course today is not the past when women used to celebrate Teej festival in the open ground of the village, but it is a matter of happiness that even now Teej festival is being celebrated again although the appearance has changed! College Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that these festivals are the symbols of our heritage and culture and we all should celebrate these festivals together. It is the duty of our young generation to take care of these festivals. In the successful organization of this program, the members of the cultural committee, Madam Manpreet Kaur, Asst. Prof. Prince Singla made their important contribution. The ladies staff of the college were also present on the occasion.


Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)

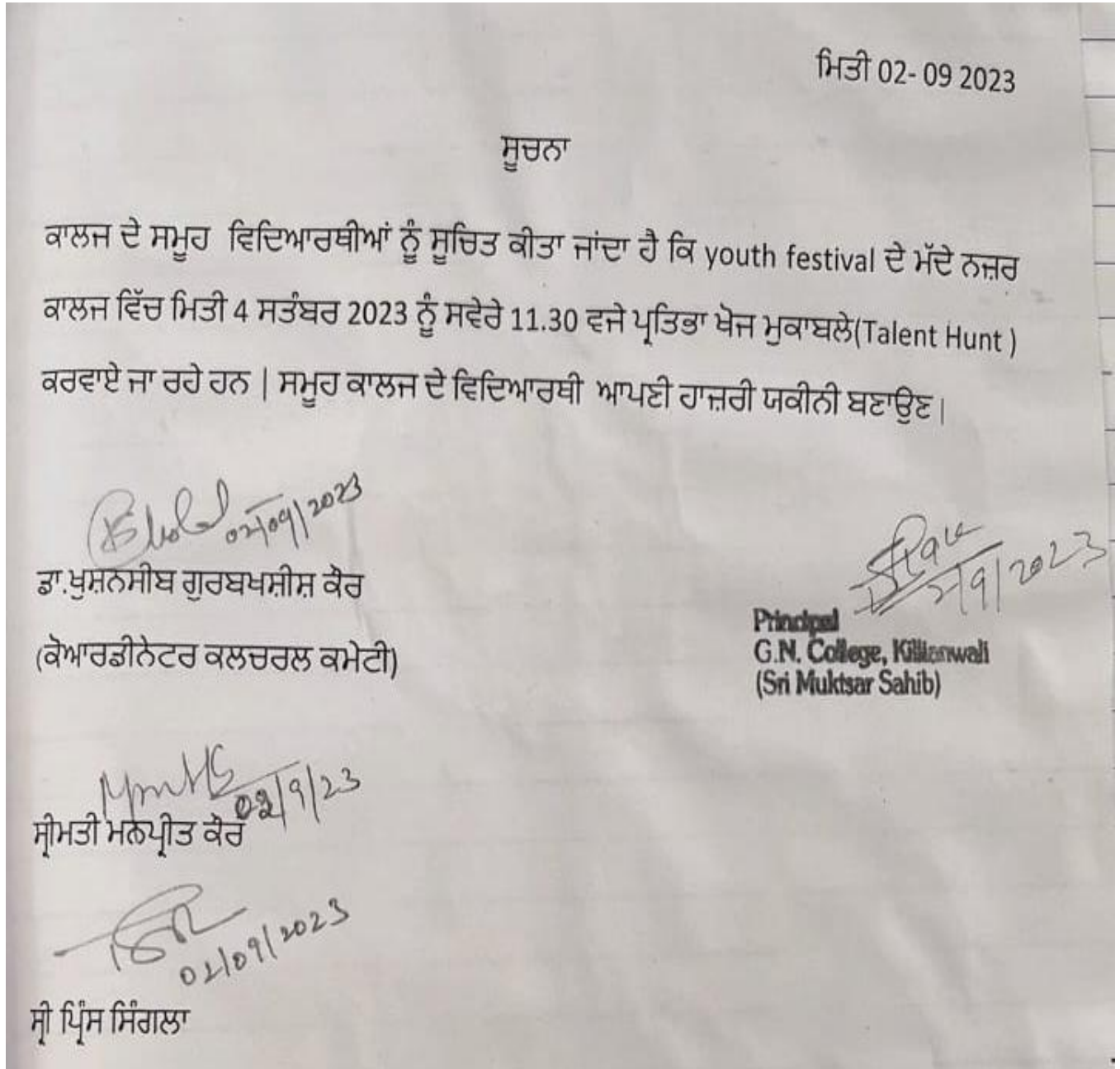


GURU NANAK COLLEGE

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

- Talent Hunt on 03-09-2023



5 Sep 2023

गुरु नानक कॉलेज में वार्षिक प्रतिभा खोज प्रतियोगिता आयोजित, विद्यार्थियों ने किया उत्कृष्ट प्रदर्शन



कल्याली (अरवि एक्सप्रेस)।
 सोमवार को गुरु नानक कॉलेज किल्लियाली में प्रिंसिपल डॉ. सुरेंद्र सिंह ठाकुर के मार्गदर्शन में वार्षिक प्रतिभा खोज प्रतियोगिता-2023 का आयोजन किया गया। जिसका उद्देश्य छात्रों को कलात्मक और रचनात्मक क्षमताओं को प्रफुल्लित करना था। सांस्कृतिक समिति समन्वयक डॉ. सुरेशचंद्र कौर मुखी ने कहा कि इसे टैलेंट हंट का मुख्य उद्देश्य

उभरते कलाकारों को संभावित प्रतिभा को पहचान करना, उनके अंदर छिपी प्रतिभा को स्थायित्व देना, शिक्षा के साथ-साथ विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना है। प्रतिभा-खोज प्रतियोगिताएँ छात्रों को कौशल और रचनात्मक क्षमताओं को सामने रखने में मदद देती हैं। प्रतिभा-खोज प्रतियोगिताओं में छात्रों ने रीजलर और रीजलर के बाहर दोनों जगह बहुत-बहुत

भाग लिया। गिट्टा, भांगड़ा, सिन्ध, कलमक नृत्य, पंजाबी लोक नाच, लोकगीत, पाकिस्तानी टप्पे, डिजिट आदि में छात्रों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। ऑफ-स्टेज में सेंटिंग प्रतियोगिता, मेहंदी सजावट, रोबोटी बनावट, पोस्टर बनाना और सुंदर लेखन प्रतियोगिताएँ हुईं। बाद में प्रिंसिपल सुरेंद्र सिंह ठाकुर ने छात्रों को प्रतियोगिता की प्रशंसा करते हुए कहा कि यह प्रतिभा-खोज

प्रतियोगिताएँ छात्रों के कौशल और रचनात्मक क्षमताओं को उजागर करने के लिए फायदेमंद हैं और छात्रों को अपने कौशल को छिपाना नहीं चाहिये बल्कि अपनी रचनात्मक शक्ति के माध्यम से आगे बढ़ना और सुधार करना चाहिये। प्रिंसिपल डॉ. ठाकुर ने इसकी सराहना करते हुए कहा कि यह समय भी मांग है कि विद्यार्थियों की प्रतिभा को निखारा जाए और उसे आगामी प्रतियोगिताओं के लिए तैयार किया जाए, जिससे वे अलग-अलग क्षेत्रों में नाम कमा सकें। सांस्कृतिक समिति सदस्य सहस्यक प्रो. मनदीप कौर, प्रो. प्रिंस सिंगला ने इस कार्यक्रम के सफल आयोजन में अपना बहुमूल्य योगदान दिया। इस अवसर पर महाविद्यालय के समस्त स्टाफ भी उपस्थित रहे।

अजीत समाचार

गुरु नानक कॉलेज में वार्षिक प्रतिभा खोज प्रतियोगिता आयोजित



कार्यक्रम के बाद यादगारी चित्र खिंचाये हुए।

कल्याली, 4 सितंबर (कृष्ण मिश्र/लखनऊ): गुरु नानक कॉलेज में आयोजित प्रिंसिपल डॉ. सुरेंद्र सिंह ठाकुर के मार्गदर्शन में वार्षिक प्रतिभा खोज प्रतियोगिता-2023 आयोजित की गई, जिसका उद्देश्य छात्रों को कलात्मक और रचनात्मक क्षमताओं को प्रफुल्लित करना था। सांस्कृतिक समिति समन्वयक डॉ. सुरेशचंद्र कौर मुखी ने कहा कि इसे टैलेंट हंट का मुख्य उद्देश्य उभरते कलाकारों को संभावित प्रतिभा को पहचान करना, उनके अंदर छिपी प्रतिभा को स्थायित्व देना, शिक्षा के साथ-साथ विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास

करना है। प्रतिभा-खोज प्रतियोगिताएँ छात्रों के कौशल और रचनात्मक क्षमताओं को सामने रखने में फायदेमंद साबित होती हैं। प्रतिभा-खोज प्रतियोगिताओं में छात्रों ने रीजलर और रीजलर के बाहर दोनों जगह बहुत-बहुत भाग लिया। गिट्टा, भांगड़ा, सिन्ध, कलमक नृत्य, पंजाबी नाच, लोकगीत, पाकिस्तानी टप्पे, डिजिट आदि में छात्रों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। ऑफ-स्टेज में सेंटिंग प्रतियोगिता, मेहंदी सजावट, रोबोटी बनावट और सुंदर लेखन प्रतियोगिताएँ हुईं। कॉलेज की प्राचार्य प्रिंसिपल

सुरेंद्र कपिला ने छात्रों की प्रतिभागीता की प्रशंसा की और कहा कि यह प्रतिभा-खोज प्रतियोगिताएँ छात्रों के कौशल और रचनात्मक क्षमताओं को उजागर करने के लिए फायदेमंद हैं और छात्रों को अपने कौशल को छिपाना नहीं चाहिये बल्कि अपनी रचनात्मक शक्ति के माध्यम से आगे बढ़ना और सुधार करना चाहिये। प्राचार्य डॉ. सुरेंद्र सिंह ठाकुर ने इसकी सराहना करते हुए कहा कि यह समय भी मांग है कि विद्यार्थियों की प्रतिभा को निखारा जाए और उसे आगामी प्रतियोगिताओं के लिए तैयार किया जाए, जिससे वे अलग-अलग क्षेत्रों में नाम कमा सकें। सांस्कृतिक समिति की सदस्य सहस्यक प्रो. मनदीप कौर और सहस्यक प्रो. प्रिंस सिंगला ने इस कार्यक्रम के सफल आयोजन में अपना बहुमूल्य योगदान दिया। इस अवसर पर महाविद्यालय के समस्त स्टाफ भी उपस्थित रहे।



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

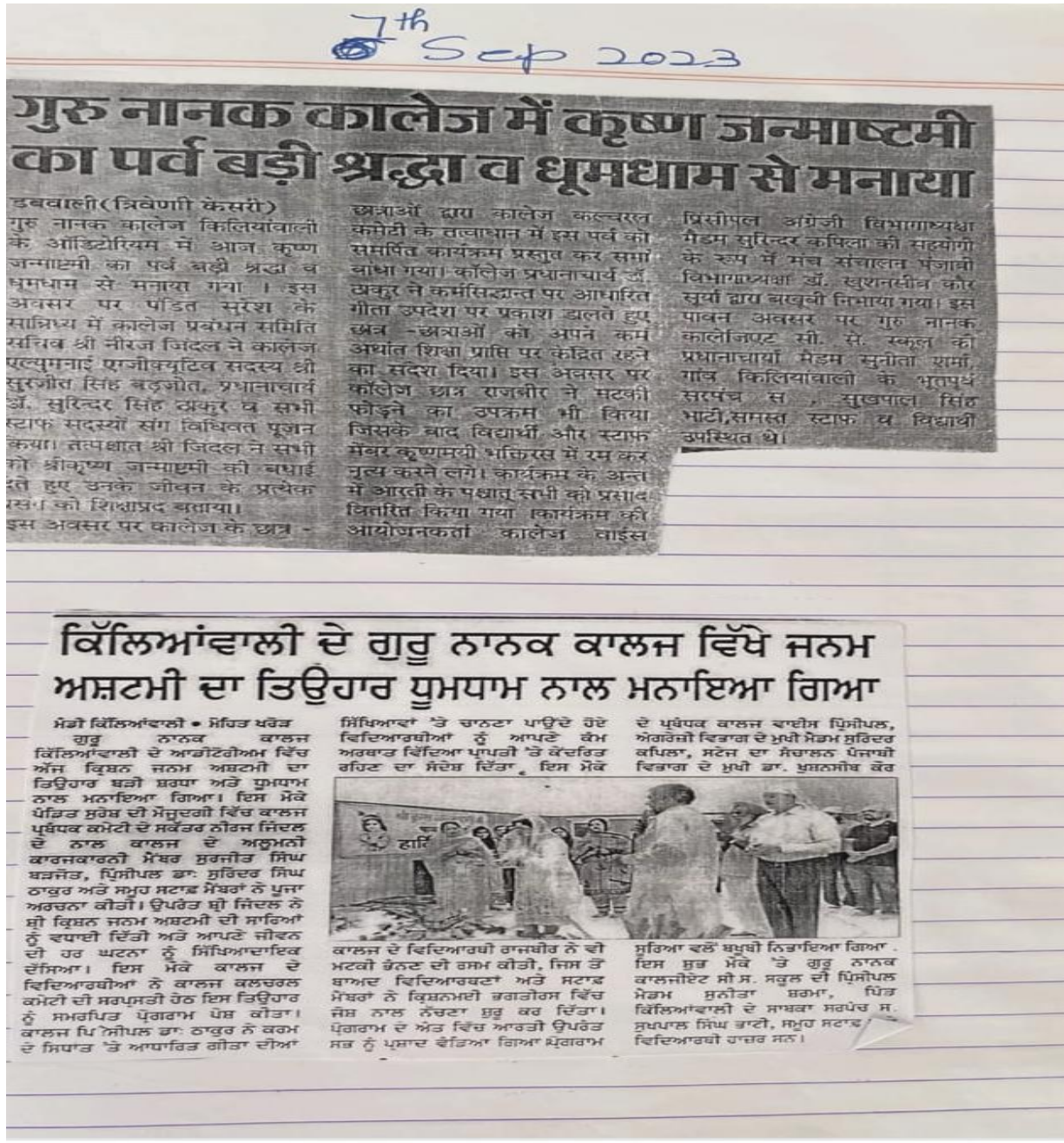
Proceedings

4 Sep 2023.

The Annual Talent Search Competition 2023 was organized today at Guru Nanak College Killianwali under the guidance of College Principal Dr. Surinder Singh Thakur with the aim of nurturing the artistic and creative interests of the students. Cultural Committee Coordinator Dr. Khushnaseeb Kaur Surya said that the main objective of this talent hunt is to identify the potential talent of emerging artists, to bring out the hidden talent within them, along with education, all-round development of the students. Talent-hunting competitions prove beneficial in bringing out the skills and creative interests of the students. Students participated enthusiastically in talent hunt competitions both on and off stage. Students performed excellently in Giddha, Bhangra, Skit, Kathak dance, Punjabi dance, folk songs, Pakistani Tappa, debate etc. Off-stage, painting competitions, henna application, rangoli making, poster making and beautiful writing competitions took place.

Vice Principal of the college, Mrs. Surinder Kapila praised the participation of the students and said that such talent-hunt competitions are beneficial to highlight the skills and creative interests of the students and the students should not hide their skills but should use their creative power. We must move forward and improve. Appreciating this, Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that it is the need of the hour to hone the talent of the students and prepare them for the upcoming competitions, so that they can earn name in different fields. Cultural Committee member Assistant Professor Madam Manpreet Kaur and member Assistant Professor Prince Singla made their valuable contribution in the successful organization of this program. The entire staff of the college was also present on this occasion.

- Celebration of Janmashtmi on 06-09-2023





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

7 Sep 2023.

The festival of Krishna Janmashtami was celebrated today in the auditorium of Guru Nanak College Killianwali with great devotion and fanfare. On this occasion, in the presence of Pandit Suresh, College Management Committee Secretary Neeraj Jindal, College Alumni Executive Member Surjit Singh Barjot, Principal Dr. Surinder Singh Thakur and all the staff members performed puja. Later, Shri Jindal congratulated everyone on Shri Krishna Janmashtami and described every incident of his life as instructive. On this occasion, the students of the college presented a program dedicated to this festival under the patronage of the college cultural committee. College Principal Dr. Thakur while highlighting the teachings of Gita based on the principle of Karma gave a message to the students to stay focused on their work i.e. educational attainment. On this occasion, Rajbir, a student of the college, also performed the Matki Bhannan ceremony, after which the female students and staff members started dancing enthusiastically in Krishnamai Bhaktiras. At the end of the program, prasad was distributed to all after the aarti. The organizer of the program was College Vice Principal, Head of English Department Madam Surinder Kapila, the stage management was conducted by Punjabi Department Head Dr. Khushnaseeb Kaur surya played well. On this auspicious occasion, Guru Nanak sen sec School principal Madam Sunita Sharma, former sarpanch of village Killianwali S. Sukhpal Singh Bhati, all staff and students were present.

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

- Outstanding Performance in Panjab University Zonal and Inter-Zonal Youth and Heritage Festival held in October-November 2023 at DGC Badal and Dev Samaj College for Women, Firozepur

ਮਿਤੀ 12-9-2023

ਸੂਚਨਾ

ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਸਾਹਿਬਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਯੁਵਕ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਮੇਲਾ ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਜੇਠ ਦਾ ਇਸ ਵਾਰੀ ਦਸਮੇਸ਼ ਗਰਲਜ ਕਾਲਜ, ਬਾਦਲ ਵਿਖੇ 12-10-2023 ਤੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਈਵੈਂਟ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ:-

ਨੋਟ:- ਮਿਤੀ-16-09-2023 ਤੋਂ ਮਾਈ 23 ਏਰਿਕਸ਼ਨ ਕੋਲਮਾਈਆ ਦੇ ਸਮੇਂ 24-09-2023 ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਦੇ।

ਕੰਟੀਨੈਂਟ ਇੰਚਾਰਜ

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ

Sr no.	Item Name	Incharge Name	Signature
1	Creative Writing (English, Punjabi, Hindi) Hand writing (English, Punjabi, Hindi).	Mrs. Surinder Kapila Miss. Amandeep Kaur Sidhu	
2	On the Spot Painting , Collage Making, Clay Modelling, Cartooing , Still life Drawing, Photography	Mr. Manik Jindal Miss. Neha Miss. Sukhdeep kaur	
3	Ennu Making, Rassa Vatna, Peerhi, Quiz, Elocution, Heritage Quiz	Mr. Amit Behal Mr. Ashish Baghla	
4	Bhangra, Jhummar, Gidha	Dr. Khushnasib G.k Mrs. Manpreet Kaur Mr. Prince Singla	
5	Chikku, Nala Making, Geet, Group Song, Skit, Poem Recitation	Mrs. Usha Goyal Dr. Payal Singla	
6	Debate, Khiddo, Mehndi, Mitti De Khidowne, Tokri, Guddian Patole, Bhand, Muhavredar Vaartalap, Rangoli	Dr. Seema Jindal Mrs. Galaxy Gupta Mr. Harbax Singh	
7	Lady Traditional Song, Knitting Crochet, Pakhi, Embroidery, Fulkari/Baag Dsuti	Mrs. Amandeep Kaur Miss. Gurbinder Kaur	



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



Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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





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



Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

➤ Panjab University Youth Welfare Fee Expenditure

➤ Money spent on Youth Festival

<u>Sr. No.</u>	<u>Year</u>	<u>Money spent on Youth Festival</u>
1.	2023-24	2,47,820


Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

2. Cultural Facilities

- Auditorium



Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

- Seminar Hall





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

- Open Stage



- Sound System



Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

➤ Green Room 1



➤ Green Room 2





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

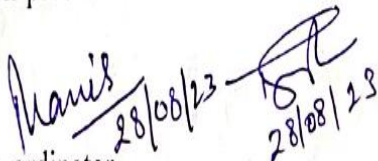
3. Sports Meetings and Activities

- **Celebration of National Sports Day on 29-08-2023**


NOTICE

Dated: 28/08/2023

It is for the information of all the students that the college is going to celebrate 'National Sports Day' on 29/08/2023. On this occasion Inter-Stream Badminton Match will be organised at 11:00AM in the college auditorium followed by a lecture on "Be Sporting, Play A Sport" at 12:15 PM in Room Number 14. All the students who have opted Physical Education should ensure their presence.


28/08/23
Co-ordinator
Sports Committee




28/8/2023
Principal



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

GURU NANAK COLLEGE, KILLIANWALI

ATTENDANCE SHEET FOR STUDENTS

Name of the Event: *National Sports Day*

Date: *August 29, 2023*

Resource Person:

Organised by: *Sports Committee*

SR.NO.	ROLL NO.	CLASS	NAME OF THE STUDENT	SIGNATURE
1.	500	BA-I	Jyoti Rani	Jyoti Rani
2.	535	BA-I	Harmandeep Kaur	Harmandeep Kaur
3.	533	B.A-I	Navrat Kaur	Navrat Kaur
4.	562	B.A-I	Supriya	Supriya
5.)	501	BAI	Poojeen Kaur	Poojeen Kaur
6.)	1232	B.Com III	Jashanpreet	Jashanpreet
7.)	434	BA-I	Tanveer Kaur	Tanveer
8.)	478	BAI	Nampreet Kaur	Nampreet Kaur
9.)	1291	B.Com III	Rubani	Rubani
10.)	1818	B.Com III	Jasika	Jasika
11.)	1925	B.Com III	Ajandeep	Ajandeep
12.)	1113	B.Com III	Aliaha	Aliaha
13.)	1208	B.Com III	Nisha	Nisha
14.)	1210	B.Com III	Poojeen Kaur	Poojeen Kaur
15.)	1209	B.Com III	Navdeep Kaur	Navdeep
Total Girls →				15



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



Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



गुरु नानक कॉलेज में स्पोर्ट्स दिवस के अवसर पर बैडमिंटन का मैच आयोजित



डबवाली (लहू की लौ) गुरु नानक कॉलेज किलियावाली में मंगलवार को कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा कॉलेज स्पोर्ट्स कमेटी के तत्वावधान में महान हॉकी खिलाड़ी स्व. मेजर ध्यानचंद को समर्पित राष्ट्रीय खेल दिवस मनाया गया। इस विशेष अवसर पर कॉलेज विद्यार्थियों के इंटरस्ट्रीम बैडमिंटन मैच आयोजित किए गए। उसके पश्चात शारीरिक शिक्षा विषय के विद्यार्थियों को कॉलेज सेमिनार हॉल में खेल में रहो, खेल खेलो विषय बच्चों को कॉलेज प्राचार्य डॉ. सुरेंद्र सिंह ठाकुर ने सम्बोधित किया। कॉलेज स्पोर्ट्स कमेटी कोऑर्डिनेटर असि. प्रो. मानिक जिंदल ने भी खेल का महत्व बताया। स्पोर्ट्स कमेटी मेंबर असि. प्रो. हरबरख्शा सिंह ने बैडमिंटन मैच का परिणाम घोषित करते हुए बताया कि लड़कियों के इंटर स्ट्रीम बैडमिंटन मैच में कामर्स संकाय की जेसिका और रूहानी की टीम विजेता रही व लड़कों के मैच में कामर्स संकाय के ही भूपेंद्र और हिमांशु की टीम विजेता रहे और विजेता विद्यार्थियों को मैडल देकर सम्मानित किया गया। मंच संचालन असि. प्रो. आशीष बागला ने किया। इस मौके पर एसो. प्रो. अमित बहल एवं एसो. प्रो. डॉ. सीमा रानी भी विशेष तौर पर उपस्थित हुए।



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

- Participation in PU Inter-College Annual Athletic Meet from 25-11-2023 to 27-11-2023

25/11/2023

Participation in Panjab University Inter-College Annual Athletic Meet

As per letter No. 6264-6463/DS received from Directorate of Sports, Panjab University chd. regarding Panjab University Inter College Annual Athletic Meet 2023-24 to be held at PU Campus, a notice to the students of the college was circulated on 15/11/2023 for inviting the names of Participants. 4 students gave their name for participation.

- ① Sarabjeet B. Com III 100mtr & 100x4mtr. Relay
- ② Arun Kamboj B A I 200mtr & 100x4mtr. Relay
- ③ Anurag Kamboj B A II 5000mtr & 100x4mtr. Relay
- ④ Ajay Kumar B A I 100x4mtr. Relay

Above students participated in various events held from 25/11/23 to 27/11/23 and came back to college. They were given appreciation for their participation.

Principals

(Sports Committee)



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

NOTICE

Dated: 15/11/2023

It is for the information of all the students of the college that Panjab University Inter-College Annual Athletic Meet (Men & Women) is scheduled from 25/11/2023 to 27/11/2023. Any student who is interested in taking part can contact the below mentioned incharges latest by 17/11/2023.

Mr. Manik Jindal 9467364471

Mr. Prince Singla 9068360034

Manish
15/11/23
SPORTS COMMITTEE

Prince
15/11/23
PRINCIPAL

ATHLETICS (MEN) DETAILED ENTRY		College Name <u>GURU NANAK COLLEGE KILLIANWALI, DISTT. SRI MUKTSAR SAHIB</u>																									
S. No.	Name of the Athlete(s)	100 Meters	200 Meters	400 Meters	800 Meters	1500 Meters	5000 Meters	10000 Meters	110 M. Hurdles	400 M. Hurdles	3000 Steeplechase	20 KM Walk	50 KM Walk	Long Jump	Triple Jump	High Jump	Pole Vault	Shot Put	Discus Throw	Javelin Throw	Hammer Throw	Pentathlon	4x100 Mts. Relay	4x200 Mts. Relay	Mixed Relay	Half Marathon	
188	1. <u>SARBIET</u>	✓																									
189	2. <u>ARUN KAMBOJ</u>		✓																								
190	3. <u>ANURAG KAMBOJ</u>																						✓	✓			
191	4. <u>ADAR KUMAR</u>																						✓	✓			
5.																											
6.																											
7.																											
8.																											
9.																											
10.																											
11.																											
12.																											
13.																											
14.																											
15.																											
16.																											
17.																											
18.																											



Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

THE PROFORMA MUST BE SUBMITTED IN DUPLICATE
PANJAB UNIVERSITY SPORTS TOURNAMENT (Eligibility Proforma)

Important:- Principal as well as Physical Education Teacher are requested to Sign both sides of The eligibility Proforma

Name of the Coach: _____ M/W
Session 2023-24

Name of the College: _____ Game: _____

Note:- Kindly fill in this Proforma duly typed/ written legibly and correctly. Incorrect details in respect of a single student. If challenged and proved may entail the disqualification of the whole team, second copy should be a carbon copy / Xerox copy.

Sr. No.	Name (in Capital Letters)	Father's Name (in Capital Letters)	Mother's Name (in Capital Letters)	P.U. Regd./ Pupil Number	Date of Birth	Name of Board Roll No. and year of the passing 10+2 Exam	Years wise information after passing 10+2 exam (Please fill up the Column after passing 10+2 exam)										Whether Compartment in previous class (Graduation)	Year of 1st Admission after BA/ Sc./B.Com. (Graduation)	Name of present course & Duration	Aadhar Number	Signature of players	
							2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025						
1	SARABJEET	LAL CHAND	SOMA BAI	1502000176	14/03/2002	CBSSE HAZROU 2021	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
2	ARON KANBOL	SUKENDER PAL	MANJEET KAKK		03/01/2003	CBSSE HAZROU 2022																
3	ADURAG, KAMESH	MANOHAR LAL	SEEMRA	1502000200	10/01/2002	CBSSE HAZROU 2022																
4	ADAR KUMAR	KUMEDH BABU	SHAMLA DEVI	1502000165	04/05/2003	CBSSE HAZROU 2023																
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						

EMIGRATION CASES: Certified that Player(s) listed at S.No(s) _____ above is/are migration cases. Their Migration certificate has/has already been submitted to the Asstt. Registrar (M&S) P.U. Chandigarh. Vide letter No. _____ dt. _____ (attached attested copy of migration certificate along with eligibility proforma)

Certificate:

1. Certified that the eligibility of the students listed there in has been verified and they are eligible according to the P.U.C. and A.U. rules for the P.E. Tournaments
2. Certified that the above students are not employed on permanent basis
3. Certified that none of the students mentioned above is ineligible to play
4. It is certified that all student mentioned above have been informed that they will participate in P.U. Inter College tournament as well as inter-college tournament

Signature of _____ / DPE
Date _____

Signature of the Principal _____
College Name _____

for University Director of Phy. Edu-Cum Secretary P.U.S.E

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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



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. 163/PV/2023

O/C

Dated 21/11/2023

To
The Secretary
Panjab University Sports Committee
Chandigarh 160014

Subject: Submission of Entry Form

Respected Sir/Madam

With due respect, kindly find enclosed herewith the prescribed eligibility proforma and entry forms duly filled, signed and complete in all respect alongwith the payment of prescribed fee to be submitted in cash of Rs. 1025/- to The Secretary, Sports Committee, Panjab University Chandigarh as required under the rules. You are kindly requested to issue official receipt duly signed for record and audit purposes.

Thanking you,

With regards

Principal
Guru Nanak College
Killianwali Distt. Sri Muktsar Sahib

@ gnckillianwali
f 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)



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

- 67th Annual Athletic Meet from 01-03-2024 to 02-03-2024

NOTICE

Dated: 21/02/2024

It is for the information of all the students that the college is going to organize 67th ANNUAL ATHLETIC MEET on 1st & 2nd March, 2024 at 09:30 AM. Following events will be held:

BOYS

100 Mtr Race, 200 Mtr Race, 400 Mtr Race, 800 Mtr Race, 1500 Mtr Race, Relay Race 200*4, Discuss Throw, Shotput, Javelin Throw, High Jump, Long Jump, Three Leg Race, Tug of War.

GIRLS

100 Mtr Race, 200 Mtr Race, 400 Mtr Race, Relay Race 200*4, Three Leg Race, Discuss Throw, Shotput, Javelin Throw, High Jump, Long Jump, Lemon Race, Tug of War.

All the interested students may submit their names to their respective House Incharges latest by 26th February, 2024. Students kindly note that no further entries will be allowed after the due date.

NAME OF HOUSE	INCHARGE	SIGNATURE
Satluj	Mr. Amit Behal Mrs. Gurbinder Kaur Mrs. Amandeep Kaur	
Ravi	Dr. Seema Rani Mr. Ashish Baghla Ms. Akshita Middha	
Ganga	Mrs. Galaxy Gupta Mrs. Manpreet Kaur Ms. Sukhdeep Kaur	
Beas	Dr. Khushnaseeb Gurbakshish Kaur Dr. Payal Singla Ms. Amandeep Kaur Sidhu	

21/02/24
SPORTS COMMITTEE

21/2/2024
PRINCIPAL



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

NOTICE

Dated: 27/02/2024

It is for the information of all the students that Sports Committee of the college is organizing 67th Annual Athletic Meet on 1st & 2nd March, 2024 at 09:30 AM. All the House Incharges and Students have to gather in college ground on 29th of February, 2024 at 01:00PM sharp for rehearsal of Inaugural Ceremony of 67th Annual Athletic Meet. All the students are advised to participate with full enthusiasm and maintain discipline during the Athletic Meet. Students kindly note that it is mandatory for all to attend the rehearsal and Athletic Meet otherwise the absentees will be fined.

Manpreet Kaur
27/02/2024
SPORTS COMMITTEE

Shirak
27/2/2024
PRINCIPAL

NOTICE

Date: 27/02/2024

This is for the information of all the teaching and non-teaching staff that the college is organizing its 67th ANNUAL ATHLETIC MEET on 1st & 2nd March, 2024 at 09:00 AM. For this purpose following duties are assigned:

1. RECEPTION

- Principal & Staff

2. FIRST AID AND REFRESHMENT

- Mrs. Manpreet Kaur *Manpreet*
- Ms. Gurbinder Kaur *Gurbinder*
- Smt. Sukhwinder Kaur *Sukhwinder*
- Smt. Sukhjeet Kaur *Sukhjeet*
- Smt. Ajmer Kaur *Ajmer*

3. INCHARGE TRACK EVENTS

- Mrs. Galaxy Gupta *Galaxy*
- Sh. Gursewak Singh *Gursewak*
- Sh. Jagseer Singh *Jagseer*
- Sh. Meetu Ram *Meetu*

4. INCHARGE THROW EVENTS

- Mr. Ashish Baghla *Ashish*
- Ms. Amandeep Kaur Sidhu *Amandeep*
- Sh. Surat Lal *Surat Lal*
- Sh. Jagseer Singh *Jagseer*
- Sh. Balram *Balram*

5. INCHARGE JUMP EVENTS

- Dr. Payal Singla *Payal*
- Ms. Sukhdeep Kaur *Sukhdeep Kaur*
- Sh. Amandeep Singh

Shirak
Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

- Sh. Jagseer Singh
- Sh. Sukhjjevan Singh
- 6. MEDIA
 - Mr. Amit Behal
- 7. ANNOUNCER
 - Dr. Khushnaseeb Gurbakshish Kaur
- 8. SOUND ARRANGEMENT
 - Sh. Gurjant Singh
- 9. RECORD KEEPING, MOMENTOS, MEDALS AND CERTIFICATE DISTRIBUTION
 - Mrs. Amandeep Kaur
 - Ms. Akshita
 - Sh. Mridul Bansal
- 10. JURY OF APPEAL
 - Dr. Surinder Singh Thakur
 - Mrs. Surinder Kapila
 - Mr. Amit Behal
 - Dr. Seema Rani
 - Members of Sports Committee
- 11. OVERALL INCHARGE
 - Mr. Prince Singla
 - Mr. Manik Jindal

Manis
27/02/24
(SPORTS COMMITTEE)

Manis
27/2/2024
(PRINCIPAL)



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



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. ATHLETIC MEET/2024

Dated 27/02/2024

INVITATION

You are cordially invited to spare a few moments to encourage the Principal, Staff and Students of Guru Nanak College, Killianwali at the 67th Annual Athletic Meet in the College Sports Ground on 1st & 2nd March, 2024 at 09.30 A.M.


(Dr. Surinder Singh Thakur)
Principal

gnckillianwali
gnckillianwali
gnckillianwali
gnckillianwali

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

84273-60037
99145-66493

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

"Champions Keep Playing, Until They Get It Right"
The Management, Principal, Staff & Students

GURU NANAK COLLEGE KILLIANWALI
(Distt. Sri Muktsar Sahib)

Take Pleasure in inviting You to

67th ANNUAL ATHLETIC MEET



On
1st & 2nd March, 2024

Committee
anik Jindal
Prince Singla

Dr. Surinder P

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

NOTICE

DATED.22-02-2024

Following is the list of Roll Numbers of their respective Houses and Incharges

SATLUJ HOUSE

Incharge :- Mr. Amit Bohal, Mrs. Gurbindar Kaur, Mrs. Amandeep Kaur

401	405	409	413	418	423	432	437	442	446	450	456	460	464
468	472	476	480	484	488	492	496	500	504	508	514	518	522
526	531	535	539	543	547	551	555	559	563	567	572	577	581
585	589	593	597	601	605	704	708	712	716	720	724	728	732
736	740	744	748	752	756	760	764	768	772	777	782	786	790
794	798	802	806	810	814	818	822	902	906	910	916	920	924
928	932	936	940	944	948	952	956	960	964	968	972	976	980
1001	1005	1011	1015	1019	1024	1028	1032	1036	1040	1044	1101	1105	1109
1113	1117	1121	1125	1129	1133	1137	1201	1205	1209	1213	1217	1221	1226
1230	1234	1238	1304	1308	1312	1402	1408						

RAVI HOUSE

Incharge:- Dr. Seema Rani, Mr. Ashish Baghla, Ms. Akshita Middha

402	406	410	414	419	424	433	438	443	447	451	457	461	465
469	473	477	481	485	489	493	497	501	505	510	515	519	523
527	532	536	540	544	548	552	556	560	564	569	573	578	582
586	590	594	598	602	701	705	709	713	717	721	725	729	733
737	741	745	749	753	757	761	765	769	773	778	783	787	791
795	799	803	807	811	815	819	823	903	907	913	917	921	925
929	933	937	941	945	949	953	957	961	965	969	973	977	981
1002	1007	1012	1016	1020	1025	1029	1033	1037	1041	1046	1102	1106	1110
1114	1118	1122	1126	1130	1134	1138	1202	1206	1210	1214	1218	1223	1227
1231	1235	1301	1305	1309	1313	1403	1409						

GANGA HOUSE

Incharge :- Mrs. Galaxy Gupta, Mrs. Manpreet Kaur, Ms. Sukhdeep Kaur

403	407	411	415	421	426	428	434	439	444	448	452	458	462
466	470	474	478	482	486	490	494	498	502	506	512	516	520
524	529	533	537	541	545	549	553	557	561	565	570	574	579
583	587	591	595	599	603	702	706	710	714	718	722	726	730
734	738	742	746	750	754	758	762	766	770	774	779	784	788
792	796	800	804	808	812	816	820	824	904	908	914	918	922
926	930	934	938	942	946	950	954	958	962	966	970	974	978
982	1003	1008	1013	1017	1021	1026	1030	1034	1038	1042	1047	1103	1107
1111	1115	1119	1123	1127	1131	1135	1139	1203	1207	1211	1215	1219	1224
1228	1232	1236	1302	1306	1310	1314	1405	1410					

BEAS HOUSE

Incharge:- Dr. Khushnaseeb Gurbakshish Kaur, Dr. Payal Singla, Ms. Amandeep Kaur Sidhu

404	408	412	416	422	429	436	441	445	449	454	459	463	467
471	475	479	483	487	491	495	499	503	507	513	517	521	525
530	534	538	542	546	550	554	558	562	566	571	576	580	584
588	592	596	600	604	703	707	711	715	719	723	727	731	735
739	743	747	751	755	759	763	767	771	776	780	785	789	793
797	801	805	809	813	817	821	901	905	909	915	919	923	927
931	935	939	943	947	951	955	959	963	967	971	975	979	983
1004	1010	1014	1018	1022	1027	1031	1035	1039	1043	1048	1104	1108	1112
1116	1120	1124	1128	1132	1136	1140	1204	1208	1212	1216	1220	1225	1229
1233	1237	1303	1307	1311	1401	1407							

SPORTS COMMITTEE

PRINCIPAL



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

Minute to Minute

You are cordially invited to spare few moments to encourage the Principal, Staff and Students of Guru Nanak College, Mandi Killianwali on the 67th Annual Athletic Meet on 1st & 2nd March 2024 in the College Sports Ground as per schedule given below:-

EVENTS

01 March, 2024 Time : 9:30AM

Sr.	Event	Time
1	March Past/ Oath Taking Ceremol	9:40 AM
2	200 mt. Boys (Heats)	10:00AM
3	200 mt. Girls	10:15AM
4	Discuss Throw Girls	10:30 AM
5	Tripple Jump Boys	10:50 AM
6	Shotput Girls	11:10 AM
7	100 mt. Boys (Heats)	11:25 AM
8	Shotput Boys	11:40 AM
9	Discuss Throw Boys	12:10 PM
10	High Jump Girls	12:40 PM
11	400 mt. Boys	12:55 PM
12	400 mt. Girls	1:10 PM
13	Javelin Throw Boys	1:25 PM
14	Javelin Throw Girls	1:40 PM
15	800mt. Boys	1:55 PM
16	Tug of War Boys (Semi final)	2:10PM
17	Tug of War Girls (Semi final)	2:25PM

2nd March, 2024 Time : 9:30AM

Sr.	Event	Time
1	100mt Girls	9:40AM
2	200mt. Boys (Final)	9:55AM
3	Long Jump Girls	10:10AM
4	Lemon Race Girls	10:25AM
5	100 mt. Boys (Final)	10:40AM
6	Three Leg Race (Girls)	10:55AM
7	Three Leg Race (Boys)	11:10AM
8	Relay Race 200*4 Girls	11:25AM
9	Relay Race 200*4 Boys	11:45AM
10	Long Jump Boys	12:05PM
11	High Jump Boys	12:45PM
12	1500mt Boys	1:10PM
13	Tug of War Girls (Final)	1:25PM
14	Tug of War Boys(Final)	1:40PM
15	Victory Ceremony	2:00PM

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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





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



Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

Best Athlete

Sr	Name	House	Class	Roll No.	Points			
1	SANTOSH (GIRL)	BEAS	B.A.II	901	45	BEST	ATHLETE (GIRL)	
2	INDERPAL SINGH (BOY)	RAVI	B.A.II	741	45	BEST	ATHLETE (BOY)	
3	GAGANDEEP KAUR	BEAS	B.A.II		17			
4	RAJVEER KAUR	SATLJ	B.A.II	744	12			
5	RAMANDEEP KAUR	GANGA	B.A.II	978	20			
6	ANAMKA	GANGA	B.A.II		15			
7	RAJPREET KAUR	GANGA	B.A.II	762	43			
8	HEMLATA	GANGA	B.Com.I	1006	05			
9	NAUDEEP SINGH	BEAS	B.A.II		30			
10	VARTINDER SINGH	BEAS	B.A.II		42			
11	SHUBHDEEP SINGH	BEAS	B.A.II		07			
12	SUNANPREET KAUR	BEAS	B.A.II		10			
13	SHARANDEET KAUR	RAVI	B.A.T		22			
14	BALJINDER SINGH	GANGA	B.A.II	962	05			
15	CHIRSEWAK SINGH	GANGA	B.A.II	758	43			
16	MANDEEP SINGH	SATLJ	B.A.II	910	17			
17	SURJMANDEEP SINGH	SATLJ	B.Com.III	1236	20			
18	AASHISH WILLIAM	SATLJ	B.A.II	768	12			
19	RAJDEEP SINGH	RAVI	B.A.II	717	07			
20	ANURAG	RAVI	B.A.II	791	07			
21	MAHAKDEEP SINGH	SATLJ	B.A.II	764	07			

Best House

Bias	BEST (189 Points) [BEAS HOUSE]
Ganga	142 Points
Ravi	96 Points
Satluj	137 points



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

PROCEEDINGS

01st March, 2024 (Day-1)

Like every year, the 67th annual two-day athletic meet was organized today in the premises of Guru Nanak College, Killianwali, by Sports Committee Co-ordinator Assistant Professor Manik Jindal, Member Assistant Professor Prince Singla and Assistant Professor Sukhjinder Singh under the guidance of College Principal Dr. Surinder Singh Thakur. All the students of the college were divided into four houses, Sutlej, Ravi, Ganga and Beas. College Principal Dr. Surinder Singh Thakur and staff members welcomed today's chief guest, Vice Chairman of College Management Committee, Sardar Gurdial Singh Dhillon, Alumni Association Member Mr. Paramjeet Kochar, Senior Citizen Welfare Assoc. Secretary Second Lieutenant (Honorary) Shri Shashikant Sharma and members associated with various social organizations. After that, the flag was hoisted by Sardar Gurdial Singh Dhillon and he took salute from the students. While congratulating them on this day, he explained to the children the importance of sports in our lives. Sportsmanship Oath Taking Ceremony was performed by Santosh, B.A a final student.

In today's program, Navdeep Singh stood first in triple jump boys, Mandeep Singh stood second, and Baljinder Singh stood third, in discus throw girls Ramandeep Kaur stood first, Santosh stood second and Rajpreet Kaur stood third, Gagandeep Kaur stood first in shot put girls, Santosh got second and Anamika got third place, in shot put boys Sukhmandeep Singh got first, Mahakdeep Singh got second and Varinder Singh got third place, in high jump girls Ramandeep Kaur got first, Santosh got second and Rajpreet Kaur got third place, girls. In 200 meter race, Rajpreet Kaur stood first, Sharanjeet Kaur second and Santosh third, in 400 meter girls race Rajpreet Kaur stood first, Rajveer Kaur stood second and Santosh stood third, in discus throw boys Sukhmandeep Singh stood first, Inderpal Singh stood second. And Ashish got third place, in 400 meter race boys Gursevak got first, Varinder got second and Inderpal got third place, in javelin throw girls Anamika got first, Gagandeep Kaur got second and Rajveer Kaur got third place, in javelin throw boys Varinder Singh got First, Shubhdeep got second and Inderpal Singh got third position, in 800 meter race Gursevak Singh got first, Inderpal Singh got second and Varinder got third position. In the semi-finals of girls' tug of war held today, teams of Satluj House and Beas House reached the finals and in the same boys' event, teams of Satluj and Beas House reached the finals. Their final matches will be held tomorrow. On this occasion, College Management Committee member Mrs. Pushpa Jindal, Mr. Arun Jindal, senior journalist Mr. Fateh Singh Azad, Mr. Jatinder Sharma from Government Smart School, Mandi Killianwali, Mrs. Sunita Sharma, Principal of Guru Nanak School, Mandeep Kauda, Vice Principal from Kids Kingdom School, Amanpreet Singh, an alumnus of the college working as a sports teacher there and group teaching and non-teaching staff were present. The role of stage management was played by Dr. Khushnaseeb Gurbakshish Kaur. Refreshment arrangements were also made for the participating students. The College Red Cross Committee, under the auspices of Madam Manpreet Kaur and Madam Gurbinder Kaur, made its services available to the students. A total of 142 Students were present on 1st day of Athletic Meet.

Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

PROCEEDINGS

02nd March, 2024 (Day-2)

The second and last day of the 67th Annual Athletic Meet was organized today in the premises of Guru Nanak College Killianwali by the Sports Committee under the guidance of College Principal Dr. Surinder Singh Thakur. Various competitions of students were organized in four houses of the college namely Sutlej, Ravi, Ganga and Beas in which 100 and 200 meter race for girls, long jump, lemon race, three leg race, 200*4 relay race, 1500 meter race for boys and tug-of-war competitions were organised. Management Committee Secretary Mr. Neeraj Jindal, alumni members and journalists were welcomed by college principal Dr. Surinder Singh Thakur and staff members. In the competitions held today, Rajpreet stood first, Santosh stood second and Sharanjit Kaur stood third in the 100 meter race among girls. In the same race of boys, Varinder, Inderpal and Navdeep, in the final race of 200 meter boys, Gursevak Singh, Ashish William and Varinder, in the same competition of girls, Rajpreet, Sharanjeet Kaur and Santosh, in the long jump girls, Sharanjeet Kaur, Santosh and Rajpreet Kaur, Navdeep, Inderpal Singh and Gursevak Singh in boys' long jump, Mandeep, Rajdeep, Navdeep, in boys' high jump. Sunanpreet, Rajveer and Hemlata in the girls' lemon race, Mehakdeep - Ashish, Mandeep - Lovepreet, Sukhpal - Jagdeep Singh in the boys' three leg race, Amandeep - Jasdeep Kaur, Ramandeep - Rajpreet and Yashika - Jasmine in the same girls' competition. In the girls' 200*4 relay race, Sutlej House, Beas House and Ravi, in the same boys' race, Ravi House, Beas House, Satluj House, in the 1500 meter race boys, Gursevak, Anurag Kamboj and Inderpal Singh stood first, second and third respectively. Beas House was the winner in the final competition of boys' tug of war and Satluj House was the winner in the same competition of girls.

Shri Neeraj Jindal, while congratulating the participating students and congratulating the winning players, described sports as very important for the physical and mental development of the students along with studies. Praising the enthusiasm seen in the children's field, he said that children should give up the addiction of mobile and internet and show their strength in the field with the spirit of sportsmanship and make themselves, their parents, their province and community famous in the world. For the successful organization of the athletic meet, Principal Dr. Thakur congratulated the College Sports Committee members, Coordinator Asst. Prof. Manik Jindal, Assistant Prof. Prince Singla, and DPE Asst. Prof. Sukhjinder Singh, events like athletic meets were described as a golden opportunity for students to prove their versatile talent, which students should take full advantage of to make their future bright.

On this occasion, Deputy Chairman of the Management Committee Mr. Gurdial Singh Dhillon, Senior Citizen Welfare Assoc. Mandi Dabwali Secretary Mr. Shashikant Sharma, former student of the college Mr. Surjit Singh Barjot, Mr. Ashok Gupta, Advocate Bhupinder Singh Surya, Mr. Prem Singh Sethi, Mr. Tarsem Garg, Shri Som Prakash Sharma, son of Shri Nand Kishore Sharma, former professor of the college, journalist Shri Vasudev Mehta, Shri Yudhveer Rangeela, Shri Iqbal Shant, Jatin Midda from Punjab Haryana Live and teaching and non-teaching staff were present. The winning players were awarded by the respected chief guest and

other honored guests. Inderpal Singh was declared the best athlete among boys and Santosh among girls. These two best athletes were honored with cash prizes by Mr. Tarsem Garg. Beas House was given the title of Best House. The role of stage management was played very well by Dr. Khushnasheb Gurbakshish Kaur Surya. On this occasion, the College Red Cross Committee under the auspices of Madam Manpreet Kaur and Madam Gurbinder Kaur made its services available to the players. Arrangements for refreshments were also made for the participating players. The program formally ended with the national anthem. A total of 151 Students were present on 2nd day of Athletic Meet.


SPORTS COMMITTEE


PRINCIPAL

गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली में 67वीं वार्षिक दो दिवसीय एथलेटिक मीट शुरू

डबवाली (लहू की लौ) गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली के प्रांगण में आज 67वीं वार्षिक दो दिवसीय एथलेटिक मीट का आयोजन स्पोर्ट्स कमेटी के मेंबर्स सहायक प्रोफेसर माणिक जिंदल, सहायक प्रोफेसर प्रिंस सिंगला और सहायक प्रोफेसर सुखजिंदर सिंह द्वारा कॉलेज प्राचार्य डॉ सुरेंद्र सिंह ठाकुर के मार्गदर्शन में किया गया।

कॉलेज के सभी छात्रों को सतलुज, रावी, गंगा और ब्यास चार सदनों में बांटा गया। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. सुरेंद्र सिंह ठाकुर व स्टाफ मेंबर्स ने आज के मुख्य मेहमान कॉलेज प्रबंधन समिति के उपाध्यक्ष गुरदयाल सिंह ढिल्लों, एल्युमिनाई एसो. सदस्य व परमजीत कोचर, सीनियर सिटीजन वेलफेयर एसो. सचिव सेकंड लेफ्टिनेंट (मानद) शशिकांत शर्मा का स्वागत किया। तत्पश्चात गुरदयाल सिंह ढिल्लों द्वारा झंडा फहराया गया व उन्होंने विद्यार्थियों से सलामी ली। स्पोर्ट्समैनशिप शपथ ग्रहण की रस्म बी.ए. फाइनल की छात्रा संतोष द्वारा अदा की गई।

आज के कार्यक्रम में ट्रिपल जंप लड़कों में नवदीप सिंह प्रथम, मनदीप सिंह ने दूसरा और



बलजिंदर सिंह ने तीसरा, डिस्कस थ्रो लड़कियों में रमनदीप कौर ने पहला, संतोष ने दूसरा और राजप्रीत कौर ने तीसरा स्थान, शॉटपुट लड़कियों में गगनदीप कौर ने पहला, संतोष ने दूसरा और अनामिका ने तीसरा स्थान, शॉटपुट लड़कों में सुखमनदीप सिंह ने पहला, महकदीप सिंह ने दूसरा और वरिंदर सिंह ने तीसरा स्थान, हाई जंप लड़कियों में रमनदीप कौर ने पहला, संतोष ने दूसरा और राजप्रीत कौर ने तीसरा स्थान, लड़कियों की 200 मीटर रेस में राजप्रीत कौर प्रथम, शरणजीत कौर द्वितीय एवं संतोष तृतीय, 400 मीटर लड़कियों की रेस में राजप्रीत कौर ने पहला, राजवीर कौर ने दूसरा और संतोष ने तीसरा स्थान, डिस्कस थ्रो लड़कों में सुखमनदीप सिंह ने पहला, इंदरपाल सिंह ने दूसरा

और आशीष ने तीसरा स्थान, 400 मीटर रेस लड़कों में गुरसेवक ने पहला, वरिंदर ने दूसरा और इंदरपाल ने तीसरा स्थान, जैवलिन थ्रो लड़कियों में अनामिका ने पहला, गगनदीप कौर ने दूसरा और राजवीर कौर ने तीसरा स्थान, जैवलिन थ्रो लड़कों में वरिंदर सिंह ने पहला, शुभदीप ने दूसरा और इंदरपाल सिंह ने तीसरा स्थान, 800 मीटर रेस में गुरसेवक सिंह ने पहला, इंदरपाल सिंह ने दूसरा और वरिंदर ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

लड़कियों की रस्साकशी के आज हुए सेमीफाइनल में सतलुज हाऊस व ब्यास हाऊस की टीमों व लड़कों के इसी इवेंट में सतलुज और ब्यास हाऊस की टीमों फाइनल में पहुंचीं। इनके फाइनल मुकाबले कल आयोजित किए जाएंगे।

इस मौके पर कॉलेज प्रबंधन समिति सदस्य पुष्पा जिंदल, अरुण जिंदल, सरकारी सी. से. स्मार्ट स्कूल, मंडी किलियांवाली से जतिंदर शर्मा, गुरु नानक स्कूल की प्रिंसिपल सुनीता शर्मा, किड्स किंगडम स्कूल से वाईस प्रिंसिपल मनदीप कौड़ा, वहां स्पोर्ट्स टीचर के तौर पर कार्यरत कालेज के पूर्व छात्र अमनप्रीत सिंह व समूह टीचिंग व नॉन् टीचिंग स्टाफ उपस्थित रहा। मंच संचालन की भूमिका डॉ. खुशानसीब गुरबख्शीश कौर द्वारा निभाई गई। प्रतिभागी विद्यार्थियों के लिए रिफ्रेशमेंट की व्यवस्था भी की गई थी। कॉलेज रेडक्रॉस कमेटी द्वारा मैडम मनप्रीत कौर और मैडम गुरबिंदर कौर के तत्वावधान में विद्यार्थियों के लिए अपनी सेवाएं उपलब्ध रखी गई थीं।

71/0/04-0090/3/23/430/

+91 90505 12403

67वीं वार्षिक एथलेटिक मीट का समापन

डबवाली (लहू की लौ) गुरु नानक कॉलेज किलियावाली के प्रांगण में आज 67वीं वार्षिक एथलेटिक मीट के दूसरे व अंतिम दिन का आयोजन स्पोर्ट्स कमेटी द्वारा कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. सुरेंद्र सिंह ठाकुर के मार्गदर्शन में किया गया। कॉलेज के सतलुज, रावी, गंगा और ब्यास चार सदनों में छात्रों के विभिन्न मुकाबले करवाए गए जिसमें छात्र - छात्राओं की 100 व 200 मीटर दौड़, लम्बी छलांग, लेमन रेस, श्री लेग रेस, 200 गुणा 4 रिले रेस, लड़कों की 1500 मीटर रेस व रस्साकशी आदि मुकाबले करवाए गए। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. सुरेंद्र सिंह ठाकुर व स्टाफ मेंबर्स द्वारा मैनेजमेंट कमेटी सचिव नीरज जिंदल, अल्युमनाई सदस्यों का स्वागत किया गया।

आज आयोजित प्रतियोगिताओं में 100 मीटर रेस लड़कियों में राजप्रीत पहले, संतोष दूसरे, और शरणजीत कौर तीसरे स्थान पर रहीं। लड़कों की इसी दौड़ में वरिन्दर, इंदरपाल व नवदीप, 200 मीटर लड़कों की फाइनल दौड़ में गुरसेवक सिंह, आशीष विलियम व वरिंदर, लड़कियों की इसी प्रतियोगिता में राजप्रीत, शरणजीत कौर व संतोष, लांग जंप लड़कियों में शरणजीत कौर, संतोष व राजप्रीत कौर ने, लड़कों के लांग जंप में नवदीप, इंदरपाल सिंह व गुरसेवक सिंह, लड़कों की हाई जंप में नवदीप, राजदीप, नवदीप,

इंदरपाल सिंह लड़कों में और संतोष लड़कियों में बेस्ट एथलीट घोषित

लड़कियों की लेमन रेस में सुननप्रीत, राजवीर व हेमलता, लड़कों की श्री लेग रेस में महकदीप - आशीष, मंदीप - लवप्रीत, सुखपाल - जगदीप सिंह, लड़कियों की इसी प्रतियोगिता में अमनदीप - जसदीप कौर, रमनदीप - राजप्रीत व यशिका - जैसमीन की जोड़ी, लड़कियों की 200*4 रिले रेस में सतलुज हाऊस, ब्यास हाऊस व रावी, लड़कों की इसी रेस में रावी हाऊस, ब्यास हाऊस, सतलुज हाऊस, 1500 मीटर रेस लड़कों में गुरसेवक, अनुराग कंबोज व इंदरपाल सिंह ने क्रमशः पहला, दूसरा और तीसरा स्थान प्राप्त किया। लड़कों की रस्साकशी की फाइनल प्रतियोगिता में ब्यास हाऊस व लड़कियों की इसी प्रतियोगिता में सतलुज हाऊस विजेता रहे।

नीरज जिंदल ने प्रतिभागी विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ-साथ खेलों को विद्यार्थियों के शारीरिक व मानसिक विकास के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण बताया। बच्चों के मैदान में देखे गए जोश की तारीफ करते हुए उन्होंने कहा कि आज खेलों के कारण विद्यार्थियों के लिए बेहतर करियर ऑप्शन उपलब्ध हो रहे हैं, सो बच्चों को मोबाईल व इंटरनेट की



लत को छोड़ते हुए मैदान में स्पोर्ट्समैनशिप की भावना से अपना दमखम दिखाना चाहिए व अपना, अपने अभिभावकों, अपने प्रांत व कौम का नाम दुनिया में रोशन करना चाहिए।

प्रधानाचार्य डॉ. ठाकुर ने एथलेटिक मीट जैसे आयोजनों को छात्र-छात्राओं के लिए अपनी बहुमुखी प्रतिभा को साबित करने का स्वर्णिम अवसर बताया गया जिसका विद्यार्थियों को अपने भविष्य को उज्जवल बनाने के लिए भरपूर लाभ लेना चाहिए।

इस मौके पर मैनेजमेंट कमेटी के उपाध्यक्ष गुरदयाल सिंह बिल्लो, सीनियर सिटीजन वेलफेयर एसो. मंडी डबवाली सचिव शशिकांत शर्मा, कॉलेज के पूर्व छात्र सुरजीत सिंह बरजोत, अशोक गुप्ता, एडवोकेट भूपेंद्र सिंह सूर्या, प्रेम

सिंह सेठी, तरसेम गर्ग, कालेज के भूतपूर्व प्रो. नंद किशोर शर्मा के सुपुत्र सोम प्रकाश शर्मा, मुख्यातिथि व अन्य सम्माननीय अतिथियों द्वारा विजेता खिलाड़ियों को पुरस्कृत किया गया। इंदरपाल सिंह को लड़कों में और संतोष को लड़कियों में बेस्ट एथलीट घोषित किया गया। इन दोनों बेस्ट एथलीटों को तरसेम गर्ग द्वारा नगद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। ब्यास हाऊस को बेस्ट हाऊस का खिताब दिया गया। मंच संचालन की भूमिका डॉ. खुशनसीब गुरबख्शीश कौर सूर्या द्वारा बखूबी निभाई गई। इस अवसर पर कालेज रेडक्रास कमेटी द्वारा मैडम मनप्रीत कौर व मैडम गुरबिंदर कौर के तत्वावधान में खिलाड़ियों के लिए अपनी सेवाएं उपलब्ध रखी गईं।

किराये हेतु



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

4. Sports Facilities

➤ Ground



Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

➤ Lawn Tennis Court




Principal
Guru Nanak College
Killianwali (Sri Muktsar Sahib)



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

➤ Badminton court





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

➤ Basketball Court



5. Gymnasium and Swimming Pool





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

Swimming Pool



6. Yoga Activities



गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली के विद्यार्थियों ने किया योग



डबवाली दिन-भर : डबवाली ।

गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली में आज एनसीसी यूनिट की ओर से 10वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। एनसीसी सीटीओ प्रिंस सिंगला व असिस्टेंट प्रो. माणिक जिंदल द्वारा छात्रों को विभिन्न प्रकार के योगासन और प्राणायाम जैसे ताड़ासन, धनुरासन, मेडिटेशन, ओ३म् उच्चारण, अनुलोम विलोम आदि करवाए गए। विद्यार्थियों ने योग गतिविधियों का भरपूर आनंद लिया। इस अवसर पर कॉलेज में वाई-ब्रेक

नामक गतिविधि भी करवाई गई, जिसमें टीचिंग और नॉन टीचिंग स्टाफ ने 5 मिनट योगासन और प्राणायाम किया। इसके अलावा एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा अपने घर पर रहते हुए योग गतिविधियों करते हुए अपने परिवार को भी योग के साथ जुड़ने के लिए प्रोत्साहित किया गया। प्रिंसिपल डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने सभी को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की बधाई देते हुए इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करने का आह्वान किया और सभी के अच्छे स्वास्थ्य की कामना की।

कॉलेज में वाइ- ब्रेक गतिविधि करवाई



डबवाली (लहू की लौ) गुरु नानक कॉलेज किलियांवाली में आज एनसीसी यूनिट की ओर से 10वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। एनसीसी सीटीओ प्रिंस सिंगला व असिस्टेंट प्रो. माणिक जिंदल ने छात्रों को

विभिन्न प्रकार के योग आसन और प्राणायाम करवाए। कॉलेज में वाइ-ब्रेक नाम की गतिविधि भी करवाई गई जिसमें टीचिंग और नॉन टीचिंग स्टाफ ने 5 मिनट योग आसन और प्राणायाम किया। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. सुरिंदर सिंह ठाकुर ने कहा कि योग 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।

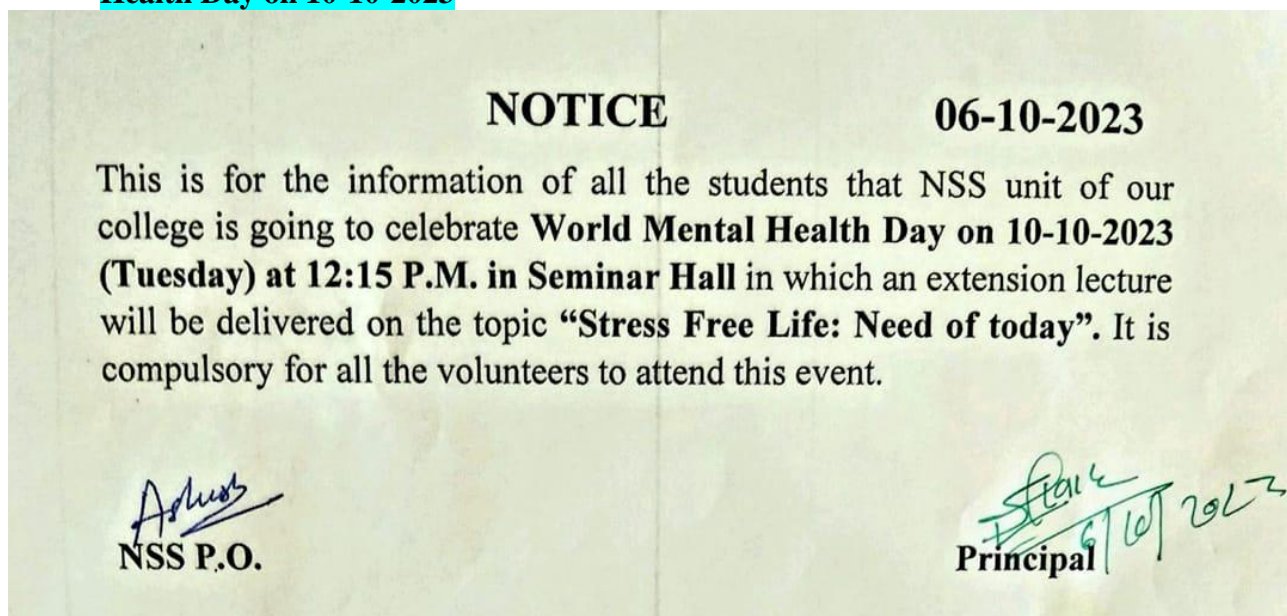


GURU NANAK COLLEGE

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

- Lecture on "Stress Free Life: Need of today" on the Occasion of World Mental Health Day on 10-10-2023





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

PROCEEDINGS OF CELEBRATION OF WORLD MENTAL HEALTH DAY (10-10-2023)

Under the guidance of Principal Dr. Surinder Singh Thakur, World Mental Health Day was celebrated by the NSS unit of Guru Nanak College Killianwali in which a lecture on the topic **"Stress Free Life: Need of the Day"** was given by Programme Officer Ashish Baghla. He started the session by telling the history of this day that it was first celebrated by the World Mental Health Association on 10 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 whatever we do is connected to the directions of our mind and due to poor mental health we usually do such actions which provide us with a feeling of regret. He said that we get angry when our ego gets hurt and greed for money is another reason to always be busy in thinking to make more and more. Apologizing brings humility and also gives peace to the mind. He said that our mental health is described by our attitude. Attitude or attitude is the sum total of three components, namely cognitive, emotional and behavioral components. The cognitive element organizes information and thoughts, the affective element deals with our feelings toward people or the environment, the behavioral component describes our actions in the present world. He further said that when we keep aggression and past bad experiences in our mind then our mental health gets spoiled. We should try to forgive others and maintain mental peace through this. A poem on the topic of mental health management was also presented by B.A. first year volunteer Sahibjot Singh.

Principal Dr. Surinder Singh Thakur said that celebration of such days is really important in the present times as we all are stressed by some factors in our regular lives. When we celebrate such days, we get a chance to analyze ourselves in terms of our psychology. Doing good for others automatically makes us feel happy and satisfied. He said that we should keep ourselves busy in some productive work for better thoughts because work-free mind always guides us to do wrong. In managing our mental health, our friends and family play an important role because a right direction of our social circle can bring positivity in our life and a wrong direction of our friend or family can bring negativity in our mind which further creates destructive thoughts. Therefore, to maintain our mental health, we should meditate regularly and make every possible effort to correct our mistakes. A total of 36 volunteers participated in this session.


NSS P.O.


Principal

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

GURU NANAK COLLEGE, KILLIANWALI

ATTENDANCE SHEET FOR STUDENTS (2023-24)

Date: 10/10/2023

Event: Celebration of World Mental Health Day

Organised By: NSS.

SR. NO.	ROLL NO.	CLASS	NAME OF THE STUDENT	SIGNATURE	PARENT'S SIGNATURE	PARENT'S CONTACT NO.
1	1136	B.COM II	Smile	Smile		
2	1106	B.COM II	Mayank	Mayank		
3	742	B.T. II	Schal - Kumar	Schal K		
4	447	BA I	Sahibjeet Singh	Sahibjeet Singh		
5	946	BA II	Mandeep Singh	Mandeep Singh		
6	947	BA II	Visharjeet Singh	Visharjeet		
7	910	BA III	Mandeep Singh	Singh		
8	908	BA III	Mohit			
9	909	BA III	Aakash	Aakash Kaur		
10	418	BA I	Yashika	Yashika		
11	464	BA I	Rajal	Rajal		
12	446	BA I	Ragini	Ragini		
13	790	BA 2nd	Samneet Kaur	Samneet K.P.		
14	715	BA 2nd	Bhawana	Bhawana		
15	756	B.A 2nd	Dipti	Dipti		
16	463	B.A 2nd	Mandeep Kaur	OK		
17	405	B.COM I	Aashi	Aashi		
18	1038	B.COM I	Tarunika	Tarunika		
19	4007	B.COM I	Hareeta	Hareeta		
20	500	BA I	Yashika Rani	Yashika		
21	423	BA I	Shaspreet Kaur	Shaspreet		
22	1134	B.COM II	Nisha	Nisha		
23	1104	B.COM II	Aashika	Aashika		
24	1035	B.COM II	Rajana Handley	Rajana		
25	1011	B.COM I	Rajal Singh	Rajal		
26	1001	B.COM I	Rajal Singh	Rajal		
27	1233	B.COM II	Aashika	Aashika		
28	1113	B.COM II	Aashika	Aashika		

गुरु नानक कॉलेज में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर हुआ व्याख्यान



शान-ए-नगर न्यूज

मंडी किलियावाली। गुरु नानक कॉलेज में एनएसएस इकाई की ओर से आज विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया गया जिसमें कार्यक्रम अधिकारी आशीष बाबला ने 'तनाव मुक्त जीवन-आज की जरूरत' विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने इस सत्र की शुरुआत में इस दिन का इतिहास बताया कि यह पहली बार 10 अक्टूबर 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 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 हमारे अहंकार को चोट लगने पर हम क्रोध में आ जाते हैं और पैसे का लालच एक और कारण है जो हमेशा अधिक से अधिक बनाने के लिए सोचने में व्यस्त रहता है। माफ़ी मांगने से विनम्रता आती है और मन को शांति भी मिलती है। उन्होंने कहा कि हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारे दृष्टिकोण से वर्णित होता है। दृष्टिकोण या रवैया कुल तीन घटकों का योग है, अर्थात् संज्ञानात्मक, भावनात्मक और व्यवहारिक घटक। संज्ञानात्मक तत्व सूचना और विचारों को व्यवस्थित करता है, प्रभावित करने वाला तत्व लोगों या पर्यावरण के प्रति हमारी भावनाओं से संबंधित है, व्यवहारिक घटक वर्तमान दुनिया में हमारे कार्यों का वर्णन करता है। उन्होंने आगे कहा कि जब हम आक्रामकता और पिछले बुरे अनुभवों को अपने दिमाग में रखते हैं तो हमारा मानसिक स्वास्थ्य खराब हो जाता है।

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। 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। हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रबंधित करने में, हमारे मित्र और परिवार महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि हमारे सामाजिक दायरे की एक सही दिशा हमारे जीवन में सकारात्मकता ला सकती है और हमारे मित्र या परिवार की एक गलत दिशा हमारे मन में नकारात्मकता ला सकती है जो आगे चलकर विनाशकारी विचार पैदा करती है। इसलिए हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए नियमित रूप से ध्यान करना चाहिए और अपनी गलतियों को सुधारने का हर मुमकिन प्रयास करना चाहिए। इस सत्र में कुल 36 विद्यार्थियों ने भाग लिया।