



Shree Guru Gobind Singh Ji Government College Paonta Sahib, District Sirmaur, Himachal Pradesh

2nd Cycle of NAAC Accreditation

Criterion 5 Student Support and Progression

Key Indicator 5.1 Student Support

Metric 5.1.3 Capacity Building and Skill Enhancement Initiatives

3. Life Skills (Yoga, physical fitness, health and hygiene)

Table of Contents

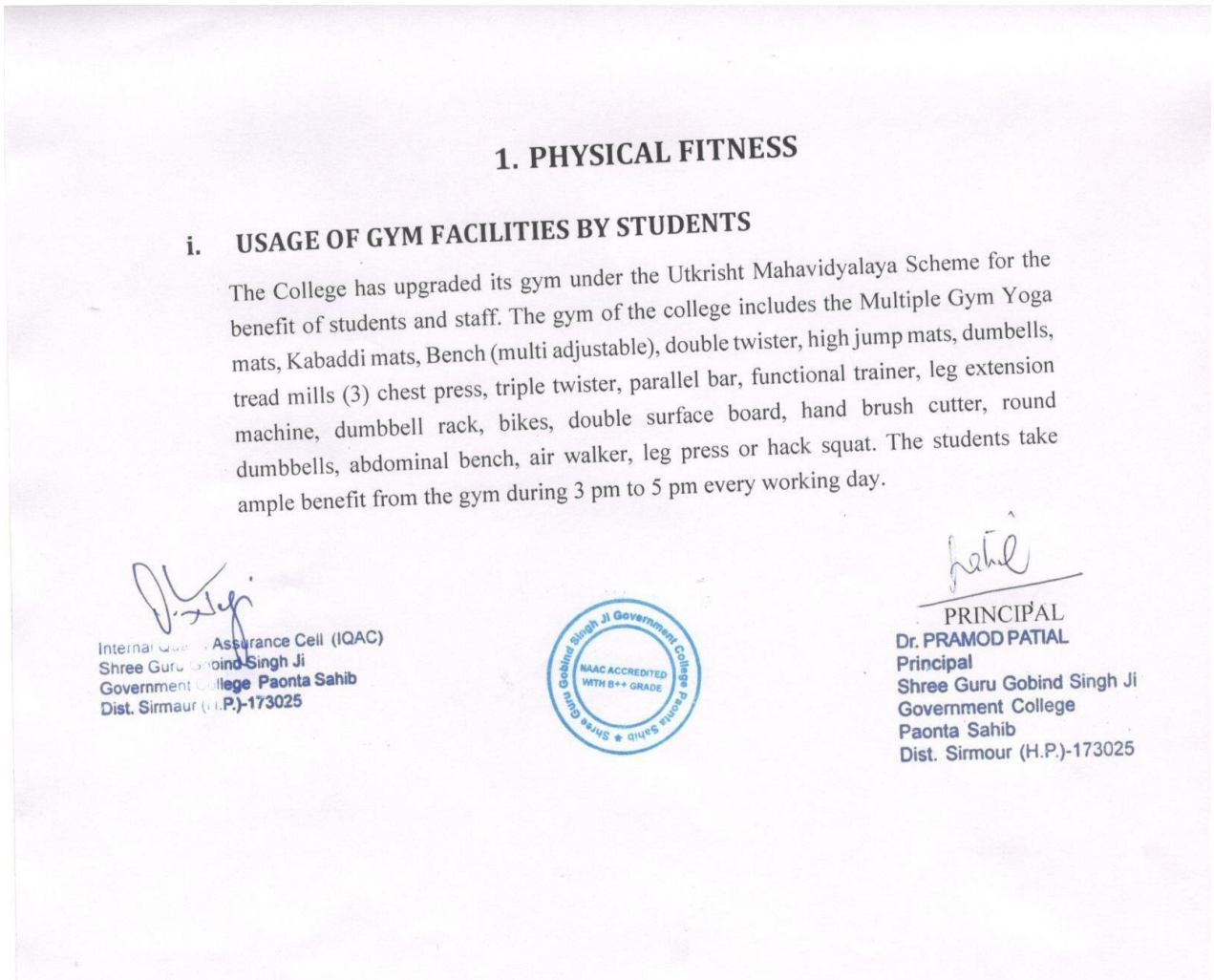
1.	PHYSICAL FITNESS	1
i.	<i>Usage of Gym Facilities by Students</i>	1
ii.	<i>Annual Athletic Meet 2019-20 on 05.03.2020</i>	3
iii.	<i>National Sports Day on 29.08.2019.....</i>	6
iv.	<i>Intra-college Cricket Competition</i>	8
v.	<i>Intra-College Kabaddi Competition</i>	10
vi.	<i>Intra College Athletic Meet.....</i>	12
vii.	<i>Annual Athletic Meet 2018-19 on 13-02-2019</i>	14
2.	MOCK DRILLS ON DISASTER MANAGEMENT	16
i.	<i>Virtual Training on Disaster Management.....</i>	16
ii.	<i>Mock Drill on 11.10.2019</i>	20
iii.	<i>Mock Drills on Disaster Management on 01.12.2021</i>	22
3.	BLOOD DONATIONS AND AWARENESS PROGRAMMES ON MYTHS AND IMPORTANCE OF BLOOD DONATION	24
i.	<i>Blood Donation on 14.03.2020.....</i>	24
ii.	<i>Blood Donation on 21.09.2019.....</i>	26
iii.	<i>Blood Donation by Political Group of Students in College Campus on 15.11.2018.....</i>	28
iv.	<i>Blood Donation Camp in College on 10.09.2021</i>	30
v.	<i>Webinar on Myths of Blood Donation on 05.10.2021</i>	32
4.	YOGA AND MEDITATION SESSIONS	35
i.	<i>Inspirational Talk to Students by Hero of The Great India Run On 06.08.2016</i>	35
ii.	<i>Online Motivational and Integrated Amrita Meditation</i>	38
iii.	<i>Yogabhyaas by Staff and Students on International Yoga Day in College Campus (21.06.2019).....</i>	40
iv.	<i>Yoga Session during 7 Days Special Annual Camps 2020.....</i>	42
v.	<i>Yoga and Meditation Session on 13.08.2021.....</i>	45
5.	EAT HEALTHY, STAY CLEAN & STAY HEALTHY	50
i.	<i>Two days' Workshop on Medical Diagnosis & First Aid</i>	50
ii.	<i>National Workshop on Food Adulteration</i>	52
iii.	<i>Demonstration of First Aid and Sharing of Health Tips to Students during NSS Seven Days Camp</i>	56
iv.	<i>Adolescent Health Camp by Sun Pharmaceuticals in NSS Camp on 08.09.2021</i>	58
v.	<i>National Poshahar Abhiyan by Community College</i>	60
vi.	<i>Talk on Balance Diet & Exercise by Dr. Meenakshi Chauhan, Medical Officer Kundiyo on 18.09.2019</i>	62
vii.	<i>Rally on Swasth Rahe Swasth Rahe at Shivpur on 10.09.2021.....</i>	64
6.	HIV AIDS AWARENESS ACTIVITIES IN COLLEGE	68

i.	<i>Slogan Writing on “Together We Can End AIDS” Poster Making Competition Youth Can Make Difference in Spreading Awareness</i>	<i>68</i>
ii.	<i>Quiz Competition AIDS Day</i>	<i>70</i>
iii.	<i>Competitions on 29.11.2016.....</i>	<i>72</i>
iv.	<i>HIV and AIDS Awareness Rally by Red Ribbon Club on 01.12.2021</i>	<i>74</i>
v.	<i>Rally for HIV AIDS Awareness on 01.12.2016.....</i>	<i>77</i>
7.	AWARENESS ON DRUG ABUSE.....	79
i.	<i>Observation of Prevention of Drug Week on 10.07.2019</i>	<i>79</i>
ii.	<i>Participation of students in Prevention of Drug Abuse activities on 05-12-2018.....</i>	<i>81</i>
iii.	<i>Slogan Writing on “Together We Can End AIDS” Poster Making Competition Youth Can Make Difference in Spreading Awareness on 16-18.08.2021.....</i>	<i>83</i>
iv.	<i>Rally/Nukkad Natak/ Declamation on Prevention of Drug Abuse during campaign for Prevention of Drug Abuse and Alcoholism from 15.11.2019-12.12.2019</i>	<i>85</i>
v.	<i>Talk on Prevention Against Drug Abuse and Alcoholism on 19.11.2019</i>	<i>87</i>
vi.	<i>Talk on Drug Abuse among Youth by DSP Shri Bir Bahadur 30.09.2021</i>	<i>89</i>
8.	SELF DEFENCE TRAININGS.....	93
i.	<i>Interactive Session by W.D.C. on Physical Security and Gender Sensitization</i>	<i>93</i>
ii.	<i>Awareness on Eve Teasing by Women Development Cell</i>	<i>94</i>
iii.	<i>One Day's Training Programme in Self Defence on 11.10.2021.....</i>	<i>97</i>
iv.	<i>Self-Defence Training on 28.11.2021 to NCC Girls</i>	<i>101</i>

1. PHYSICAL FITNESS

i. Usage of Gym Facilities by Students

Web link:





Photograph 1 Girls of the college using bikes



Photograph 2 Gymnasium: View from entrance

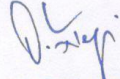
ii. Annual Athletic Meet 2019-20 on 05.03.2020

Web link:




ii. Annual Athletic Meet 2019-20 on 05.03.2020

The Annual Athletic meet was organised in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib on 05th March 2020 under the chairmanship of Dr. Veena Rathore. Ex-Principal Dr. N.K. Thami was the chief guest of the occasion. Prof. Jafar Ali was the organising secretary of the event. In this athletic meet, Javelin throw, discuss throw, shotput, high jumps and long jumps, 1500mtrs, 800 mtrs, 400 mtrs and 100 mtr races were conducted among students in two sections of male and female. The winners were awarded medals by the chief guest. In this athletic meet, Abhinav Kumar of B.Com I year was the best athlete in male section and Mahima Pundir of B.A.VI semester was the best athlete in female section.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

अभिनव, महिमा पुंडीर चुने सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी

संवाद न्यूज एजेंसी

पांवटा कॉलेज की वार्षिक खेल
प्रतियोगिता में मनवाया लोहा

पांवटा साहिब (सिरमौर)। श्री गुरुगोविंद सिंह राजकीय महाविद्यालय की वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का समापन हुआ। इसमें पुरुष वर्ग में सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी बीकॉम प्रथम के अभिनव कुमार तथा महिला वर्ग में छठे सेमेस्टर की महिमा पुंडीर को सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी चुना गया है।

मुख्य अतिथि पूर्व प्राचार्या एनके थामी ने पुरस्कार वितरित किए। संचालक प्रो. जफर अली ने बताया कि भाला फेंक के पुरुष वर्ग में प्रथम मुकेश, द्वितीय सद्दाम व अंकित कुमार तृतीय स्थान पर रहे। डिस्कस थ्रो में बाबर अली प्रथम, योगेश द्वितीय तथा आकाश तृतीय स्थान पर रहे। महिला वर्ग में रवीना द्वितीय तथा प्रीति कपूर एवं मनीषा को संयुक्त रूप से तृतीय

स्थान पर रहे। शॉटपुट में युवराज प्रथम, बाबर अली द्वितीय एवं योगेश तृतीय स्थान पर रहे। इसी प्रकार महिला वर्ग में प्रीति कपूर प्रथम, ऊंची कूद में आकाश प्रथम, भानुप्रताप द्वितीय रहे। महिला वर्ग में समीक्षा प्रथम, रमता द्वितीय रही। लंबी कूद में अभिनव राठौर प्रथम, आकाश द्वितीय रहे। महिला वर्ग में समीक्षा ने प्रथम स्थान, रमता द्वितीय रहे। 15सौ मी. दौड़ में पुरुष वर्ग में नवीन प्रथम, राजेश द्वितीय तथा विजय तृतीय रहे। महिला वर्ग में महिमा पुंडीर प्रथम, दीपिका द्वितीय तथा अंजलि ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। पुरुष वर्ग की 800 मीटर दौड़ में ऋषभ ने प्रथम, राजेश कुमार द्वितीय तथा निखिल तृतीय स्थान पर रहे। महिला वर्ग में कमलेश प्रथम, महिमा द्वितीय रही।

News Clip 1 Amar Ujala, 15-03-2020, p.4

पांवटा साहिब कॉलेज में वार्षिक खेल मुकाबले

पांवटा साहिब (सिरमौर)। श्री गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। पूर्व प्राचार्य एनके धामी ने बतौर मुख्य अतिथि प्रतियोगिता का शुभारंभ किया। कालेज की प्राचार्या डा. वीना राठौर ने मुख्य अतिथि तथा अन्य अतिथियों का बैज लगाकर स्वागत किया। एनएसएस, रोवर्स एंड रंजेर्स व अन्य क्लबों के छात्र-छात्राओं ने मार्च पास्ट किया। जबकि, पिछले वर्ष की बेस्ट एथलीट व राष्ट्रीय स्तर की हॉकी खिलाड़ी मोक्षिका पुंडीर ने प्रतिभागी खिलाड़ियों को शपथ दिलाई। विभिन्न स्पर्धाओं में खिलाड़ियों ने भाग लिया।

News Clip 2 Amar Ujala, 7th March 2020, p. 7

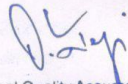
iii. National Sports Day on 29.08.2019

Web link:




iii. National Sports Day on 29.08.2019

On dated 29th August 2019, National Sports Day was celebrated in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib under the chairmanship of Principal Dr. Devendra Gupta. On this occasion the chief guest was Sh. Deepak Sharma, the member of All India Football Association. He enlightened the students about the life of Major Dhyan Chand and his contribution towards the national game of India Hockey. A football match was also played between Govt. College Paonta and Dental College Paonta Sahib in the playground of Govt. College Paonta. The match was won by the host college by 2-0. The celebration included the cultural performances by the students of college. Stage was conducted by Dr. Dipali S. Bhandari and student Paras Chauhan. The event was closed with national anthem.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

फुटबाल ट्रॉफी पर पांवटा कॉलेज ने जमाया कब्जा

मेजर ध्यान चंद की जयंती पर प्रतियोगिता, डेंटल कॉलेज को 2-0 से दी शिकस्त
अमर उजाला ब्यूरो

पांवटा साहिब (सिरमौर)। मेजर ध्यान चंद की जयंती पर आयोजित खेल दिवस पर पांवटा कॉलेज में शारीरिक शिक्षा विभाग की ओर से कार्यक्रम आयोजित किए गए। फुटबाल की खिताबी जंग में पांवटा कॉलेज ने डेंटल कॉलेज को 2-0 से हरा कर ट्रॉफी पर कब्जा जमा लिया है। खेल दिवस पर विभिन्न अन्य स्पर्धाओं का भी आयोजन किया गया। इस दौरान रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों की भी प्रस्तुति दी गई।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि ऑल इंडिया फुटबाल संघ कमेटी सदस्य दीपक शर्मा ने शुभारंभ किया। उन्होंने युवाओं को हॉकी के जादूगर के जीवन और खेलों में योगदान के बारे में बताया। विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए गए। कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग अध्यक्ष जफर अली के नेतृत्व में आयोजन हुआ, जिसमें कॉलेज प्राचार्या प्रो.



पांवटा कॉलेज में खेल दिवस पर आयोजित प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ी।

देवेंद्रा गुप्ता विशेष रूप से मौजूद रहीं। प्राचार्या ने खिलाड़ियों को शिक्षा और खेलों के महत्व के बारे में बताया। मंच संचालन प्रो. दीपाली भंडारी और पारस चौहान ने किया। इस दौरान छात्र अजय ठाकुर ने खेलों के महत्व पर प्रकाश डाला। काजल ने बेहतरीन नृत्य किया। पारस चौहान की शायरी और गीत ने सबका मन मोह लिया। इस अवसर

पर कॉलेज पांवटा की प्राचार्या प्रो. देवेंद्रा गुप्ता, प्रो. सुलक्षणा शर्मा, प्रो. विष्मी रानी, प्रो. जाहिद अली मलिक, प्रो. चीनू बंसल, प्रो. तनु, प्रो. देवराज शर्मा, प्रो. किरण शर्मा, प्रो. सुनील कुमार, अधीक्षक अशरफ अली, जसमेर सिंह, नजाकत अली, जावेद अली, गुमान सिंह झांब समेत कॉलेज स्टाफ मौजूद रहा।

News Clip 3 Amar Ujala, 30-8-2019, p.5

iv. Intra-college Cricket Competition

Web link:



iv. Intra-college Cricket Competition

A friendly cricket match was played between Professor Ekadash and Press Eleven on 25th November 2021 which was won by Professor Ekadash by 8 run. Sh. Mahesh Sharma was the man of match. Principal Dr. Veena Rathore was the chairperson of the event and the chief guest of the match was the chairman of press club Sh. R. P. Tiwari. He appreciated the initiative of organising friendly cricket match between two responsible sections of the society. He said that it would certainly contribute to attract the people of city towards the outdoor games and eventually help in eradication of drug menace. Principal Dr. Veena Rathore appreciated the enthusiasm of staff and press that made the event a grand success. The event ended with national anthem.

Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



PRINCIPAL

Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

प्रोफेसर एकादश ने प्रेस इलेवन को आठ रन से किया पराजित

संवाद न्यूज एजेंसी

पांवटा साहिब (सिरमौर)। पांवटा साहिब में प्रोफेसर इलेवन और पत्रकारों के बीच मैत्री क्रिकेट मैच खेला गया। खुशनुमा माहौल में हुए मैत्री मैच में खेल भावना और नौजवानों को नशे से दूर रहने का संदेश दिया गया। बेहद संघर्षपूर्ण मुकाबले में प्रोफेसर एकादश पांवटा ने 8 रन से विजयी हासिल की। इसमें महेश शर्मा को मैन ऑफ दी मैच चुना गया।

टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी प्रोफेसर इलेवन टीम ने निर्धारित 20 ओवरों में 7 विकेट के नुकसान पर 113 रन बनाएं। इसमें रवि शर्मा ने सर्वाधिक 36 रन, डॉ. जयचंद शर्मा ने 20 और आईबी नेगी ने 17 रनों का योगदान दिया। प्रेस इलेवन की तरफ से दिनेश पुंडीर ने चार ओवर में मात्र 13 रन देते हुए तीन विकेट हासिल किए। टीम ने बेहतरीन क्षेत्ररक्षण करते हुए चार खिलाड़ियों को रन आउट



प्रोफेसर एकादश व प्रेस एकादश के मैत्री मैच से पूर्व मुख्य अतिथि के साथ दोनों टीमों के खिलाड़ी। -संवाद

किया। निर्धारित लक्ष्य का पीछा करने उतरी प्रेस इलेवन पांवटा की शुरुआत शानदार रही। दोनों प्रारंभिक बल्लेबाज कप्तान सुरेश तोमर और अश्वनी राय ने आठ ओवरों में 67 रनों की साझेदारी कर मैच को अपनी तरफ पलट लिया था।

अश्वनी राय ने 23 गेंदों पर 29 रनों और सुरेश तोमर ने 22 गेंदों में 23 रनों की बेहतरीन पारी खेली। केवल दिनेश पुंडीर ने नाबाद 10 रन और सचिन ओबरॉय ने आठ रनों का योगदान दे सके। शानदार शुरुआत के बावजूद 18.2 ओवरों

में प्रेस इलेवन की टीम 105 रन पर ही आउट हो गई। इस तरह से प्रोफेसर एकादश ने आठ रनों से जीत लिया। महेश शर्मा ने चार ओवर में 19 रन देकर पांच और जावेद अली ने तीन विकेट हासिल किए। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पांवटा प्रेस क्लब अध्यक्ष आरपी तिवारी ने कहा कि युवाओं को नशे से दूर रखने के लिए इस तरह के आयोजन होने चाहिए। इस मौके पर कॉलेज की प्राचार्य डॉ. वीना राठौर, सअतर सिंह नेगी, सुभाष चौधरी और मधुकर डोगरी सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

News Clip 4 Amar Ujala 26-11-2021 p.4

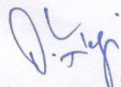
v. Intra-College Kabaddi Competition

Web link:




v. Intra-college Kabaddi Competition

On 27th November 2021, Intra-mural kabaddi championship started in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib. Principal of the college Dr. Veena Rathore was the Chief Guest of the event and Sh. Attar Singh, Chairperson of Sirmour Cricket Association was the Guest of honour. The convener of Sports committee was Dr. Vivek Negi and organising secretary was Prof. Bharti. In this kabaddi championship, total 11 teams of male and 5 teams of female were participating. ON this occasion the PTA president and staff members also witnessed the championship. Simultaneously the College conducted the Cricket Premier league that was won by White Star Ekadash. Gourav Chopra was the man of series. Sh. Attar Singh, Chairperson of Sirmour Cricket Association distributed the medals and trophy to the winners.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

ड्रीम-7 ए और पांवटा वॉरियर्स का अगले दौर में प्रवेश

पांवटा साहिब में इंद्रा मुरल कबड्डी प्रतियोगिता शुरू



पांवटा कॉलेज में कबड्डी प्रतियोगिता के शुभारंभ पर मुख्यातिथि के साथ लड़कियों की टीम। संवाद

संवाद न्यूज एजेंसी

पांवटा साहिब (सिरमौर)। राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में इंद्रा मुरल कबड्डी प्रतियोगिता शनिवार को शुरू हुई। छात्र वर्ग के शुरुआती मैच में पांवटा वॉरियर्स की टीम ने द्वितीय वर्ष स्टार टीम को 30-27 से हराया।

पांवटा वॉरियर्स ने तीन अंकों से जीत दर्ज कर अगले दौर में प्रवेश किया। छात्राओं के वर्ग में पहले मैच

प्रतियोगिता में छात्रों की 11 और छात्राओं की पांच टीमों में ले रही हैं भाग

ड्रीम-7 ए की टीम ने ड्रीम स्टार-2 को 36-25 से पराजित किया। प्रतियोगिता की मुख्यातिथि पांवटा साहिब कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. वीना राठौर और विशिष्ट अतिथि सिरमौर क्रिकेट संघ अध्यक्ष अतर सिंह नेगी ने प्रतियोगिता का विधिवत शुभारंभ किया।

उन्होंने सभी खिलाड़ियों को खेल भावना से आगे बढ़ने को प्रेरित किया। प्रोफेसर भारती, विवेक नेगी

और डॉ. जयचंद शर्मा ने बताया कि प्रतियोगिता में छात्रों की 11 और छात्राओं की पांच टीमों में भाग ले रही हैं। इस अवसर पर पीटीए के प्रधान राजेश शर्मा, पीटीए मुख्य सलाहकार राजेंद्र शर्मा, वरिष्ठ अधीक्षक नरेश बत्रा, प्रोफेसर रामलाल तोमर, प्रो. डॉ. जय चंद, डॉ. नलिन रमौल, विवेक नेगी, प्रो. विष्णु रानी, भारती, प्रो. मोहन सिंह, सुशील तोमर, प्रो. रामलाल तोमर, डॉ. नलिन रमौल, डॉ. उषा जोशी, डॉ. रितु पंत, प्रो. पंकज, डॉ. जगदीश चौहान, प्रो. यशपाल तोमर, नंदनी, कमलेश, प्रदीप तोमर एवं रवि शर्मा मौजूद रहे।



क्रिकेट प्रीमियर लीग की विजेता वाइट स्टार एकादश टीम मुख्य अतिथि और विशिष्ट अतिथि के साथ। संवाद

वाइट स्टार एकादश ने जीती पांवटा साहिब कॉलेज क्रिकेट प्रीमियर लीग

पांवटा/पुरुवाला (सिरमौर)। महाविद्यालय पांवटा साहिब में आयोजित कॉलेज क्रिकेट प्रीमियर लीग प्रतियोगिता पर वाइट स्टार एकादश ने कब्जा किया है। फाइनल मुकाबले में वाइट स्टार एकादश ने मास्टर एकादश को टीम को 19 रनों से हराया।

प्रतियोगिता में 164 रन और दो विकेट लेने वाले हरफनमौला खिलाड़ी गौरव चोपड़ा को मैन ऑफ द सीरीज पुरस्कार मिला।

मास्टर एकादश को हराया गौरव चोपड़ा चुने गए मैन ऑफ द सीरीज

टॉस जीत कर वाइट स्टार एकादश टीम ने 15 ओवर में 5 विकेट पर 101 स्कोर बनाया। गौरव चोपड़ा ने सर्वाधिक 40 रन, अरुण 25 और सन्नी ने 10 रन बनाए। मास्टर एकादश टीम की तरफ से अंकित ने दो, सचिन और राकेश ने एक-एक विकेट लिए। जवाब में लक्ष्य का

पीछा करने उतरी मास्टर एकादश टीम 82 रनों पर ऑलआउट हो गई। इसमें प्रदीप ने 44 और विवेकी ने 11 रन बनाए। वाइट स्टार एकादश की तरफ से रोहित ठाकुर ने तीन, सद्दाम हुसेन, सन्नी और गौरव चोपड़ा ने एक-एक विकेट झटके। इस प्रतियोगिता में 16 टीमों ने भाग लिया। प्राचार्य डॉ. वीना राठौर और विशिष्ट अतिथि सिरमौर क्रिकेट संघ अध्यक्ष अतर सिंह नेगी ने विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए।

ग दूरबीन से

News Clip 5 Amar Ujala, 28-11-2021, p.4

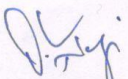
vi. Intra College Athletic Meet

Web link:




vi. Intra College Athletic Meet

The Annual Athletic meet was organised in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib on 15th February 2017 under the chairmanship of Principal Dr. K.V. Singh. Ex-Principal Dr. Balbir Singh was the chief guest of the occasion. Prof. Yashpal Tomar was the organising secretary of the event. The Chief Guest Dr. Balbir Singh was given a heartily welcome by the Principal Dr. K.V. Singh. Flag-hoisting ceremony was conducted by the chief guest and Principal that was followed by the march past by the volunteers of various clubs of the college. In this athletic meet, Javelin throw, discuss throw, shotput, high jumps and long jumps, 1500mtrs, 800 mtrs, 400 mtrs and 100 mtr races were conducted among students in two sections of male and female. The winners were awarded medals by the chief guest. In this athletic meet Ravinder was the best athlete in male section and Rano was the best athlete in female section. Dr. Balbir Singh appreciated the large number of students participating in the athletic meet . He emphasized that sport helps to keep youth away from the addictions like drug and laziness. Therefore, every student must be involved in outdoor games of their choice. The event closed with national anthem.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



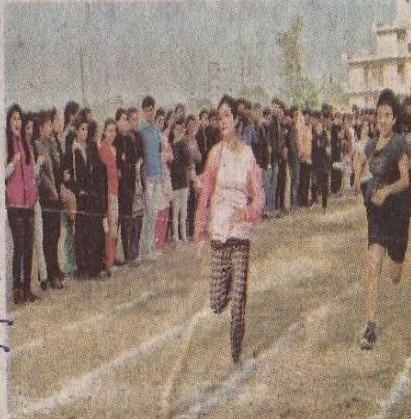

PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

500 मीटर दौड़ में राणों ने मारी बाजी

पांवटा पीजी कालेज में वार्षिक एथेलेटिक मीट खिलाड़ियों ने दिखाई प्रतिभा, छात्र वर्ग में रविंद्र रहे प्रथम

■ कार्यालय संवाददाता, पांवटा साहिब

पांवटा साहिब के गुरु गोबिंद सिंह जी राजकौय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में एक दिवसीय वार्षिक एथेलेटिक्स मीट का आयोजन हुआ। इस आयोजन के 1500 मीटर दौड़ के छात्र वर्ग में राणों ने प्रथम स्थान प्राप्त किया जबकि छात्र वर्ग में रविंद्र ने बाजी मारी। प्रतियोगिता का शुभारंभ पूर्व प्राचार्य बलबीर सिंह ने विधिवत तौर पर किया। मुख्यातिथि के कालेज में पहुंचने पर सबसे पहले कालेज के प्राचार्य डा. के.वी. सिंह ने उनका स्वागत किया। उसके बाद



ध्वजारोहण के साथ मुख्यातिथि ने और रेंजर्स आदि इकाइयों ने प्रतियोगिता के शुभारंभ की घोषणा मार्चपास्ट कर मुख्यातिथि को सलामी दी। इस मौके पर

मुख्यातिथि ने कहा कि छात्रों को पढ़ाई के साथ-साथ खेलकूद गतिविधियों में भी भाग लेना चाहिए। आज खेलकूद के क्षेत्र में करियर की बड़ी संभावनाएं हैं। प्रतियोगिता का समापन कालेज प्राचार्य द्वारा किया गया। इस मौके पर कालेज के प्राध्यापक प्रो. रितु पंत, प्रो. रामलाल तोमर, प्रो. देविंद्र गुप्ता, प्रो. सुलक्ष्मण शर्मा, प्रो. देवराज, विवेक नेगी, प्रो. विष्मयी रानी, प्रो. उषा जोशी, अमिता जोशी, किरणबाला, डा. शांता नेगी, डा. मोहन सिंह नेगी, प्रो. यशपाल तोमर, नरेश बत्र, रेखा तोमर व नजकत अली आदि भी मौजूद रहे।

ये खिलाड़ी रहे अटवल

इस एक दिवसीय एथेलेटिक्स मीट में रेस समेत ऊंची कूद, लंबी कूद व गोला फेंक आदि स्पर्धाएं आयोजित हुईं। प्रतियोगिता के परिणामों में 1500 मीटर दौड़ में छात्र वर्ग में राणों ने पहला स्थान अर्जित किया। रितु दूसरे तथा प्रोमिला तीसरे स्थान पर रही। इसी प्रकार छात्र वर्ग में रविंद्र ने पहला, संजीव ने दूसरा और विकेश ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। 400 मीटर दौड़ में छात्र वर्ग में प्रगति नेगी प्रथम, पूजा द्वितीय और प्रियंका तृतीय स्थान पर रही। छात्र वर्ग में रविंद्र पहले, राहुल दूसरे और संजीव तीसरे स्थान पर रहा। लंबी कूद में छात्र वर्ग में सुनयना, राणो और ललिता पहले तीन स्थानों पर रही। छात्र वर्ग में प्रेक्ष, लखविंद और अभिलक्ष ने क्रमशः पहले, दूसरे और तीसरे स्थान पर कब्जा किया। शॉटपुट छात्र वर्ग में सुनयना पहले, अमिता दूसरे और स्वाति तीसरे स्थान पर रही। इसी प्रकार छात्र वर्ग में आशीष पहले, अमित दूसरे और श्रेय तीसरे स्थान पर रहा।

News Clip 6 Divya Himachal 16.12.2017 p.4

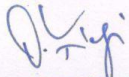
vii. Annual Athletic Meet 2018-19 on 13-02-2019

Web link:




vii. Annual Athletic Meet 2018-19 On 13-02-2019

The Annual Athletic meet was organised in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib on 13th February 2019. The Principal of the college Prof. Devendra Gupta was the Chief guest of the event. Prof. Jafar Ali was the organising secretary of the event. In this athletic meet, Javelin throw, discuss throw, shotput, high jumps and long jumps, 1500mtrs, 800 mtrs, 400 mtrs , 200 mtr and 100 mtr races were conducted among students in two sections of male and female. The winners were awarded medals by the chief guest. In this athletic meet, Abhinav Kumar of B. Com II year was the best athlete in male section and Mokshika and Swati Tomar were the best athlete in female section. Prof. Devendra Gupta distributed the medals and trophy to the winners. The whole staff was involved in the athletic meet.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

मोक्षिका, स्वाति और अभिनव सर्वश्रेष्ठ एथलीट

राजकीय महाविद्यालय पांवटा में वार्षिक खेल प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

अमर उजाला ब्यूरो

पांवटा साहिब (सिरमौर)। राजकीय महाविद्यालय पांवटा में वार्षिक खेल प्रतियोगिता का आयोजन हुआ।

प्रतियोगिता में मोक्षिका, स्वाति तोमर व छात्र वर्ग में अभिनव को सर्वश्रेष्ठ एथलीट के खिताब से नवाजा गया। वार्षिक खेल प्रतियोगिता के दौरान 1500 मीटर छात्र वर्ग में राहुल प्रथम, मनजीत दूसरे व राजेश तृतीय तथा छात्राओं के वर्ग में मोक्षिका प्रथम, महिमा दूसरे व किरन तृतीय रही। 100 मीटर छात्र वर्ग में वसीम प्रथम, प्रभाकर दूसरे व सद्दाम

कॉलेज प्राचार्य देवेन्द्रा गुप्ता ने प्रतिभागियों को सम्मानित किया

तृतीय, छात्राओं में रमता प्रथम, मोक्षिका दूसरे व रितिका तृतीय रही।

200 मीटर दौड़ में अभिनव प्रथम, लखविंद्र दूसरे, चिराग तृतीय, छात्राओं में पूजा प्रथम, सुलताना दूसरे व अंकिता तृतीय रही। 400 मीटर छात्रों की दौड़ में राहुल प्रथम, शुभम दूसरे व संजय तृतीय तथा छात्राओं में रमता प्रथम, किरन दूसरे व पूजा तृतीय रही। 800 मीटर दौड़ में अभिनव प्रथम, राजेश दूसरे व नीरज तृतीय

तथा छात्राओं में किरन प्रथम मनीषा दूसरे व रजिया तीसरे स्थान पर रही। वहीं, छात्राओं की शॉटपुट में स्वाति प्रथम, रितिका दूसरे व अमिशा तृतीय तथा छात्र वर्ग में दिशांत प्रथम, अमित दूसरे व श्रेया तृतीय रही। शॉटपुट में छात्र वर्ग में दिशांत प्रथम, अमित दूसरे व श्रेय तोमर तृतीय रहा। ऊँची कूद छात्रों में अक्षर प्रथम, मनिंद्र सिंह दूसरे व रामलाल तृतीय तथा छात्राओं में पूजा प्रथम, पूजा कुमारी दूसरे व हिमानी तीसरे स्थान पर रही। लंबी कूद छात्र वर्ग में अक्षर प्रथम, परेश दूसरे व रोविन तीसरे तथा छात्राओं में मोक्षिका प्रथम, महिमा दूसरे व पूजा तृतीय

रही। छात्र वर्ग की डिस्कस थ्रो में दिशांत प्रथम, अमित दूसरे व विजय तृतीय छात्राओं में महिमा प्रथम, स्वाति दूसरे व मोनिका तृतीय रही। जेवेलियन थ्रो छात्रों में विजय प्रथम, राहुल दूसरे व अमित तृतीय तथा छात्राओं में

स्वाति प्रथम, प्रीति दूसरे व महिमा तृतीय स्थान पर रही। मुख्य अतिथि पांवटा कॉलेज की प्राचार्य देवेन्द्रा गुप्ता ने प्रतिभागियों को सम्मानित किया। इस अवसर पर कॉलेज की प्रो. सुलक्षणा शर्मा, प्रो. जगदीश चौहान, प्रो. देवराज शर्मा, प्रो. मनदीप गांधी, प्रो. राम लाल तोमर, प्रो. विन्मी रानी समेत स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

News Clip 7 Amar Ujala, 14-2-2019, p.5

2. MOCK DRILLS ON DISASTER MANAGEMENT

i. Virtual Training on Disaster Management

Web link:



11. MOCK DRILLS ON DISASTER MANAGEMENT

i. VIRTUAL TRAINING PROGRAMME ON SCHOOL SAFETY

held on 1st September, 2021 conducted by DDMA, Sirmour

Virtual Training Programme On School Safety
Sirmour District, Himachal Pradesh

Speakers:
Smt. KIRANSHI SINGH TOMAR, IAS, ADDITIONAL COMPTROLLER, GOVT. DEPARTMENT
Dr. Pooja Bhat, Assistant Professor, Department of Chemistry
Dr. Sameer Khan, B.C.A. 5th Sem, Roll No. 11915
Ms. Kajal, B.Sc. II Year, Roll No. 20401023
Prof. Vimmi Rani, Associate Professor, Department of Geography
Prof. Pooja Bhati, Assistant Professor, Department of Chemistry
Mr. Sameer Khan, B.C.A. 5th Sem, Roll No. 11915
Ms. Kajal, B.Sc. II Year, Roll No. 20401023

Event Details:
DATE: 1ST SEPTEMBER 2021
TIME (IST): 10.30 AM - 13.00 PM
MEETING ID: 170 113 3726
PASSWORD: SCHOOLSAFETY

COVID-19 Safety Checklist:
WASH HANDS, WEAR MASK, MAINTAIN SOCIAL DISTANCING

Virtual Training Programme on School Safety focussed on various aspects of Disaster Management in educational institutions. Various aspects of Disaster Management like preparedness, mitigation, rehabilitation, recovery and role of community during disasters were discussed, what to do before, during and after disaster were also discussed in complete detail. The following Professors and students attended the webinar.

1. Prof. Vimmi Rani, Associate Professor, Department of Geography
2. Prof. Pooja Bhati, Assistant Professor, Department of Chemistry
3. Mr. Sameer Khan, B.C.A. 5th Sem, Roll No. 11915
4. Ms. Kajal, B.Sc. II Year, Roll No. 20401023

Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

**THE CERTIFICATES OF THE PROFESSORS AND STUDENTS WHO ATTENDED THE
VIRTUAL TRAINING PROGRAMME ON SCHOOL SAFETY**



Certificate 1

Ref. No. Z4NIDM1683
Date: 1st Sept., 2021



Certificate of Participation

This is to certify that

DR. POOJA BHATI

has participated in the Webinar on **"Virtual Training Programme on School Safety -Sirmaur District, Himachal Pradesh"** organized by **Zone4Solution**, New Delhi, India in association with DDMA Sirmaur



Nakul Kumar Tarun
Director, Zone4Solutions

Mrs. Sonakshi Singh Tomar, IAS
Additional Deputy Commissioner at
District Sirmaur at Kahna (H.P.)

Certificate 2

Ref. No. Z4NIDM1683
Date: 1st Sept., 2021



Certificate of Participation

This is to certify that

SAMEER KHAN

has participated in the Webinar on **"Virtual Training Programme on School Safety -Sirmaur District, Himachal Pradesh"** organized by **Zone4Solution**, New Delhi, India in association with DDMA Sirmaur



Nakul Kumar Tarun
Director, Zone4Solutions

Mrs. Sonakshi Singh Tomar, IAS
Additional Deputy Commissioner at
District Sirmaur at Kahna (H.P.)

Certificate 3

Ref. No. Z4NIDM1683
Date: 1st Sept., 2021



Certificate of Participation

This is to certify that

KAJAL

has participated in the Webinar on "**Virtual Training Programme on School Safety -Sirmaur District, Himachal Pradesh**" organized by **Zone4Solution**, New Delhi, India in association with DDMA Sirmaur



Nakul Kumar Tarun
Director, Zone4Solution

Mrs. Sonakshi Singh Tomar, IAS
Additional Deputy Commissioner,
District: Sirmaur at Kahna (H.P.)

Certificate 4

ii. Mock Drill on 11.10.2019

Web link:




ii. MOCK DRILL ON 11.10.2019

On dated 11.10.2019 the disaster management cell of SGGSJ Govt. College Paonta Sahib organised a mock drill on disaster management with the aim to make people aware of disasters and of preparation before the disasters. The mock drill was organised under the chairman ship of Principal Ms. Devendra Gupta. The company commander of Home Guard, Himachal Pradesh Sh. Surender Singh Pundir and his team elaborated the various methods of disaster management through mock drill. They also inspired youth of college to come forward for the rescue work during the disasters. On this occasion, all the staff members, NSS, Rovers & Rangers and other students were present in the ground. The programme ended with national anthem.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

पीजी कालेज में आपदा प्रबंधन पर मॉकड्रिल



पांवटा साहिब । श्री गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में महाविद्यालय आपदा प्रबंधन प्रकोष्ठ द्वारा विभिन्न प्राकृतिक व मानव जनित आपदाओं से स्वयं व अन्य लोगों को सामूहिक जागरूकता व सुरक्षित रखने के लिए मॉकड्रिल का आयोजन किया गया। यह आयोजन समर्थ 2019 कार्यक्रम के अंतर्गत जन साधारण को जागरूकता अभियान का हिस्सा है। मॉकड्रिल में हिमाचल प्रदेश गृहरक्षक कंपनी कमांडर सुरेंद्र सिंह पुंडीर व दल के अन्य सदस्यों सहित अग्निशमन विभाग के जवानों ने महाविद्यालय के सभी विद्यार्थियों को प्रत्यक्ष प्रदर्शन के द्वारा आपदा से बचने संबंधी विभिन्न तरीकों को विस्तारपूर्वक बताया और सभी को आपदा के समय जागरूक रहकर बचाव की जानकारी आगे पहुंचाने के लिए भी प्रेरित किया। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. देविंद्रा गुप्ता, प्रो. सुलक्षणा शर्मा, प्रो. जगदीश चौहान, प्रो. विन्मी रानी, प्रो. अरुण दीप चौधरी, कार्यक्रम संचालन व आयोजन सदस्य प्रो. कमलेश कुमार, प्रो. प्रदीप तोमर, प्रो. स्वामीनाथन, प्रो. सोनिया मोहिल, प्रो. किरण बाला शर्मा के अतिरिक्त प्रो. तनु चंदेल, प्रो. कांता चौहान, प्रो. प्रतिभा चौधरी, प्रो. स्वाति चौहान इत्यादि मौजूद रहे।

News Clip 8 Divya Himachal 12.10.2019 p.2

iii. Mock Drills on Disaster Management on 01.12.2021

Web link:




iii. MOCK DRILLS ON DISASTER MANAGEMENT ON 01.12.2021

SGGSJ GOVT. COLLEGE PAONTA SAHIB

Report on Mock drill for disaster Management on 01.12.2021

A mock drill was organized by Disaster Management Cell of SGGSJ Govt. College Paonta Sahib on 1st December, 2021 in collaboration with the Distt. Disaster Management Authority Nahan. Principal of the college Dr. Veena Rathore chaired this programme. Prof. Reena Chauhan welcomed Principal, all the members of the team from Distt. Disaster Management, staff and students at the beginning of the programme. Dr. Veena Rathore, in her address, appreciated the spirit of the students who showed their enthusiasm to attend the mock drill. She introduced the disaster management cell of the college to the students and appreciated the efforts of the team for organizing the mock drill for disaster management to students. Prof. Vimmi Rani was the coordinator of this Mock Drill. The programme was held in the open ground to make it accessible to maximum students. All the students of NSS, NCC, Rovers a-Rangers and deptt. Of Geography were instructed to attend this mock drill. The team Company Commander Sh. Surender Pundir and Sh. Jaipal, Fire officer Paonta Sahib demonstrated the management of various kinds of disaster like earthquake, landslide, fire and stampede. Sh. Surender Pundir Company commander from Home Guard Paonta Sahib demonstrated students about the rescue of injured person in the disasters/accidents. Sh. Jaipal Sharma told students about the fire safety measures and demonstrated the use of fire extinguishers. Prof. Vimmi Rani also made students aware of various kinds of disasters to which the local area is prone to and also presented a vote of thanks to the guests. The programme was formally come off well with National Anthem.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL

Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



महाविद्यालय पांवटा साहिब में आपदा प्रबंधन पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान बच्चे और एनसीसी के कैडेट्स।

मकान में फंसे लोगों को सुरक्षित बाहर निकाला

आपदा प्रबंधन की टीम ने किए रेस्क्यू, पांवटा साहिब कॉलेज में मॉकड्रिल का हुआ आयोजन

संवाद न्यूज एजेंसी

पांवटा साहिब (सिरमौर)। समय सुबह 10.45 बजे। अचानक अग्निशमन केंद्र पांवटा सूरजपुर कार्यालय में टेलीफोन की घंटी बजती है। डरे सहमे से दूसरी तरफ से आवाज आती है। भूकंप की वजह से घर को क्षति पहुंची है। कॉलेज के समीप घर में परिवार के आधा दर्जन लोग क्षतिग्रस्त घर के भीतर फंसे गए हैं। आप आकर इनकी जान बचा लीजिए।

सूचना मिलते ही होम गार्ड कंपनी कमांडर सुरेंद्र कुमार पुंडीर और जयपाल शर्मा समेत पूरी टीम वाहन से मौके पर पहुंचती है। काफी मशक्कत के बाद टीम 11:25 बजे तक घर में फंसे लोगों को सुरक्षित बाहर निकाल लेती है। ये दृश्य था बुधवार को राजकीय



पांवटा कॉलेज में मॉकड्रिल के दौरान रेस्क्यू करती आपदा प्रबंधन टीम। संवाद

महाविद्यालय पांवटा साहिब में आपदा प्रबंधन सेल की ओर से एक मॉकड्रिल कार्यक्रम का। विद्यार्थियों को बाढ़ से बचाव, भूकंप, आगजनी, रसायन लीकेज समेत आपदाओं से बचने की जानकारी दी। होम गार्ड कंपनी

कमांडर सुरेंद्र पुंडीर और अग्निशमन विभाग से जयपाल शर्मा ने विद्यार्थियों से अपने विचार साझा किए। उन्होंने विस्तार से असामयिक आगजनी, भूस्खलन और भूकंप के बारे में विद्यार्थियों को बताया और इससे बचने के उपायों के बारे में भी विद्यार्थियों को अवगत करवाया। होमगार्ड एवं अग्निशमन विभाग से दिनेश कुमार प्लाटून कमांडर,

कॉलेज के समीप घर से आपदा प्रबंधन की टीम ने किए रेस्क्यू

यशपाल, ईश्वर चंद, नरेश कुमार और सहीराम सहयोगी के रूप में मौजूद रहे।

कॉलेज की प्राचार्य डॉ. वीना राठौर ने बताया कि प्राकृतिक एवं मानव निर्मित आपदा से बचने के लिए सतर्कता के साथ उपाय भी जरूरी है। इस तरह की मॉकड्रिल में जानकारी आपदा के समय बहुत काम आती है।

इस अवसर पर आपदा प्रबंधन सेल के सह संयोजक प्रो. कमलेश शर्मा, डॉ. रितु पंत, डॉ. मोहन सिंह चौहान, डॉ. रीना चौहान, प्रो. सीमा त्यागी, प्रो. तनु चंदेल, प्रो. धनवंती कंडासी, प्रो. किरण, प्रो. पुष्पा यादव, प्रो. चीनू बंसल, बाहर सैनी, अपर्णा गर्ग, डॉ. जय चंद शर्मा और प्रो. सुशील तोमर उपस्थित रहे।



News Clip 9 Amar Ujala 02.12.2021 p.4

3. BLOOD DONATIONS AND AWARENESS PROGRAMMES ON MYTHS AND IMPORTANCE OF BLOOD DONATION

i. Blood Donation on 14.03.2020

Web link:



3. Blood Donation Camp on 14.03.2020

On dated 14th March 2020 a blood donation camp was organised in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib. The National Service Scheme cum Rotaract Club of college organized this camp in collaboration with the Rotary Club Paonta Sahib. The medical team from IMA Dehradun was approached to conduct this blood donation camp successfully. At the beginning, Sh. Anil Saini President Rotary Club donated blood. Staff members Ms. Devendra Gupta, Dr. Jagdish Chauhan, Prof. Vandana Kansal, Sh. Javed and the dignitaries of the city came forward to donate blood and motivate students to take part in this noble drive. 30 units of blood was collected in the blood donation camp. Principal Dr. Veena Rathore thanks the officials of Rotary Club and IMA Dehradun for collaborating with the college in the successful organization of blood donation camp. During camp, the SOPs of Covid 19 like social distancing, using of handwash and sanitizer etc. were followed properly.


PRINCIPAL




Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

रोटरी क्लब ने लगाया रक्तदान शिविर

पांवटा साहिब कॉलेज में आयोजित शिविर में 30 यूनिट रक्त किया एकत्रित

हिमाचल दस्तक ब्यूरो।
पांवटा साहिब

पांवटा साहिब में शनिवार को श्री गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में रोटरी क्लब पांवटा एंव रोटरेक्ट क्लब केटेलिस्ट फॉर चेंज के द्वारा आई एमए देहरादून के सहयोग से रक्त दान शिविर लगाया गया। जिसमें कॉलेज के विद्यार्थियों व शहरवासियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इसमें कुल 30 यूनिट रक्त एकत्रित हुआ जिसमें से 13 लड़कियों की भागीदारी रही। 30 विद्यार्थी रक्तदान के लिए अपात्र पाये गए। इस शिविर में भारतीय चिकित्सा संस्थान (आईएमए) देहरादून से आये डॉ. संजय व् डॉ. भुवनेश की टीम ने रक्त इकट्ठा किया। शिविर रोटरी पांवटा के अध्यक्ष अनिल सैनी ने रक्तदान करके इस का शुभारंभ किया। इस दौरान अनिल सैनी ने कहा की रक्तदान महादान है तथा इस शुभ कार्य में सभी नागरिकों को बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेना चाहिए। महाविद्यालय के वरिष्ठ प्रोफेसर प्रो देविंद्रा गुप्ता, स्टाफ मेंबर्स प्रो



जगदीश चौहान, प्रो वंदना कंसल, जावेद, शहर के मशहूर क्लॉथ हाउस मालिक गणेश, जगजात सिंह ने भी रक्तदान किया। इस अवसर पर रोटरी अध्यक्ष अनिल सैनी एवं रोटरेक्ट क्लब के अध्यक्ष मोहम्मद तालिब ने कहा की डिग्री कॉलेज पांवटा के रोटरेक्ट क्लब ने इस सत्र में ये दूसरा रक्तदान शिविर लगाया है। कॉलेज प्राचार्या डॉ. वीना रावैर ने रोटरी क्लब का धन्यवाद करते हुए कहा कि रोटरी क्लब महाविद्यालय को विभिन्न गतिविधियों के आयोजन के साथ कई सुविधाओं को प्रदान

करने में सहयोग कर रहा है जिसके लिए महाविद्यालय प्रशासन क्लब के आभारी है। रोटरी प्रधान अनिल सैनी ने बताया कि इस शिविर में रोटरेक्ट क्लब के साथ साथ महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई का भी भरपूर योगदान मिला। इस अवसर पर रोटरी प्रेसिडेंट अनिल सैनी सचिव राकेश रेहल, रोटरेक्ट प्रेसिडेंट मोहम्मद तालिब, इस प्रोजेक्ट के चेयरमैन कुलवंत सिंह चौधरी, शांति स्वरूप गुप्ता, कॉलेज के सभी शिक्षक एवं गैर शिक्षक कर्मचारी उपस्थित थे।

ii. Blood Donation on 21.09.2019

Web link:




ii. BLOOD DONATION ON 21.09.2019

On dated 21ST September, 2019 a blood donation camp was organised in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib. The National Service Scheme cum Rotaract Club of college organized this camp in collaboration with the Rotary Club Paonta Sahib. The medical team from IMA Dehradun was approached to conduct this blood donation camp successfully. At the beginning, Sh. Anil Saini President Rotary Club donated blood. Principal Ms. Devendra Gupta and Staff members Dr. Jagdish Chauhan, Prof. Vandana Kansal, Sh. Javed and the dignitaries of the city came forward to donate blood and motivate students to take part in this noble drive. 94 units of blood was collected in the blood donation camp. Principal Ms. Devendra Gupta thanked the officials of Rotary Club and IMA Dehradun for collaborating with the college in the successful organization of blood donation camp. Coordinator Prof. Reena Chauhan and President Mohammad Talib and the Rotaract club made all the arrangements of this blood donation programme in the college.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




Dr. PRANSHU TAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

94 यूनिट रक्त एकत्रित किया

श्री गुरु गोबिंद सिंह जी कॉलेज में रक्तदान शिविर



पांवटा साहिब। रक्तदान करती प्रधानचार्य देवेन्द्र गुप्ता।

हिमाचल दस्तक ब्यूरो।
पांवटा साहिब

पांवटा एवं रोटरैक्ट क्लब के टेलिस्टफॉरचेंज के द्वारा आईएमए देहरादून के सहयोग से रक्तदान शिविर लगाया गया। जिसमें कॉलेज के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इसमें कुल 94 यूनिट रक्त

एकत्रित हुआ, जिसमें से 13 लड़कियों की भागीदारी रही व 53 विद्यार्थियों ने रक्तदान किया। इस शिविर में भारतीय चिकित्सा संस्थान (आईएमए) देहरादून से आए डॉ. संजय डॉ. भुवनेश की टीम (सरिता, दिव्या, शिवम्यासा, कमलेश और अमर सिंह) ने रक्त इकट्ठा किया। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्य

प्रो. देविन्द्रा गुप्ता, स्टाफ प्रो एनआर गोपाल, प्रो. जगदीश चौहान, प्रो. विम्वी रानी, जावेद ने भी रक्तदान किया। इस अवसर पर रोटरैक्ट अध्यक्ष अनिल सैनी एवं रोटरैक्ट क्लब के अध्यक्ष मोहम्मद तालिब ने कहा की डिग्री कॉलेज पांवटा में इस वर्ष नया रोटरैक्ट क्लब बनाया गया है जिस की शुरुआत हमने पौधरोपण कर के की थी। ब्लड डोनेशन कैम्प हमारा दूसरा प्रोजेक्ट है, आगे भी हमारे द्वारा जनहित में ऐसे प्रोजेक्ट कॉलेज में होते रहेंगे। रोटरैक्ट पांवटा ने डिग्री कॉलेज को एक घास काटने की मशीन भी दी गई। प्रिंसिपल देवेन्द्र गुप्ता कोऑर्डिनेटर रीना चौहान ने बताया कि आज अंतरराष्ट्रीय विश्वशांति दिवस पर रोटरैक्ट क्लब द्वारा महाविद्यालय में ही एक वार्ता आयोजन भी किया गया।

News Clip 10 Himachal Dastak 22.09.2019 p.8

iii. Blood Donation by Political Group of Students in College Campus on 15.11.2018

Web link:




iii. BLOOD DONATION BY POLITICAL GROUP OF STUDENTS IN COLLEGE CAMPUS ON 15.11.2018

On dated 15.11.2018 a blood donation camp was organised in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib by a political group of students in collaboration with Indian Medical Association Dehradun Team. 55 units of blood was collected by the team during this camp. Principal Ms. Devendra Gupta inaugurated the camp with lighting of lamp in front of maa Saraswati. The camp was organised at the death anniversary of Sh. Sunil Upadhyay, political leader. Sh. Pankaj Thakur, Distt. Union of ABVP was also present there as the special guest. Student leader Riya and Harsh were motivating students to donate blood.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

एबीवीपी ने जरूरतमंदों के लिए जुटाया रक्त



पांवटा साहिब – पांवटा साहिब के गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद पांवटा इकाई ने रक्तदान शिविर का आयोजन किया। सुनील उपाध्याय की पुण्यतिथि के मौके पर आयोजित इस

शिविर में आईएमए देहरादून से विशेषज्ञ चिकित्सकों की टीम पहुंची थी, जिन्होंने ब्लड एकत्रित किया। इस दौरान युवा छात्र-छात्राओं ने बढ़-चढ़कर रक्तदान किया। कालेज की एक दर्जन छात्राओं ने भी रक्तदान किया। इस मौके पर एबीवीपी के जिला संगठन मंत्री पंकज ठाकुर विशेषतौर पर मौजूद रहे। पांवटा कालेज एबीवीपी कैंपस अध्यक्ष रिया मेहता व पूर्व अध्यक्ष हर्ष चौधरी ने बताया कि इस शिविर में करीब 55 यूनिट ब्लड एकत्रित हुआ। कई छात्र-छात्राओं ने पहली बार रक्तदान किया। उन्होंने बताया कि एबीवीपी छात्र व समाज हित के लिए लगातार कार्य करती रहती है। पहली बार रक्तदान करने वाले छात्र निकिता और सर्वजीत सिंह ने बताया कि उन्हें रक्तदान कर बहुत अच्छा लगा है।

News Clip 11 Divya Himachal 16.11.2018 p.4

iv. Blood Donation Camp in College on 10.09.2021

Web link:



7. Blood Donation Camp On 10.09.2021 in collaboration with Rotary Paonta Sakhi

A one-day blood donation camp was organized at Shri Guru Gobind Singh Ji Government College Paonta Sahib in collaboration with Rotary Paonta Sakhi and Sun Pharmaceutical Paonta Sahib, National Service Scheme of the college, IMA Dehradun team in which 60 students got registered to donate blood and 40 units of blood were collected by the medical team. The blood donation camp was organized in collaboration with Dr. Neena Sablok, President, Rotary Paonta Sakhi under the chairmanship of Rotarian Antara Sablok. She said that the blood donation camp was the 50th blood donation camp of Rotary District 3080. The camp was organised in the Kalam Block of the college. Principal Dr. Veena Rathore inaugurated the camp with the ribbon cutting ceremony. NSS Programme Officers Mrs. Reena Chauhan and Mr. Rinku Aggarwal made all the arrangements in the Kalam block required for the camp. NSS Volunteers contributed in the registration of students, filling of certificates to donors and distribution of refreshment to the blood donors. On this occasion staff of the college, Sh. Himanshu, Sh. Anil Saini, Sh. Shanti Swaroop from Rotary Club Paonta Sahib were also present.

PRINCIPAL



Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

पांवटा कॉलेज में रक्तदान शिविर आयोजित, 40 ने किया रक्तदान

पांवटा साहिब। श्री गुरु गोविंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में रोटरी पांवटा सखी, सन फार्मास्यूटिकल पांवटा, महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना ने आईएमए देहरादून की टीम के सहयोग से रक्तदान शिविर लगाया जिसका शुभारंभ प्राचार्य डॉ. वीना राठौर ने किया। शिविर में 40 लोगों ने रक्तदान किया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता अंतरा सबलोक ने की। जबकि रोटरी पांवटा सखी की अध्यक्ष डॉ. नीना सबलोक विशेष रूप से मौजूद रहीं। शिविर में छात्र-छात्राओं के साथ अतिरिक्त जिला मंत्री रोटरी जिला 3080 अनिल सैनी ने भी रक्तदान किया। इस दौरान एनएसएस शिविर के दौरान आयोजित हुई स्पर्धाओं के

प्राचार्य डॉ. वीना राठौर ने किया शिविर का शुभारंभ

विजेताओं को भी पुरस्कृत किया गया जिसमें भाषण स्पर्धा की विजयी काजल, प्रीति और वंदना समेत छात्राओं को पुरस्कृत किया।

सन फार्मास्यूटिकल पांवटा से डॉ. नीना सबलोक, असिस्टेंट गवर्नर रोटरी क्लब हिमांशु भाटिया, सचिव अखिल भारत विकास परिषद अनिल सैनी, आशा, निशा, महाविद्यालय से प्राचार्या डॉ. वीना राठौर, डॉ. विवेक नेगी, डॉ. उषा जोशी, डॉ. दीपाली भंडारी, डॉ. उषा जोशी, डॉ. किरण बाला, कार्यालय अध्यक्ष नरेश बत्रा, कार्यक्रम अधिकारी रीना चौहान और प्रोफेसर रिकू अग्रवाल मौजूद रहे। संवाद

News Clip 12 Amar Ujala 11.09.2021 p-4

v. Webinar on Myths of Blood Donation on 05.10.2021

Web link:



v. WEBINAR ON MYTHS OF BLOOD DONATION ON 05.10.2021

Life skills committee of Guru Gobind Singh Ji Government Degree College Paonta Sahib organized a Webinar on the topic "Myths of blood donation" on 5th August 2021 at 11 am. Sixty participants attended this webinar. Doctor Rajiv Kundlas from the department of (MD Emergency Medicine) IGM, Shimla was the resource person and main speaker.

Prof. Vimmi Rani, the coordinator of the webinar, welcomed the Chief Guest Dr Veena Rathore, the honorable Principal of the college, the resource person Dr Rajiv Kundlas, teachers and participants.

Dr Veena Rathore also welcomed the guest speaker and resource person Dr Rajiv, other dignitaries, teachers and participants. She also showered accolades on the organizing committee to organize the webinar in such a wonderful way.

On this occasion, Doctor Rajiv Kundlas talked at length about different myths of blood donation. He tried to bust some of the most common blood donation myths.


He said that Donating blood – a voluntary life-giving act that can save lives – is still a scary prospect. He said that the amount of blood that will be collected from your body is 500 ml – half a litre – is one-tenth of how much you have in your system. The average adult has 4.5 to 5.5 litres of blood circulating inside the body. Your body will replenish the fluid you've lost while donating. Moreover, he said that if we hydrate ourselves properly after the procedure, your body will recover the lost blood within a few hours!

Speaking on the myth that someone can contract coronavirus from blood donation/transfusion, Dr Rajiv clarified that not a single case of COVID-19 has been reported anywhere in the world from the act of giving blood or from transfusion. In fact, medical organisations are urging healthy people to volunteer for this during the pandemic since there's a shortage and it's tough to organise medical camps.


Dr Kundlas, thereafter tried to bust the myth that after donating blood the person will pass out from blood loss. He made the audience aware of the truth that after the procedure is complete, blood donors are usually in the same state that they came in. If you do feel faint while giving blood, it's most likely not because of blood loss since you're losing only 500 ml of it in a whole-blood donation.

Speaking on the myth of dehydration after blood donation Dr Rajiv strictly advised the audience to keep themselves hydrated before and after donating blood. The most probable cause is an empty stomach or dehydration so make sure you have a wholesome meal and drink enough water before you arrive at the blood bank.

Thereafter he discussed one of the most common myths that Blood donation is painful. Among the major blood donation myths – and tattooing myths for that matter – is the


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025


one about pain. You might feel a tingling sensation for a couple of seconds when the needle is inserted into your arm. Other than that, doctors say there's no other discomfort during the process. In fact, you will be leaving the blood bank with warmth in your beating heart from having done a good deed that day.

On the myth of contracting HIV or Hepatitis B virus Dr Kundlas clarified that a person won't be contracting any viruses while giving blood since he/she is not coming in contact with a patient. Brand new sterilised needles are used for every blood donation; they are discarded immediately after one use. So, chances of developing any kind of infection – viral or bacterial – are zero.


Dr Kundlas then talked at length about the myth of donating blood in case a person has high cholesterol/ hypertension. While there are certain conditions that would disqualify you from becoming a donor – HIV, hepatitis, Type 1 diabetes – high cholesterol is certainly not one of them. He said that scores of blood donors have hypertension. The biochemical parameters need to be within the acceptable limit. You can safely give blood as long as you're healthy and your blood pressure before the procedure is under 180 systolic and below 100 diastolic.

Dr Rajiv said that it's one of the biggest blood donation myths that giving blood tires one out. Neither do you need to sleep the rest of the day nor do you have to skip the office (provided you're working from office these days). However, there are certain things you must do for the next 24 hours: Drink 8-10 glasses of water, avoid smoking or drinking, and don't go out in the sun.

Dr Arun Kumar Dafraik, Assistant Professor of English, offered vote of thanks on this occasion. He thanked Dr. Rajiv Kundlas for his valuable and insightful lecture, the college Principal Dr Veena Rathore, teachers and all participants.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



हिमाचल 08-08-2021

राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में ऑनलाइन वेबिनार का किया आयोजन

पांवटा साहिब| पांवटा कॉलेज में एक ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन किया। जिसका मुख्य विषय 'रक्तदान और मिथक' अथवा रक्तदान को लेकर जो समाज में अलग-अलग भ्रांतियां व कल्पनाएं हैं। मुख्यातिथि डॉ राजीव कुन्दलास व प्राचार्य डॉ. वीना राठौर ने कहा कि रक्तदान को लेकर जो हमारे समाज में तरह-तरह की भ्रांतियां एवं अफवाहें हैं। डॉ. राजीव ने कहा कि रक्तदान करना एक नेक काम है, लेकिन हम में से बहुत कम लोग हैं जो रक्तदान के लिए आगे आते हैं। बहुत से ऐसे लोग हैं जिनकी यह धारणा रहती है कि रक्तदान से शरीर में कई तरह की बीमारियां जन्म लेती हैं।

News Clip 13 Dainik Bhaskar 08.08.2021

4. YOGA AND MEDITATION SESSIONS


i. Inspirational Talk to Students by Hero of The Great India Run On 06.08.2016

Web link:




i. INSPIRATIONAL TALK TO STUDENTS BY HERO OF THE GREAT INDIA RUN ON 06.08.2016

On dated 06.08.2016 Sh. Sunil Sharma Winner of the Great India run addressed the students in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib. The National Service Scheme arranged the talk by Sh. Sunil to motivate students and volunteers to stay away from drug addiction and adopt a healthy life style which includes healthy food with proper exercises. Sh. Sunil Sharma belongs to Renuka ji village in Distt. Sirmaur who completed the great India run from 19th July to 8th August 2016 despite of being unfit. Therefore, he inspired the youth of college to strengthen their will power to confront every challenge in their lives.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmaur (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

दि ग्रेट इंडिया रन के हीरो सुनील शर्मा पांवटा में



पांवटा साहिब – प्रदेश का नाम विश्व भर में प्रसिद्ध करने वाले सिरमौर जिले की रेणुका विस क्षेत्र के माईना गांव के निवासी व दि ग्रेट इंडिया रन के हीरो सुनील शर्मा शनिवार को पांवटा पहुंचे। यहां पर उन्होंने पीजी कालेज पहुंचकर छात्र-छात्राओं को नशे से दूर रहने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि नशा युवा पीढ़ी को बर्बाद कर रहा है इसलिए नशे से खुद को भी दूर रखें और अपने आसपास जो लोग नशे के दलदल में फंस चुके हैं उनको भी नशा छोड़ने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने कहा कि उन्होंने यह मुकाम हासिल किया है क्योंकि वह नशे से कोसों दूर हैं। उन्होंने कहा कि मन में कुछ करने की ठान लें तो कोई भी मंजिल मुश्किल नहीं होती। उन्होंने कहा कि दिल्ली के इंडिया गेट से 19 जुलाई को शुरू हुई दि ग्रेट इंडिया रन छह अगस्त को मुंबई के दि गेट-वे ऑफ इंडिया में समापन होना था। पांव में दर्द के बाद व डाक्टरों द्वारा अनफिट करने के बाद भी चार अगस्त को 1480 किलोमीटर दूरी तय कर ली।

News Clip 14 Divya Himachal 07.08.2016 p. 4

धावक सुनील का हर जगह हुआ जोरदार स्वागत

पांवटा कॉलेज के विद्यार्थियों ने दी बधाई, पूछे सफलता के मंत्र, एसपी से भी मिले

अमर उजाला ब्यूरो

सिरमौर/

पांवटा

साहिब(सिरमौर)। द ग्रेट इंडिया रन में विजेता रहे सुनील शर्मा का उनके गृह जिला में जोरदार स्वागत हुआ। पांवटा से लेकर नाहन तक उनका लोगों ने उन्हें बधाई दी। सुनील ने एसपी सौम्या सांबशिवन से भी मुलाकात की। एसपी ने उन्हें इस कामयाबी पर बधाई दी।

पांवटा कॉलेज में सुनील के स्वागत में कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस दौरान उन्होंने युवाओं को नशे से दूर रहने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि पीजीआई में निजी कंपनी की नौकरी को 3 वर्ष पहले छोड़ दिया। जन जागरूकता के लिए कार्य कर रहा हूँ।

उन्होंने युवाओं से कहा कि खेलों, योगा व व्यायाम के लिए दिन में कम से कम 3 घंटे जरूर निकालें। पांवटा कॉलेज के विद्यार्थियों ने सुनील से धावक के लिए डाईट, सफलता के प्रेरणा



पांवटा कॉलेज में धावक सुनील शर्मा का स्वागत करते छात्र-छात्राएं।

स्रोत व डोपिंग व स्टेरायड दवाओं के बारे में सवाल पूछे। जवाब में उन्होंने कहा कि एनएसजी कमांडो रहे भाई जोगेंद्र शर्मा प्रेरणा स्रोत रहे हैं। अच्छा धावक बनने के लिए उचित डाईट, फिजियो व किसी विशेषज्ञ का मार्गदर्शन मिलना जरूरी है। दौड़ के दौरान फिजियो व

डॉक्टर की टीम में शामिल डॉ. अमित कृष्ण, डॉ. दीपाली, डॉ. केविस, डॉ. दर्शना व डॉ. अमित का खास सहयोग मिला।

उन्होंने कहा कि अस्पताल में इलाज के दौरान दौड़ने के लिए अनफिट घोषित करने पर खूब रोया था, लेकिन हिम्मत नहीं हारी

रेणुका झील के अस्तित्व पर चिंतन

द ग्रेट इंडिया रन विजेता सुनील शर्मा का कहना है कि मन में भय रहता है कि कहीं पवित्र मां रेणुकाजी झील अपना अस्तित्व न खो दें। इस बात की टीस मन में हमेशा रहती है। समय रहते प्रदेश सरकार व गठित बोर्ड को इस प्राकृतिक झील को बचाने व स्वच्छ रखने को हर संभव प्रयास करना चाहिए।

व विकट हालात में भी सपने को पूरा कर दिखाया। पांवटा कॉलेज के प्राचार्य डॉ.केवी सिंह ने युवाओं को सुनील से प्रेरणा लेने का बात कही। इस मौके पर डॉ. किरण बाला शर्मा, प्रो. रीना चौहान, प्रो. रविंद्र सिंह, प्रेमदत्त, संदीप बतरा, एनएम रमौल, रवि शर्मा, सुनील के पिता रामानंद शर्मा, चंद्रमणी, जिवानंद, प्रेमदत्त, संजय कुमार समेत कॉलेज स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।


ii. Online Motivational and Integrated Amrita Meditation

Web link:




ii. ONLINE MOTIVATIONAL AND INTEGRATED AMRITA MEDITATION

In compliance with the directions received from the Directorate of Education Shimla vide letter no. EDN-H (8)A(1) Misc. Dated 30th September, 2021, SGGSJ Govt. College Paonta Sahib participated in an online Motivational and Integrated Amrita Meditation Training session on 26.11.2021 which was organised by Amrita Vishwa Vidyapeetham NAAC A++ certified private university. The meditation Session was conducted on 26th November, 2021 from 10:00 am to 11:30 am on Zoom Cloud Meeting Platform. In this programme under the direction of worthy Principal Dr. Veena Rathore, 256 students from NSS, NCC, R&R, BCA, and 25 staff members participated. To ensure the adoption of Standard Operating Procedures of Covid 19, the seating of participants was arranged in three classrooms (Room No. 101, 201 and BCA Department) where they together took the advantage of the programme. Sh. Narinder Anand and Miss Shweta, National Coordinator Youth Empowerment Group conducted the session. This programme was focussed on to enhance the mental, physical and emotional wellbeing, mental equanimity, instilling human values, stress release and increasing focus of the participants for which the officials used the technique evolved by Sri Mata Amritanandamayi Devi, a world-renowned spiritual leader and humanitarian. In this online session, Shri Narender Anand made all the participants perform various physical and mental activities and explained the importance of imagination and will power through various true inspirational stories. At the end of the programme participants submitted their experiences by filling the feedback form. Along with Prof. Vimmi Rani Convenor of this programme, NSS Programme Officers Prof. Reena Chauhan & Prof. Rinku Aggarwal, Rover & Rangers Incharge Prof. Pushpa Yadav and Prof. Kalyan Rana, Prof. Aparna & Prof. Bahaar from BCA department and Prof. I.B.Negi & Shri Mahesh from I.T. Department played an active role in organizing this programme.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



6- मेडिटेशन करने से बढ़ती है व्यक्ति की क्षमताएं।

पांवटा साहिब के श्री गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में प्राचार्या डॉ० वीना राठौर के दिशानिर्देश में अमृता विश्वविद्यापीठ के सौजन्य से एक ऑनलाइन मैडिटेशन सेशन आयोजित किया गया। नरेन्द्र आनंद और मिस श्वेता राष्ट्रीय समन्वयक, युवा सशक्तिकरण समूह ने इस कार्यक्रम का संचालन किया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य प्रतिभागियों की शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक क्षमता को बढ़ाना था जिसके लिए संचालकों ने आई०एम० तकनीक का उपयोग किया। इस तकनीक का श्रेय एक सुप्रसिद्ध मानवीय एवं आध्यात्मिक गुरु श्री माता अमृतानंदमीय देवी को जाता है। इस ऑनलाइन सत्र में नरेन्द्र आनंद ने सभी प्रतिभागियों से विभिन्न शारीरिक एवम मानसिक क्रियाएं करवाई तथा विभिन्न प्रेरणात्मक सच्ची कथाओं से कल्पनाशक्ति एवम इच्छाशक्ति की महत्ता समझाई। इस



कार्यक्रम में महाविद्यालय के 281 सदस्यों ने भाग लिया जिसमें स्टाफ सदस्य एवम विद्यार्थी सम्मिलित थे। इन प्रतिभागियों ने तीन क्लास रूम में एकत्रित होकर कार्यक्रम का लाभ उठाया। कार्यक्रम के अंत में प्रतिभागियों प्रतिपुष्टि पत्र (फीडबैक फॉर्म) भरकर अपने अनुभव सांझा किये। कार्यक्रम के आयोजन में महाविद्यालय स्तर पर प्रो०विम्वी रानी के समन्वय में राष्ट्रीय सेवा योजना अधिकारी प्रो०रीना चौहान व प्रो० रिकू अग्रवाल, रोवर & रेंजर इंचार्ज प्रो० पुष्पा एवम प्रो० कल्याण, आई०टी० विभाग से प्रो० आई०बी०नेगी व महेश कुमार, बी०सी०ए० विभाग से प्रो० बहार और प्रो० अपर्णा ने सक्रिय भूमिका निभाई।

7- संविधान दिवस पर सहायक आयुक्त ने अधिकारियों-कर्मचारियों को दिनांक 26/11/2022

iii. Yogabhyaas by Staff and Students on International Yoga Day in College Campus (21.06.2019)

Web link:




iii. YOGABHYAAS BY STAFF AND STUDENTS ON INTERNATIONAL YOGA DAY IN COLLEGE CAMPUS (21.06.2019)

The International Yoga Day was celebrated in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib on 21.06.2019 under the chairmanship of Principal Ms. Devendra Gupta. Yoga Acharya Sh. Pawan Kumar, Gurukul Kangri University Haridwar conducted the yoga session in college. He also threw light on the importance of Yoga in human life as it keeps us mentally and physically healthy. All the staff members, volunteers of NSS, R&R participated in this programme. Prof. Ram Lal Tomar expressed gratitude to the resource person and congratulated entire college for the success of the programme.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

पांवटा कालेज में बताया योग का मोल

पांवटा साहिब। राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब के प्रांगण में पांचवा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर प्रमुख योगाचार्य पवन कुमार गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार मुख्य रूप से उपस्थित रहे। जिन्होंने न केवल योग के महत्व पर प्रकाश डाला, बल्कि उपस्थित सभी योग प्रेमियों को विभिन्न प्रकार के योगासन करवाए। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. देविंद्रा गुप्ता ने सभी को योग दिवस की बधाई दी। इस अवसर पर महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के छात्र-छात्राएं, रेंजर रोवर, विभिन्न छात्रों ने भाग लिया। साथ ही महाविद्यालय के समस्त स्टाफ सदस्यों ने भी इस अवसर पर भाग लिया, जिसमें वरिष्ठतम प्रो. सुलक्षणा शर्मा, प्रो. रामलाल तोमर, प्रो. अरुणदीप चौधरी, प्रो. कमलेश, महाविद्यालय कार्यालय अधीक्षक नरेश कुमार बत्रा, जसमेर सिंह सहित सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे एवं योगाभ्यास किया।



News Clip 15 Divya Himachal 21.06.2019 p,3


iv. Yoga Session during 7 Days Special Annual Camps 2020

Web link:



iv. YOGA SESSION DURING 7 DAYS SPECIAL ANNUAL CAMPS 2020

The National Service Scheme unit of SGGSJ Govt. College organises seven days special annual camp. The camp is primarily focussed on personality development of volunteers. All the four sessions of each day include different activity like yogabhyaas during warm up sessions, physical session, technical session and creativity session. Each day the volunteers start their day with yogabhyas through yoga trainers Mr & Mrs. Malti Maithani, Art of Living sanstha Paonta Sahib. The student leaders join the yoga trainers in management of yoga sessions. Volunteers feel positive vibes around them after practicing yoga which keeps them energetic and motivated throughout the camp.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




Dr. PRAMOD CHahal
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



Photograph 3 Volunteers practicing Yoga during the morning session of Annual Camp

पांवटा साहिब कालेज के स्वयंसेवियों ने किया योग

पांवटा साहिब। गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में चल रहे राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय विशेष शिविर के चौथे दिन स्वयंसेवकों ने आर्ट ऑफ लिविंग से सुमेश के साथ योगाभ्यास किया। उसके बाद स्वयंसेवकों ने दो समूहों में प्लास्टिक फ्री हो शहर हमारा थीम पर शहर का प्लास्टिक इकट्ठा किया। महाविद्यालय से हाउसिंग बोर्ड, विश्वकर्मा चौक, बस स्टैंड, यमुनाघाट, शुभखेड़ा, मिशन स्कूल, बाईपास व हॉस्पिटल के सामने से प्लास्टिक इकट्ठा करते हुए यमुनाघाट पर सफाई की। इस दौरान स्वयंसेवकों की रैली को एसडीएम विवेक महाजन ने हरी झंडी दिखाई। इस दौरान टेक्नीकल सेशन में अरुण गोयल निदेशक तिरुपति ग्रुप ऑफ इंडस्ट्री ने बतौर स्रोत वक्ता उपस्थित हुए।

News Clip 16 Divya Himachal 07.09.2021 p.6

v. Yoga and Meditation Session on 13.08.2021

Web link:




v. YOGA AND MEDITATION SESSION ON 13.08.2021


To keep the faculties and students healthy in body and mind, Life Skills Committee of Guru Gobind Singh Ji Government Degree College, Paonta Sahib organized a session on "YOGA AND MEDITATION "on 13th August, 2021 from 8am to 10am. One hundred participants attended this session. Dr. Bhawna Chhabra, a renowned Chief YOGA Trainer, meditation expert and Founder of Lumbini Yoga Studio Dehradun, was the resource person and main speaker. President, Rotary Club Paonta, Sh. Manmeet Singh, and President of Bharat Vikas Parishad, Sh. Anil Saini and Smt. Sunita from the Art of Living foundation were the Special Guests present on this pious occasion. Dr. Pooja Bhati invited the Chief Guest of the function, Principal Dr. Veena Rathore to address the audience on such a momentous day.

The Principal of the college welcomed the dignitaries, teachers and participants. Dr. Bhawna Chhabra informed the audience that she has been a great yoga enthusiast and teacher. She has been constantly learning through Iyengar teachers and has been attending and organizing many national and international workshops linked to YOGA and meditation. She also said that she is a beginner in this ancient wisdom in spite of the fact that she has been passionately devoted to YOGA for more than 18 years.

On this occasion Dr. Bhawna Chhabra talked at length about the relevance of Yoga and Pranayama. She performed some basic yoga exercises and meditation. Dr Bhawna informed the audience that the Yoga postures, Pranayama and meditation are effective techniques to release stress and about meditation also. Prof. Bharti offered vote of thanks on this occasion.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

रूप स चार रास्ता स आन वाल रास्तों पर भी निगरानी रखी जा सके। गोविंदघाट पांवटा बैरियर पर पूर्व में लगने वाले नाकों की तरह शुक्रवार को नहीं नजर आए। हालांकि जानकारों का मानना है कि स्वतंत्रता दिवस में काफी पुलिस और होमगार्ड जवान तैनात रहेंगे। शुक्रवार को दिन भर भारी बारिश रही। यदि टीम तैनात होती तो भी

बाहरा राज्या स पहुचन वाल लाग्गा की चेंकिंग कर रही है। शीघ्र ही राज्य सीमा पर अलग से पहलें की तरह पुलिस-होमगार्ड जवानों की टीम तैनात कर दी जाएगी। विशेष टीम बाहरी राज्यों से पहुंचने वाले श्रद्धालुओं और पर्यटकों का होटलों, सरायों और ठहरने के अन्य स्थलों पर चेंकिंग भी कर रही है।

आमयान आाद चलाया। 12 अगस्त को निदेशक प्रोफेसर नीलू रोहमेत्रा, प्रो. अर्पिता घोष (सीएसईएम समन्वयक), प्रो. अमरिंद्र सिंह (अध्यक्ष-सकल्प), प्रो. देविका वशिष्ठ (अध्यक्ष-यूवीए सेल) अन्य अधिकारियों के साथ पौधरोपण अभियान चलाया और छात्र परिसर में आम, अमरूद और किन्नु के पौधे रोपे। संवाद

तनाव मुक्त जीवन के लिए योग और साधना बेहद जरूरी

पांवटा साहिब । श्री गुरु गोविंद सिंह राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में लाइफ स्किल्स कमेटी ने योग और ध्यान विषय पर एक शिबिर आयोजित किया, जिसमें योग एवं ध्यान के प्रशिक्षक डॉ. भावना

छाबड़ा और सुनीता मुख्यातिथि के रूप में मौजूद रहीं। जबकि रोटरी क्लब पांवटा साहिब के अध्यक्ष मनमोहन सिंह और पूर्व अध्यक्ष भारत विकास परिषद अनिल सैनी विशिष्ट अतिथि रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता

महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. वीना राठौर ने की। प्राचार्या ने सभी मेहमानों का स्वागत किया। डॉ. भावना छाबड़ा और सुनीता ने कहा कि योग और साधना जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। संवाद



गुरु गोविंद सिंह राजकीय कॉलेज पांवटा में आयोजित योग और ध्यान शिबिर के दौरान मौजूद छात्र व अन्य। संवाद

शम्मी चुनीं तीज क्वीन, पायल और

News Clip 17 Amar Ujala 14.08.2021 p.6



Photograph 4 staff , guest and students during Yogabhyaas



Photograph 5 Principal and guest during yoga and meditation session



CJWJ+4R7, Paonta Sahib, Himachal Pradesh 173025, India

Latitude 30.445573° Longitude 77.631926°

LOCAL 08:22:22 GMT 02:52:22 FRIDAY 08.13.2021 ALTITUDE 368 METER

Photograph 6 Yoga & Meditation session in College

5. EAT HEALTHY, STAY CLEAN & STAY HEALTHY

i. Two days' Workshop on Medical Diagnosis & First Aid

Web link:



2. DBT Sponsored Two Days Workshop on Medical Diagnosis & First Aid


Two days' workshop on Medical Diagnosis & First Aid was organized on 19-20th December 2019 by Zoology department, under star college scheme sponsored by DBT, Government of India New Delhi.


It began with lightening of lamp by Principal Prof. Devendra Gupta followed by words of coordinator Dr. Jahid Ali Malik, who welcomed all the guest speakers, participants, students and briefed about the star college scheme sponsored by DBT New Delhi. Prof. Sulaxna Sharma, Convenor of the workshop introduced the guest speakers, highlighted the importance of the workshop and motivated the students for their active participation.

First session began with, 1st guest speaker who delivered lecture on "**Hypertension: its diagnosis and management**". She said that Hypertension is the number one health related risk factor in India, with the largest contribution to burden of disease and mortality. India's demographic transition with an increasing proportion of elderly people and a sedentary lifestyle and obesity associated with increasing urbanization, and other lifestyle factors like high levels of salt intake, alcohol and tobacco consumption, are contributing to this burden of hypertension. She talked about various aspects viz. prevention, screening, diagnosis and management of this life style disease. Various techniques to measure BP and routine checkup tests were shown to the students. It was followed by question and answer session. Second session started with talk on the topic "**Diabetes**" by Dr. Neena Sablok. She elaborated the various clinical aspects of the disease, its causes like life style and obesity and its management.

In third session guest speaker **Dr. Parvesh Sablok** delivered lecture on **Anemia: Its Causes & Consequences**. He explained the condition of anemia as one does not have enough red blood cells. The cells travel with iron and hemoglobin, which is a protein that helps carry oxygen through the bloodstream to the body organs. An anemic person feels more tired or cold than healthy person. Anemia affects more than two billion people globally, which is more than 30% of the total population. Dr. Sablok discussed the types of anemia and its management. The session was followed by question answer by students, participants and faculty. The day ended with vote of thanks by Prof. Seema Tyagi.




Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025


Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

2nd day of workshop started with reporting of previous day by convenor Prof. Sulaxna Sharma. Session started by lecture on "First Aid" by Dr. Neena Sablok and demonstration of every technique of first aid like ABC and CPR were given on dummy models. Students learnt the techniques of First Aid for fire burns, bone and muscle injury, and snake poisoning like conditions.

2nd session of the day was taken by Dr. Kamaal Pasha who delivered lecture on high B.P. causes and diagnosis. He discussed diseases like gout and gave hand on training of measurement of B.P., CBC, Hemoglobin and other blood test. Student's queries were answered in the question answer session. First aid kits were distributed to the student participants. Workshop ended with vote of thanks followed by National Anthem.


Outcomes:

- The workshop served as an outreach activity for the teaching and non-teaching staff of the college.
- The hands-on training given to students on first aid by experts, practical knowledge of instruments and their working.
- Knowledge and awareness of various common diseases along with data and research by the specialists




Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

PRINCIPAL


Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

ii. National Workshop on Food Adulteration

Web link:



1. DBT Sponsored National Workshop on Food Adulteration

A two-day national workshop on "Food adulteration" was organized by the Department of Chemistry on 27th & 28th Sept 2019 under DBT sponsored Star College Scheme founded by DBT New Delhi. 180 delegates (teaching faculty, research scholars and students) from different colleges and universities participated in the workshop.

FIRST DAY


The workshop was inaugurated by Principal Devindra Gupta followed by a brief note on star college scheme by Dr. Jahid Ali Malik Coordinator and introductory speech by Convenor Ms Amita Joshi. In first session, invited speaker & Chief guest **Dr. A. Madhavan** (Former advisor to Minister of State for Health and Family welfare Govt. of India) talked about oils, fats, healthy and unhealthy foods and explained terms like PUFA, MUFA and their effects on human health.

Dr A Madhavan gave his lecture on "**Edible Oils and Fats-Healthy and Unhealthy Food**". In the first half of the session Healthy and unhealthy food was discussed. He started with the important constituents of food as recommended by WHO and then explained difference between bad and good food, unsafe and safe food. He gave a brief outline of chemical contamination of food and how these chemical contaminants cause various diseases specially cancers and cardiovascular diseases. A seven-point questionnaire was discussed which included seven questions:

1. Are you eating the right food?
2. Do you have a balanced diet in your house?
3. What is nutritive value of your food
4. Does it give required vitamins, minerals and other nutrients?
5. Is there any toxin or unsafe material in it?
6. Is your water safe and healthy?
7. Are the cooking and handling practices right and hygienic?




Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025


Dr PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025


In second phase primary and secondary sources of oils and fats, raw edible oils used in India, refining of vegetable oils, value added vegetable oil products were discussed. Dr Madhavan in the concluding session discussed the health risks associated with oils and fats, FSSAI specifications for refined oils, food safety and standards regulations notified in 2011 and regulations on labelling for fats/oils.


In second session **Dr Ashwani Rathour** (Vice President Reliance Retails Gurgaon), talked about food safety in supply chain of dairy industry. He gave a detailed account of preventing infection through animal health care, quality management system in dairy industry. Dr. Ashwani Rathore, Vice President Reliance Retail Limited delivered his talk on the topic "Food Safety in Supply Chain of Dairy Industry". He explained through a power point presentation about clean milk production at farm level. According to him contamination of milk occurs at five main levels namely animal shed and environment, the animal, its health and management, milker and milking routine, milking equipment and finally storage and transport.

He further explained how *Pseudomonas Aeruginosa* enters and affects animals. Lack of hygiene, improper cleaning of bulk milking equipment, dirty udders, improper milk handling and storage are the main causes of this infection. He suggested Quality measurements which should be taken at the production level, collection level to follow food safety in supply chain of Dairy Industry. He talked about the Global Food Safety Initiatives launched in 2000 in which the mission was to provide continuous improvement in food safety management systems to ensure confidence in delivery of safe food to consumers worldwide. Various terms like food chain, food safety hazards, end product, monitoring, corrective action, validation were also defined and explained in detail. Besides this, the chemical composition and nutritional value of milk was also dealt with in detail. He concluded his talk with the opinion that raw milk quality control at the village level is a very challenging task and has to be taken up considering the long-term perspective for making Indian Dairy products acceptable in the international arena. In the end he laid stress on the fact that providing a safe, high quality and nutritious dairy product to the consumers is need of the hour although challenging because all aspects of the production chain, from farm to the consumer must be considered.

In the third post lunch session **Dr. A Kaistha** (Assistant Commissioner Food Safety Sirmaur) covered a variety of topics including classification & adulterants in milk and penalties under *FSSAI act 2006*. The classification of adulterants with special mention of milk adulterants was dealt with in detail by Dr. A. Kaistha. Adulterants like urea, formalin, detergents, ammonium sulphate, boric Acid, sugars, melamine and their common detection techniques as well as the harmful health effects of these adulterants were also discussed.



9

Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmaur (H.P.)-173025


Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmaur (H.P.)-173025

A detailed account of the FSSAI Act 2006 was given in which various terms like adulterant, contaminant, food additive food safety, and unsafe food were initially explained and then various sections under this act were defined. Special stress was laid on Section 51, 53, 56, 57, 59, 64, 65, 68, 70 which deal with the penalties associated with the manufacture and distribution of unsafe food.

SECOND DAY

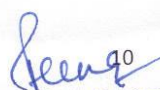
Invited speaker and Chief guest for the second day **Dr. Chandan Pandey** (HOD Food and Drug Administration Mathura, UP) explained how food adulteration can be perused as hobby and motivated the participants to work in the fields like super food and journey food.


Sh Chandan Pandey (DO), FDA, Mathura took up two sessions with the students. In one session he motivated the students to develop it as a hobby. He gave the students an insight into the topic food adulteration and the various ways in which there is possibility of making hobby in food quality. According to him students can pursue study on quick, easier and alternative detection techniques of food adulterants, collecting various food adulterants, collecting various news from newspapers about adulteration, sensory evaluation of food items, food safety in kitchen, food fraud, collecting and sharing information on food labeling, model and functioning of food safety governance, composing poems, play writing, film making etc. and further studies and research can be done on topics like functional food, super food, journey food, fermented food etc.

This was followed by demonstration by his Colleague Sh. Niranjana and Sh. Nand Kishor in the second session. They performed tests for various adulterants in milk and milk products, honey, pulses and spices and some students performed rapid detection tests of food adulterants. They performed the tests recognized by Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI). Very simple tests for detection of detergent in milk, starch in milk and milk products, sugar in honey, chalk powder in sugar and detection of dust, pebble, weed seeds, rodent hair and excreta in food grains; *khesari dal* in *dal* whole; in food grains, turmeric in *Sella* rice, earthy matter in asafetida (Hing); papaya seeds in black pepper grass seeds in cumin seeds; were performed by him. The students as well as teachers who had brought samples of various food items, participated with enthusiasm in this session.

In the post lunch session, **Sh. Sanjay Aggrawal** (Director Rich Pro Food Paonta Sahib) talked about Food safety and ISO certification. He told that ISO has specific **food safety standards** to minimize the risk of food contamination. Manufacturers of all sizes have a responsibility to




Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025


Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

produce safe goods that support the wellbeing of consumers. For instance, in the food industry, unsafe products can have devastating consequences, which is why the overarching goal of ISO standards for food safety is controlling hazards across the global supply chain.

Sh. Satish Goyal (President Chamber of Commerce and Industry Paonta sahib) actively participated in the workshop and sponsored kits for the participants. Certificates to all the participants were given by organizing secretaries Dr Kundan Sharma and Dr. Sunil Kumar of Department of Chemistry in the Valedictory session.

Outcomes:

The workshop raised the awareness among participants about adulteration, by finding the contaminants and harmful content in the milk, oils and other edibles. The workshop also provided the knowledge about laws and regulations, regulating food adulteration.



Seena
Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

PRINCIPAL

Pramol

Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

iii. Demonstration of First Aid and Sharing of Health Tips to Students during NSS Seven Days Camp

Web link:




ii. DEMONSTRATION OF FIRST AID AND SHARING OF HEALTH TIPS TO STUDENTS DURING NSS SEVEN DAYS CAMP

Shree Guru Gobind Singh Govt. College Paonta Sahib organised a talk on "First Aid" under the chairmanship of Dr. Veena Rathore on dated 05.02.2020. The resource person was Dr. Neena Sablok, Medical Officer, Sun Pharmaceuticals. Session started by lecture on "First Aid" by Dr. Neena Sablok and demonstration of every technique of first aid like ABC and CPR were given on dummy models. Students learnt the techniques of First Aid for fire burns, bone and muscle injury, and snake poisoning like conditions. Prof. Reena Chauhan and Prof. Kalyan Rana expressed their gratitude to the resource person for her informative, interactive and impressed session on first aid.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

स्वयंसेवकों को दिए हेल्थ टिप्स

पांवटा साहिब कॉलेज में एनएसएस शिविर जारी



हिमाचल दस्तक ब्यूरो।
पांवटा साहिब

गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में चल रहे राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के छठे दिन स्वयंसेवियों ने कॉलेज परिसर की सफाई की गई। डॉ. नीना सबलोक ने शिविर में बतौर रिसोर्स पर्सन आकर एनिमिया, अंगदान व फर्स्ट एड के बारे में स्वयंसेवकों को जागरूक किया और हेल्थ टिप्स दिए। उन्होंने फर्स्ट एड का प्रयोगात्मक

◆ शिविर के छठे दिन स्वयंसेवियों ने कॉलेज परिसर में की सफाई

प्रदर्शन भी किया। इसके बाद डॉ. विवेक नेगी, सहायक प्रोफेसर (अंग्रेजी), राजकीय संस्कृत कॉलेज नाहन ने स्वयंसेवकों को चरित्र निर्माण लिंकन व विवेकानंद के संदर्भ देकर समझाया। विद्यार्थियों को एक स्वच्छंद सोच व संपूर्ण आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। भोजन के बाद प्रदीप शर्मा,

संचालक, गैस एजेंसी पांवटा साहिब ने अपनी टीम के साथ सत्र में एलपीजी सुरक्षा के बारे में बताया। इसके बाद रंगोली प्रतियोगिता आयोजित की गई। इसमें स्वयंसेवकों ने तैयार किए गए रंगों से रंगोली बनाई। सांस्कृतिक कार्यक्रम व राष्ट्रीय गान के साथ दिन का समापन हुआ। इस दौरान ऑफिस अधीक्षक अशरफ अली, जावेद अली, नजाकत अली प्रोग्राम ऑफिसर प्रो. रीना चौहान व प्रो. कल्याण राणा के साथ स्वयंसेवक मौजूद रहे।

News Clip 18 Himachal Dastak 06.02.2020 p.10

iv. Adolescent Health Camp by Sun Pharmaceuticals in NSS Camp on 08.09.2021

Web link:




i. ADOLESCENT HEALTH CAMP BY SUN PHARMACEUTICALS IN NSS CAMP ON 08.09.2021

On dated 08th September 2021, the National Service Scheme of SGGSJ Govt. College Paonta Sahib organized a medical /Adolescent Health camp during seven days special camp. The camp was organised in collaboration with Sun Pharmaceuticals Paonta Sahib. Dr. Neena Sablok headed the camp with her medical team. The team checked the Blood Pressure, sugar level, Hb level and teeth of volunteers and staff. They also distributed the vitamins and medicines to the needy. Volunteers enthusiastically participated in this camp and also asked health related questions. Prof. Reena Chauhan and Prof. Rinku Aggarwal thanked the officials from Sun Pharmaceuticals.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



पांवटा साहिब। श्री गुरु गोविंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में चल रहे राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय विशेष शिविर के छठे दिन स्वयंसेवकों ने आर्ट ऑफ लिविंग से सुमेश के साथ योगाभ्यास किया। उसके बाद सभी स्वयंसेवकों ने महाविद्यालय में एनएसएस वाटिका को साफ किया। इस दौरान महाविद्यालय कैम्पस की साफ-सफाई की और कालेज में प्लास्टिक फ्री कैंपेन चलाकर कालेज परिसर को प्लास्टिक मुक्त किया। इस अवसर पर प्राचार्या डा. वीना राठौर, सन फार्मास्यूटिकल पांवटा साहिब से डा. नीना सबलोक, अंतर सबलोक, सेक्रेटरी सोनिया भाटिया, कार्यक्रम अधिकारी प्रो. रीना चौहान तथा प्रो. रिकू अग्रवाल मौजूद रहे

News Clip 19 Divya Himachal 09.09.2021 p.5


v. National Poshahar Abhiyan by Community College

Web link:




iii. NATIONAL POSHAHAR ABHIYAN BY COMMUNITY COLLEGE

The Community College of Shree Guru Gobind Singh Govt. College Paonta Sahib celebrated World Food Day on 16.10.2017. World Food Day is an international day celebrated every year worldwide on 16 October to commemorate the date of the founding of the United Nations Food and Agriculture Organization in 1945. The theme for the year 2017 was "Change the future of migration. Invest in food security and rural development". On this occasion various competition are held like quiz, presentations and poster making. Principal, Dr. K.V. Singh was the chief guest of the day. The students of Advanced Diploma in Food Processing presented a beautiful and informative presentation and Purnima a student spoke about the World Food Day. The efforts of students were highly praised by the Principal. The event ended up with National Anthem.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

पांवटा कम्युनिटी कालेज में मनाया विश्व खाद्य दिवस

कार्यालय संवाददाता, पांवटा साहिब

श्री गुरु गोविंद सिंह जी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय पांवटा साहिब के कम्युनिटी कालेज में विश्व खाद्य दिवस मनाया गया। विश्व खाद्य दिवस का मुख्य उद्देश्य दुनिया से भुखमरी को खत्म करना है। संयुक्त राष्ट्र के खाद्य एवं कृषि संगठन ने इस वर्ष 2017 विश्व खाद्य दिवस के अवसर पर नारा दिया है। प्रवासियों का भविष्य बदलें, खाद्य सुरक्षा और ग्रामीण विकास में निवेश करें। इस अवसर पर कालेज में कई प्रतियोगिताओं का आयोजन भी किया गया। इस कार्यक्रम में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता, प्रेजेंटेशन और पोस्टर मेकिंग का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कालेज प्राचार्य डा. केवी सिंह द्वारा की गई। कार्यक्रम का आरंभ विभाग के नोडल ऑफिसर डा.

जाहिद अली मलिक द्वारा प्राचार्य महोदय के स्वागत से हुआ। इस आयोजन में प्रो. राहुल देव, प्रो. कुलदीप जयंत, प्रो. राकेश कुमार, प्रो. किरण बाला संयुक्त रूप से उपस्थित थे। कार्यक्रम में एडवांस डिप्लोमा इन फूड प्रोसेसिंग के छात्रों ने खाद्य सुरक्षा के महत्त्व को बताते हुए सुंदर एवं कलात्मक चित्रों का दृश्यांकन किया। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्य महोदय ने प्रतिभागी छात्रों का परिणाम घोषित किया, जिसमें पोस्टर मेकिंग में उज्ज्वल, दलजिंद्र एवं जसप्रीत कौर क्रमशः पहले, दूसरे व तीसरे स्थान पर रहे। जगमीत कौर ने प्रेजेंटेशन के द्वारा विश्व खाद्य दिवस के बारे में विस्तार से बताया। पूर्णिमा ने खाद्य संरक्षण के बारे में छात्रों को जानकारी दी। प्राचार्य डा. केवी सिंह ने कार्यक्रम की सराहना की।

News Clip 20 Divya Himachal 18.10.2017 p.3


**vi. Talk on Balance Diet & Exercise by Dr. Meenakshi Chauhan,
Medical Officer Kundiyo on 18.09.2019**

Web link:




**iv. TALK ON BALANCE DIET & EXERCISE BY DR. MEENAKSHI CHAUHAN,
MEDICAL OFFICER KUNDIYO ON 18.09.2019**

The National Service Scheme Units of SGGSJ Govt. College Paonta Sahib organized a talk on "Balance Diet & Exercise" on 18th September 2019 under the chairmanship of Principal Prof. Devendra Gupta. The resource person for the session was Dr. Meenakshi Chauhan, Medical Officer Kundiyo, Tehsil Paonta Sahib. The keynote speaker spread awareness about the importance of balance diet in human life. She also laid emphasis on the importance of exercise in everyone's life. She said that diet and exercise are directly linked to a healthy, wealthy and happy life. She also told students about the dengue and about its preventive measures. During this session Prof. Dipali, Programme Officers Prof. Reena Chauhan, Prof. Kalyan Rana were present along with NSS volunteers.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




vii. Rally on Swasth Rahe Swasth Rahe at Shivpur on 10.09.2021

Web link:




v. RALLY ON SWASTH RAHE SWASTH RAHE AT SHIVPUR ON 10.09.2021

With the motto to generate awareness amongst people about the need and importance of cleanliness in our day-to-day life, the Life Skills Committee of Shri Guru Gobind Singh Ji Government Degree College, Paonta Sahib organized a awareness rally cum program on "SWACHH RAHEN, SWASTHA RAHEN" (stay clean, stay healthy) on 10th September, 2021 from 11 a.m. to 1p.m. in Village Shivpur/ Nawada. Eighty-nine participants including Sh. Manmeet Singh (President, Rotary club Paonta Sahib), college life skills committee members, students, staff members (non-teaching), gram panchayat members and villagers participated in it. The program was started by the Principal Dr. Veena Rathore who flagged off the rally from the college and congratulated the committee members and students for the successful conduct of the program. The bus facility was provided by Nanz Pharmaceuticals Pvt. Ltd. for travelling to the village. On reaching the village, the students initiated the program by carrying out a rally with a message to the natives on "Stay clean, stay healthy" through placards, shouting slogans and making them aware of cleanliness through personal interactions. This was followed by awareness program that was conducted at the Panchayat Ghar in presence of Chief Guest Sh. Manmeet Singh (President, Rotary Club, Paonta Sahib), Sh. Surinder Singh (Pradhan, Vill. Shivpur), Sh. Harinder Singh (Vice-Pradhan), Sh. Naresh Batra (College office Superintendent), Sh. Jasmer (Sr. Assistant), Sh. Harish Sharma (Lecturer, GSSS, Shivpur), all the members of gram panchayat and local resident of the village. Sh. Surender Singh (Pradhan) and Shri Harinder Singh (Vice President) also expressed their views regarding cleanliness. They thanked the college committee for selecting their village for the activity and assured their kind cooperation in any such initiatives by the college in coming future. Panchayat Pradhan Mr. Surender Singh stressed that there is need to make the children aware about maintaining proper sanitation and hygiene as they are the future of the nation. He added that such activities should be organised so that more and more people could be made aware about the importance of cleanliness. At the end of the program, Prof. Bharti offered vote of thanks to all teachers, guests and participants present in the program.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



Photograph 8 Staff talking to villagers at Shivpur



Bhagani - Sahib Rd, Mohkampur Nawada, Himachal Pradesh 173025, India
Latitude 30.473766° Longitude 77.667561°
LOCAL 12:34:50 GMT 07:04:50 FRIDAY 09.10.2021 ALTITUDE 464 METER

Photograph 9 Staff talking to villagers at Shivpur

6. HIV AIDS AWARENESS ACTIVITIES IN COLLEGE

i. Slogan Writing on “Together We Can End AIDS” Poster Making Competition Youth Can Make Difference in Spreading Awareness

Web link:



6. HIV AIDS AWARENESS ACTIVITIES IN COLLEGE

i. Slogan Writing on “Together We Can End AIDS” Poster Making Competition Youth Can Make Difference in Spreading Awareness

An online slogan writing and poster making competition was organized by Red Ribbon Club of the college from 16th to 18th August 2021. The topic for Slogan Writing Competition was: “Together We Can End AIDS” and topic for poster making competition was “Youth Can Make Difference In Spreading Awareness”. In slogan writing competition Ojashvi Sharma of class B.Sc 2nd year roll no. 20451006 and Nidhi Pathak of Class B.Sc 2nd Year roll no.20401031 secured 1st position. Mrinal Saini of class B.Sc 3rd year roll no.2190730102 secured 2nd position and Sheetal Kumari and Vinit Goyal secured 3rd position. In poster making competition Ankita Rana of class B.Sc 3rd year roll no.2190730021 secured 1st position, Sonali Rajput of class b.sc 2nd year secured 2nd position and Pinki Tomar of class b.sc 2nd year roll no.20401001 secured 3rd position. Total 16 students participated in these activities. Red Ribbon Club in charge Smt. Amita Joshi and members Smt. Chinu Bansal, Smt. Tanu Chandel and Sh. Sunil Kumar were present in these activities.

Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



Photograph 10 Slogans Composed by Students to Spread Awareness About Drug Abuse


ii. Quiz Competition AIDS Day

Web link:



ii. Quiz Competition AIDS DAY

On dated 6.12.2021, a quiz competition on HIV and AIDS Awareness was Organized by Red Ribbon Club of SGGSJ GDC Paonta Sahib. Officiating Principal Prof. Ritu Pant was the chief Guest of the occasion. Five teams of two students each participated in this competition. In this competition Amisha and Shilpi of team a secured first position, Kajal and Reshma of team c secured second position and Pinki, Radhika of team b secured third position. there was total five rounds in the quiz which were presented with the help of power point presentation to the students. in the end Prof Ritu Pant distributed cash prizes of ₹ 500, ₹ 350, and ₹ 250 to first, second and third winning teams respectively. total 40 students participated in this activity. Prof. Dhanmanti Kandas, Prof. Tanu Chandel, Prof. Chinu Bansal and Prof. Sunil Kumar, Prof. Seema Tyagi were present in this activity.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025





PRINCIPAL

Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



Photograph 11 Staff And students During Quiz Contest On 06.12.2021

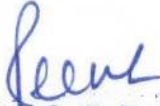
iii. Competitions on 29.11.2016

Web link:




i. COMPETITIONS ON 29.11.2016

The NSS, R&R and Red Ribbon Club of SGGSJ Govt. College Paonta Sahib organised various competitions on AIDS day for making students aware about HIV AIDS ON 29TH November 2016. The poster making, slogan writing and rangoli making competitions were organised under the chairmanship of Principal Dr. K.V. Singh. Students enthusiastically participated in these competitions. Prof. Devendra Gupta, Dr. Usha Joshi and Prof. Seema Tyagi expressed their views on AIDS/HIV. Principal Dr. K. V. Singh appreciated the team work of organisers. Programme ended up with declaration of winners in all competitions. In Poster making Charu & Vandana, Sheetal and Rohit were in first, second and third positions respectively. IN slogan writing Vishu, Rishabh and Charu were in first, second and third positions respectively. In rangoli competition Harmeet & Group, Gauri & Team and Gurpreet and team were in first, second and third positions respectively.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

पांवटा कालेज में एड्स दिवस पर प्रतियोगिताएं

कार्यालय संवाददाता, पांवटा साहिब

श्री गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय पांवटा साहिब में विश्व एड्स दिवस से पूर्व विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

यह आयोजन स्कूल की एनएसएस यूनिट, स्काउट एंड गाईड तथा रैड रिबन क्लब द्वारा आयोजित किए गए। इसमें पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग और पेंटिंग प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। यह आयोजन कालेज के प्रोफेसर व सभी इकाइयों के प्रभारी प्रो. देविंद्र गुप्ता, प्रो. उषा जोशी, प्रो. सीमा ल्यागी और प्रो. तनु चंदेल की देखरेख में किया गया। कालेज के प्राचार्य डा. केवी सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि सत्रांत परीक्षाओं

के बावजूद इस प्रतियोगिता में छात्रों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। स्लोगन राइटिंग में 13, पोस्टर मेकिंग में चार और रंगोली में कुल 15 प्रतिभागियों ने भाग लिया। पोस्टर मेकिंग में प्रथम स्थान पर चार अरोड़ा व वंदना शर्मा रही। शौतल दूसरे और रोहित बंगवाल तीसरे स्थान पर रहे। इसी प्रकार स्लोगन राइटिंग में विश्व ऋषभ तथा चारु क्रमशः पहले, दूसरे और तीसरे स्थान पर रहे। रंगोली प्रतियोगिता में गुप-2 के हरमीत, सोनिका व काजल पहले, गोरी व साथी दूसरे और गुरप्रीत और साथी तीसरे स्थान पर रहे। कार्यक्रम के अध्यक्ष प्राचार्य डा. केवी सिंह ने छात्र-छात्राओं को एड्स विषय पर विस्तार से जानकारी प्रदान की। इस दौरान कालेज का स्टाफ व बच्चे मौजूद रहे।



पांवटा साहिब : पीजी कालेज में एड्स दिवस से पूर्व विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेता कालेज प्राचार्य व स्टाफ के साथ

News Clip 21 Divya Himachal 30.11.2016 p.16

iv. HIV and AIDS Awareness Rally by Red Ribbon Club on 01.12.2021

Web link:



iv. HIV and AIDS Awareness Rally by Red Ribbon Club On 01.12.2021

The World AIDS day was celebrated by the Red Ribbon Club on 1st December 2021. In this occasion a HIV and AIDS rally was organized. the principal of college dr. veena Rathore was the chief guest of the occasion, she gave information to the students on AIDS and HIV. The rally started with waving of green flag by the principal. through this rally the students at college and the villagers of Shubhkhera gram panchayat were made aware about the AIDS. the in charge of Red Ribbon Club Smt. Dhanmanti Kandasi, members Smt. Tanu Chandel, Smt. Chinu Bansal, Sh. Sunil Chaudhary, and Sh. Gulab Singh Manta were present in this programme. About 60 students participated in this activity.

Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



Photograph 12 staff and students conducting rally from College to Shubhkhera village.



Photograph 13 Principal Dr. Veena Rathore flagged off rally

v. Rally for HIV AIDS Awareness on 01.12.2016

Web link:



ii. RALLY FOR HIV AIDS AWARENESS ON 01.12.2016

The NSS, R&R and Red Ribbon Club of SGGSJ Govt. College Paonta Sahib organised a rally on AIDS day for making students aware about HIV AIDS on 1st December, 2016. Principal Dr. K. V. Singh flagged off the rally after addressing students about the Myths related with the AIDS. He laid stress on "Precaution is Prevention" to combat against HIV AIDS. The rally was organised within the campus to make students aware about the burning issue. The programme Officers Prof. Devendra Gupta, Prof. A.D. Chaudhary, R&R Incharge Prof. Usha and Prof. M.S. Negi and Red Ribbon Incharge Prof. Tanu Chandel encouraged students to participate enthusiastically in the rally.

Seena
Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



Ashu
PRINCIPAL
Dr. PRANDEPATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

पांवटा पीजी कालेज में एड्स दिवस पर टिप्स



पांवटा साहिब : पांवटा साहिब के पीजी कालेज कैम्पस में एड्स नियंत्रण दिवस पर जागरूकता रैली निकालते छात्र-छात्राएं

■ कार्यालय संचादयता, पांवटा साहिब

श्री गुरु गोविंद सिंह जी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय पांवटा साहिब में विश्व एड्स दिवस के मौके पर एक जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। यह आयोजन स्कूल की एनएसएस यूनिट, स्काउट एंड गाइड तथा रेड रिबन क्लब द्वारा आयोजित किए गया। यह आयोजन कालेज के प्रोफेसर व सभी इकाइयों के प्रभारी प्रो. देविंद्र गुप्ता, प्रो. ऊषा जोशी, प्रो. एडो जोशी और प्रो. तनु चंदेल की देखरेख में किया गया। कालेज के प्राचार्य डा. केवी सिंह ने इस जागरूकता रैली को हरी झंडी देकर खाना किया। यह रैली कालेज कैम्पस में निकाली गई। रैली में छात्र-छात्राओं ने एड्स विषय पर जागरूकता करने के लिए नारबाजी भी की। इस मौके पर डा. अलका चौहान, प्रो. यशपाल और प्रो. शांता कुमार नेगी आदि भी मौजूद रहे। वहीं पांवटा साहिब के विभिन्न सरकारी और निजी स्कूलों में भी विश्व एड्स दिवस के मौके पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

■ विभिन्न स्कूलों में भी हुए जागरूकता कार्यक्रम
■ प्रतियोगिताओं का भी हुआ आयोजन

किए गए। पांवटा साहिब के डीएवी स्कूल में प्रधानाचार्य ने बच्चों को उक्त विषय के बारे में डायग्राम के माध्यम से जानकारी दी। गिरिपार क्षेत्र के रावमा पाठशाला जामना में भी प्रार्थना सभा में स्कूल के प्रधानाचार्य ने बच्चों को एड्स विषय पर जागरूक किया। इसके अलावा भी क्षेत्र के विभिन्न स्कूलों में विश्व एड्स दिवस के मौके पर कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें विशेषकर कफोटा, कमरऊ, सतीन, पांवटा साहिब के कन्या स्कूल, छात्र पाठशाला तारुवाला आदि समेत निजी स्कूलों में गुरु नानक मिशन पब्लिक स्कूल, दि स्कॉलर्स होम स्कूल, बीबीजीत कौर स्मारक विद्यालय, डिवाइन विजडम स्कूल माजरा आदि समेत कई स्कूल शामिल हैं।

News Clip 22 Divya Himachal 02.12.2016 p.4

7. AWARENESS ON DRUG ABUSE


i. Observation of Prevention of Drug Week on 10.07.2019

Web link:




i. OBSERVATION OF PREVENTION OF DRUG WEEK ON 10.07.2019 2019

Prevention of Drug Abuse fortnight was observed in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib by the Anti-Drug cell. During the fortnight, various activities were organised like poster making, slogan writing, poem recitation, essay writing and declamation contest under the chairmanship of Principal Prof. Devendra Gupta. At the closing of fortnight Principal addressed the students about the drug abuse and laid stress on moral values and urged them to adopt a healthy life style which is greatest way to stay away from drugs. The activities were organised by the convener Prof. Dhanmanti, members Prof. Reena Chauhan, Prof. Chinu Bansal, Prof. Kanta Chauhan and Prof. Sunil. All of them actively participated to encourage students to participate in the activities and spread awareness on harmful effects of drugs on human life.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

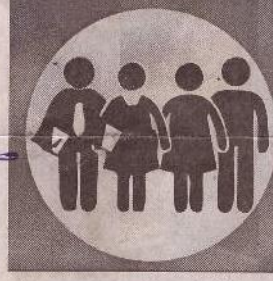



PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

पांवटा पीजी कालेज में नशे पर जगाया अलख

कार्यालय संवाददाता-पांवटा साहिब

श्री गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय
महामविद्यालय पांवटा साहिब में नशा
निरोधक पखवाड़ा मनाया गया। इस
पखवाड़े का आयोजन महाविद्यालय
के एंटी ड्रग सैल द्वारा किया गया।
इसके अतिरिक्त इस पखवाड़े में
विभिन्न प्रतियोगिताएं पोस्टर
मेकिंग, नारा लेखन, कविता पाठ,
निबंध लेखन तथा भाषण
प्रतियोगिता का आयोजन भी
करवाया गया। पोस्टर मेकिंग
प्रतियोगिता में सौरभ प्रथम, करन
दूसरे तथा अनुभव तीसरे स्थान पर
रहे। नारा लेखन प्रतियोगिता में
विकेश प्रथम, सुष्मिता तथा हिमांशु
दूसरे और अभिषेक शर्मा तीसरे
स्थान पर रहे। निबंध लेखन
प्रतियोगिता में सौरभ प्रथम, विजय
भारती तथा मंजु दूसरे और जया
अग्रवाल तीसरे स्थान पर रही।
कविता पाठ प्रतियोगिता में पारस



चौहान प्रथम, मंजु दूसरे तथा
काजल तीसरे स्थान पर रहे। वहीं
भाषण प्रतियोगिता में दीपिका
प्रथम, अंविता दूसरे तथा विक्रम
तीसरे स्थान पर रहे। इस कार्यक्रम
में प्राचार्या देवेन्द्रा गुप्ता ने छात्रों को
नशे से होने वाले दुष्प्रभावों से
अवगत करवाया तथा कालेज के
एंटी ड्रग सैल के समन्वयक प्रो.
धनमती तथा सदस्य प्रो. चीनू
बंसल, प्रो. कांता चौहान, प्रो.
सुनील द्वारा भी छात्रों को नशे से दूर
रहने के लिए प्रेरित किया।

News Clip 23 Divya Himachal 11.07.2019 p.4


ii. Participation of students in Prevention of Drug Abuse activities on 05-12-2018

Web link:




ii. Participation of students in Prevention of Drug Abuse activities On 05-12-2018

SGGSJ Govt. College Paonta Sahib observed Prevention of Drug abuse drive on 05.12.2019 under the chairmanship of Principal Prof. Devendra Gupta. During this drive various competitions were organised in which students actively participated. A rally was also flagged off on the occasion. The activities were headed by Prof. Sulaxna Sharma. Principal Prof. Devendra Gupta distributed prizes to the winners in all competitions like Manisha Chauhan, Himanshu Aggarwal and Jyoti Thakur for first , second and third positions respectively in Poster Making, Vivek Sharma, Akriti and Manisha for first , second and third positions respectively in Essay Writing , Rahul,, Sonia and Simran for first , second and third positions respectively in declamation contest and Shivani, Razia and Himanshu for first , second and third positions respectively in Slogan Writing and Rahul for poem recitation .


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

पोस्टर मेकिंग में मनीषा और नारा लेखन प्रतियोगिता में शिवानी ने मारी बाजी

अमर उजाला ब्यूरो

पांवटा सहिव (सिरमौर)। श्री गुरु गोविंद सिंह राजकीय महाविद्यालय पांवटा में नशा निवारण अभियान के तहत विभिन्न

प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इसमें कॉलेज के सभी विद्यार्थियों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया। इस दौरान जागरूकता रैली भी निकाली गई। कार्यक्रम का संचालन आयोजन समन्वयक

सुलक्षणा शर्मा ने किया। पुरस्कार वितरण समारोह में कॉलेज के कार्यकारी प्राचार्या प्रो. देविंद्रा गुप्ता ने कहा कि युवाओं के सर्वांगीण विकास के लिए शिक्षा, खेलकूद तथा विभिन्न प्रतियोगिताएं होनी

जरूरी हैं। उन्होंने युवाओं से नशे से दूर रहने का आह्वान किया। इस दौरान आयोजित प्रतियोगिता के अंतिम परिणामों में पोस्टर मेकिंग में मनीषा चौहान प्रथम, हिमांशु अग्रवाल द्वितीय और ज्योति ठाकुर

तृतीय स्थान पर रही। निबंध लेखन में विवेक शर्मा, आकृति व मनीषा पराशर ने क्रमशः पहले, दूसरे और तीसरे स्थान पर जीत दर्ज की। भाषण प्रतियोगिता में राहुल ने पहले, सोनिया ने दूसरे और सिमरन ने

तीसरे स्थान पर जीत दर्ज की। नारा लेखन में शिवानी ने पहला, रजिया ने दूसरा और हिमांशु अग्रवाल ने तीसरा स्थान हासिल किया। जबकि, कविता वाचन में राहुल प्रथम रहे।

News Clip 24 Amar Ujala on 6-12-2018 P.5

iii. Slogan Writing on “Together We Can End AIDS” Poster Making Competition Youth Can Make Difference in Spreading Awareness on 16-18.08.2021

Web link:



iii. Slogan Writing On “Together We Can End AIDS” Poster Making Competition Youth Can Make Difference in Spreading Awareness ON 16-18.08.2021

An online slogan writing and poster making competition was organized by Red Ribbon Club of the college from 16th to 18th August 2021. The topic for Slogan Writing Competition was: “Together We Can End AIDS” and topic for poster making competition was: “Youth Can Make Difference In Spreading Awareness”. In slogan writing competition Ojashvi Sharma of class B.Sc 2nd year roll no.20451006 and Nidhi Pathak of Class B.Sc 2nd Year roll no.20401031 secured 1st position. Mrinal Saini of class B.Sc 3rd year roll no.2190730102 secured 2nd position and Sheetal Kumari and Vinit Goyal secured 3rd position. In poster making competition Ankita Rana of class B.Sc 3rd year roll no.2190730021 secured 1st position, Sonali Rajput of class b.sc 2nd year secured 2nd position and pinki Tomar of class b.sc 2nd year roll no.20401001 secured 3rd position. Total 16 students participated in these activities. Red Ribbon Club in charge Prof. Amita Joshi and members Prof. Chinu Bansal, Prof. Tanu Chandel and Prof. Sunil Kumar were present in these activities.

Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



Dr. PRINCIPAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



Photograph 14 Slogans Composed by Students To Spread Awareness About Drug Abuse

iv. **Rally/Nukkad Natak/ Declamation on Prevention of Drug Abuse during campaign for Prevention of Drug Abuse and Alcoholism from 15.11.2019-12.12.2019**

Web link:



SHREE GURU GOBIND SINGH JEE GOVT DEGREE COLLEGE PAONTA SAHIB

NOTICE

DATED 16.11.2019

All the students are informed that the anti-drug cell of the college is organizing **Declamation and Natak (Skit)** under the special drive on Prevention of Drug Abuse and Alcoholism w.e.f. 15.11.2019 to 15.12.2019. Students who want to participate should give their names to any member of the committee **on or before 20.11. 2019**. The Declamation along with Medical Expertise will be held in MPH **on 29.11.2019 at 12:30 p.m.** onwards.

s.no.	Competition	Date	विषय	Topic	Timing
1	Rally and Nukkad Natak	28.11. 2019	समाज और नशाखोरी	Drug Abuse	11:00 am
2	Declamation	29.11.2019	समाज और नशाखोरी	Society and Drug Abuse	12:30 pm -1:30 pm

ANTI-DRUG CELL

Prof. Dhanmanti (Convenor)
Prof. Chinu Bansal
Prof. Reena Chauhan
Prof. Sunil
Prof. Kañta Chauhan


15.11.2019
PRINCIPAL
Sahib



Photograph 15 Students with Anti-Drug cell of the college at HIMUDA Colony during rally


**v. Talk on Prevention Against Drug Abuse and Alcoholism on
19.11.2019**

Web link:




**v. TALK ON PREVENTION AGAINST DRUG ABUSE AND ALCOHOLISM ON
19.11.2019**

Under a special drive for Prevention of Drug abuse and Alcoholism, the anti-drug cell of SGGSJ Govt. College Paonta Sahib organises various activities from 15th November to 15th December, 2019 in college campus. In this series on 19th November 2019, Superintendent of Police Distt. Sirmaur Sh. Ajay Krishan Sharma was invited as a keynote speaker. Principal Prof. Devendra Gupta pinned the badge to the key note speaker. The stage was conducted by Prof. Reena Chauhan and she introduced the resource person to the audience. SP Sh. Ajay Krishan Sharma advised students to stay away from the drug abuse with the help of healthy life style, discipline and exercise. Prof. Devendra Gupta expressed gratitude for the cooperation college received from the police department time to time. Prof. Jagdish Chauhan presented a formal vote of thanks to the dignitaries. The programme ended up with national anthem.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmaur (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmaur (H.P.)-173025

गुरु गोबिंद सिंह कालेज में बताया नशे से दूर रहें युवा

पांवटा साहिब। श्री गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय में नशा व एल्कोहल की रोकथाम हेतु 15 नवंबर से 15 दिसंबर तक चलाए जा रहे विशेष अभियान के अंतर्गत मंगलवार को पुलिस विभाग व महाविद्यालय के एंटी ड्रग सेल द्वारा एक कार्यक्रम आयोजित करवाया गया, जिसमें पुलिस अधीक्षक जिला सिरमौर अजय कृष्ण शर्मा ने बतौर मुख्य वक्ता शिरकत की। प्राचार्य प्रो. देविंद्रा गुप्ता ने मुख्यातिथि को बैज पहनाकर उन्हें सम्मानित किया। मंच संचालक प्रो. रीना चौहान ने मंच से सभी का स्वागत करते हुए पुलिस अधीक्षक अजय कृष्ण शर्मा का परिचय पत्र पढ़ा। प्राचार्य ने अपने अभिभाषण में पुलिस विभाग पांवटा साहिब के समय-समय पर मिलने वाले भरपूर सहयोग के लिए धन्यवाद किया। उन्होंने महाविद्यालय के आसपास दोपहर के समय पुलिस गश्त की व्यवस्था करने की गुजारिश की। मुख्यातिथि अजय कृष्ण शर्मा ने अपने संवाद में विद्यार्थियों को नशे के प्रति जागरूक रहने की हिदायत दी तथा अपने जीवन मूल्यों को सुधारने की सलाह दी। प्रो. जगदीश चौहान ने औपचारिक रूप से सभी अतिथियों का धन्यवाद किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के एंटी ड्रग सेल के संयोजक प्रो. धनमंती, सदस्य प्रो. चीनु बंसल, प्रो. रीना चौहान, प्रो. कांता चौहान व प्रो. सुनील, कार्यालय अधीक्षक अशरफ अली, वरिष्ठ प्रोफेसर प्रो. जगदीश चौहान, प्रो. रामलाल तोमर, प्रो. विम्मी रानी, प्रो. किरण, प्रो. तन्त्रु चंदेल, प्रो. अमिता जोशी, प्रो. उषा जोशी, प्रो. स्वाति, प्रो. प्रतिभा, प्रो. कल्याण, कुलदीप नेगी व समस्त स्टाफ सदस्य व विद्यार्थी उपस्थित रहे। राष्ट्र गान के साथ विधिवत रूप से कार्यक्रम का समापन किया गया।

News Clip 25 Divya Himachal 20.11.2019 p.1 &4

vi. Talk on Drug Abuse among Youth by DSP Shri Bir Bahadur 30.09.2021

Web link:



vi. TALK ON DRUG ABUSE AMONG YOUTH BY DSP Shri Bir Bahadur 30.09.2021

A talk on Drug Abuse Among Youth was organized by Life Skills Committee of Shri Guru Govind Singh Ji Government Degree College, Paonta Sahib on 30th September 2021. Dr. Veena Rathore, Principal, Shri Guru Govind Singh Ji Government Degree College, Paonta Sahib, graced the occasion as the esteemed Chief Guest. Shri Bir bahadur, Sub-Divisional Police Officer, Paonta Sahib was the resource person of the programme. The programme was inaugurated by lighting up the lamp by the chief guest, resource person, the convenor of the committee and the senior professors of the college. The honourable Principal of the college welcomed the revered resource person Shri Bir bahadur, DSP Paonta Sahib other dignitaries, teachers and participants. The esteemed Chief Guest, in her address, urged the students that drug addiction is very harmful, it not only destroys health but also leave negative influence on the psyche of the user. Drug abuse among youth increases the risk of problems related to their well-being and health, resulting in an increased risk of injury and death from interpersonal violence and road accidents. The resource person, Shri Birbahadur ji, DSP Paonta Sahib, spoke about synthetic drugs and discussed how youth get into drugs due to reasons such as addiction, peer pressure, problems faced by youth. He spoke about the steps taken by Paonta Police to curb the drug use in the city. He requested the students to not get into drugs because its repercussions ruin the youth life completely. He spoke from a student's perspective and addressed how a good percentage of youth have been addicted to drugs and how it destroys students' lives. Prof. Vimmi Rani, the convenor of Life Skills Committee focused on the fact that the relationship between a parent and their child has a unique bond that nurtures the holistic growth and development of a child. She apprised the audience that parents play a major role in helping their children if they have initiated the use of drugs. Talking with children about the dangers of drug use and showing disapproval of such behaviour is a key to shaping children's attitudes and behaviours. In the end Prof. Bharti offered vote of thanks. The programme ended with National Anthem.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

जनसहयोग से लगेगा नशे पर अंकुश

पांवटा कॉलेज में जीवन कौशल समिति की ओर से आयोजित की गई कार्यशाला

संवाद न्यूज एजेंसी

पांवटा साहिब (सिरमौर)। श्री गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय पांवटा की जीवन कौशल समिति ने युवाओं में मादक द्रव्य सेवन की लत विषय पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में डीएसपी पांवटा साहिब बीर बहादुर ने बतौर मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की। मुख्य अतिथि डॉ. वीणा राठौर प्राचार्या ने दीप प्रज्वलित करके कार्यक्रम शुरू किया। मुख्य वक्ता डीएसपी

कार्यक्रम में डीएसपी पांवटा साहिब बीर बहादुर ने बतौर मुख्य वक्ता शिरकत की

पांवटा बीर बहादुर ने छात्रों को नशे की लत लगने पर शरीर पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव के बारे में बताया।

उन्होंने कहा कि पुलिस जन सहयोग से ही नशे पर अंकुश लगा सकती है। इसके लिए अभिभावकों, शिक्षकों व समाज के जागरूक लोगों को नशाखोरी के खिलाफ एकजुटता के साथ आगे आना

डीएसपी ने नशाखोरी से बचने देश सेवा व समाजसेवा में अग्रणी रहने का आह्वान किया

होगा। डीएसपी ने युवाओं से नशाखोरी से बचने व देश सेवा व समाजसेवा में अग्रणी रहने का आह्वान किया। प्रो. विष्मि रानी ने कहा कि भौतिकता हमें प्रभावित कर रही है। हम अपनी जिंदगी का असली मकसद जो खुश व संतुष्ट रहना है, उसे भूलते जा रहे हैं और उसे पूरा करने के लिए नशों का

सहारा ले रहे हैं। अभिभावकों को बच्चों के साथ दोस्ती और प्यार का माहौल रखने की जरूरत है।

कार्यक्रम के अंत में लाइफ स्किल कमेटी की समन्वयक प्रो. विष्मि रानी, प्रो. भारती, डॉ. विनिता पाल, डॉ. पूजा भाटी ने मुख्य अतिथि व विद्यार्थियों का धन्यवाद किया। इस अवसर पर डॉ. राजेश त्रेहण, डॉ. मोहन सिंह, डॉ. उषा जोशी, डॉ. किरण, प्रो.रेनु, प्रो. कल्याण, प्रो. धनमन्त, प्रो. सुशील, प्रो. रिकू, प्रो. स्वामीनाथ व डॉ. जाहिद अली समेत स्टाफ सदस्य व विद्यार्थी मौजूद रहे।

News Clip 26 Amar Ujala 01.10.2021 p. 5



Photograph 16 Staff presenting memento to the chief guest



Photograph 17 DSP during his discourse



Photograph 18 DSP during his discourse

8. SELF DEFENCE TRAININGS

i. Interactive Session by W.D.C. on Physical Security and Gender Sensitization

Web link:



Report on 'Interactive Session by the Women Development Cell on Physical Security and Gender Sensitization (Girls and Boys) with the students of the college (2021-22) .

The women Development Cell of SGGSJ Govt. College, Paonta Sahib conducted an interactive session for the students of the College. Keeping in view the COVID -19 Pandemic the interaction took place 6th September 2021 as per the SOP. Total 440--girl and 119 boys (total 559 students) participated in these sessions. The members of the Committee interacted with students as per the schedule framed by the WDC. In these sessions the following points were discussed with the students:

1. The details of committees.
2. Committee members (1. Internal Complaint Committee, Convener Smt.Vimmi Rani AP Geography 2. Anti Ragging and Discipline committee convener, Dr.Ritu Pant AP, Zoology 3. Sanitary Nepkin Vending Machine committee convener, Dr Ritu Pant AP Zoology.)
3. Functioning of the committees related to safety of students particularly of the girls.

The WDC committee discussed in detail the Action Plan with the students so that the girls may know more about various activities that are being organised to provide safety, security to the students of the college especially to the girl students. It was also decided that for future financial security of the students, a few entrepreneurship programmes will also be organised. The Committee sensitised all the students (Girls and boys) about equal rights and gender equality.

Committee Members

Dr.Ritu Pant

Dr. Usha Joshi

Dr. Vinita Pal

Smt. Seema Tyagi,

Smt. Chinu Bansal

Sh. Kuldeep Negi

Sh. Gulab Manta

Principal

Dr. Veena Rathore
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmaur (H.P.)-173025

ii. Awarenesss on Eve Teasing by Women Development Cell

Web link:




i. AWARENESSS ON EVE TEASING BY WOMEN DEVELOPMENT CELL

On 27th October 2021 a lecture on Protection from Eve Teasing was organized by Women Development Cell of Shri Guru Govind Singh Ji Government Degree College, Paonta Sahib. Dr. Veena Rathore, Principal Shri Guru Govind Singh Ji Government Degree College, Paonta Sahib graced the occasion as the Chief Guest. Prof. Bharti, Assistant Professor in Physical Education and Sanjeev Kumar Legal Advisor (NALSA) were the resource persons of the programme. Dr. Ritu Pant, convenor of Women Development Cell welcomed the resource persons Prof. Bharti, Sanjeev Kumar Legal Advisor (NALSA) other dignitaries, teachers and participants.

Dr. Veena Rathore, Principal Shri Guru Govind Singh Ji Government Degree College, Paonta Sahib made the girls aware about the term Eve Teasing. She said that teasing girls and women, passing audible comment on them, harassing them verbally or physically, and troubling them purposely is all called 'eve teasing'. She focused on the fact that gone are the days when women live in silence now the time has changed and women have made themselves strong enough and now women need not and should not suffer in silence when they are victims of eve teasing, they should promptly report it.

The resource person Professor Bharti in Physical Education told that Eve-teasing is a traumatic experience for women. It can leave deep psychological scars which can be hard to heal. Eve-teasing has resulted into many unfortunate events in the lives of women. Sometimes, it has made parents keeping their daughters at home away from school or marrying them off at an early age. Ironically, Eve teasing has dangerous consequences for women and not for men as it can deprive them of their freedom, nutrition and education.


Most often the incident of Eve-teasing is blamed on the victims, i.e. women. It is as if males have got license to indulge in any sort of lecherous behaviour and can go away with it. The patriarchal nature of our society has not been able to deal with incidents of Eve-teasing in right perspective. There have been plenty of instances when women have come out in open sharing their experiences. Different newspapers and websites keep publishing such accounts that reflect feelings of disgust, insult and scare experienced by women. No one can explain the truth of eve-teasing and sexual harassment better than the female who gave gone through it.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025

Sanjeev Kumar, Legal Advisor (NALSA) discussed in details about the Articles\sections from the protection of Eve Teasing. He told the girls students that Article 294 IPC [vi] states three months of imprisonment or fine or both if one finds in guilty of eve teasing. Under Section 298 A and Section 298 B of the Indian Penal Code, a man who is found guilty of making a female the target of obscene gestures, remarks, songs or recitation, can be can be imprisoned for three months. Under Section 292, if a man shows pornographic or obscene pictures, books to a female, he will be fined a sum of Rs.2000 with two years of rigorous imprisonment, if the offence has been committed for the first time. In the event of a repeated offence, the guilty will be fined with Rs.5000 and spend five year in prison. Section 354 imposes a two-year imprisonment with a fine when a person is found guilty of assault or using criminal force on a woman with intent to outrage modesty. Section 509 punishes the "intent to insult the modesty of any woman by use of words, sounds, gestures, or the exhibition of any object in such a way as to intrude upon the privacy of a woman" with a fine and one year in prison. In the end Prof. Seema Tyagi offered vote of thanks. The programme was ended with National Anthem. Total 103 Girls students were present in the programme.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025




PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



पांवटा कॉलेज में महिला विकास सेल द्वारा महिला उत्पीड़न से बचाव पर आयोजित गोष्ठी में मौजूद छात्राएं। संवाद

उत्पीड़न से बचाव और निपटने की जानकारी दी

पांवटा साहिब (सिरमौर)। श्री गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब की महिला विकास सेल ने महिला छेड़खानी, उत्पीड़न से बचाव और जागरूकता पर एक विचार गोष्ठी आयोजित की जिसका शुभारंभ कॉलेज की प्राचार्य डॉ. वीना राठौर ने किया। प्रो. भारती ने बतौर स्रोत वक्ता कार्यक्रम में शिरकत की। प्राचार्या डॉ. वीना राठौर ने कानूनी सलाहकार संजीव कुमार और अन्य अतिथियों का स्वागत किया। संवाद

News Clip 27 aMAR

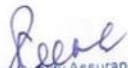
iii. One Day's Training Programme in Self Defence on 11.10.2021

Web link:




ii. ONE DAY'S TRAINING PROGRAMME IN SELF DEFENCE ON 11.10.2021

One Day Training Programme in Self Defence One Day Training Programme in Self Defence was organized by Life Skills Committee of Shri Guru Govind Singh Ji Government Degree College, Paonta Sahib on 11th October 2021. This Training Programme in Self Defence was conducted in two sessions. Dr. Veena Rathore, Principal Shri Guru Govind Singh Ji Government Degree College, Paonta Sahib graced the occasion as the esteemed Chief Guest. Mr. Wazid Tiger Shizohan was the technical expert of the programme. The main objective of this self-defence training was to empower students with techniques to handle an attack independently. The stress was on keeping calm and being strategic in case of any sudden attack. The programme was commenced with the auspicious lighting of the lamp by the Chief guest, resource person, the convenor of the committee and the senior professors of the college. The honorable Principal of the college welcomed the revered resource person Mr. Wazid Tiger Shizohan, technical expert of the programme, other dignitaries, teachers and participants. The Principal, Dr. Rathore stressed on the fact that untoward and threatening situations can never be pre-empted with certainty. However, it is imperative that whenever faced with such a situation, one should stay alert, calm and composed and avoid getting panicked. Self-defence deals with physical as well as mental aspects of defending oneself. In addition to the safety aspects, it is one of the best ways to attain the physical and mental strength which in turn gives the confidence in oneself pertaining to self-protection. Mr. Wazid Tiger Shizohan, the technical expert focused that Self-Defence is the method by which one can protect oneself with one's own strength. It involves various techniques but the first step towards it is Fitness. Learning self-defence through fitness is of prime importance as there are tremendous power imbalance and unsafety where we live today. Convenor of the Life Skills Committee, Prof. Vimmi Rani stressed that law allows people to use force to defend themselves, and others. Every individual is authorized to use force to defend oneself, in case there is an objectively reasonable fear of harm to oneself or others. Various techniques and stunts were taught to the girls and boys. Tips were also given to them how to defend and protect themselves in every situation by the technical expert. In the end of the programme, certificates were distributed among students and the staff members who attended this training programme. Approximately 104 students along with the staff members attended this training programme. Dr. Pooja conducted the stage and Dr. Vinita Pal offered vote of thanks. The programme was ended with National Anthem.


Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



79


Dr. PRAMOD PATIAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



Photograph 19 Self Defence Training Programme in MPH



Photograph 20 Self Defense Training Programme in MPH



Photograph 21 After Self Defense Training Programme in MPH



Photograph 22 Self Defense Training Programme in MPH

iv. Self-Defence Training on 28.11.2021 to NCC Girls

Web link:



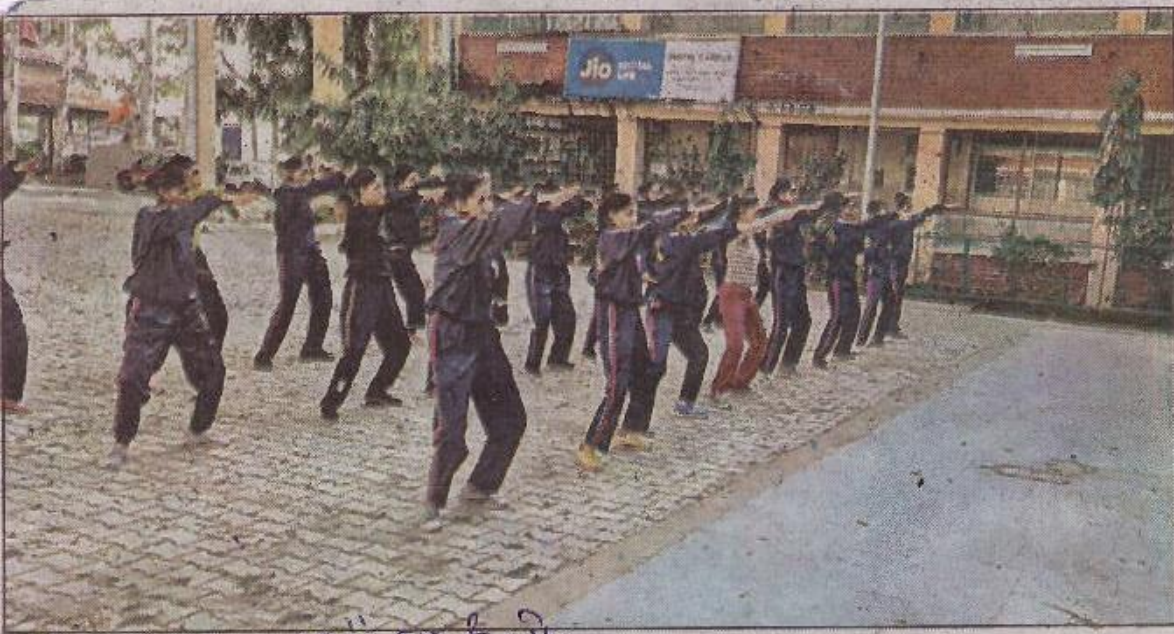
iii. SELF-DEFENCE TRAINING ON 28.11.2021 TO NCC GIRLS

A Self Defence Training was organised in SGGSJ Govt. College Paonta Sahib on 28.11.2019 by the courtesy of Superintendent of Police, District Sirmour, Nahan on the occasion of NCC day. Police constable Sh. Jaswinder Singh and constable Sh. Abhinav Dangwal from head office Nahan, gave training to the NCC cadets. They directed cadets to boost their self confidence and not to ignore any kind of misbehaviour or injustice. They trained cadets with basic self-defence skills which can be helpful to confront or overcome unexpected attack. A total number of 33 cadets participated in this self-defence training. Principal Dr. Veena Rathore expressed gratitude towards the trainers who gave training to the students.

Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



PRINCIPAL
Dr. PRAMOD PATHAL
Principal
Shree Guru Gobind Singh Ji
Government College
Paonta Sahib
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



पांवाटा साहिब। श्री गुरु गोबिंद सिंह राजकीय महाविद्यालय पांवाटा साहिब के एनसीसी (एसडब्ल्यू) ने पुलिस अधीक्षक सिरमौर के सौजन्य से एक दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इस दौरान छात्रों द्वारा एनसीसी दिवस मनाया गया। इस दौरान नाहन से पुलिस कांस्टेबल जसविंद सिंह व कांस्टेबल अभिनव डंगवाल एनसीसी कैडेटों को प्रशिक्षण देने कालेज पहुंचे प्रशिक्षण के दौरान उन्होंने कैडेटों को आत्मविश्वास रखने के लिए निर्देशित किया और उनसे किसी भी प्रकार के दुर्यवहार या अन्याय को नजरअंदाज न करने और उनके खिलाफ उचित कार्रवाई करने की अपील की। उन्होंने कैडेटों को सभी प्रकार के बुनियादी आत्मरक्षा कौशल में प्रशिक्षित किया जिनका अभ्यास न्यूनतम या बिना हमलावर इशियार के किया जा सकता है। सत्र लगभग पांच घंटे तक चला और इस परीक्षण सत्र में 33 एनसीसी कैडेट ने भाग लिया व आत्मरक्षा के गुर सीखे। इस दौरान महाविद्यालय की प्रधानाचार्य वीना राठी ने नाहन से आए पुलिस कर्मियों का धन्यवाद किया। उन्होंने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि प्रत्येक छात्र को अपनी आत्मरक्षा के लिए गुर सीखने चाहिए, ताकि जरूरत पड़ने पर वह अपनी रक्षा कर सकें

News Clip 28 Divya Himachal 29.11.2021 p.4