BEST PRACTICE 1: HOLISTIC DEVELOPMENT

ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ, ਜਲੰਧਰ, ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ, 20 ਮਾਰਚ 2021

ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ 'ਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਖੇਤਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 19 ਮਾਰਚ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਉਪਰਾਲੇ ਵਜੋਂ ਪੰਜਾਬ ਯੂਥ ਵਿਕਾਸ ਬੋਰਡ (ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ) ਦੇ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਇੰਜਨੀਅਰ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦਰਾ ਵੱਲੋਂ ਅੱਜ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ (ਲੜਕੀਆਂ) ਭਾਰਤ ਨਗਰ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਬਿੰਦਰਾ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ। ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਸ੍ਰੀ ਬਿੰਦਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਦੀਆਂ 30 ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ, ਜਿਸ 'ਚ ਫੁੱਟਵਰਕ, ਸਪੀਡਵਰਕ, ਜੰਪਿੰਗ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਯੋਗਾ ਟਰੇਨਰ ਰਜਨੀ ਨੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਾ ਆਸਨ ਕਰਵਾਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੇ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਇਨਡੋਰ ਗੇਮਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਹਾਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖਿਡਾਰਨਾਂ। -ਫੋਟੋ: ਬਸਰਾ

लुधियाना केसरी

शनिवार SATURDAY 20 मार्च 2021

'जी.सी.जी. की छात्राओं को शारीरिक-मानसिक पक्ष से स्वस्थ रखने के लिए रोजाना मिलेगी 30 मिनट की फिटनैस ब्रेक'

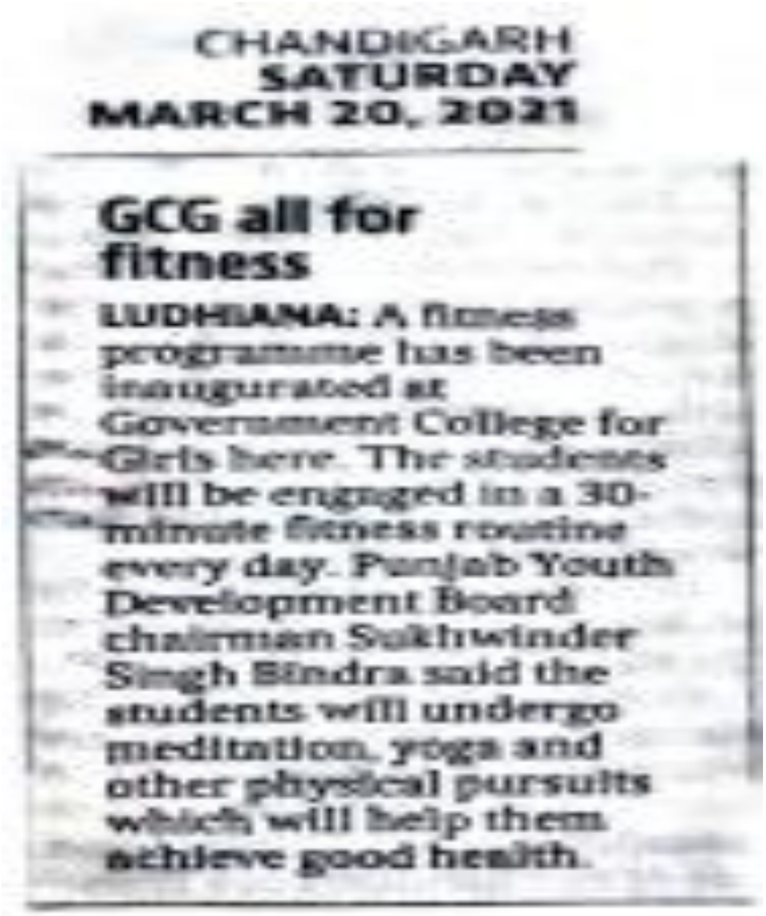
लुधियाना, 19 मार्च (विक्की): गवर्नमैंट कॉलेज फॉर गर्ल्स (जी.सी.जी.) में कॉलेज के प्रिंसीपल डा. सुखविंदर कौर के कुशल नेतृत्व में फिटनैस ब्रेक और कम्युनिटी कॉलेज के अंतर्गत ब्यूटी एंड वैलनैस के थ्योरी रूम का उद्घाटन सुखविंदर सिंह बिंद्रा, चेयरमैन, पंजाब यूथ एंड डिवैल्पमैंट बोर्ड द्वारा किया गया। कोविड -19 के कारण शारीरिक और मानसिक पक्ष से स्वस्थ रहने के लिए कॉलेज में स्टाफ और विद्यार्थियों के लिए रोजाना की 30 मिनट की फिटनैस ब्रेक की शुरूआत की गई।

इस फिटनैस ब्रेक के अंतर्गत योगासन, मैडीटेशन और शारीरिक और मानसिक तंदरुस्ती बनाए रखने के लिए विभिन्न गतिविधियां करवाई गईं जैसे कि वॉर्मअप, फुट वर्क, स्पीड वर्क, जंपिंग आदि। मैडीटेशन ट्रेनर ब्रह्माकुमारी सरिता ने मैडीटेशन की जिंदगी में महत्ता, अपने आप को जानने और आत्मा को परमात्मा से जोड़ने की विधि के सम्बन्ध में विस्तृत जानकारी दी।

योगा ट्रेनर रजनी ने शरीर स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न योगासन करवाए। कॉलेज की प्रिंसीपल डा. सुखविंदर कौर जो कि अकादमिक और आध्यात्मिक क्षेत्र से जुड़ी हैं, ने कॉलेज में योगा और मैडीटेशन सैंटर के माडल के सम्बन्ध में बताया कि कैबिनेट मंत्री भारत भूषण आशु ने वर्तमान जिंदगी में मैडीटेशन की महत्ता को देखते हुए जी.सी.जी. को 5 लाख रुपए की ग्रांट भी उपलब्ध करवाई है। उन्होंने कॉलेज में इन्डोर गेम्स के लिए एक हाल बनाने की इच्छा अभिव्यक्त करते हुए और पंजाब सरकार से वित्तीय सहायता के लिए अपील की। मुख्यातिथि का कॉलेज पहुंचने पर प्रिंसीपल और समूह स्टाफ द्वारा हार्दिक धन्यवाद किया गया।

उद्घाटन समारोह में भाग लेते हुए मुख्यातिथि और कॉलेज स्टाफ।

FITNESS PROGRAMME AND FITNESS BREAK



CHANDIGARH
SATURDAY
MARCH 20, 2021

GCG all for fitness

LUDHIANA: A fitness programme has been inaugurated at Government College for Girls here. The students will be engaged in a 30-minute fitness routine every day. Punjab Youth Development Board chairman Sukhwinder Singh Bindra said the students will undergo meditation, yoga and other physical pursuits which will help them achieve good health.

FITNESS PROGRAMME

ਂਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ, ਜਲੰਧਰ, ਐਤਵਾਰ, 28 ਮਾਰਚ 2021

ਕਰੋਨਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹਫ਼ਤਾ ਮਨਾਇਆ

ਲੁਧਿਆਣਾ: ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ ਲੜਕੀਆਂ, ਲੁਧਿਆਣਾ 'ਚ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਵਿੱਚ 22 ਮਾਰਚ ਤੋਂ 27 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਕਰੋਨਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹਫ਼ਤਾ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਾਲ 2020-21 ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਦੀ ਜਿਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰਵਾਈ ਗਈ, ਉਥੇ ਕਰੋਨਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਕਵਿਤਾ ਉਚਾਰਨ, ਭਾਸ਼ਣ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਪੋਸਟਰ ਮੇਕਿੰਗ, ਸ਼ਾਇਰੀ, ਨੁੱਕੜ ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਡਿਸਕਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਰਹੀ। ਲਗਭਗ 100 ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਨੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਜੇਤੂ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ। -ਖੇਤਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ

CORONA AWARENESS WEEK

LUDHIANA, TIMES OF INDIA
THURSDAY, APRIL 8, 2021

Free vaccination camp at GCG

On the occasion of World Health Day, the district administration supported by Cabinet minister Bharat Bhushan Ashu, councillor Mamta Ashu, 'City Needs' NGO head Maneet Dewan organized a free vaccination camp in the premises of Government College for Girls, Ludhiana. Those above 45 years of age were given the jab. Naturotherapist Dr. Ajay Nanchahal acquainted the audience with the science of naturopathy and discussed in detail the associated therapies for various ailments and general well-being. While addressing, he also emphasized on the significance of reflexology, which involves the stimulation of different body points.

FREE VACCINATION CAMPS

ਮੰਗਲਵਾਰ, 26 ਜਨਵਰੀ, 2021

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਕੌਮੀ ਵੋਟਰ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਡੀ. ਸੀ. ਵਲੋਂ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਵੋਟਰ ਕਾਰਡ 'ਈ-ਐਪਿਕ' ਜਾਰੀ

• ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਵੋਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਸੱਦਾ • ਵੋਟਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਨਮਾਨ

ਕੌਮੀ ਵੋਟਰ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਵੋਟਰ ਕਾਰਡ 'ਈ-ਐਪਿਕ' ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਸ਼ਰਮਾ, ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਮਰਜੀਤ ਬੈਂਸ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਤੇ ਹੋਰ। ਤਸਵੀਰ-ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕਾਕਾ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 25 ਜਨਵਰੀ (ਪੁਨੀਤ ਬਾਵਾ)-ਕੌਮੀ ਵੋਟਰ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਖੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ 'ਚ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਕਮ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਸ਼ਰਮਾ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਵੋਟਰ ਕਾਰਡ 'ਈ-ਐਪਿਕ' ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵੋਟ ਵੋਟਰ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਕਾਰਡ (ਈ.ਪੀ.ਆਈ.ਸੀ) ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੀ.ਡੀ.ਐਫ. ਦਾ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਖੁਦ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਵੋਟਰ ਇਸ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ 'ਚ ਸਟੋਰ, ਡਿਜੀ ਲਾਕਰ 'ਤੇ ਅਪਲੋਡ ਜਾਂ ਆਪ ਪ੍ਰਿੰਟ ਅਤੇ ਲੈਮੀਨੇਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਹੂਲਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਪਲੱਬਧ ਪਲਾਸਟਿਕ ਵੋਟਰ ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਵੋਟ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵੋਟ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਭਾਰਤੀ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵਲੋਂ 25 ਜਨਵਰੀ 2011 ਤੋਂ 'ਕੌਮੀ ਵੋਟਰ ਦਿਵਸ' ਮਨਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵੋਟ ਪਾਉਣੀ ਸਾਡਾ ਸਾਰਿਆ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਪੂਰੀ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਨਾਲ ਨਿਭਾਏ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ 5 ਨਵੇਂ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਐਪਿਕ ਕਾਰਡ ਵੀ ਵੰਡੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਈ-ਐਪਿਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਦ ਜਾ ਕੇ ਵੋਟ ਵੋਟਰ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਆਮ ਵੋਟਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਯੂਨਿਕ ਈ.ਪੀ.ਆਈ.ਸੀ. ਨੰਬਰ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰਸਰੀ ਸੁਧਾਈ 2021 ਦੌਰਾਨ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਵੋਟਰ ਭਾਵ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਵੰਬਰ-ਦਸੰਬਰ 2020 ਦੌਰਾਨ ਨਵੀ ਵੋਟ ਲਈ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰੇ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਐੱਸ.ਐੱਮ.ਐੱਸ. ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ 25 ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ 31 ਜਨਵਰੀ 2021 ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਈ-ਐਪਿਕ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਵੋਟਰ 1 ਫਰਵਰੀ, 2021 ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਈ-ਐਪਿਕ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐੱਸ.ਐੱਮ.ਐੱਸ. ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫਾਰਮ 6 ਦੇ ਰੈਫਰੇਂਸ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਈ-ਐਪਿਕ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਈ-ਐਪਿਕ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਪੋਲਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਵੋਟਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ/ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ 'ਚ ਐੱਸ.ਡੀ.ਐੱਮ. ਸਮਰਾਲਾ ਮਿਸ ਗੀਤਿਕਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸਰਬੋਤਮ ਈ.ਆਰ.ਓ., ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨ ਤੋਂ ਡਾ. ਖੁਸ਼ਦੀਪ ਕੌਰ ਨੂੰ ਸਰਬੋਤਮ ਨੋਡਲ ਅਫ਼ਸਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਗਲਵੱਡੀ ਤੋਂ ਈ.ਟੀ.ਟੀ ਅਧਿਆਪਕ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸਰਬੋਤਮ ਬੀ.ਐੱਲ.ਓ., ਹਰੀ ਓਮ ਜਿੰਦਲ ਐਡਵੋਕੇਟ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਵੀਪ ਆਈਕਨ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਮੋਹਨੀ ਮਹੰਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਵੀਪ ਆਈਕਨ ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਹਾਜ਼ਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਵੋਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੁੰ ਵੀ ਚੁਕਾਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਮੋਬਾਈਲ ਵੈਨ ਨੂੰ ਸਵੀਪ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ/ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦਿਖਾ ਕੇ ਰਵਾਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਜਨਰਲ) ਅਮਰਜੀਤ ਬੈਂਸ, ਐੱਸ.ਡੀ.ਐੱਮ. ਸਮਰਾਲਾ ਮਿਸ ਗੀਤਿਕਾ ਸਿੰਘ, ਡੀ.ਡੀ.ਐੱਲ.ਜੀ. ਅਮ੍ਰਿਤ ਬੈਂਬੀ, ਆਈ.ਏ.ਐੱਸ. (ਅੰਡਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ) ਅਕਾਸ਼ ਬਾਂਸਲ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ (ਲੜਕੀਆਂ) ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਵਾਈਸ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ISSUANCE OF DIGITAL VOTER CARD "e-EPIC"

HAPPINESS MARKET

PULSE DIAGNOSIS CAMP ORGANISED TO PRESCRIBE AYURVEDIC REMEDIES FOR VARIOUS AILMENTS

RUSA SEMINAR HALL

BEST PRACTICE 2: ENVIRONMENTAL CONSCIOUSNESS

Hindustan Times

Mega plantation drive starts at GCG

HT Correspondent
ludhiana@hindustantimes.com

LUDHIANA: A one-week mega plantation drive kicked off at Government College for Girls under Mission Tandarust Punjab on Friday. It was inaugurated by deputy commissioner Varinder Kumar Sharma.

Sharma was accompanied by assistant commissioner Harjinder Singh Bedi. The DC said that the administration is currently running a campaign to plant 4.25 lakh saplings at vacant places this monsoon season.

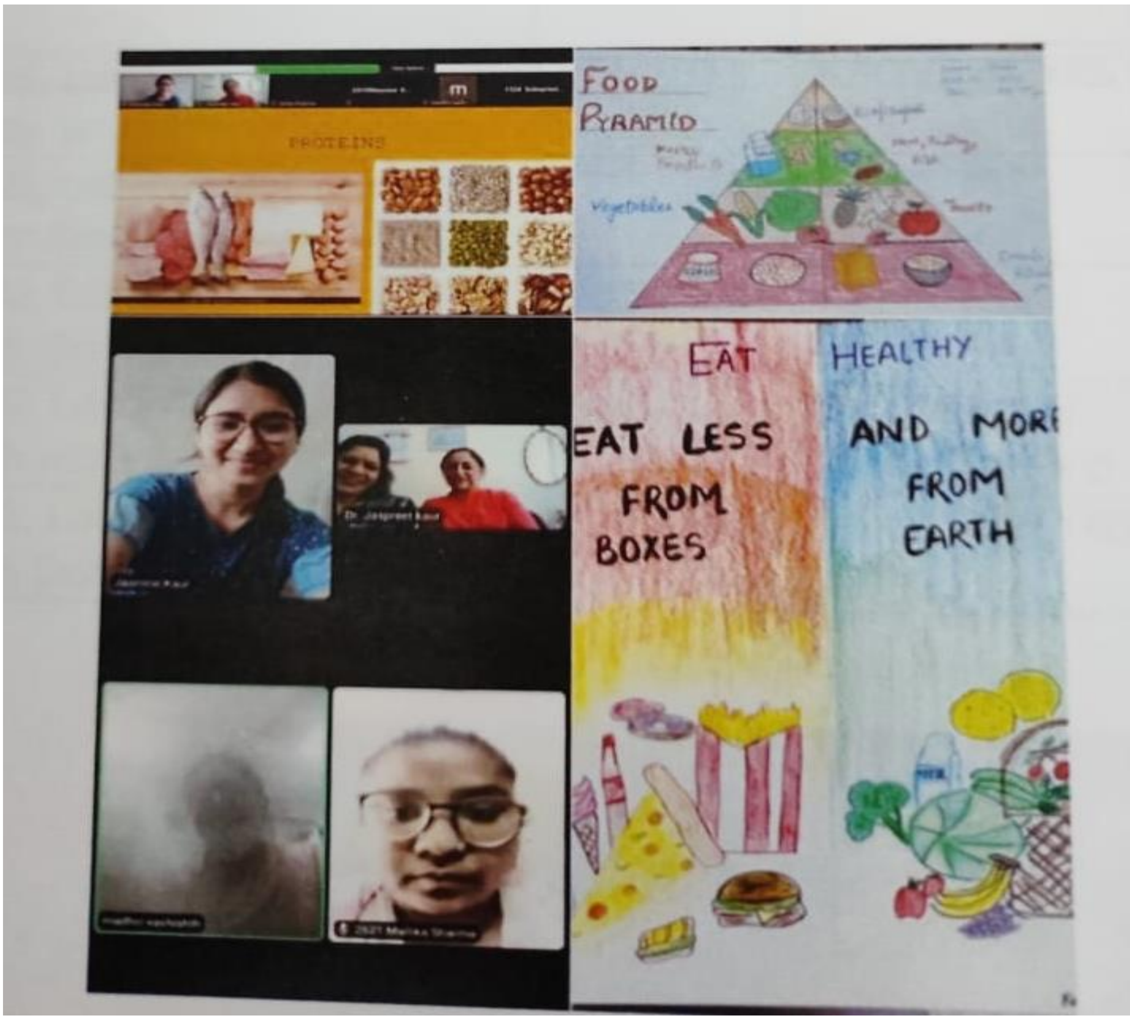
He added that the major focus is on planting traditional varieties of plants, which are best suited for the state.

Exhorting residents to play a pivotal role in making Punjab clean, green and pollution-free, he said that such plantation drives are crucial as the depleting green cover is a cause for concern.

GCG principal Sukhwinder Kaur said that 2,000 saplings will be planted during this week-long drive.

The planation drive in progress at Government College for Girls, Ludhiana. HT PHK

MEGA PLANTATION DRIVE



VIRTUAL TEACHING METHODOLOGY

GOVERNMENT COLLEGE FOR GIRLS, LUDHIANA

BUDHA DARIYA CAMPAIGN (04.01.2021- 09.01.2021)

Program Officers- Mrs. Anita Sharma, Dr. Madhvi Vashishth and Ms. Ramanjit Bhatti

NSS President- Jasmine Kaur

NSS Units- Three

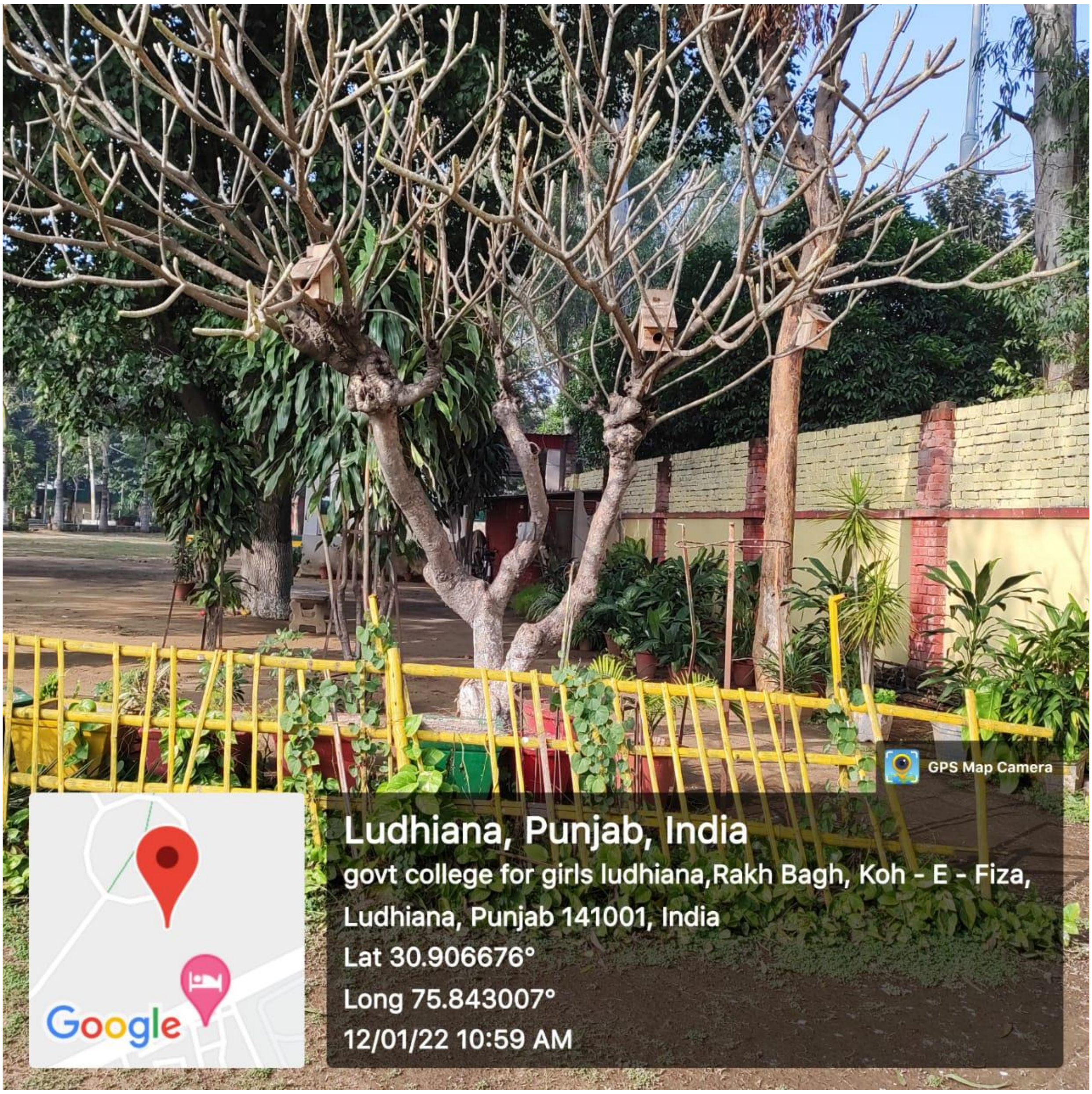
AWARENESS DRIVE FOR CLEANLINESS OF BUDHA DARIYA

Awareness Campaign was carried out near colonies of Budha Dariya in collaboration with Municipal Corporation. During this pandemic of COVID-19 following the guidelines laid down by the government wearing a mask and keeping a safe distance the campaign was carried out. The people were educated by the volunteers to maintain hygiene and cleanliness around Budha Dariya. They were also asked to wear masks and clean hands regularly for the safety of themselves and their families. Total 117 volunteers participated in groups.

BUDHA DARIYA CAMPAIGN- TO INCULCATE CONSCIOUSNESS IN THE COMMUNITY

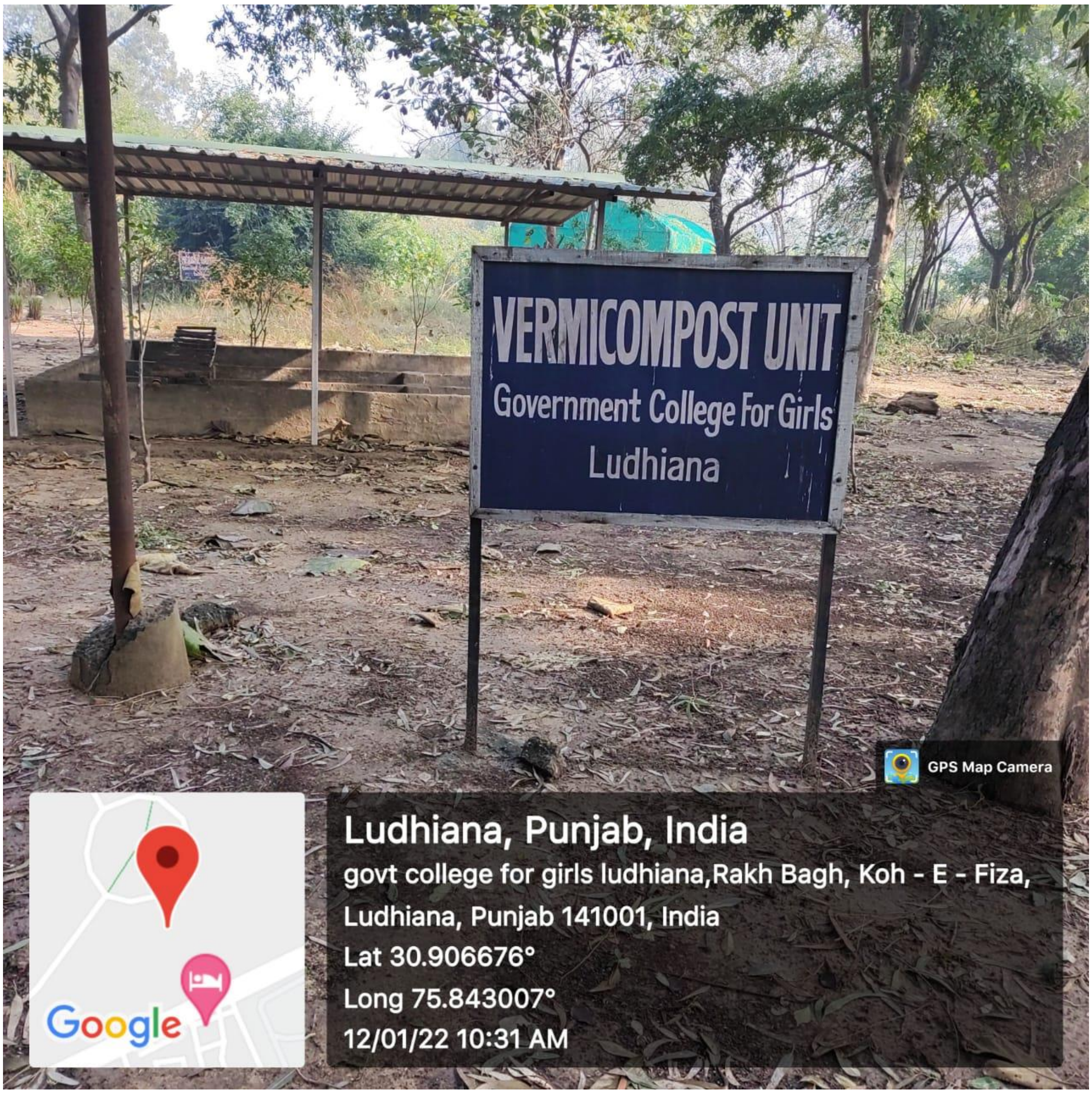
USE OF ENERGY EFFICIENT LED LIGHTS

BIODEIVERSITY ZONE-RICH IN GREAT VARIETY OF FLORA



BIRD NESTING TO INCREASE THE COLLEGE FAUNA

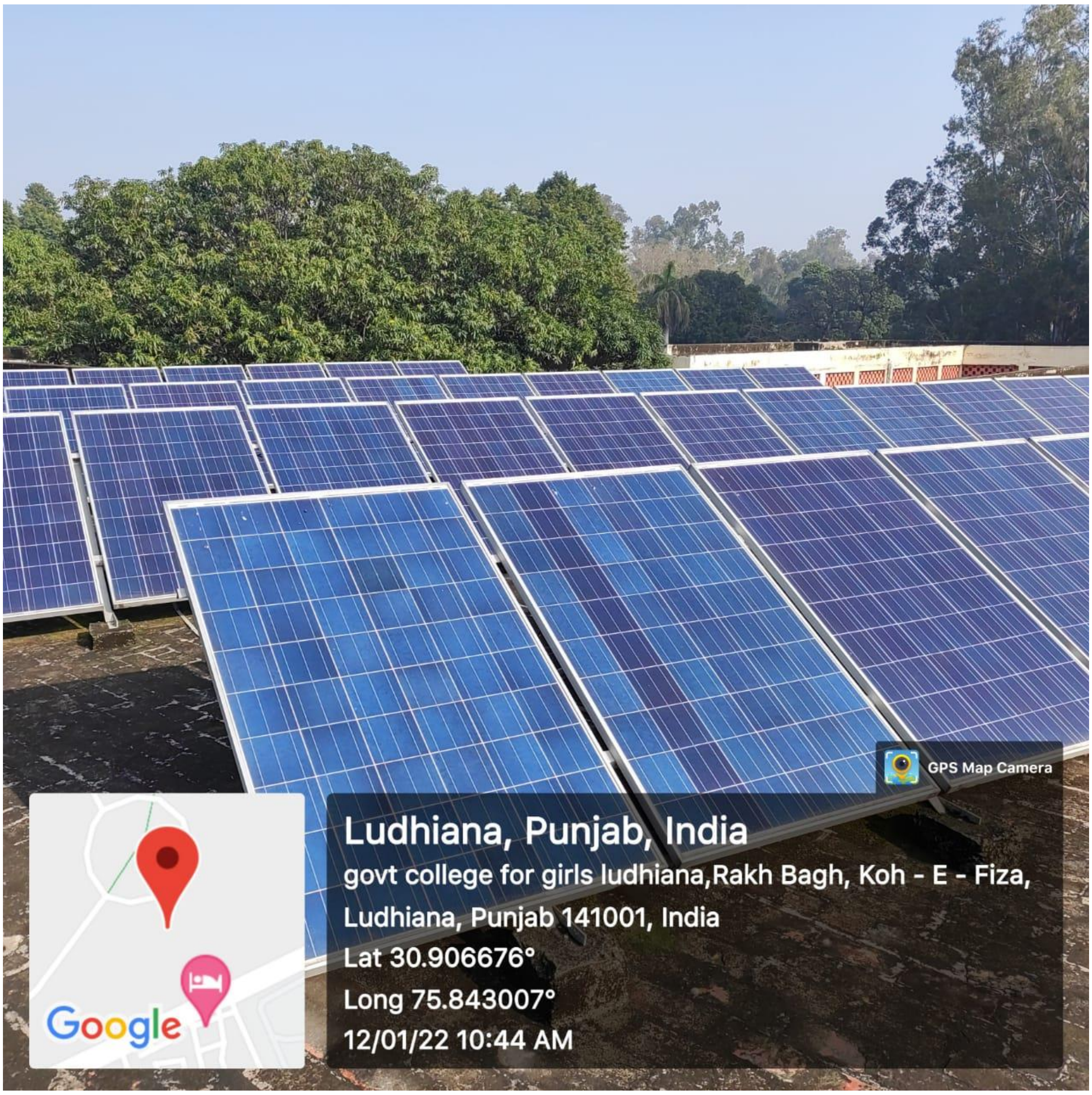
RAINWATER HARVESTING UNIT



VERMICOMPOST UNIT

INSTALLATION OF INCINERATOR FOR EFFECTIVE DISPOSAL OF SANITARY NAPKINS

GREEN AND BLUE COLOURED DUSTBINS FOR SEGREGATION OF WASTE



INSTALLATION OF SOLAR PANELS