2023-24

5.1.3 Capacity building and skills enhancement initiatives taken by the institution include the following 1. Soft skills, 2.Language and communication skills, 3.Life skills (Yoga, physical fitness, health and hygiene), 4. ICT/computing skills

कमला नेहरू कालेज में अध्यापक दिवस मनाया

फगवाड़ा, 4 सितंबर (अमनदीप): स्थानीय कमला नेहरू कालेज फॉर वुमैन, फगवाड़ा में प्राचार्या डा. सविन्दर पाल की रहनुमाई के तहत कालेज सैंट्रल एसोसिएशन व संगीत विभाग के सांझा सहयोग से 'अध्यापक दिवस' बड़े उत्साह से मनाया गया।

कमला नेहरू कालेज में अध्यापक दिवस मौके कार्यक्रम की तस्वीरें।

आयोजन का शुभारंभ गुरु वन्दना के दोहों के साथ किया गया। संगीत विभाग के अध्यक्ष डा. ललित तथा छात्राओं ने इस अवसर पर गीत-संगीत व समूह गान की मनमोहक प्रस्तुति से आयोजन की शोभा बढ़ाई जबकि स्टूडैंट एसोसिएशन की हैडगर्ल मिस मेघा ने 'विद्यार्थियों के जीवन में अध्यापकों का महत्व' विषय पर अपने सुन्दर विचार पेश किए। आयोजन में डा. आशा शर्मा अध्यक्षा हिन्दी विभाग ने कुशल मंच संचालन किया व समस्त प्राध्यापक वर्ग ने अपना आत्मपरिचय दिया।

कालेज प्राचार्या डा. सविन्दर पाल ने छात्राओं को प्रोत्साहित करते हुए उन्हें शिक्षा के साथ-साथ अन्य गतिविधियों में भी बढ़-चढ़ कर भाग लेने के लिए कहा। उन्होंने कालेज लाइब्रेरी व पुस्तकों का अधिक से अधिक अध्ययन करने के लिए भी छात्राओं को प्रेरित किया व आज के कठिन दौर में कोविड नियमों का पालन व सोशल डिस्टैंसिंग बनाये रखने तथा स्वच्छ वातावरण में सहयोग देने की बात पर भी जोर दिया। प्राचार्या डा. सविन्दर पाल ने समारोह की आयोजक टीम के सभी सदस्यों डा. आशा शर्मा, मैडम संदीप नांदरा, अंजलि वालिया व इंदरप्रीत को बधाई देते हुए भविष्य में भी इस प्रकार के प्रेरणादायक आयोजन करवाने के लिए कहा।

कमला नेहरू महिला कॉलेज फगवाड़ा में मनाया पोषण सप्ताह

सवेरा न्यूज/अमनदीप

फगवाड़ा, 14 सितंबर: कमला नेहरू महिला कॉलेज फगवाड़ा के गृह विज्ञान विभाग ने प्राचार्य डा. सविंदर पाल के मार्गदर्शन में 6 से 13 सितंबर तक एक सप्ताह का पोषण सप्ताह आयोजित किया। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह का मुख्य लक्ष्य इसके महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाना था। संतुलित आहार लें जो पोषक तत्वों से भरपूर हो। अच्छे स्वास्थ्य और विकास के लिए स्वस्थ आहार आवश्यक है। यह बीमारियों को रोकने, मूड और ऊर्जा के स्तर में सुधार और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। इस सप्ताह के दौरान, पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता, नारा लेखन प्रतियोगिता और वाद-विवाद प्रतियोगिता जैसी विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। स्वास्थ्यवर्धक पौष्टिक आहार भी बनाए गए जो हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं। डिप्लोमा इन नैनी केयर एंड न्यूट्रिशन के छात्रों ने एक नाटक भी प्रस्तुत किया जिसका विषय छात्रों को पौष्टिक स्वस्थ आहार के बारे में शिक्षा देना था। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में

कमला नेहरू महिला कॉलेज में मनाए गए पोषण सप्ताह की तस्वीरें।

अच्छे स्वास्थ्य और विकास के लिए स्वस्थ आहार आवश्यक : प्राचार्य डा. सविंदर पाल

डिप्लोमा इन नैनी केयर एंड न्यूट्रिशन की हरप्रीत, जसप्रीत और कोमल पहले, दूसरे और तीसरे स्थान पर रहीं। वहीं स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता में डिप्लोमा इन नैनी केयर एंड न्यूट्रिशन की कृतिका और अंकिता तीसरे स्थान पर रहीं। गगनदीप कौर बीए प्रथम वर्ष दूसरे स्थान पर रही। प्रिंसिपल डा. सविंदर पाल ने इस कार्यक्रम के आयोजन के लिए डा. प्रियंका ऐरी और सुमिता भल्ला को बधाई दी और छात्रों को उनकी उपलब्धियों के लिए बधाई दी और विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए भी उनकी सराहना की।

DAINIK SAWERA
15/9/23

कमला नेहरू कालेज फॉर वूमैन फगवाड़ा में हिंदी दिवस मनाया

सवेरा न्यूज/अमनदीप

फगवाड़ा, 18 सितंबर : स्थानीय कमला नेहरू कालेज फॉर वूमैन फगवाड़ा में हिंदी दिवस के शुभ अवसर पर 12 सितंबर से लेकर 14 सितंबर तक अत्यधिक हिन्दी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इस समारोह के मुख्यतिथि प्रिंसीपल डा. सविंदर पाल थे जिनका समारोह में पहुंचने पर हिंदी विभाग की ओर से वातावरण की शुद्धता को दर्शाता पौधा भेंट करके स्वागत किया गया। इस समारोह में उपप्रधानाचार्या रूमिंदर कौर, अंग्रेजी विभाग के एच.ओ.डी. अमनलता, ईशा और मल्लिका भी उपस्थित थे। इसके साथ ही संस्कृत विभाग के प्रोफैसर विश्वबंधु भी इस समारोह में उपस्थित थे। इस अवसर पर विद्यार्थियों की ओर से काव्य गोष्ठी और भाषण प्रतियोगिता का पूरे जोश के साथ प्रस्तुतिकरण भी किया गया जो कि उनकी प्रतिभा को उभार रही थी। संस्कृत विभाग के प्रोफेसर विश्वबंधु जी की ओर से जज की भूमिका बाखूबी निभाई गई।

स्नातक द्वितीय वर्ष की शिवानी ने 'हिंदी ज्ञान प्रतियोगिता' में प्रथम स्थान प्राप्त किया वहीं आत्म परिचय प्रतियोगिता में स्नातक प्रथम वर्ष की मुस्कान विजेता बनी। अनुवाद प्रतियोगिता में स्नातक तृतीय वर्ष की कोमल ने एवम आशुलिपि प्रतियोगिता में स्नातक भाग एक की शिवानी ने प्रथम खिताब प्राप्त किया। काव्य गोष्ठी प्रतियोगिता में

कमला नेहरू कॉलेज फॉर विमेन में 'हिंदी दिवस' की तस्वीरें।

बी.एस.सी.मेडिकल की छात्रा अमनदीप एवम बी.ए. द्वितीय वर्ष की शिवानी ने क्रमवार पहला और दूसरा स्थान प्राप्त किया। भाषण प्रतियोगिता बी.ए. प्रथम वर्ष की सविता और बी.ए. द्वितीय वर्ष की पूजा ने क्र मवार पहला और दूसरा स्थान हासिल किया। स्नातक द्वितीय वर्ष की नेहा को सांत्वना पुरस्कार दिया गया।

प्रिंसिपल डॉ सविंदर पाल ने अपने विचारो में यही दर्शाया कि हिंदी सब जन की और मन की भाषा है और हिंदी भाषा इसी तरह से आगे बढ़ती रहे। इन्ही विचारों के साथ उन्होंने 'हिंदी विभाग' और विद्यार्थियों को इस आयोजन के लिए बधाई दी। अंत में हिन्दी विभाग की मैडम प्रीती मारकंडा ने मुख्यतिथि प्रिंसिपल डॉ सविंदर पाल, जज साहिबान, संकाय सदस्यों तथा विद्यार्थियों का धन्यवाद किया।

DAINIK SAWERA 19/9/23

कमला नेहरू कॉलेज फॉर विमेन में नेत्र जांच शिविर लगाया

सवेरा न्यूज़/अमनदीप

फगवाड़ा, 4 अक्तूबरः बी.के. सरदाना मैमोरियल ऑडिटोरियम में प्रिंसिपल डा. सविंदर पाल के कुशल मार्गदर्शन में कमला नेहरू कॉलेज फॉर विमेन फगवाड़ा की स्वास्थ्य जांच समिति, रेड रिबन क्लब और रोट्रैक्ट क्लब ने इनर व्हील क्लब, फगवाड़ा और आई केयर हॉस्पिटल के सहयोग से एक दिवसीय मुफ्त नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया। इस शिविर के दौरान ऑप्टोमेट्रिस्ट एवं मैडीकल टीम द्वारा जांच की गई। शिविर में विद्यार्थियों की आंखों की सामान्य समस्याओं, निकट एवं दूर दृष्टि की जांच की गई तथा निःशुल्क चश्मा प्रदान किया गया। डॉक्टरों ने 500 से ज्यादा विद्यार्थियों सहित 50 के करीब कॉलेज अध्यापकों की आंखों की जांच की। जरूरतमंद विद्यार्थियों को मुफ्त चश्में और आई ड्रॉप भी दिए गए। प्राचार्या डा. सविंदर पाल ने इस शिविर के आयोजन के लिए इनरव्हील क्लब और डॉ. राजन आई केयर हॉस्पिटल के सदस्यों का धन्यवाद किया।

कमला नेहरू कॉलेज फॉर विमेन में नेत्र जांच शिविर की तस्वीरें।

DAINIK SAWERA 5/10/23

कमला नेहरू महिला कालेज में मासिक धर्म स्वच्छता पर व्याख्यान का आयोजन

सवेरा न्यूज/अमनदीप

फगवाड़ा, 5 अक्तूबर : प्रिंसीपल डॉ. सविंदर पाल के कुशल मार्गदर्शन में एक भारत श्रेष्ठ भारत और कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन फगवाड़ा की एनएसएस इकाई ने कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन में मासिक धर्म स्वच्छता पर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया।

डॉ. सीमा राजन रिसोर्स पर्सन थी।

कमला नेहरू महिला कॉलेज में मासिक धर्म स्वच्छता पर विस्तार व्याख्यान की तस्वीर।

इस व्याख्यान का उद्देश्य छात्रों के बीच मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में जागरूकता बढ़ाना और छात्रों को आवश्यक ज्ञान और उपकरणों से लैस करना था। डॉ. राजन ने मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में समाज के कई वर्गों में अभी भी मौजूद कई मिथकों को भी दूर किया। इनरव्हील क्लब के सदस्यों ने कॉलेज के 200 छात्र-छात्राओं के बीच सेनेटरी नैपिकन का भी वितरण किया। प्राचार्य डॉ. सविंदर पाल ने इस शिविर के आयोजन के लिए इनरव्हील क्लब के सदस्यों को धन्यवाद दिया।

DAINIK SAWERA 6/10/23

छात्राओं को नशे के दुष्परिणाम बताए

कमला नेहरू कालेज फार वूमेन में जागरूकता सेमिनार करवाया

संवाद सहयोगी, फगवाड़ा : कमला नेहरू कालेज फार वूमेन में कालेज प्राचार्या डा. सविंदर पाल के कुशल दिशा निर्देश में विज्ञान विभाग और रेड रिबन क्लब की ओर से नशे की रोकथाम पर सेमिनार का आयोजन किया गया जिसमें लगभग 75 छात्राओ ने भाग लिया। डा. नीति रिसोर्स पर्सन थीं।

उन्होंने नशे की रोकथाम में परिवार, स्कूल, कालेज प्रशासन व शिक्षकों की अहम भूमिका पर विस्तारपूर्वक जानकारी दी। इसके साथ ही उन्होंने यह भी बताया कि समय-समय पर सह पाठ्यचर्या संबंधी गतिविधियों, खेलों में भागीदारी, अच्छे दोस्त जीवन में कितनी मुख्य भूमिका निभाते हैं। उन्होंने छात्रों का सामान्य शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर भी विचार व्यक्त किए गए।

सही परामर्श एवं मार्गदर्शन की भूमिका पर भी प्रकाश डाला। कालेज प्राचार्या डा. सविंदर पाल ने विज्ञान विभाग एवं रेड रिबन क्लब के इस सफल आयोजन के लिए उनकी सराहना की। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के सेमिनार के आयोजन से छात्राओं की जानकारी में बढ़ोतरी होती है। कालेज की ओर से छात्राओं के लिए आगामी दिनों में भी इस प्रकार के सेमिनार करवाए जाएंगे।

कार्यक्रम में उपस्थित छात्राएं। (दाएं) फगवाड़ा के कमला नेहरू कालेज फार विमेन में आयोजित जागरूकता सेमिनार में छात्राओं को नशे की रोकथाम संबंधी जानकारी देते हुए रिसोर्स पर्सन डा. नीति • जागरण

DAINIK JAGRAN 7/10/23

कमला नेहरू कॉलेज फॉर विमेन के बडी ग्रुप ने एंटी ड्रग गतिविधि का आयोजन किया

नशा विरोधी गतिविधि दौरान कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. सविंदर पाल, स्टाफ व छात्राएं।

सवेरा न्यूज/अमनदीप

फगवाड़ा, 30 अक्तूबरः कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. सविंदर पाल के कुशल मार्गदर्शन में, कमला नेहरू कॉलेज फॉर विमेन फगवाड़ा के बडी ग्रुप ने 27 अक्तूबर, 2023 को एक नशा विरोधी गतिविधि का आयोजन किया, जिसमें 30 छात्राओं ने इस विषय पर पोस्टर बनाकर उत्साहपूर्वक भाग लिया। मैडम प्रिंसिपल ने छात्राओं को नशे से दूर रहने और अपने जीवन में किसी भी समस्या के समाधान के लिए हमेशा अपने परिवार के सदस्यों तक पहुंचने के लिए निर्देशित किया। उन्होंने इस गतिविधि के आयोजन के लिए टीम के सदस्यों, मैडम पूर्णिमा भोगल और मैडम मोनिका की भी सराहना की।

DAINIK SAWERA

31/10/23

दैनिक सवेरा टाइम्स

अंधेरे से उजाले की ओर...

कमला नेहरू कालेज में पंजाब दिवस मनाया

कमला नेहरू कॉलेज में आयोजित पंजाब दिवस की तस्वीरें।

सवेरा न्यूज/अमनदीप

फगवाड़ा, 2 नवंबर : स्थानीय कमला नेहरू कॉलेज में पंजाबी विभाग द्वारा प्रिंसिपल डॉ. सविंदर पाल के नेतृत्व में 27/10/2023 से 01/11/2023 तक पंजाब दिवस मनाने के लिए गतिविधियां आयोजित की गईं। इस अवसर पर शुद्ध वर्तनी प्रतियोगिता, 35 अक्षर लेखन प्रतियोगिता एवं भाषण का आयोजन किया गया। शुद्ध वर्तनी प्रतियोगिता में जसवीर और प्रियंका संधू ने पहला स्थान और परवीन कौर और जसप्रीत कौर ने क्रमशः दूसरा और तीसरा स्थान हासिल किया। 35 अक्षर लेखन प्रतियोगिता में जसवीर कौर, किरण और मनिंदर कौर ने क्रमशः पहला, दूसरा और तीसरा स्थान हासिल किया। कमल ने भाषण के माध्यम से पंजाब दिवस के बारे में जानकारी दी। विजेता विद्यार्थियों को कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. सविंदर पाल, वाइस प्रिंसिपल डॉ. रुमिंदर कौर और पंजाबी विभाग द्वारा पुरस्कार वितरित किए गए। मैडम प्रिंसिपल ने विजेता विद्यार्थियों और पंजाबी विभाग को इस आयोजन के लिए बधाई दी।

KAPURTHALA SAVREA Edition
Nov 3, 2023 Page No. 4
Powered by : eReleGo.com

दैनिक सवेरा टाइम्स

अंधेरे से उजाले की ओर...

फिट इंडिया स्वच्छता रन 4.0 अभियान के तहत विभिन्न गतिविधियों का आयोजन

कमला नेहरू कॉलेज में फिट इंडिया स्वच्छता रन 4.0 अभियान के तहत करवाई गतिविधियों की तस्वीरें।

सवेरा न्यूज/अमनदीप, फगवाड़ा, 6 नवंबर : मैडम प्रिंसीपल डॉ. सविंदर पाल के नेतृत्व में कमला नेहरू कॉलेज फगवाड़ा की एन.एस.एस इकाई और खेल विभाग ने 1 अक्टूबर से 31 अक्टूबर तक फिट इंडिया स्वच्छता रन 4.0 अभियान के तहत विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क रहता है, का संदेश दिया। स्वयंसेवकों को खेल, योग और दौड़ सहित विभिन्न शारीरिक गतिविधियाँ कराई गईं। उन्होंने इन गतिविधियों को उत्साहपूर्वक किया। उन्हें शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहने का संदेश भी दिया गया। कॉलेज प्रिंसिपल ने फिटनेस के महत्व पर प्रकाश डाला और जंक फूड से परहेज करके और खाने की स्वस्थ आदतें अपनाकर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए कुछ सुझाव सांझा किए। कॉलेज प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल ने एन. एस.एस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. ललित कुमार, मैडम निधि जस्सल और मैडम सुनीता द्वारा किए गए प्रयासों की सराहना की।

C M Y K

KAPURTHALA SAVREA Edition
Nov 7, 2023 Page No. 3
Powered by : eReleGo.com

दैनिक सवेरा टाइम्स

अंधेरे से उजाले की ओर...

कमला नेहरू कॉलेज फॉर विमेन की एन.एस.एस इकाई और विज्ञान विभाग ने विश्व एड्स दिवस मनाया

कमला नेहरू कॉलेज में विश्व एड्स दिवस मौके छात्राएं व कॉलेज प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल।

सवेरा न्यूज़/अमनदीप

फगवाड़ा, 1 दिसंबरः कॉलेज प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल के कुशल मार्गदर्शन में कमला नेहरू कॉलेज फगवाड़ा की एन.एस.एस इकाई और विज्ञान विभाग ने चल रहे फिट इंडिया आंदोलन को एक भाग के रूप में विश्व एड्स दिवस मनाने के लिए पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता में लगभग 70 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस अवसर पर कॉलेज की छात्राओं को एच.आई.वी संचरण से जुड़े यौन जोखिमों और निवारक उपाय करने के महत्व के बारे में शिक्षित किया गया। उन्हें इस दिन को मनाने के महत्व के बारे में भी बताया गया क्योंकि इसका उद्देश्य एच.आई.वी एड्स के बारे में जागरूकता बढ़ाना है और इस बीमारी से अपनी जान गंवाने वाले लोगों की और एच.आई.वी से पीड़ित लोगों के प्रति सहायता करना है। कॉलेज प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल ने इस कार्यक्रम के आयोजन के लिए कार्यक्रम अधिकारी डॉ. ललित कुमार, मैडम निधि जस्सल और मैडम प्रियंका द्वारा किए गए प्रयासों की सराहना की।

KAPURTHALA SAVREA Edition
Dec 2, 2023 Page No. 3

bardeshtimes.com

ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਟਾਈਮਜ਼

ਕਮਲਾ ਨਹਿਰੂ ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨ, ਫਗਵਾੜਾ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕਲੱਬ, ਐਨਐਸਐਸ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ 1 ਤੋਂ 7 ਦਸੰਬਰ 2023 ਤੱਕ 'ਫਿੱਟ ਇੰਡੀਆ ਸੈਲੀਬ੍ਰੇਸਨ' ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਫਗਵਾੜਾ (ਜੀਵਨ ਸੰਘਾ) ਕਮਲਾ ਨਹਿਰੂ ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਵੋਮੈਨ ਦੀ ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ: ਸਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ 'ਚ ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ ਯੂਨਿਟ, ਸਪੋਰਟਸ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਕਮਲਾ ਨਹਿਰੂ ਕਾਲਜ, ਫਗਵਾੜਾ ਦੇ ਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ 'ਫਿੱਟ ਇੰਡੀਆ ਮੂਵਮੈਂਟ' ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮਨਾਉਣ ਲਈ 1 ਦਸੰਬਰ 2023 ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਏਡਜ ਦਿਵਸ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਖੇਡਾਂ, ਫਿਟਨੈਸ ਕਸਰਤ, ਮੈਡੀਟੇਸਨ, 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ,ਲੈਕਚਰ ਆਦਿ ਕਰਵਾਏ ਗਏ .ਫਿਜੀਕਲ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਮੈਡਮ ਸੁਨੀਤਾ ਨੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗਾ, ਮੈਡੀਟੇਸਨ ਅਤੇ ਦੌੜ ਕਰਵਾਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 80 ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਜਰ ਸਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸੈਮੀਨਾਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ 'ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ' ਵਿਸੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਮ ਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਮੈਡਮ ਪ੍ਰਿੰਅਕਾ ਰਿਸੋਰਸ ਪਰਸਨ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੌਸਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਯੋਗ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ: ਸਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਲਈ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਭਾਗ ਮੈਡਮ ਸੁਨੀਤਾ , ਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਮੈਡਮ ਪ੍ਰਿੰਅਕਾ ਅਤੇ ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਡਾ: ਲਲਿਤ ਅਤੇ ਮੈਡਮ ਨਿਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫਸਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਘਾ ਕੀਤੀ

kncw_phagwara

kncw_phagwara N.C.C Wing of Kamla Nehru College for Women, Phagwara celebrated International Year of Nutritious Grains 2023

Under the leadership of College Principal, Dr Savinder Pal, N.C.C Wing of Kamla Nehru College for Women, Phagwara celebrated International Year of Nutritious Grains as declared by U.N.O . Under this declaration and as per the guidelines issued by 8th Punjab Battalion , Phagwara a campaign was conducted in the college from 1st December to 14th December, 2023 to explain the importance of various cereals to the college students. Under this campaign , an essay writing competition was organised on 9th December in which Pooja, Harleen and Muskan got first ,Second and third position respectively. On 11th December, a poster making competition was organised while on 12th December a rally was carried out followed by a special lecture on 13th December in which Ms. Sumita Bhalla was the keynote speaker.
She provided the students information about various coarse grains like Ragi, Bajra, kangni, etc. and also asked them to include them in our daily

View insights

27 likes

7 ਰੋਜਾ ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ ਕੈਂਪ ਦੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਸੇਸ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ

ਫਸਟ ਏਡ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ; ਡਾ ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੌਰ ਜੱਬਲ

ਫਗਵਾੜਾ (ਜੀਵਨ ਸੰਘਾ) ਕਮਲਾ ਨਹਿਰੂ ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਵੋਮੇਨ ਫਗਵਾੜਾ ਵਿਖੇ 7 ਰੋਜਾ ਚੱਲ ਰਹੇ ਐਨ ਐਸ ਐਸ ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ ਐਸ.ਐਸ. ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵਲੋਂ ਅਰਦਾਸ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਸ ਮੌਕੇ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਸੇਸ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਲਈ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਫਗਵਾੜਾ ਤੋਂ ਡਾ: ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਜੱਬਲ ਏ.ਐਮ.ਓ. (ਆਰ.ਬੀ.ਐਸ.ਕੇ.) ਰਿਸੋਰਸ ਪਰਸਨ ਸਨ ਇਸ ਲੈਕਚਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਫਗਵਾੜਾ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਕ ਮੇਡਮ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਐਮ.ਐਲ.ਟੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਫਸਟ ਏਡ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਫਸਟ ਏਡ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨਾ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 'ਏ.ਬੀ.ਸੀ.' ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਾਈਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 'ਏ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਹ ਨਾਲੀ, 'ਬੀ' ਦਾ ਅਰਥ ਸਾਹ ਅਤੇ 'ਸੀ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਰਕੂਲੇਸਨ। ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਜੁਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਦਿ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ । ਇਸ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸਨ ਸੈਸਨ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਆਲੇ - ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਦਿਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆਂ

ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਟਾਈਮਜ਼
www.deshpardeshtimes.com

दैनिक सवेरा टाइम्स
अंधेरे से उजाले की ओर...

कमला नेहरू कॉलेज फॉर विमेन में राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया

कमला नेहरू कॉलेज फॉर विमेन फगवाड़ा में राष्ट्रीय बालिका दिवस की तस्वीरें।

सवेरा न्यूज/मुनीश

फगवाड़ा, 27 जनवरीः कॉलेज प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल के कुशल मार्गदर्शन में, कमला नेहरू कॉलेज फॉर विमेन फगवाड़ा की एन.एस.एस इकाई और ई.बी.एस.बी ने बालिका स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए 24 जनवरी 2023 को राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया। इस अवसर पर छात्राओं को 'पोषण एवं महिला स्वास्थ्य' विषय पर पी.पी.टी भी दिखाई गई। इस प्रेजेंटेशन के माध्यम से विद्यार्थियों को संतुलित आहार के महत्व के बारे में बताया गया। उन्हें महिलाओं के सामान्य स्वास्थ्य मुद्दों के साथ-साथ महिलाओं के खराब स्वास्थ्य के संकेतों और लक्षणों के बारे में भी बताया गया। पोस्टर मेकिंग और स्लोगन लेखन प्रतियोगिता भी आयोजित की गई। इस कार्यक्रम में कॉलेज की लगभग 400 छात्राएं शामिल रहीं। कॉलेज प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल ने एन.एस.एस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. ललित कुमार और मैडम निधि जस्सल और ई.बी.एस.बी प्रभारी डॉ. प्रियंका ऐरी द्वारा किए गए प्रयासों की सराहना की। उन्होंने भविष्य में भी इस तरह के आयोजन करने के लिए प्रेरित किया।

KAPURTHALA SAVREA Edition
Jan 28, 2024 Page No. 3
Powered by : eReleGo.com

दैनिक सवेरा टाइम्स
अंधेरे से उजाले की ओर...

कमला नेहरू कॉलेज में विश्व कैंसर दिवस मनाया

फगवाड़ा के कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन में आयोजित विश्व कैंसर दिवस के मौके पर बनाए गए पोस्टर दिखातीं एनएसएस कैडेट्स।

सवेरा न्यूज /मुनीष चड्ढा

फगवाड़ा, 9 फरवरी : कॉलेज प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल के कुशल मार्गदर्शन में कमला नेहरू कॉलेज फगवाड़ा के विज्ञान विभाग रेड रिबन क्लब और एनएसएस इकाई ने विश्व कैंसर दिवस मनाया। इस अवसर पर एक पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने पोस्टर बनाकर उत्सव में उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस दिन को मनाने का मुख्य उद्देश्य छात्राओं में कैंसर, इसके निदान और रोकथाम के उपायों के बारे में जागरूकता पैदा करना था। कॉलेज प्रिंसीपल डॉ. सविंदर पाल ने भी छात्राओं के साथ बातचीत की और उन्हें वैश्विक कैंसर महामारी के खिलाफ सकारात्मक और सक्रिय दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया। इस आयोजन को सफल बनाने के लिए मैडम प्रिंसीपल ने मैडम प्रियंका, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी, डॉ. ललित कुमार और मैडम निधि जस्सल के संयुक्त प्रयासों की सराहना की।

KAPURTHALA SAVREA Edition
Feb 10, 2024 Page No. 3
Powered by : eReleGo.com

दैनिक सवेरा टाइम्स
अंधेरे से उजाले की ओर...

कमला नेहरू महाविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस मनाया गया

फगवाड़ा के कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन में आयोजित मातृभाषा दिवस के अवसर पर उपस्थित छात्राएं व कालेज प्रबंधक।

सवेरा न्यूज /मुनीष चड्ढा

फगवाड़ा, 21 फरवरी : कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन में ह्यूमैनिटी के पंजाबी विभाग ने प्रिंसीपल डॉ. सविंदर पाल के नेतृत्व में अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस मनाया। इस मौके पर सैमीनार हाल में मातृभाषा व लिपि के प्यार व सत्कार विषय पर एक व्याख्यान और पीडी सरदाना मैमोरियल ऑडिटोरियम में एक नाटक भाषा वाहिंदा दरिया का मंचन किया गया।

व्याख्यान के मुख्य वक्ता डॉ. भूपिंदर कौर, गवर्नमैंट कॉलेज, हाशियारपुर थे और नाटक के निर्देशक प्रीतपाल सिंह, भगत नामदेव जी नाटक सोसायटी, घुमान (गुरदासपुर) का कॉलेज पहुंचने पर प्रिंसीपल डॉ. सविंदर पाल, वाइस प्रिंसीपल डॉ. रमिंदर कौर द्वारा गर्मजोशी से स्वागत किया गया। डॉ. भूपिंदर कौर ने मां-बोली की समृद्ध विरासत को सांझा करते हुए छात्राओं को उनकी मां-बोली और लिपि प्रेम के बारे में बताया तथा मातृभाषा का सम्मान करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि जो राष्ट्र अपनी मातृभाषा का सम्मान नहीं करते वे अधिक समय तक जीवित नहीं रह सकते। इस अवसर पर छात्रा विनी बांगड़ द्वारा मातृभाषा से संबंधित एक कविता भी सुनाई गई। मंच सचिव की जिम्मेदारी मैडम प्रिया ने बखूबी निभाई। नाटक के माध्यम से वहिंदा दरिया में श्री प्रितपाल सिंह ने पंजाबी मातृभाषा की समस्याओं को दर्शाते हुए और इसके महत्व को समझाते हुए अपनी प्रस्तुति से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। मंच सचिव की भूमिका गुरप्रीत ने निभाई। डॉ. सविन्दर पाल, डॉ. भूपिंदर कौर और श्री प्रितपाल सिंह को धन्यवाद देते हुए सभी को मातृभाषा का आदर और सम्मान करने के लिए प्रोत्साहित किया और इसके विकास में योगदान देने को कहा। उन्होंने इस आयोजन के लिए डॉ. भूपिंदर कौर और पंजाबी विभाग को धन्यवाद दिया और भविष्य में भी ऐसे रचनात्मक कार्यक्रम आयोजित करने की आशा व्यक्त की।

KAPURTHALA SAVREA Edition
Feb 22, 2024 Page No. 3

अनुभवजन्य साक्ष्य परिकल्पना माना जाए : कुलकरण

[illegible]

DAINIK JAGRAN 1/3/24

दैनिक सवेरा टाइम्स
अंधेरे से उजाले की ओर...

कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन में 37वें खेल मेले का आयोजन किया गया

सवेरा न्यूज/मुनीष

फगवाड़ा, 4 मार्च : स्थानीय कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन में 37वें खेल मेले का आयोजन किया गया। इस मेले के मुख्य अतिथि कॉलेज प्राचार्य डॉ. सविंदर पाल का आयोजक टीम ने पौधा भेंट कर स्वागत किया। मुख्य अतिथि द्वारा ध्वजारोहण की रस्म अदा करने के बाद फीता काटकर खेल मेले का विधिवत उद्घाटन किया गया। उन्होंने एन.सी.सी कैडेटों और एन.एस.एस वालंटियर्स द्वारा पारित मार्च की सलामी ली। इस अवसर पर आयोजित खेलों में स्किपिंग रेस, मटका रेस, सैक रेस, रिले रेस, ब्रिक रेस, लेमन स्पून रेस, 50 मीटर रेस और रस्साकशी शामिल थे। कॉलेज स्टाफ के लिए आयोजित म्यूजिकल चेयर, ब्रिस्क वॉकिंग और 50 मीटर रेस जैसे खेल विशेष आकर्षण का केंद्र रहे। इस

कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन में 37वें खेल मेले की तस्वीरें।

अवसर पर छात्राओं द्वारा लोकगीत एवं कोरियोग्राफी भी प्रस्तुत की गई। स्किपिंग रेस में निपू कुमारी, प्रिया कुमारी व नवनीत कौर, 50 मीटर रेस में अनुराधा, पूजा, सलोनी व मनजोत, लेमन रेस में निकिता, खुशी व अनिशा, मटका रेस में वर्षा, खुशी व गुडी को प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान मिला। ब्रिक रेस में निकिता व काजल ने क्र मवार प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त किया। रिले दौड़ में अनुराधा, राधिका व अंजलि की टीमें क्रमवार प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहीं।

स्टाफ के लिए आयोजित 50 मीटर दौड़ में मैडम स्वाति, मैडम शिवानी और मैडम मल्लिका, (पुरु ष) में हरविंदर चौहान, राजीव कुमार और कमल कौशल, नॉन टीचिंग स्टाफ में पंकज जोशी, पुत्तीलाल और सुखबीर एवं टीचिंग स्टाफ, तेज रफ्तार (टीचिंग) में मैडम निधि, मैडम ईशा और मैडम प्रियंका, (नॉन-टीचिंग) में श्रीमती रानी, श्रीमती तृप्ता और श्रीमती उषा, म्यूजिकल चेयर रेस में मैडम मनविंदर, श्रीमती इंद्रप्रीत और मैडम स्वाति ने प्रथम क्रमवार पहले, दूसरे और तीसरे स्थान पर रहे। इन खेलों में 263 विद्यार्थियों ने भाग लिया। कमल कौशल एवं मैडम प्रिया ने मंच सचिव की भूमिका बखूबी निभाई। इस अवसर पर विद्यार्थियों और स्टाफ के लिए खाने-पीने की विशेष व्यवस्था की गई। प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल ने सभी विजेताओं और भाग लेने वाली छात्राओं को बधाई देते हुए कहा कि खेल हमारे स्वस्थ और खुशहाल जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, वे हमारे शरीर को तरो-ताजा करते हैं और हमारे मन को शांति देते हैं, इसलिए खेलों को जीवन का हिस्सा बनाना बहुत जरूरी है। इस आयोजन की सफलता के लिए आयोजक टीम डॉ. रिंका, हरविंदर चौहान, मैडम सुनीता, मैडम ईशा और मैडम प्रिया की कार्यक्र म की सफलता में योगदान देने के लिए सभी को बधाई दी और धन्यवाद किया।

KAPURTHALA SAVREA Edition
Mar 5, 2024 Page No. 2

दैनिक सवेरा टाइम्स
अंधेरे से उजाले की ओर...

कमला नेहरू महिला कॉलेज की छात्राओं को सैनेटरी नैपकिन वितरित किए गए

सवेरा न्यूज

फगवाड़ा, 28 मार्च : डॉ. सविंदर पाल, प्रमुख के नेतृत्व में, कमला नेहरू महिला कॉलेज के ईबीएसबी और ज्वाइंट हैंड्स क्लब के सहयोग से, फगवाड़ा में 350 छात्राओं और महिला स्टाफ सदस्यों के बीच सैनेटरी नैपकिन वितरण का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में मंजू सरदाना और माननीय अतिथि के रूप में निधि सरदाना ने इस अवसर पर सम्मानित किया। डॉ. प्रियंका ऐरी, ईबीएसबी का नोडल ऑफिसर, ने दर्शकों को संबोधित किया। लगभग 1700 सैनेटरी नैपकिन का वितरण निधि सरदाना और मंजू सरदाना ने किया। डॉ. सविंदर पाल ने मंजू सरदाना और निधि सरदाना के मूल्यवान योगदान की सराहना की, जिन्होंने छात्राओं के लिए सैनेटरी नैपकिन की उपलब्धता को सुनिश्चित किया। उन्होंने मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता पर भी जोर दिया। आयोजन के अंत में, डॉ. सुधामिनी सूद ने दर्शकों और मेहमानों को धन्यवाद किया।

KAPURTHALA SAVREA Edition
Mar 29, 2024 Page No. 3

kncw_phagwara

kncw_phagwara One Day Workshop on Cyber Security at Kamla Nehru College for Women, Phagwara, Punjab

Under the able guidance of College Principal, Dr. Savinder Pal, Internal Quality Assurance Cell , Career Counselling & Placement Cell and ACP of Kamla Nehru College For Women,Phagwara in collaboration with Digital Safety Club (GGDSD College, Chandigarh) organised one day Workshop on "Cyber Security" on March 20,2024. DR. Rupinder Aulakh , Coordinator, Cyber Swachta Mission , Head, Department of Public Administration GGDSD College, Chandigarh was the Resource person while Dr. Anirudh Joshi, General Secretary of GGDSD College , Chandigarh was Guest of Honor. The event commenced with the floral welcome of the esteemed guests by Principal Dr. Savinder Pal, Vice Principal Dr. Ruminder, Ms. Sanjna Walia and Mr. Harvinder Chuahan. Ms. Swati introduced and enlightened the audience with achievements of the resource person. A total of 16 cyber interns and volunteers of Digital Safety Club of GGDSD College participated in the event. More than 600 students

View insights

दैनिक सवेरा टाइम्स

अंधेरे से उजाले की ओर...

कॉस्मेटोलॉजी विभाग द्वारा एक दिवसीय वर्कशाप का आयोजन

कमला नेहरू कॉलेज के कॉस्मेटोलॉजी विभाग द्वारा करवाई वर्कशाप की तस्वीरें।

सवेरा न्यूज/मनीष चड्ढा

फगवाड़ा, 6 अप्रैल : कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन फगवाड़ा के कॉस्मेटोलॉजी विभाग ने फेस योगा, अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ भोजन, त्वचा और बाल, लसीका तंत्र और त्वचा क्रीम और सीरम बनाने पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया।

कार्यशाला का नेतृत्व मैडम बिंदु कोहली ने किया जो एक स्वास्थ्य सलाहकार, सौंदर्य और व्यक्तित्व कायाकल्प और कॉस्मेटोलॉजिस्ट हैं। मैडम बिंदु ने फेस योगा के महत्व और अभ्यास सत्र पर ध्यान केंद्रित किया और छात्राओं को एंटी टैन क्रीम, फेशियल सीरम और गोल्ड ऑयल बनाने का अभ्यास कराया जिसमें कुल 80 छात्राओं ने भाग लिया और प्रत्येक छात्रा ने अपने स्वयं के उत्पाद बनाना सीखा। कॉलेज प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल और वाइस प्रिंसिपल डॉ. रूमिंदर कौर ने इस कार्यशाला के लिए कॉस्मेटोलॉजी की एच.ओ.डी. मैडम गीता शर्मा, मैडम परमजीत और मैडम श्वेता को बधाई दी।

कमला नेहरू कॉलेज ने करवाई रसोई और जल चिकित्सा पर कार्यशाला

आयोजित कार्यशाला में उपस्थित विधार्थी व कॉलेज प्रबंधक।

सवेरा न्यूज/मुनीष चड्ढा

फगवाड़ा, 30 अप्रैल : कॉलेज प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल के कुशल मार्गदर्शन में कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमेन फगवाड़ा की एनएसएस इकाई ईसीओ क्लब और रेड रिबन क्लब ने रसोई और जल चिकित्सा पर कार्यशाला आयोजित की। इसमें फॉर्च्यूनेटर संगठन के स्टार एंबेसडर संजीव मेहरा और उनके सहायक प्रदीप संसाधन व्यक्ति थे। कार्यशाला के दौरान संजीव ने पानी की शुद्धता और प्रकृति का परीक्षण करने के तीन स्तरों और यह हमारे शरीर को कैसे प्रभावित करता है के बारे में विस्तार से बात की। उन्होंने कार्बोनेटेड पानी, आरओ पानी और नल के पानी जैसे कई तरल पदार्थों का उपयोग करके एक प्रदर्शन भी किया। उन्होंने सभी विद्यार्थियों और संकाय सदस्यों को हमारे पाचन तंत्र में एसिड के स्तर को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करने की सलाह दी। इस कार्यशाला में लगभग 100 छात्राओं के साथ-साथ उनके शिक्षक और गैर-शिक्षण कर्मचारी भी उपस्थित रहे। कॉलेज प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल ने उपस्थित विद्यार्थियों को संबोधित किया और उन्हें इन सफेद सामग्रियों के नुकसानों से अवगत कराया। प्रिंसीपल महोदया ने औपचारिक धन्यवाद प्रस्ताव के साथ कार्यशाला का समापन किया। इस कार्यशाला के आयोजन के लिए एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी निधि जस्सल, डॉ. ललित कुमार और ईसीओ क्लब और रेड रिबन क्लब के सदस्यों डा. प्रियंका ऐरी व प्रिया मानखंड की प्रशंसा की।

DAINIK SAWERA

1/5/24

कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमेन फगवाड़ा में 'संचार कौशल' विषय पर विस्तारक व्याख्यान का आयोजन

फगवाड़ा के कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमेन में आयोजित कार्यक्रम में भाग लेती छात्राएं।

सवेरा न्यूज/मुनीष चड्ढा, फगवाड़ा: स्थानीय कमला नेहरू कॉलेज के सैमीनार हाल में इंग्लिश विभाग द्वारा प्राचार्या डा. सविंदर पाल के कुशल नेतृत्व में अंग्रेजी विभाग ने 'संचार कौशल' विषय पर विस्तार व्याख्यान आयोजित किया। अंग्रेजी विभाग से मैडम मल्लिका ने संसाधन व्यक्ति के रूप में कार्य किया। उन्होंने आज के समय में संचार कौशल के उपयोग और महत्व पर छात्राओं के साथ चर्चा की। उन्होंने प्रभावी संचार पर अपने विचारों से प्रतिभागियों को अवगत करवाया और बताया कि यह किसी के पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा कैसे बन सकते है। कॉलेज प्रिंसीपल डा. सविंदर पाल ने इंग्लिश विभाग के एचओडी मैडम अमनलता, मैडम ईशा व मैडम मिल्लका के संयुक्त प्रयासों की सराहना की और छात्राओं को ज्ञान से अवगत कराने के लिए इस तरह के व्याख्यान आयोजित करने के लिए प्रेरित किया।

kncw_phagwara

kncw_phagwara *Kamla Nehru College for Women Celebrates World Earth Day*

Under the guidance of Dr. Savinder Pal, Principal of Kamla Nehru College for Women, the Eco Club and Science Department joined hands to celebrate World Earth Day on April 22, 2024.

The event saw enthusiastic participation from about 40 students who engaged in various activities, including poster making and tree plantation, aimed at raising awareness about environmental conservation and sustainability.

Dr. Savinder Pal, in her address to the students, emphasized the importance of protecting the Earth to safeguard life. She urged the students to actively participate in such initiatives, not just on Earth Day but throughout the year.

Congratulating the students on their involvement, Dr. Savinder Pal commended their dedication and encouraged them to continue contributing to environmental causes in the future.

39w

View insights

29 likes

April 22, 2024

kncw_phagwara

kncw_phagwara *Department of Science at Kamla Nehru College Hosts Successful Extension Lecture on Graph Theory*

Under the esteemed guidance of Dr. Savinder Pal, Principal of Kamla Nehru College for Women, the Department of Science organized an engaging extension lecture in Mathematics. Held on April 27, 2024, the lecture focused on an interesting topic of 'Graph Theory.'

Dr. Shubham Mishra, Assistant Professor in Mathematics at Lovely Professional University, graced the event as the resource person. His insightful discourse enriched the knowledge of the 80 students who participated in the lecture. Dr.Shubham Mishra delved into various aspects of graph theory and it's uses in real life providing valuable insights and fostering a deeper understanding among the attendees.

Dr. Savinder Pal, Principal of college and Dr. Ruminder Kaur, Vice Principal congratulated both the students and faculty members of the Science Department for their efforts in organizing such an

View insights

24 likes

kncw_phagwara

kncw_phagwara Kamla Nehru College for Women, Phagwara organised a Workshop on 'Kitchen and Water Therapy' on 29th April, 2024

Under the able guidance of College Principal, Dr Savinder Pal, NSS Unit , ECO Club and Red Ribbon Club of Kamla Nehru College for Women, Phagwara organised a workshop on 'Kitchen and Water Therapy '. Mr. Sanjeev Mehra, Star Ambassador of Fortunatar organisation along with his assistant Mr. Pradeep were the resource persons. During this workshop, Mr. Sanjeev talked at length about the three levels to test the purity and nature of the water and how it affects our body. He also gave a demonstration using several liquids such as carbonated water, RO Water, and tap water as he performed a test to show how harmful these liquids are for our body's digestive system as they changed colours because of their PH levels. He also suggested that we should restrict using carbonated waters and consider using the method of stone therapy which enhances the purity of water and adds essential minerals to it . He advised all the students and faculty members to consume the required

View insights

24 likes

April 29, 2024

Add a comment...

दैनिक सवेरा टाइम्स

अंधेरे से उजाले की ओर...

कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन फगवाड़ा में 'गर्भाशय ग्रीवा कैंसर के प्रति जागरूकता' पर विस्तार व्याख्यान करवाया

सवेरा न्यूज/मुनीष चड्ढा

फगवाड़ा, 4 मई : फगवाड़ा के कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमेन की मैडीकल हैल्थ चैकअप कमेटी और बडी ग्रुप ने जालंधर की फुलकारी-महिलाओं के सहयोग से 'गर्भाशय ग्रीवा कैंसर के बारे मे जागरूकता' विषय पर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया। इस मौके संस्था की प्रमुख सदस्य दिव्या महाजन, अध्यक्ष अद्वैता तिवारी, उपाध्यक्ष दीप्ति सरदाना, कॉन्कर कैंसर कार्यक्रम प्रमुख डॉ. पारुल परहार, तकनीकी सलाहकार और पूजा अरोड़ा विशेष सलाहकार, कॉन्कर कैंसर कार्यक्रम में उपस्थित थे। डॉ. पारुल परहार और पूजा अरोड़ा ने गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के बारे में विस्तार से बात की। इसके अलावा उन्होंने महिलाओं में होने वाले सबसे आम कैंसर जैसे डिम्बग्रंथि, स्तन, गर्भाशय ग्रीवा, स्तन और पेट के कैंसर पर भी प्रकाश डाला। गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के लिए पीएपी को एक प्रभावी निदान उपकरण के रूप में रेखांकित किया गया। इस व्याख्यान में स्टाफ सदस्यों और छात्राओं सहित लगभग 100 सदस्यों ने भाग लिया। छात्राओं को इस विषय के बारे में पीपीटी दिखाई गई। कॉलेज प्रिंसीपल डॉ. सविंदर पाल ने छात्राओं से जुड़े ऐसे महत्वपूर्ण विषय पर व्याख्यान आयोजित करने के लिए आयोजक समूह की सराहना की।

फगवाड़ा के कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन में आयोजित सैमीनार में उपस्थित छात्राएं।

KAPURTHALA SAVREA Edition
May 5, 2024 Page No. 4

कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मौके छात्राएं योग करते हुए।

कमला नेहरू कॉलेज फॉर वूमैन, फगवाड़ा की एन.एस.एस इकाई और एन.सी.सी. विंग ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

सवेरा न्यूज/अमनदीप

फगवाड़ा, 21 जून : कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. सविंदर पाल के कुशल मार्गदर्शन में कमला नेहरू कॉलेज फगवाड़ा की एन.एस.एस.इकाई और एन.सी.सी विंग एवं शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा विद्यार्थियों को योग के महत्व के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से हअंतर्राष्ट्रीय योग दिवसह मनाया गया। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा विभाग की मैडम सुनीता ने विद्यार्थियों को विभिन्न योग आसन करवाए। कॉलेज प्राचार्या डॉ. सविंदर पाल ने व्यक्ति के शारीरिक और मानिसक स्वास्थ्य पर योग के लाभों पर प्रकाश डाला और छात्राओं से स्वस्थ जीवन जीने के लिए योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के लिए कहा। इस मौके पर कॉलेज के अन्य स्टाफ सदस्य भी मौजूद रहे प्राचार्या डा. सविंदर पाल ने डॉ ललित कुमार एवं मैडम निधि जस्सल, एन.एस.एस. प्रभारी एवं डॉ. पलविंदर कौर एन.सी.सी सी.टी.ओ के संयुक्त प्रयासों की सराहना की।

DAINIK SAWERA

22/6/24