

Annexure-C-2-(2.7.1)

2.7: Gender Equity:

i) No. of Health sensitization Programs organized = More than 3

Activities Organized:

1. AIDS Awareness Program

S.V. GOVT. COLLEGE GHUMARWIN
Distt. - Bilaspur, Himachal Pradesh, Pin-174021,
Phone and Fax 01978-255551, www.gcghumarwin.org.in, gcghumarwin-hp@nic.in

Red Ribbon Club

Stigma and discrimination are major challenges for people suffering from HIV, which affect their physical and mental health. To eliminate this discrimination, Himachal Pradesh AIDS Control Society organized a program through Red Ribbon Club in Government College under Youth Day and Joint Health Campaign. For this program, the students of the college were made to interact with People Living with HIV, in which they shared their experiences with everyone. Under this program, the students made a new beginning by joining hands with People Living with HIV. HIV AIDS Counselor Mrs. Monica ji was also present in this program, she also administered an oath to the students to avoid this disease and not to discriminate against people suffering from this disease. She gave information about the HIV and AIDS (Prevention and Control) Act, 2017, which is a law of India, which came into force on September 10, 2018. This law protects the rights of people suffering from HIV and AIDS and prevents discrimination against them. In this program, a video on this law was also shown. The students also made everyone aware through a short play. The chief guest of this program, the Principal of the college, Prof. Ram Krishan ji also asked the students to spread this information to every section of the society. Dr. Vikram Kapil, Prof. Sitaram, Prof. Vivek, Prof. Anil Kumar, District AIDS Program Officer Dr. Tahseen and the Nodal Officer of Red Ribbon Club, Lalit Sharma was also present in this program.

To make people aware about the evils of drug abuse, the Red Ribbon Club of our college staged a street play at Sir Utsave on 2nd October, the birth anniversary of the Father of the Nation, Mahatma Gandhi. Twelve volunteers of the Red Ribbon Club of the college participated in the play. Through this street play, the students explained that drug addiction not only harms physical and mental health, but also has a profound effect on social and economic conditions. Breakdown of family fabric, increase in crime and decrease in productivity are the major side effects of drug addictions to avoid drug addiction themselves. On this occasion, popular MLA Ghumarwin Sh. Rajesh Dharmani participated as the chief guest and appealed to all the citizens of the society to actively participate in this campaign and cooperate in ending drug addiction.

A blood donation camp was organized at Swami Vivekanand Government College Ghumarwin on 22 November 2024 to commemorate the birth anniversary of martyr Ankush Thakur and NCC Day. This program was jointly organized by Lalit Sharma, Nodal Officer Red Ribbon Club, SVGC Ghumarwin (9646502984) and Principal, SVGC Ghumarwin.

S.V. GOVT. COLLEGE GHUMARWIN
Distt. - Bilaspur, Himachal Pradesh, Pin-174021,
Phone and Fax 01978-255551, www.gcghumarwin.org.in, gcghumarwin-hp@nic.in

Red Ribbon Club



2. Awareness Program about Nutritional and balanced Diet

DATE

संतुलित आहार लेने के लिए प्रेरित किए कालेज विद्यार्थी

संचाद संस्थानी, जामशरण - पुमारवी : राजकीय महाविद्यालय घुमारवी में सीमावार को पोषण पखवाड़े के तहत विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय महिला शिक्षक निवारण समिति, हिंदू विभाग तथा महिला विभाग के संयुक्त तत्त्वावधान ने किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता उपाचार्य प्रो. प्रीतम लाल ने की।

उन्होंने विद्यार्थियों को संतुलित आहार लेने के लिए प्रोत्साहित किया। बाल विकास परियोजना अधिकारी रंजना शर्मा ने कहा कि भारत जैसे विकासशील देश में प्रत्येक नागरिक का स्वस्थ होना अति आवश्यक है, तभी हम 2030 तक संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास के उद्देश्यों को हासिल कर सकते हैं। कहा कि एक महिला यदि सही आहार लेगी तो उसका परिवार भी स्वस्थ होगा और इस प्रकार देश में बीमारियों पर होने वाले खुर्च को कम किया जा सकता है। सीडीपीओ रंजना ने रक्त में हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए खाना

पोषण
पखवाड़ा

राजकीय महाविद्यालय पुमारवी में आयोजित जागरूकता कार्यक्रम के बाद उपरित्त कालेज प्रबन्धन व उन्हें जालाया

पुमारवी महाविद्यालय में पोषण पखवाड़े के तहत आयोजित किया गया जागरूकता कार्यक्रम, विद्यार्थियों को किया जागरूक

दी। सुपरवाइजर कीर्ति ने कहा कि इस अभियान का उद्देश्य बच्चों, किशोरियों और महिलाओं में कुपोषण को कम करना है।

प्रपत्रदाता निधि शर्मा ने संतुलित आहार और पोषक तत्वों के विभिन्न स्तरों को जानकारी दी। उन्होंने शारुण योजना, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, बेटी है अनमोल योजना, सीताराम, सहायक आचार्य रंजना, डॉ. अंजना, डॉ. रंगा, महावन आचार्य पुमा, डॉ. प्रवेण, सहायक आचार्य रंकेश, सहायक अध्यार्थ पूजा सचिन संतोष, निति, नेतृ व विद्या उपस्थित रहे।

प्रपत्रदाता निधि शर्मा ने धन्यवाद संयोजक डॉ. मनोरमा ने धन्यवाद

विद्यार्थियों को हीमोग्लोबिन बढ़ाने की गई जानकारी

संचाद न्यूज एजेंसी

धुमारवी (बिलासपुर)। राजकीय महाविद्यालय धुमारवी के हिन्दी विभाग, कालेज महिला शिक्षक निवारण समिति और महिला विभाग के संयुक्त तत्त्वावधान में पोषण पखवाड़े के तहत जागरूकता कार्यक्रम हुआ, अत्यवश्यक उप प्राचार्य प्रो. प्रीतम लाल ने की।

उन्होंने विद्यार्थियों को संतुलित आहार लेने के लिए प्रोत्साहित किया। महिला विभाग की ओर से बाल विकास परियोजना अधिकारी रंजना शर्मा ने बताया कि भारत जैसे विकासशील देश में प्रत्येक नागरिक का स्वस्थ होना अति आवश्यक है, तभी हम 2030 तक संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास के उद्देश्यों का हासिल कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि एक महिला यदि सही आहार लेगी तो उसका परिवार भी स्वस्थ होगा और इस प्रकार देश में बीमारियों पर होने वाले खुर्च को कम किया जा सकता है।

उन्होंने रक्त में हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए खाना खाने के सही तरीकों की भी जानकारी दी। सुपरवाइजर कीर्ति ने बताया कि इस अभियान का उद्देश्य बच्चों, किशोरियों और महिलाओं में कुपोषण को कम करना है। उन्होंने बताया कि आगनबाड़ी में गर्भवती महिलाओं की समय- समय पर जांच की जाती है, ताकि गर्भवती

धुमारवी कॉलेज में पोषण पखवाड़ा के तहत हुआ

जागरूकता कार्यक्रम

महिलाएं स्वस्थ बच्चों को जन्म दे सकें। उन्होंने पोषण टैक्ट मोबाइल एप की भी जानकारी दी। सुपरवाइजर निधि शर्मा ने संतुलित आहार और पोषक तत्वों के विभिन्न स्रोतों को जानकारी दी। उन्होंने बताया कि महिलाएं पोषण के अभाव में एनमिया का शिकार हो सकता है जिससे वह कृपापूर्वक बच्चों को जन्म देती है।

सुपरवाइजर इवेता ने महिला पर्व विकास विभाग की शारुण योजना, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, बेटी है अनमोल योजना, विभवा पुनर्विकास योजना, इंदिरा गांधी सुख शिक्षा योजना, इनके लिए प्राप्तता और लाभार्थियों की जानकारी दी। साथ ही इन योजनाओं को जानकारी अपने आस-पास के लोगों तक पहुंचाने का आग्रह किया।

इस अवसर पर कार्यक्रम संयोजक डॉ. मनोरमा, डॉ. अंजना, डॉ. सुरेश शर्मा, प्रो. सीताराम, सहायक आचार्य रंजना, डॉ. अंजना, डॉ. अंजु, डॉ. रंगा, महावन प्रवेण, सहायक आचार्य पुमा, डॉ. सहायक आचार्य रंकेश, संतोष, सचिन, नेतृ व विद्या निति, नेतृ व विद्या उपस्थित रहे।

अ.भा. ८७। ठेथा। २२। ०५।२५
प्रपत्रदाता निधि शर्मा

3. Awareness Program about Personal Hygiene

घੁਸ਼ਾਰਵਾਂ : ਕਾਰ੍ਯਕ੍ਰਮ ਕੇ ਬਾਦ ਸਮੂਹ ਛਾਤ੍ਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਚਾਰੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਾਥ ਸਾਮੂਹਿਕ ਵਿਤ੍ਰ ਵਿੱਚ। (ਕੇਸ਼ਵ)

ਪੰਜਾਬ (ਕੇਸ਼ਵ) 13-09-24

ਵਧਿਤਗਤ ਸਵਚ਼ਤਾ ਪਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਾਰ੍ਯਕ੍ਰਮ ਆਯੋਜਿਤ

ਘੁਸ਼ਾਰਵਾਂ, 12 ਸਿਤੰਬਰ (ਕੇਸ਼ਵ): ਸ਼ਾਸ਼ਮਾਨੀ ਵਿਵੇਕਾਨਨਦ ਰਾਜਕੀਯ ਤੁਲਕਾਣ ਮਹਾਵਿਦਿਆਲਾਵ ਘੁਸ਼ਾਰਵਾਂ ਮੈਂ ਵੀਰਵਾਰ ਕੋ ਮਹਿਲਾ ਸ਼ਸ਼ਕਿਤਕਰਣ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਜੈਂਡਰ ਚੈਂਪਿਯਨ ਕਲਾਬ, ਬੀ.ਬੀ.ਏ., ਬੀ.ਸੀ.ਏ. ਅਤੇ ਵਧਿਤਗਤ ਸਵਚ਼ਤਾ ਪਰ ਕਾਰ੍ਯ ਕਰ ਰਹੀ ਅੰਤਰਾ਷ਟ੍ਰੀਯ ਸ਼ਵਾਸਥ ਕੰਪਨੀ ਕੇ ਸੰਯੁਕਤ ਤਤਵਾਵਧਾਨ ਮੈਂ ਵਧਿਤਗਤ

ਸਵਚ਼ਤਾ ਪਰ ਕਾਰ੍ਯਕ੍ਰਮ ਕਾ ਆਯੋਜਨ ਕਿਯਾ ਗਿਆ। ਕਾਰ੍ਯਸਾਲਾ ਮੈਂ ਰਮੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕਹਾ ਕਿ ਮਾਹਿਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮਾਂ ਸਵਚ਼ਤਾ ਨ ਰਖਨੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਰ ਵਰ਷ ਕਈ ਮਹਿਲਾਏਂ ਅਤੇ ਯੁਵਤਿਆਂ ਗ੍ਰਹੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਤੀ ਹੈ ਪ੍ਰਤੀ ਨੇ ਕੱਟਨ ਦੇ ਨਿਰਮਿਤ ਸੈਨੇਟਰੀ ਨੈਪਕਿਨ ਦੇ ਸਹੀ ਇਸਟੇਮਾਲ ਅਤੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ

ਕਿਏ ਗਏ ਨੈਪਕਿਨ ਦੇ ਸ਼ਵਾਸਥ ਕੋ ਹੋਨੇ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਬਤਾਵਾ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤ੍ਰਾਂ ਨੇ ਮਾਹਿਵਾਰੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਆਯੋਜਿਤ ਪਰਿਚੰਚਾ ਮੈਂ ਭੀ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਮਹਾਵਿਦਿਆਲਾਵ ਪ੍ਰਾਚਾਰੀ ਪ੍ਰੋ. ਰਾਮਕ੃ਣਾ, ਡਾ. ਸੁਰੇਸ਼ ਰਾਮਾ, ਡਾ. ਰੀਤਾ, ਪ੍ਰਿਯਕਾ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀ ਠਾਕੁਰ ਸਹਿਤ ਛਾਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਉਪਸਥਿਤ ਰਹੀਂ।

4. Awareness Program about Mental Health, Meditation and Stress Management

मानसिक स्वास्थ्य, अवसाद प्रबंधन में ध्यान की अहम भूमिका : राकेश



धुमारवी कॉलेज में विश्व ध्यान दिवस पर आयोजित जागरूकता कार्यक्रम में शपथ लेते विद्यार्थी। तस्वीर

संवाद न्यूज एजेंसी

धुमारवी (बिलासपुर)। राजकीय महाविद्यालय धुमारवी के योग क्लब ने विश्व ध्यान दिवस पर एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में प्रातः कालीन सभा में विद्यार्थियों और शिक्षकों ने ध्यान किया।

इस दौरान मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन में ध्यान की भूमिका विषय पर भी चर्चा की गई। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. राकेश राणा ने कहा कि ध्यान हमारे अंदर की यात्रा है जिससे हम बाहर की दुनिया में जीने का कौशल सीखते हैं।

उन्होंने कहा कि मानसिक विकार से कोई भी व्यक्ति जीवन के किसी भी पड़ाव में ग्रस्त हो

सकता है इसलिए आवश्यक है कि ध्यान जैसी विधि को जीवन में अपनाया जाए। उन्होंने कहा कि ध्यान से जहाँ शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है वही आध्यात्मिक मार्ग पर अग्रसर होने में सहायक है।

उन्होंने कहा कि यदि विद्यार्थियों को किसी भी तरह की मानसिक परेशानी, तनाव या चिंता हो तो उन्हें अपने दोस्तों, परिवार वालों या शिक्षकों के साथ ज़रूर साझा करें। ताकि वह अकेलेपन का शिकार न हों और अपनी समस्या से संबंधित सही समाधान प्राप्त कर सकें। उन्होंने विद्यार्थियों से ध्यान को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आवश्यन किया। उन्होंने सभी को निरंतर ध्यान के लिए एक ध्यान शपथ भी दिलाई।

द्वात्र अभियंक ने कहा कि नरों जैसी दुष्प्रवृत्ति से ध्यान द्वारा बचा जा सकता है।

अनिता ने कहा कि ध्यान करने से मैं मानसिक विकार जैसे चिंता, गुस्सा आना, अकेलापन जैसी समस्याओं से बाहर निकलती है। योग क्लब की प्रभारी डॉ. रीता ने कहा कि मानसिक तनाव और अवसाद आज महामारी को तरह फैल रहे हैं जिसका शिकार युवा और बच्चे सवाधिक हो रहे हैं। इसलिए योग, ध्यान की शैक्षणिक संस्थानों में हर एक विद्यार्थी के लिए आवश्यक करना चाहिए। इस अवसर पर संजना, प्रो. रीता शर्मा, पूजा, प्रो. कविता, एन-एस-एस अधिकारी प्रो. रमेश, महाविद्यालय योग क्लब के सदस्य आदि उपस्थित रहे।

धुमारवी में मनाया ध्यान दिवस

धुमारवी : विदेशी राजकीय महाविद्यालय धुमारवी के योग क्लब ने विश्व ध्यान दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में शाल कालीन सभा में हायिंड आनलाइन ध्यान सभ्या द्वारा आयोजित ध्यान सत्र में महाविद्यालय के विभिन्न विद्यार्थियों और शिक्षकों ने ध्यान किया। कन्या छात्रावास के योग हाल में जात्राओं

ने ध्यान का अभ्यास किया। इस अवसर पर मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन में ध्यान की भूमिका विषय पर वर्चा का भी आयोजन किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. राकेश राणा ने कहा कि ध्यान हमारे अंदर की यात्रा है। इस अवसर पर उन्होंने निरंतर ध्यान के लिए एक ध्यान शपथ भी दिलाई।

दिनांक : २२/१२/२४