



GURU NANAK KHALSA COLLEGE FOR WOMEN

Gujarkhan Campus, Model Town, Ludhiana-141002, Punjab

Quarterly Report on the activities of



Youth Club and Red Ribbon Club

(April 2022 to June 2022)

Phone: 0161-2424668

eMail: gnkcwldh1@rediffmail.com

Website: www.gnwldh.com

Preamble

The **Youth Club** of our college is an instrument in developing self-confidence and life skills among students. The club organizes activities that offer opportunities to interact with peers and learn new skills.

The **Red Ribbon Club (RRC)** is a sub-body of the Youth Club and is an international symbol of HIV/AIDS awareness. The club aims to provide a platform for youth to contribute towards the control and prevention of HIV/ AIDS as well as promote voluntary blood donation among youth.

The Youth Club and Red Ribbon Club operate under the guidelines of the Directorate of Youth Services, Ludhiana, the Government of Punjab.

Objectives of the Club are to:

- Educate youth with correct, concise, and adequate information and heighten their level of awareness about HIV AIDS, STI, and other related issues, thus eliminating myths and misconceptions.
- Enable youth to identify and understand situations of exploitation and abuse.
- Sensitize the youth regarding the care and support needs of people affected with HIV AIDS and instill in them the spirit to reduce the stigma and discrimination against them.
- Create and train among the youth a cadre of peer educators for spreading awareness about HIV-AIDS and its prevention in the community.
- Promote Voluntary non-remunerated Blood Donation among youth

Red Ribbon Club Advisory committee

1	Patron	Dr. Maneeta Kahlon, Principal
2	RRC Coordinators	Dr. Nidhi Assistant Professor and Head Department of Business Management Ms. Daisy Wadhwa Assistant Professor and Head Department of Computer Science and Applications
3	Student Champions	- Geetika Khatri (BCA- III, 2102) - Mehak Malhotra (BBA- II, 2802)

List of activities conducted by the Youth club and the Red Ribbon Club

The activities performed by the Youth Club and Red Ribbon Club during the quarter from April 2022 to June 2022:

S.No.	Date	Activity	Resource Person	Brief Report
1	April 1, 2022	LIVE screening of Pariksha Pe Charcha 2022	-	As per the guidelines of the University Grants Commission (UGC), the students and teachers of the college watched the LIVE streaming of Pariksha Pe Charcha 2022, the interaction of Hon'ble Prime Minister Narendra Modi with the young students.
2	April 27, 2022	Workshop on Stress Management	Dr. Gurvinder Singh Atwal, BAMS, MD (Medicine), MD (Gynecology)	The resource person informed about various exercises and techniques for stress and pain management.
3	June 4, 2022	Extempore activity to celebrate World Environment Day	-	Through this activity, students expressed their views on various issues related to environment protection.
4	June 21, 2022	International Yoga Day	-	A special yoga session was conducted for the students and staff of the college.

Details of activities conducted by the Youth club and the Red Ribbon Club

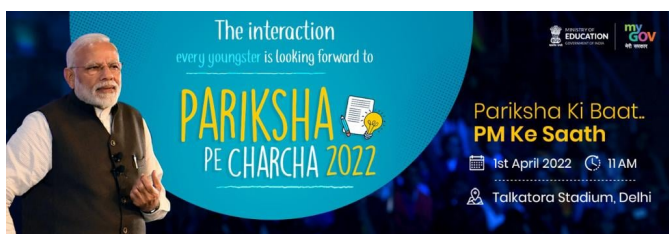
Date: April 1, 2022

Activity: LIVE screening of Pariksha Pe Charcha 2022

Activity Details:

The Youth and Red Ribbon Clubs in collaboration with IQAC of the college organized the screening of Pariksha Pe Charcha 2022, under the guidelines of the University Grants Commission (UGC). The students and teachers of the college watched the LIVE streaming of Pariksha Pe Charcha 2022, the interaction of Hon'ble Prime Minister Narendra Modi with the young students today. This event was streamed LIVE from Talkatora Stadium, New Delhi at 11:00 am.

Photographs of the event:



Links to social media posts: [Facebook](#), [Instagram](#)

Date: April 27, 2022

Activity: Workshop on stress management

Activity Details:

Under the aegis of the Internal Quality Assurance Cell, the Red Ribbon Club of the college organized a workshop on "Stress Management " on April 27, 2022. Dr. Gurvinder Singh Atwal, BAMS, MD (Medicine), MD (Gynecology) was the resource person. He is also a member of an NGO, the HBO group. During his session, Dr. Atwal informed students about various exercises and techniques for stress and pain management. He discussed the role of naturopathy in dealing with lifestyle health issues like hypertension, diabetes, spondylitis, and back pain. This activity was convened by Red Ribbon Club coordinators, Dr. Nidhi and Ms. Daisy Wadhwa.

Photographs of the event:



Links to Social Media posts: [Facebook](#), [Instagram](#)

Press coverage of the event:

ਜੀ.ਐਨ.ਕੇ.ਸੀ.ਡਬਲਯੂ. ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 29 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪੁਨੀਤ ਬਾਵਾ)—ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਆਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਲੜਕੀਆਂ ਗੁੱਜਰਖਾਨ ਕੈਂਪਸ ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਰੈੱਡ ਰਿਬਨ ਕਲੱਬ ਤੇ ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ. ਯੂਨਿਟ ਨੇ 'ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ' ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਰਵਾਈ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪ 'ਏਕ ਭਾਰਤ ਸ਼ੇਸ਼ਨ ਭਾਰਤ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਡਾ. ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ ਬੀ. ਏ. ਐਮ. ਐਸ., ਐਮ.ਡੀ. (ਮੈਡੀਸਨ), ਐਮ.ਡੀ. (ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜੀ) ਰਿਸੋਰਸ ਪਰਸਨ ਸਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਐਨ.ਜੀ.ਓ., ਐਚ.ਬੀ.ਓ. ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸ਼ੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਡਾ. ਅਟਵਾਲ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਸਪੋਂਡੀਲਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ 'ਚ ਨੈਚਰਪੈਥੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ

ਆਯੋਜਨ ਰੈੱਡ ਰਿਬਨ ਕਲੱਬ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਡਾ. ਨਿਧੀ ਤੇ ਡੇਜ਼ੀ ਵਧਵਾ ਅਤੇ ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫ਼ਸਰ ਡਾ. ਨੀਤੂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੇ ਸਤਵੰਤ ਕੌਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁਹਾਰਤ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਸੋਰਸ ਪਰਸਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।



ਰਿਸੋਰਸ ਪਰਸਨ ਡਾ. ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ ਨੂੰ ਬੂਟਾ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ, ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਡਾ. ਨਿਧੀ।

ਅਜੀਤ ਤਸਵੀਰ

ਤਨਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪਰ ਕਾਰ्यशाला कराई

सिटी रिपोर्टर | लुधियाना

गुरु नानक खालसा कॉलेज फॉर वुमन, गुजरखान कैंपस, मॉडल टाउन की रेड रिबन क्लब और एनएसएस यूनिट ने तनाव प्रबंधन पर कार्यशाला का आयोजन किया। यह कार्यशाला 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' कार्यक्रम के तहत आयोजित की गई। डॉ. गुरविंदर सिंह अटवाल रिसोर्स पर्सन रहे। डॉ. अटवाल ने छात्रों को तनाव और दर्द प्रबंधन के लिए विभिन्न अभ्यासों और तकनीकों के बारे में बताया। उन्होंने जीवनशैली से संबंधित समस्याओं जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह, स्पॉन्डिलाइटिस और पीठ दर्द से निपटने में प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका पर चर्चा की।

Date: June 4, 2022

Activity: Extempore activity to celebrate World Environment Day

Activity Details:

The Department of Computer Science and Applications and the Youth & Red Ribbon Clubs organized an extempore activity to celebrate World Environment Day which falls on June 5. The year 2022 is a historic milestone as it marks 50 years since the 1972 Stockholm Conference. Also, this year's motto for World Environment Day is "Only One Earth" which is the same as the campaign slogan for the 1972 Stockholm Conference. 50 years on, the motto is as pertinent as ever and focuses on "Living Sustainably in Harmony with Nature". Under this broad gambit, students expressed their views on a number of sub-themes including, India's Environment Policy: Opportunities and Challenges, Swachhata Action Plan Project being implemented in educational institutions, Role of individuals and community in protecting the environment.

Photographs of the event:



Links to social media posts: [Facebook](#), [Instagram](#)

Date: June 21, 2022

Activity: International Yoga Day celebrations

Activity Details:

As per the directives of the Ministry of Education, Government of India, a special yoga session was organized for the students and staff of the college. In addition, the college has been conducting regular yoga sessions on the college campus since April 28, 2022.

Photographs of the event:



Press coverage of the event:



ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਲੜਕੀਆਂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਸ਼ੋਰੇਸ ਸੈੱਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਐਨ. ਐਸ. ਐਸ. ਯੂਨਿਟ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਐਨ. ਸੀ. ਸੀ. ਵਿੰਗ, ਯੂਥ ਕਲੱਬ ਤੇ ਏਕ ਭਾਰਤ ਉੱਤਮ ਭਾਰਤ ਕਲੱਬ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਧੀਨ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ। ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ 28 ਅਪ੍ਰੈਲ 2022 ਤੋਂ ਨਿਯਮਤ ਯੋਗ ਸੈਸ਼ਨ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ 'ਚ ਤਾਕਤ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਐਨ. ਐਸ. ਐਸ. ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫਸਰ ਡਾ. ਨੀਤੂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੇ ਸਤਵੰਤ ਕੌਰ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਕਾਲਜ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਅੱਜ ਦੀ ਤਣਾਅ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਯੋਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ।

Links to social media posts: [Facebook](#), [Instagram](#)

Dr. Nidhi
Assistant Professor and Head
Department of Business Management

Ms. Daisy Wadhwa
Assistant Professor and Head
Department of Computer Science

Dr. Maneeta Kahlon
Principal
G.N.Kh. College for Women
Model Town, Ludhiana

Club Coordinators