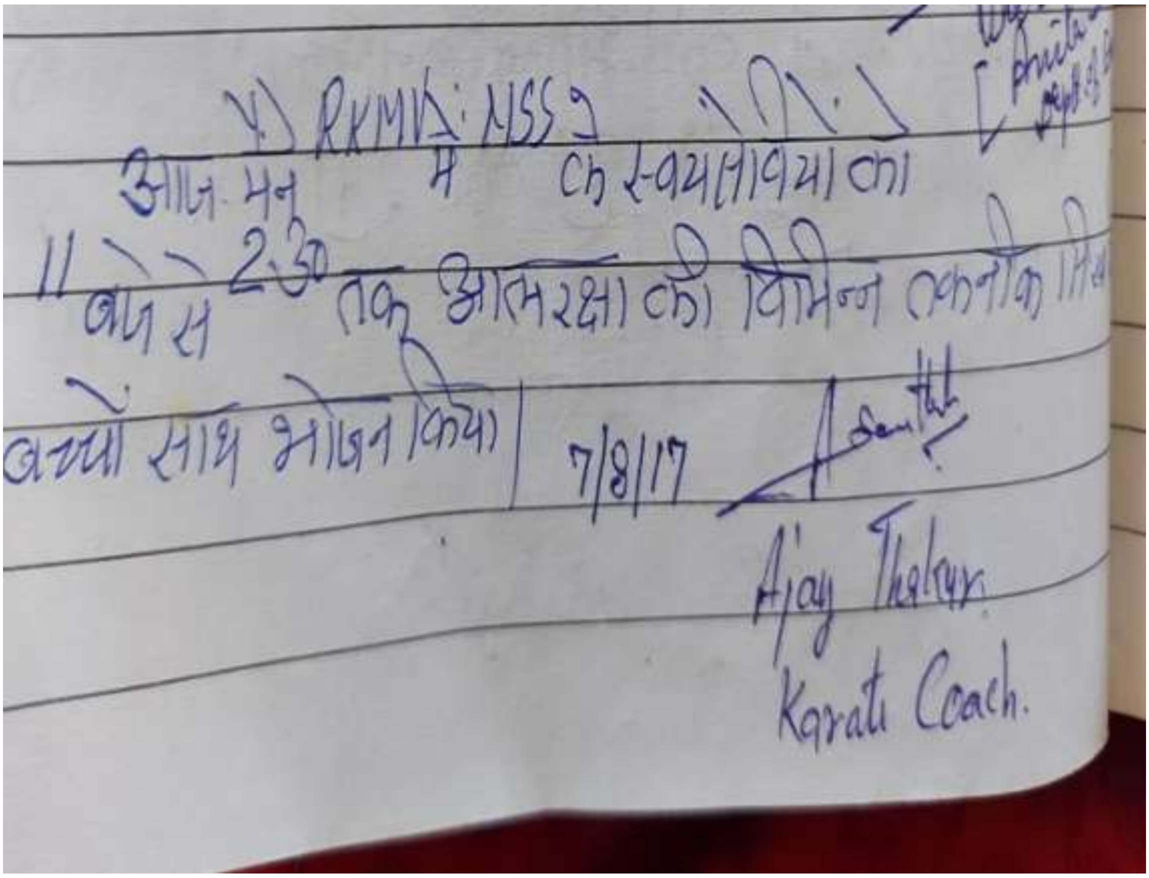
Extension Activities

The institution has contributed immensely in conducting extension activities such as Aids Awareness programmes, Blood donation camps, Plantation drives, Menstrual hygiene, Cleanliness drives, organizing a Roti Bank for patients and attendants in cancer hospitals and Traffic control assistance to the local police. The sheer range of social outreach programmes by the students is impressive for which the institution boasts of as many as sixteen awards and recognitions over the period of five years. The total number of activities relating to the social outreach and extension goes up to one hundred and nineteen which also includes exemplary service rendered by our students during the Covid Pandemic. Linkages for faculty exchange, student exchange internship, field trips, on the job training and research etc count up to nearly ninety two. Also, the institution has signed two MoU, one each with Indian Institute of Skill Development pvt ltd and Technopak Advisors pvt ltd. The detailed justification of all the activities organised by various units of RKMV in collaboration with industry, community and NGOs) during the last five years is given below for further perusal.

E-Copies Extension

Sr No. 1(a) (2016-17)

NSS
Self Defence Training



Sr.No. 1(b)   (2016-17)

NSS

Self Defence Training

आरकेएमवी में एनएसएस शिविर

हिमाचल दस्तक 10/3/17

आरकेएमवी में एनएसएस शिविर का समापन

दिव्य हिमाचल 10/3/17

छात्राओं ने सीखे आत्मरक्षा के गुर

दैनिक जागरण 10/3/17

Sr. No. 2 (2016-17)

NSS
Swacch Bharat Abhiyan

आरकेएमवी में एनएसएस शिविर का आगाज

शिमला। आरकेएमवी में शनिवार को सात दिवसीय एनएसएस शिविर का शुभारंभ कॉलेज प्राचार्य नम्रता टिक्कू ने किया। उन्होंने शिविर के प्रभारी शिक्षकों और 117 छात्राओं को शुभकामनाएं दीं। इसका शुभारंभ पर सर्वधर्म प्रार्थना सभा और फिर छात्राओं ने परिसर में सफाई अभियान से किया। शिविर के सही संचालन के लिए 117 छात्राओं के सेवा समूह, मंत्री समूह, एकता समूह, नम्रता समूह, सद्भाव समूह, प्रेम समूह और अहिंसा समूह बनाए हैं। पहले दिन कॉलेज शिक्षिका हिमालय नेगी ने बतौर स्रोत व्यक्ति हिस्सा लेकर छात्राओं को वर्तमान जीवन में महिलाओं के लिए शिक्षा की उपयोगिता बताई। इस शिविर में डॉ. संगीता, डॉ. विनय कुमार और कार्यक्रम अधिकारी डॉ. शोभा बारहट और भारत सिंह की देखरेख में किया जा रहा है। **ब्यूरो**

अमर उजाला 5/3/17

छात्राओं ने निकाली प्रभात फेरी

शिमला। राजकीय कन्या महाविद्यालय शिमला में एनएसएस के सात दिवसीय शिविर में रविवार को सर्वधर्म सम्भाव प्रभात फेरी निकाली गई। इस दौरान सुबह 6 बजे से 9 बजे तक एनएसएस स्वयंसेवी छात्राओं ने कालीबाड़ी मंदिर, रिज मैदान स्थित क्रिस्चन चर्च, दरगाह और गुरुद्वारा में जाकर राष्ट्रहित के लिए प्रार्थना की। इसके अलावा इन छात्राओं ने इन धार्मिक स्थलों की सफाई कर श्रमदान के महत्त्व को भी समझा। एनएसएस शिविर स्वयंसेवियों को आशादीप संस्थापक सुशील तलवार ने सेवा, प्रेम, उदारता, प्रजातंत्र, मानव अस्मिता जैसे विषयों पर लेक्चर दिया। आचार्या नम्रता टिक्कू ने सभी छात्राओं द्वारा सेवा कार्यों में बढ़-चढ़कर भाग लेने की काफी तारीफ की।

हिमाचल दस्तक 6/3/17

Sr No. 3 (2016-17)

NSS Environmental Awareness

Sr.No.4 (2016-17)

NCC :-Swacch Bharat Abhiyan

Sr No. 5(a) (2016-17)

NCC

Himachal Day Parade at Rigde

368
31-03-2016

Tele & Fax :01792- 220459
girlsbnsolan@gmail.com

1 H.P Girls Bn NCC
Solan (H.P)-173212

8009/Trg/NCC/2015- 1864-68

28 Mar 2016

Principal
RKMV Shimla
GGSSS Lakkar Bazar Shimla
GGSSS Portmore Shimla

HIMACHAL DAY C[illegible]EBRATION : 15 APR 2016

1. Himachal Day will celebrated at R[illegible]ge, Shimla on 15 Apr 2016 with Honorable Chief Minister of Himachal Pradesh as the Chi[illegible] Guest.

2. On the occasion of the Himacha[illegible] Day celebration NCC cadets of (RKMV,GGSSS Lakkar Bazar and GGSSS Port More) Sh[illegible]la will participate. Cadets detailment and parade training schedule is as under :-

Sr. No.	Institute	Cdts [illegible]r to part[illegible]patte	Training schedule	Incharge ANO
(i)	RKMV Shimla	[illegible]	-Wef 10 Apr to 14 Apr 2015 parade practice will be done at Ridge Shimla. -Final parade on 15 Apr 2015 at Ridge Shimla.	F/O Yamini Chauhan, GGSSS L/B & C/T Tripta Devi GGSSS P/M Shimla
(ii)	GGSSS L/B Shimla	10		
(iii)	GGSSS P/M Shimla	10		

3. **RKMV Shimla** :- Requested to [illegible]ovide college premises for practice of drill for Himachal Day Celebration.

4. **GGSSS L/B Shimla** :-F/O Yamini Chauhan (ANO) will be overall incharge for cadets, kindly spare her wef 10 Apr to 15 Apr 201[illegible] for Himachal Day celebrartion.

Commanding Officer

Sr.No. 5(b) (2016-17)

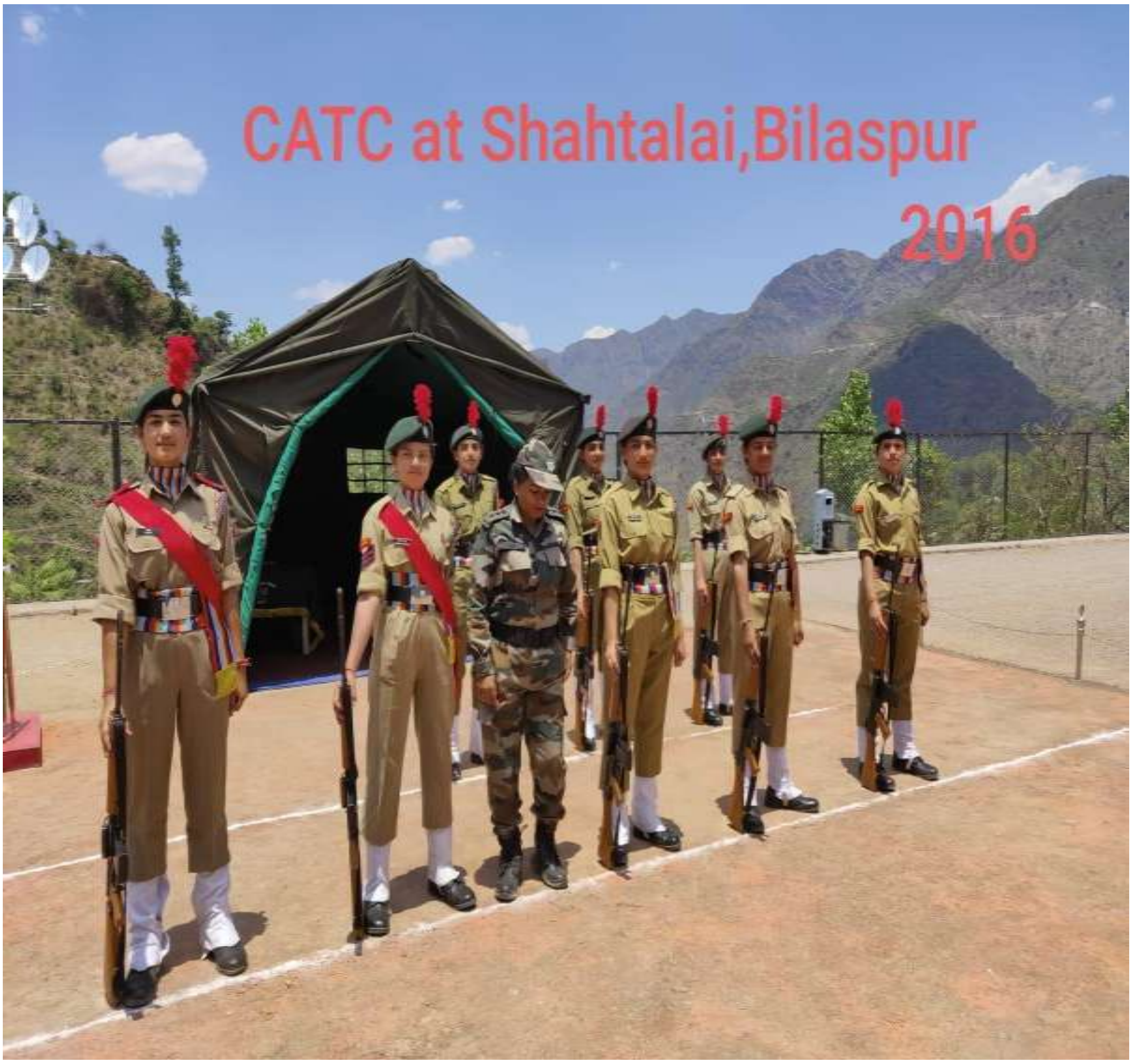
NCC

Himachal Day Parade at Rigde

Sr No. 6(a)   (2016-17)

NCC

Annual Training Camp atShahtalai ,HP



Sr.No. 6(b)   (2016-17)

NCC

Annual Training Camp atShahtalai ,HP

Sr.No. 7   (2016-17)

NCC

Save Environment Rally and Tree Plantation

Sr No. 8 (2016-17)

NCC

Thalsainik Camp at Malot, Punjab

पंजाब में लगे एनसीसी नेशनल कैंप में छाया आरकेएमवी

कॉलेज की छात्राओं ने जीते 13 मेडल

हिमाचल दस्तक ब्यूरो। शिमला

आरकेएमवी की एनसीसी छात्राओं ने कॉलेज व प्रदेश का नाम रोशन किया है। इससे पहले भी एनसीसी की छात्राओं ने विभिन्न प्रतियोगिता में कॉलेज का नाम रोशन किया है। 22 जनवरी से पहली फरवरी तक लगे कैंप में छात्राओं ने विभिन्न प्रतिस्पर्धाओं में भाग लिया तथा कई मेडल अपने नाम किए। इन प्रतियोगिता में नृत्य, गायन, ड्रिल रेस में छात्राओं ने पुरस्कार जीते। पंजाब के मलौट में आयोजित एनसीसी कैंप में छात्राओं ने आठ गोल्ड, दो सिल्वर तथा तीन कांस्य पदक जीते हैं। एनसीसी के सीनियर कैडर आफिसर प्रवीण राठौर ने चार गोल्ड, एक सिल्वर तथा एक कांस्य पदक ड्रिल, गायन, नृत्य में तथा अन्य प्रतियोगिता में हासिल किए हैं। आरकेएमवी की रुचि शर्मा ने गायन व नृत्य में दो गोल्ड पदक अपने नाम किए हैं। इसके अलावा धनवंती ने दौड़ में गोल्ड, गायन में गोल्ड तथा टग ऑफ वार में कांस्य पदक अपने नाम किया है। नीलम ने नृत्य व टग ऑफ वार में सिल्वर व कांस्य पदक जीता है। खेम लता व मधुबाला ने एक एक कांस्य पदक जीता है। छात्राओं की इस उपलब्धि पर प्राचार्य प्रो. मीरा वालिया ने छात्राओं को इस जीत पर बधाई दी। आरकेएमवी प्रभारी डॉ. लक्ष्मी ने छात्राओं की इस जीत पर कहा कि छात्राओं ने राष्ट्रीय स्तर के इस कैंप में भाग लेकर कॉलेज का नाम रोशन किया है।

हिमाचल दस्तक - 6/2/16

शिमला : विभिन्न प्रतियोगिताओं में पदक जीतने वाली आर.के.एम.वी. की छात्राएं प्रधानाचार्य के साथ। (छाया)

आर.के.एम.वी. की छात्राओं ने झटके मैडल

22 जनवरी से 1 फरवरी तक पंजाब मलौट में लगा था कैंप

शिमला, 5 फरवरी (नितेश): आर.के.एम.वी. की एन.सी.सी. छात्राओं ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेकर एक बार फिर कालेज व प्रदेश का नाम रोशन किया है। 22 जनवरी से 1 फरवरी तक पंजाब मलौट में लगे इस कैंप में छात्राओं ने 8 गोल्ड, 2 सिल्वर व 3 कांस्य पदक अपने नाम किए। इसके तहत प्रवीण राठौर सीनियर अंडर ऑफिसर ने 4 गोल्ड, 1 सिल्वर व 1 कांस्य पदक ड्रील, गायन, नृत्य में तथा अन्य प्रतियोगिताओं में जीते। प्रतियोगिता में रुचि शर्मा ने गायन व नृत्य में 2 गोल्ड मैडल हासिल किए, वहीं धनवंती ने दौड़ में गोल्ड, नृत्य में गोल्ड तथा टग ऑफ वार में कांस्य पदक जीता। इसके साथ ही नीलम ने 1 सिल्वर, 1 कांस्य नृत्य में व टग ऑफ वार में पदक जीता। इसी तरह खेम लता और मधुबाला ने 1-1 कांस्य पदक जीता। छात्राओं को इस उपलब्धि पर आर.के.एम.वी. कालेज की प्रधानाचार्य प्रो. मीरा वालिया ने बच्चों को इस जीत पर बधाई दी।

Sr No. 9 (2016-17)

NCC

RDC Parade

आरडी को लेकर कैंप में शामिल एनसीसी कैडेट शूटिंग रेंज में निशाना साधते हुए। अमर उजाला

एनसीसी स्टेट आरडी कैंप में कैडेट्स ने दिखाई प्रतिभा

शिमला। राजधानी में राज्य स्तरीय गणतंत्र दिवस को लेकर चल रहे एनसीसी कैंप में शामिल कैडेटों ने फायरिंग में दमखम दिखाया। इसमें एसडी वर्ग में रितिक राजवीर चार्ली कंपनी कोटशेरा कॉलेज ने पहला, धीरज चारली कंपनी कोटशेरा कॉलेज ने दूसरा और संजय ब्रेवो कंपनी पॉली टेक्निक कॉलेज सुंदरनगर ने तीसरा स्थान हासिल किया। एडब्लू में मीरा डेल्टा कंपनी आरकेएमवी ने पहला, पूनम चार्ली कंपनी बासा कॉलेज ने दूसरा, अनीता चार्ली कंपनी जीसी चवाड़ी ने तीसरा स्थान पाया। कर्नल सुनीत शांकटा की अध्यक्षता में चल रहे इस कैंप में कैडेटों को चार कंपनी में बांटा है। एनसीसी अधिकारी संतोष चौहान ने बताया कि वॉलीबाल स्पर्धा में डेल्टा कंपनी ने पहला, अल्फा ने दूसरा और चारली ने तीसरा स्थान पाया। खो-खो में डेल्टा कंपनी प्रथम, चार्ली तथा अल्फा दूसरे तथा तीसरे स्थान पर रही। इस मौके पर मनोज कुमार, सतीश चंद्र, संजीव छिब्बर, पूनम ठाकुर, मनोज कुमार, राजेश ठाकुर, कुसुम नेगी, राज कुमार, विजय सिंह, एलीज नेगी, कृतिका, भावना, अनामिका, राहुल, राजन, सुमित, कुलविंदर और पवन मौजूद रहे। ब्यूरो

CamScanner

Sr.No. 10 (2016-17)

NCC

Training camp,Baldeyan,HP

हौसले की उड़ान... शक्ति का नाम ही नारी है

अभी से देश की सेवा का जज्बाः आग में तपकर देश की सेवा का संदेश यह एनसीसी की कैडेटस दे रही हैं। बल्देया में इन दिनों एनसीसी कैडेटस के लिए प्रशिक्षण कैंप लगाया गया है। इसमें आरकेएमवी कॉलेज की छात्राओं को कमांडो की तर्ज पर प्रशिक्षण दिया जा रहा है। ताकि भविष्य में किसी भी खतरे से निपटने के लिए वह तैयार हो सके। (फोटोः अजय भाटिया)

दैनिक भास्कर - 8/3/17

Sr No.11 (2016-17)

YRC

Haemoglobin & Sugar Check up

आरकेएमवी में जांचा छात्राओं का स्वास्थ्य

शिमला | आरकेएमवी में छात्राओं का मेडिकल चेकअप किया गया। इस दौरान करीब 106 छात्राओं के स्वास्थ्य की जांच की गई। इस दौरान रिपन अस्पताल से आई डॉक्टरों की टीम ने छात्राओं को युवावस्था में होने वाली बीमारियों के बारे में भी जागरूक किया। इस दौरान छात्राओं का एचबी टेस्ट किया गया। इसमें 20 छात्राओं में खून की कमी पाई गई, जबकि पांच छात्राओं में अतिरिक्त अम्लता पाई गई। इसके अलावा अब 17 मार्च को कॉलेज की रेडक्रॉस युवा शाखा की ओर से स्वास्थ्य परीक्षण किया जाएगा। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. नवता टिक्कू भी इस अवसर पर उपस्थित रहीं।

-दैनिक भास्कर
16/3/17

Sr.No.12   (2016-17)

YRC
Aids Awareness

स्लोगन प्रतियोगिता में अंशु चंदेल ने मारी बाजी

पोस्टर बनाने में राशिका ने झटका प्रथम स्थान

शिमला : आर.के.एम.वी. में आयोजित स्लोगन व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता की विजेता छात्रा को पुरस्कृत करतीं मुख्यातिथि।

शिमला, 3 दिसम्बर (नितेश): आर.के.एम.वी. कालेज में शनिवार को युवा रैडक्रॉस शाखा द्वारा रैड रिबन क्लब के सौजन्य से विश्व एड्स दिवस के अवसर पर स्लोगन व पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का शुभारंभ कार्यवाहक प्राचार्य आर.के.एम.वी. डा. राजेंद्र अत्री ने किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि ऐसे आयोजनों द्वारा युवाओं एवं समाज में एड्स जैसी खतरनाक बीमारी के प्रति जागरूकता फैलाना आवश्यक है।

इस कार्यक्रम की संयोजिका डा. सरोज भारद्वाज ने बताया कि इन प्रतियोगिताओं में 20 छात्राओं ने भाग लिया। इनमें से पोस्टर बनाने की कला में राशिका चौहान प्रथम, सुष्मिता ठाकुर द्वितीय एवं ज्योति कौर तृतीय स्थान पर रही। स्लोगन लेखन में अंशु चंदेल ने प्रथम, साक्षी वर्मा ने द्वितीय एवं तेजिन छोडन ने तृतीय स्थान हासिल किया। इस आयोजन में रैड रिबन क्लब आर.के.एम.वी. तथा युवा रैडक्रॉस की छात्राओं ने [illegible] भाग लिया। इस अवसर [illegible] के.सी. महंत, डा. वी.के. शर्मा तथा अन्य प्राध्यापक गण भी उपस्थित रहे। पुरस्कार वितरण समारोह की मुख्यातिथि प्रो. मीरा वालिया ने विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए। उन्होंने छात्राओं तथा अन्य युवा वर्ग को एड्स को लेकर सामाजिक भ्रांतियां दूर करने व इससे बचाव करने के उपायों बारे समाज को जागृत

– पंजाब केसरी – 4/12/16

Sr.No.13 (2016-17)

YRC
Health Check up

→ अमर उजाला - 16/3/17

आरकेएमवी में छात्राओं के खून की जांच

शिमला। आरकेएमवी की रेडक्रॉस इकाई ने बुधवार को कैंपस में छात्राओं के खून (एचबी) की जांच के लिए शिविर लगाया। इसका शुभारंभ कॉलेज प्राचार्य डॉ. नम्रता टिक्कू ने किया।

शिविर में कुल 106 छात्राओं के रक्त की जांच की गई। शहर के दीनदयाल उपाध्याय अस्पताल से प्रयोगशाला सहायिका ललिता मोक्टा की अगुवाई में आई टीम ने छात्राओं के रक्त की जांच की।

इसमें 20 छात्राओं में रक्त की कमी पाई गई। 15 में बहुत अधिक कमी पाई गई। इस दौरान छात्राओं को व्यक्तिगत स्वच्छता के अलावा खून की कमी को दूर करने के तरीके और खानपान में सुधार लाने के टिप्स दिए गए। ब्यूरो

आरकेएमवी में जांचा छात्राओं का स्वास्थ्य

शिमला। राजधानी के आरकेएमवी में छात्राओं की स्वास्थ्य जांच की गई। शिविर का शुभारंभ कॉलेज प्राचार्य डॉ. नम्रता टिक्कू ने किया। उन्होंने छात्राओं को स्वस्थ रहने के टिप्स दिए। रेडक्रॉस इकाई के सहयोग से करवाए गए शिविर में डॉ. योगिता डोगरा और ललिता मोक्टा ने टीम के साथ छात्राओं के स्वास्थ्य की जांच की। परियोजना अधिकारी डॉ. सरोज भारद्वाज ने बताया कि एचबी टेस्ट में छात्राओं में खून की कमी पाई गई।

- अमर उजाला
18/3/17

प्रजनन स्वास्थ्य पर किया जागरूक

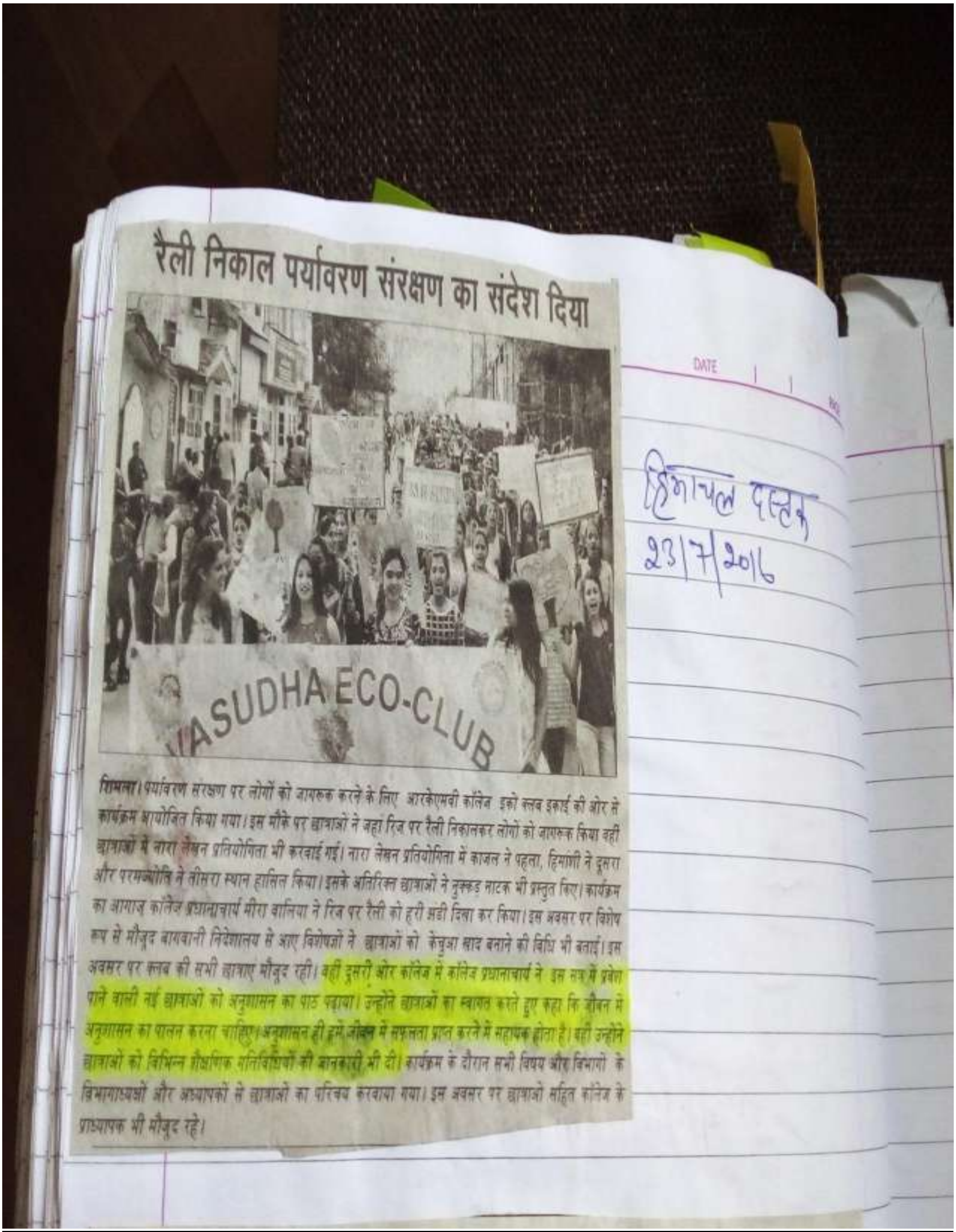
शिमला, 17 मार्च (स.ह.): राजकीय कन्या महाविद्यालय में युवा रैडक्रॉस के तत्वावधान में स्वास्थ्य निरीक्षण कैंप लगाया गया। इस अवसर पर मुख्यातिथि डा. नम्रता टिक्कू ने छात्राओं को प्रजनन स्वास्थ्य पर जागृत किया, साथ ही उन्हें यह सलाह दी कि ऐसी गलतियों से बचना चाहिए, जो जीवन भर की समस्या बन सकती है। डा. योगिता डोगरा व ललिता मोखटा दीनदयाल उपाध्याय अस्पताल व डा. आशा राजकीय अस्पताल सुन्नी ने छात्राओं का स्वास्थ्य परीक्षण, रक्त मात्रा तथा मधुमेह आदि की जांच की।

- पंजाब केसरी
18/...

Sr No. 14 (2016-17)

Vasudha Eco Club

Save the Environment Rally on the Ridge Shimla-1 to sensitize locals & tourists



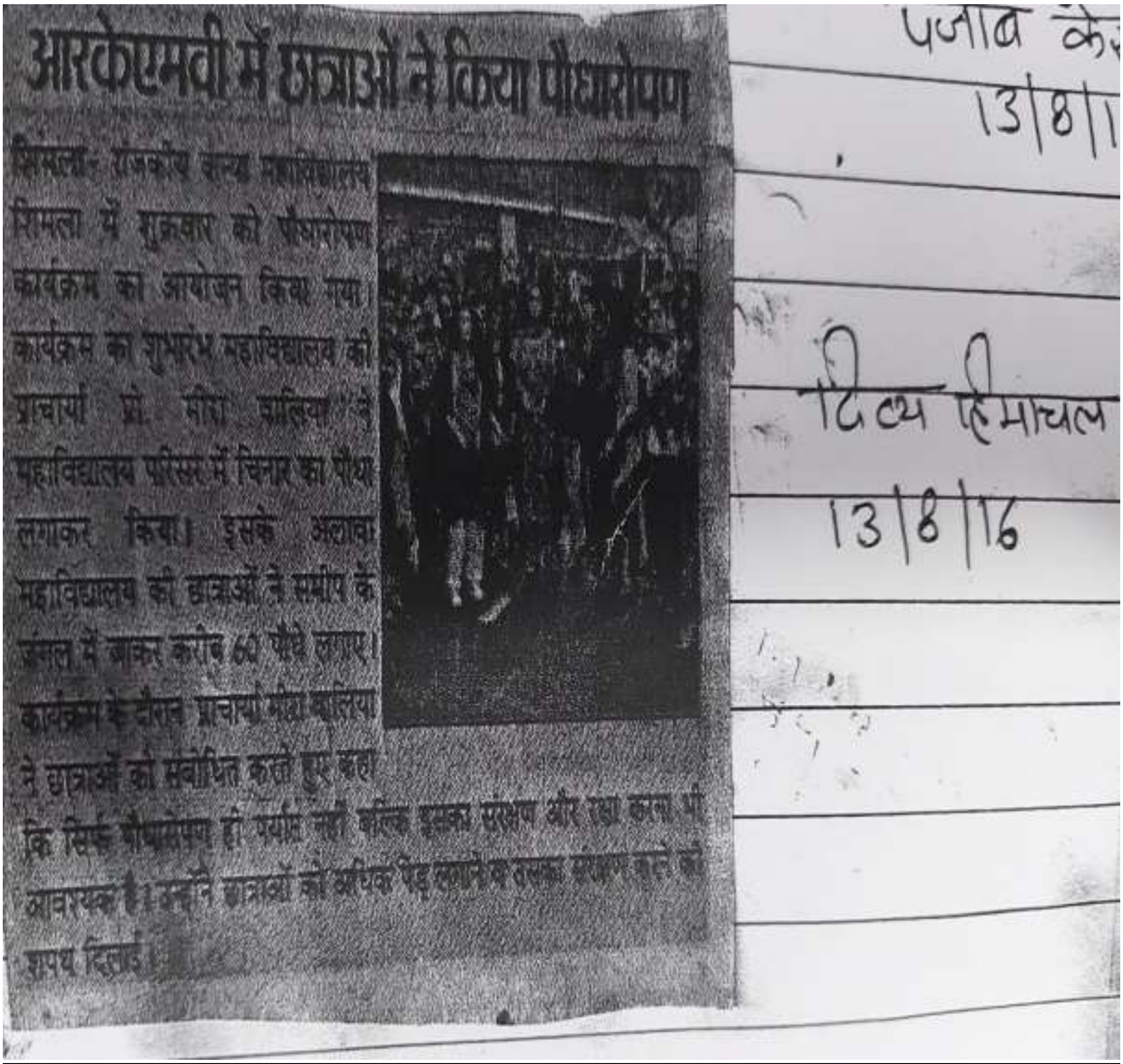
रैली निकाल पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया

शिमला। पर्यावरण संरक्षण पर लोगों को जागरूक करने के लिए आरकेएमवी कॉलेज इको क्लब इकाई की ओर से कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस मौके पर छात्राओं ने जहां रिज पर रैली निकालकर लोगों को जागरूक किया वहीं छात्राओं में नारा लेखन प्रतियोगिता भी करवाई गई। नारा लेखन प्रतियोगिता में काजल ने पहला, हिमांशी ने दूसरा और परमज्योति ने तीसरा स्थान हासिल किया। इसके अतिरिक्त छात्राओं ने नुक्कड़ नाटक भी प्रस्तुत किए। कार्यक्रम का आगाज़ कॉलेज प्रधानाचार्य मीरा वालिया ने रिज पर रैली को हरी झंडी दिखा कर किया। इस अवसर पर विशेष रूप से मौजूद बागवानी निदेशालय से आए विशेषज्ञों ने छात्राओं को केंचुआ खाद बनाने की विधि भी बताई। इस अवसर पर क्लब की सभी छात्राएं मौजूद रहीं। वहीं दूसरी ओर कॉलेज में कॉलेज प्रधानाचार्य ने इस सत्र में प्रवेश पाने वाली नई छात्राओं को अनुशासन का पाठ पढ़ाया। उन्होंने छात्राओं का स्वागत करते हुए कहा कि जीवन में अनुशासन का पालन करना चाहिए। अनुशासन ही हमें जीवन में सफलता प्राप्त करने में सहायक होता है। वहीं उन्होंने छात्राओं को विभिन्न शैक्षणिक गतिविधियों की जानकारी भी दी। कार्यक्रम के दौरान सभी विषय और विभागों के विभागाध्यक्षों और अध्यापकों से छात्राओं का परिचय करवाया गया। इस अवसर पर छात्राओं सहित कॉलेज के प्राध्यापक भी मौजूद रहे।

Sr. No.15 (2016-17)

Vasudha Eco Club

Van Utsav planting of 60 medicinal plants in Longwood,Shimla



आरकेएमवी में छात्राओं ने किया पौधारोपण

शिमला- राजकीय कन्या महाविद्यालय शिमला में शुक्रवार को पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. मीरा वालिया ने महाविद्यालय परिसर में चिनार का पौधा लगाकर किया। इसके अलावा महाविद्यालय की छात्राओं ने समीप के जंगल में जाकर करीब 60 पौधे लगाए। कार्यक्रम के दौरान प्राचार्या मीरा वालिया ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि सिर्फ पौधारोपण ही पर्याप्त नहीं बल्कि इनका संरक्षण और रक्षा करना भी आवश्यक है। उन्होंने छात्राओं को अधिक पेड़ लगाने व उनका संरक्षण करने की शपथ दिलाई।

Sr.No. 16 (2016-17)

Vasudha Eco Club
World Water Day celebration

अंतरराष्ट्रीय स्वच्छ जल दिवस पर हुई प्रतियोगिता

एजुकेशन रिपोर्टर | शिमला

आरकेएमवी के इको क्लब ने अंतरराष्ट्रीय जल दिवस के मौके पर विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया। इस दौरान पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता, पौधारोपण महाविद्यालय परिसर इकाई अभियान, जलसंरक्षण व कचरा प्रबंधन पर प्रस्तुतियां दी गई। विज्ञान तथा तकनीकी विभाग के वरिष्ठ वैज्ञानिक रवि शर्मा ने कचरा प्रबंधन पर छात्राओं को प्रस्तुति देकर जागरूक किया। इसके अलावा यूनेस्को व भारत सरकार के राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता गौरव राजा ने जल संरक्षण पर छात्राओं को संबोधित किया। प्रतियोगिता में विजेता छात्राओं को कॉलेज की प्रिंसिपल प्रो. नम्रता टिक्कू ने सम्मानित किया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में सोनिया ने पहला स्थान, मोनिका वर्मा ने दूसरा स्थान और पूजा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्रिंसिपल ने कहा कि हमें स्वयं अनुशासित व जिम्मेवार नागरिक बनकर पर्यावरण को साफ रखने में अपना योगदान देना चाहिए और पानी को दूषित न करते हुए उसकी बचत करनी चाहिए।

अंतरराष्ट्रीय जल दिवस पर कार्यक्रम के दौरान प्रिंसिपल व स्टूडेंट्स।

- दैनिक भास्कर 23/3/17

शिमला : विश्व जल दिवस पर आरकेएमवी में आयोजित पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में विजेता रही छात्रा को पुरस्कृत करती कालेज की प्रधानाचार्या

- दिव्य हिमाचल 23/3/17

Sr.No. 17 (2016-17)

Vasudha Eco Club

Workshop on waste water management and Rain water harvesting by Dr, Ravi Sharma

.

Demonstration of water conservation by UNESCO &National awardee Sh.Gaurav Raja

छात्राओं ने संवारा पेयजल स्रोत

संवाद सहयोगी, शिमला : आरकेएमवी के वसुधा ईको क्लब ने विश्व जल संरक्षण दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में कॉलेज की छात्राओं ने कैंपस की सफाई की और पेयजल की टंकियों का भी निरीक्षण किया और सफाई की। सफाई व्यवस्था में मुख्य तौर पर रचना, सपना, अंजू, लामो, लेंजू, मधुबाला ने भाग लिया। सफाई व्यवस्था के अलावा पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता भी करवाई गई। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में सीनियर साइंटीफिक एस्सीटेंट ऑफ हिमाचल प्रदेश रवि शर्मा और राजा गौरव व कॉलेज की प्रधानाचार्य नम्रता टिकू वसुधा, ईको क्लब की अध्यक्ष डॉ. सुनीला शर्मा और कॉलेज के अन्य अध्यापक शामिल रहे। वसुधा ईको क्लब ने जल संरक्षण और जल को स्वच्छ रखने की अपील की। वसुधा ईको क्लब ने सफाई व्यवस्था के अलावा पौधरोपण भी किया। यह पौधरोपण कॉलेज कैंपस में किया गया। इन पौधों की देखरेख कॉलेज के वसुधा ईको क्लब और एनएसएस व कॉलेज के अन्य छात्राओं की रहेगी। पोस्टर मेकिंग में करीब 26 छात्राओं ने भाग लिया। इसमें प्रथम स्थान पर सोनिका, दूसरे पर मोनिका व तीसरे स्थान पर पूजा रही। इन छात्राओं ने जल संरक्षण के तरीके अपने चित्रकला से दिखाए। रवि शर्मा ने छात्राओं को जल संरक्षण के बारे मे जानकारी दी और बताया कि जल विभाग हर हफ्ते पानी की टंकियों में ब्लीचिंग पाउडर डालता है और समय-समय पर इसकी सफाई करता है। जहां से पानी का मुख्य स्रोत होता है, वहां पर पानी को शुद्ध रखने के लिए जल शुद्धीकरण यंत्र लगाए गए है। वहीं, राजा गौरव प्रकाश ने बताया कि जल को स्वच्छ रखने के लिए पानी के स्रोतों के पास गंदगी नहीं डालनी चाहिए और वर्षा के पानी को शौचालय के इस्तेमाल के लिए एकत्र करना चाहिए।

ईको क्लब की ओर से आरकेएमवी में अंतरराष्ट्रीय जल संरक्षण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान पौधरोपण करने से पहले छात्राएं प्रिंसिपल के साथ • जागरण

2016/ECO/4

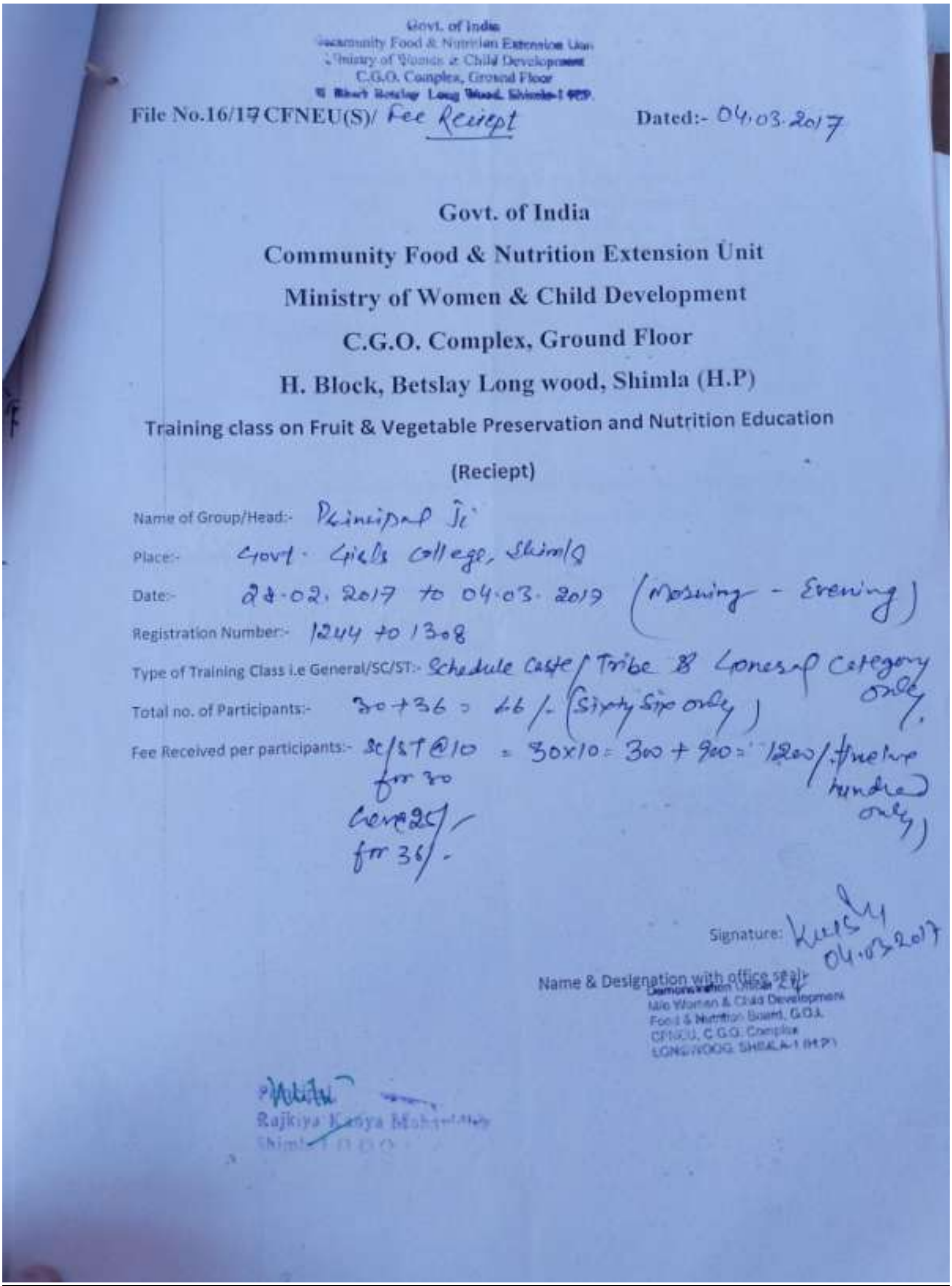
Sr.No. 18 (2016-17)

Vasudha Eco Club

Donation of 1000 roties to cancer Hospital

Sr. No. 19 (2016-17)

Nutrition Education (40 students participated)



Govt. of India
Community Food & Nutrition Extension Unit
Ministry of Women & Child Development
C.G.O. Complex, Ground Floor
H. Block Betslay Long Wood, Shimla-1 (HP)

File No.16/17 CFNEU(S)/ Fee Reciept   Dated:- 04.03.2017

Govt. of India

Community Food & Nutrition Extension Unit

Ministry of Women & Child Development

C.G.O. Complex, Ground Floor

H. Block, Betslay Long wood, Shimla (H.P)

Training class on Fruit & Vegetable Preservation and Nutrition Education

(Reciept)

Name of Group/Head:- Principal Ji

Place:- Govt. Girls College, Shimla

Date:- 24.02.2017 to 04.03.2017 (Morning - Evening)

Registration Number:- 1244 to 1308

Type of Training Class i.e General/SC/ST:- Schedule Caste / Tribe & General Category only

Total no. of Participants:- 30+36 = 66/- (Sixty Six only)

Fee Received per participants:- SC/ST @10 for 30 = 30x10 = 300 + 900 = 1200/- (twelve hundred only) Gen@25/- for 36/-

Signature: [signature] 04.03.2017

Name & Designation with office seal:-

Rajkiya Kanya Mahavidyalaya Shimla

Sr.No. 20(a) (2016-17)

Women Cell
Gender Sensitization

Sr.No.20(b) **(2016-17)**

Women Cell
Gender Sensitization

पूनम का भाषण सबको भाया

आरकेएमवी में महिला सशक्तिकरण पर सजी प्रतियोगिताएं

▪ सिटी रिपोर्टर, शिमला

राजकीय कन्या महाविद्यालय शिमला में सोमवार को महिला सैल द्वारा महिला सशक्तिकरण विषय पर निबंध लेखन, भाषण प्रतियोगिता तथा वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह आयोजन हिमाचल प्रदेश राज्य महिला आयोग द्वारा प्रायोजित किया गया। निबंध लेखन प्रतियोगिता में महाविद्यालय की 40 छात्राओं ने भाग लिया। इसमें हेमलता शर्मा पहले, ईशिका भाटिया दूसरे तथा श्वेता भाटिया तीसरे स्थान पर रही। भाषण प्रतियोगिता में महिला सशक्तिकरण, घरेलू हिंसा, दहेज प्रथा आदि विषयों पर 18 छात्राओं ने अपने विचार रखे। इनमें पूनम नेगी पहले, दीक्षा दूसरे तथा ज्योति शर्मा तीसरे स्थान पर रही। वाद-विवाद प्रतियोगिता में नौ छात्राओं ने महिला आरक्षण बिल पर अपने विचार व्यक्त किए, जिनमें ज्योति तथा अपराजिता पहले, दीक्षा तथा गीता दूसरे व शीतल और उमा तीसरे स्थान पर रही। इस कार्यक्रम की मुख्यातिथि तथा प्राचार्या डा.

▪ **निबंध लेखन स्पर्धा में हेमलता शर्मा ने झटका पहला स्थान**

[illegible] ठाकुर ने विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए। उन्होंने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि समाज में महिलाओं के साथ भेदभाव समाप्त करते हुए संवेदनशीलता लाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि महिलाओं को अपने अधिकारों के बारे में जागरूकता सही अर्थों में महिला सशक्तिकरण है।

शिमला : आरकेएमवी में वूमेन सेल द्वारा आयोजित कार्यक्रम के दौरान प्रधानाचार्य व छात्राएं

दिव्य हिमाचल - 28/2/17

Sr. No. 1 (2017-18)

NSS

Kargil Day Celebration

Sr.No. 2 (2017-18)

NSS

Blood Donation at IGMC

आरकेएमवी की छात्राओं ने ब्लड बैंक जाकर किया रक्तदान

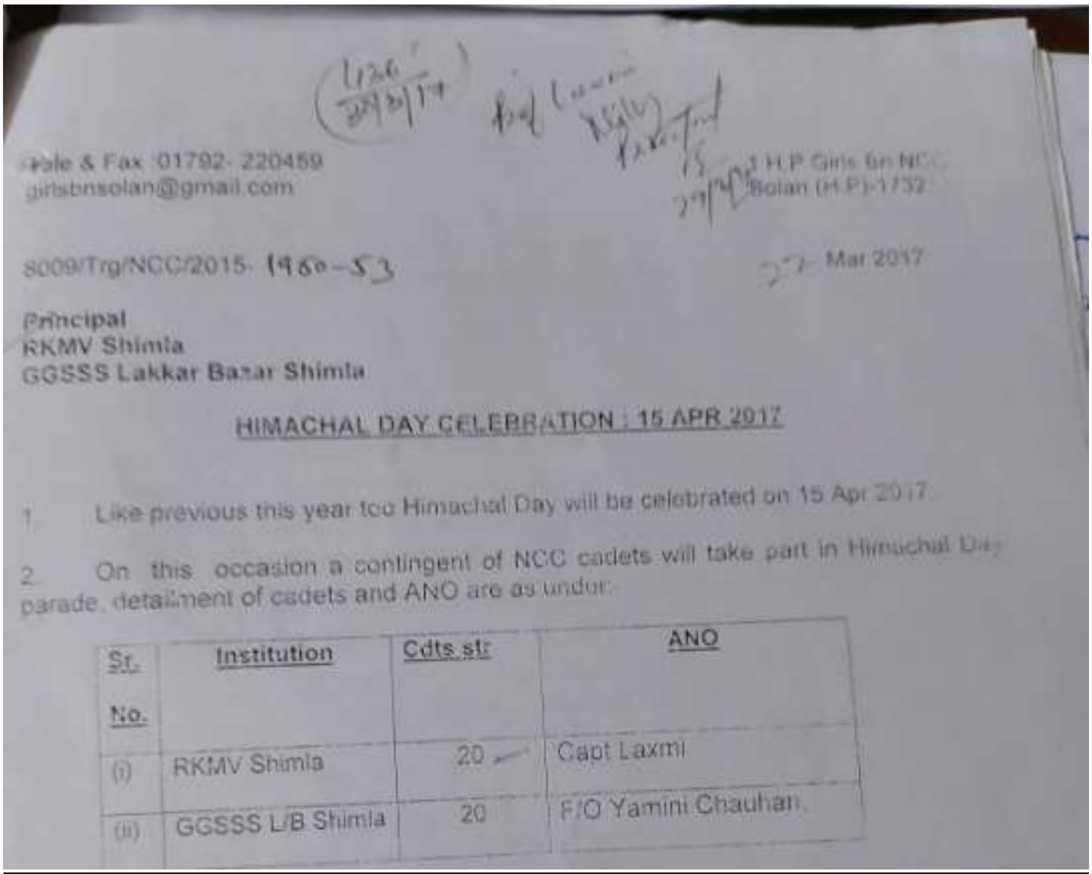
शिमला। आरकेएमवी में चल रहे एनएसएस शिविर में शामिल छात्राओं ने सोमवार को आईजीएमसी के ब्लड बैंक जाकर रक्तदान किया। ब्लड बैंक के डॉ. मदन लाल कौशल और टीम ने छात्राओं के इस प्रयास की सराहना की। कैंप में सोमवार को हुए शाम के सत्र में कॉलेज के सहायक प्राध्यापक अंग्रेजी डॉ. हीरा छेतरी ने छात्राओं की काउंसलिंग की और कॅरियर संबंधी टिप्स भी दिए। उन्होंने छात्राओं को साक्षात्कार के लिए तैयारी करने की जानकारी दी।

Sr. No.3 (2017-18)

NSS
NukkadNatak against Drugs

Sr.No. 4 (2017-18)

Himachal Day Parade



Tele & Fax 01792- 220459
girlsbnsolan@gmail.com

1 H.P Girls Bn NCC
Solan (H.P)-1732

8009/Trg/NCC/2015- 1960-53

27 Mar 2017

Principal
RKMV Shimla
GGSSS Lakkar Bazar Shimla

HIMACHAL DAY CELEBRATION : 15 APR 2017

1. Like previous this year too Himachal Day will be celebrated on 15 Apr 2017.

2. On this occasion a contingent of NCC cadets will take part in Himachal Day parade, detailment of cadets and ANO are as under:

Sr. No.	Institution	Cdts str	ANO
(i)	RKMV Shimla	20	Capt Laxmi
(ii)	GGSSS L/B Shimla	20	F/O Yamini Chauhan.

Sr.No.5 (2017-18)

Annual Training Camp atShahtalai ,HP
31 students were participated

ADMINISTRATIVE AND JOINING INSTRUCTIONS FOR ANNUAL TRAINING CAMP-224 FOR SW AND JW NCC CADETS BEING HELD AT SHAHTALAI (BILASPUR)-HP
WEF 03 AUG-12 AUG 2017

eneral

1 HP Girls Bn NCC Solan is conducting an Annual Training Camp-224 for SW and JW CC cadets from various institutions of Himachal Pradesh and to select SC/ALC/BLC/RDC/NIC/Mountaineering/SPORT and to prepare cadets for NCC A B and C ert Exams

im

2. The aim of this camp is :-

(a) To develop character qualities, comradeship, ideals of service and quality of leadership in the young cadets

(b) Training of NCC cadets and Associate NCC Officers in Basic Military Subjects including firing of service weapons.

(c) Training of social service activities so as to be of use and assistance to the country during natural calamities.

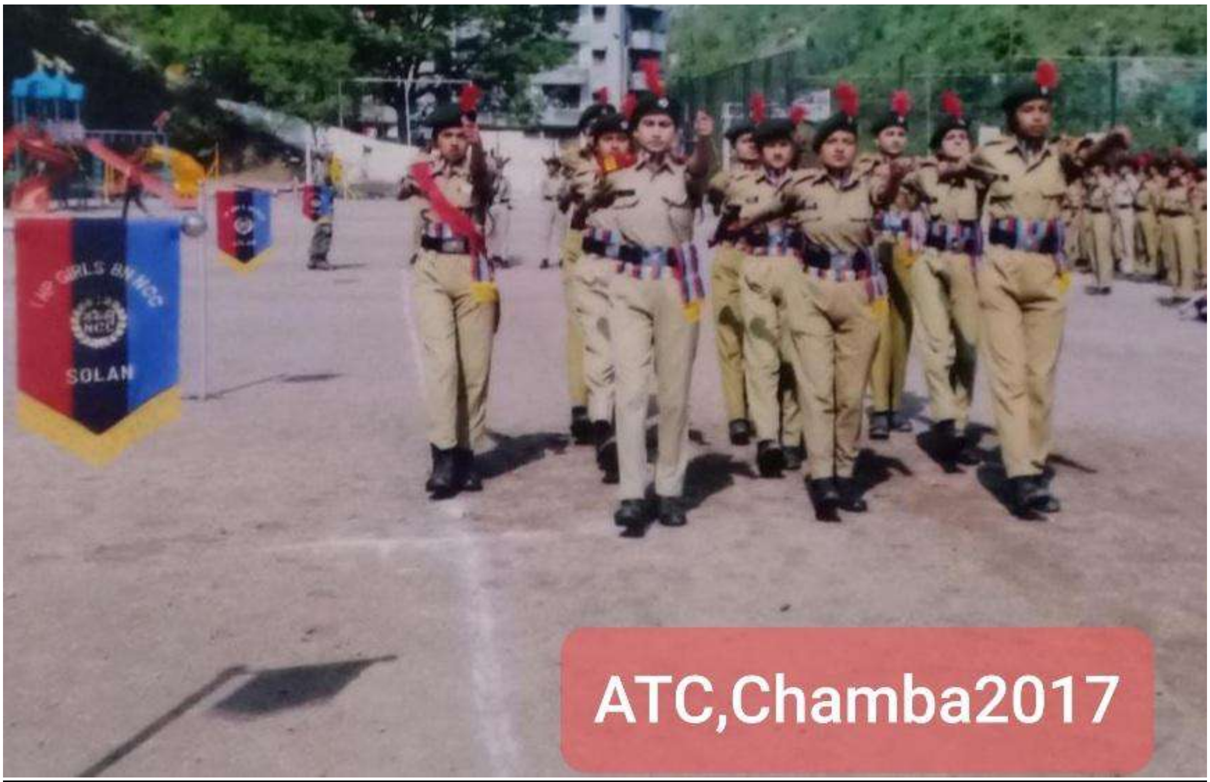
(d) To give an exposure to salient aspects of Army Wing Training and generate healthy competitive spirit by conducting Army Wing Competitions

(e) To foster a sense of discipline, leadership and national integration.

(f) To select for TSC/RDC probables.

Sr.No.6 (2017-18)

Annual Training Camp at Chamba HP



Sr.No.7 (2017-18)

<u>**Disaster Management Mega Mock Drill**</u>

Sr.No.9 (2017-18)

<u>YRC</u>

Distributon of clothes and fruits to poor at IGMC

Sr.No.10 (2017-18)

YRC

Health checkup and lecturer on Diabities and blood pressure by Dr.JitenderMokta

खान-पान व कम मेहनत बीमारियों का कारण

जागरूकता : आरकेएमवी शिमला में छात्राओं को दिए स्वस्थ रहने के टिप्स

Sr.No. 11 (2017-18)

YRC

Blood Donation camp orginised by YRC,NSSandRotract club

Sr. No. 12 (2017-18)

Appointment of Ms MuskanNegi (Differently abled student) as youth icon by Election Commission

मतदान का मोल बताया

आरकेएमवी में यूथ आइकन मुस्कान ठाकुर ने किया जागरूक

10/10/17

Sr.No. 13 (2017-18)

Rangers and Rovers
Organisation of Gandhi Bazaar :Lower Bazaar Shimla

अमर उजाला - 17/12/17

लोअर बाजार में पुराने कपड़े बेचतीं आरकेएमवी की छात्राएं। अमर उजाला

छात्राओं ने दुकान लगा बेचीं पुरानी पुस्तकें

आरकेएमवी की छात्राओं ने रझाणा में की सफाई

- अमर उजाला - 20/12/17

Sr.No.14 (2017-18)

Rangers and Rovers

Children Day celebration and distribution of sweets and clothes in slums in Long wood Shimla

Sr.No. 15 (2017-18)

Rangers and Rovers

Mountaineering Course for Schedule cast Candidates

No. BSG-HP(SHQ)1-7/2017-2678 to 2689 Date:- 16-8-17

To

The Principal,
GC Hamirpur, GC Chamba, GC Daulatpur, GC Sarswati Nagar (Sawara), GC Theog, RKMV Shimla, GC Sanjauli, GC Sunni, GC Sangrah, GC Nahan, GC Solan, GC Barotiwala.

Sub: **Conduct of Basic Mountaineering Course for Schedule Cast Candidates.**

Sir,

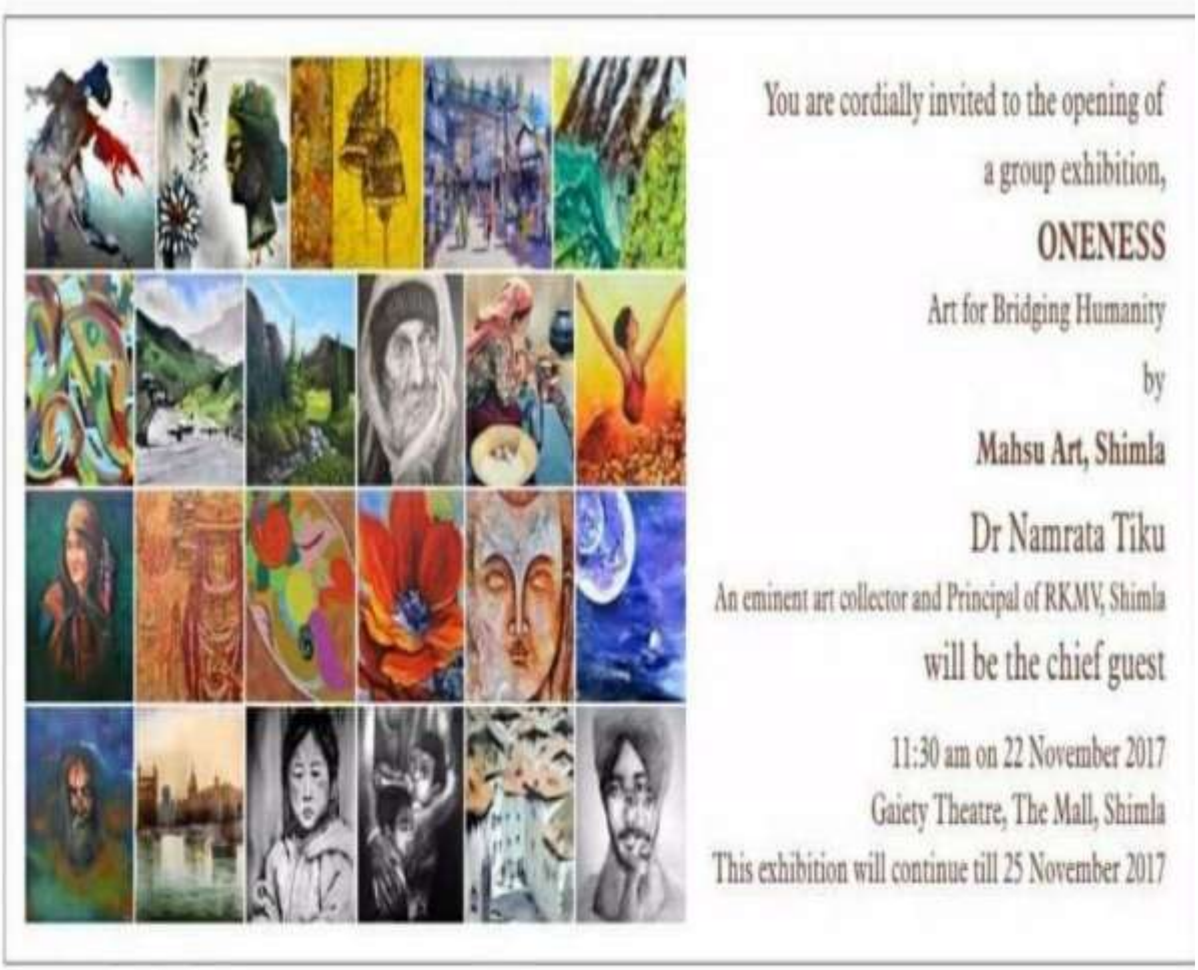
Reference letter No. SCSP-F-1Vol-111/2016-17, dt. 18-07- 2017 from Sh. Rakesh Walia, Sr. Instructor Water Sports Regional Water Sports Centre Pong Dam (copy attached). The **Basic Mountaineering Course for Schedule Cast Rovers and Rangers** scheduled to be organized at Water Sports Regional Water Sports Centre Pong Dam, Distt. Kangra, H.P. w.e.f. 01st to 21st Sep. 2017.

You are requested to depute following Number of eligible Rover & Rangers of your College for this event. Their to & fro TA/DA may be paid from the Rover Ranger fund of the College.

1.	GC Hamirpur	02 Rover	02 Rangers
2.	GC Chamba	03 Rover	02 Ranger
3.	GC Daulatpur Chowk	02 Rover	01 Rangers
4.	GC Sarsawati Nagar	02 Rovers	
5.	GC Theog	03 Rover	
6.	RKMV Shimla	02 Rangers	
7.	Sanjauli	02 Rangers	
8.	Sunni	02 Rangers	
9.	GC Sangrah	02 Rovers	02 Rangers
10.	Nahan	03 Rovers	02 Rangers
11.	GC Solan	02 Rangers	
12.	GC Barotiwala	03 Rovers	

Sr.No. 16 (2017-18)

Department of Fine Art
Art Exibition –ONENESS orginised at Gaiety Theatre The Mall Shimla



Sr.No. 17 (2017-18)

Department of Fine Art

2018

20-25th May

Participated in a workshop organized by Mahsu Art Shimla in collaboration with State Museum Shimla

Sr.No. 18 (2017-18)

Department of Fine Art

Art Exibition –ONENESS orginisedat internationalRoerick Memorial Trust NaggarKullu

Sr.No.1 (2018-19)

NSS

National Integration jamiamilliaislamia,Delhi

Sr.No.2 (a) (2018-19)

NSS

National Integration Mohali Punjab

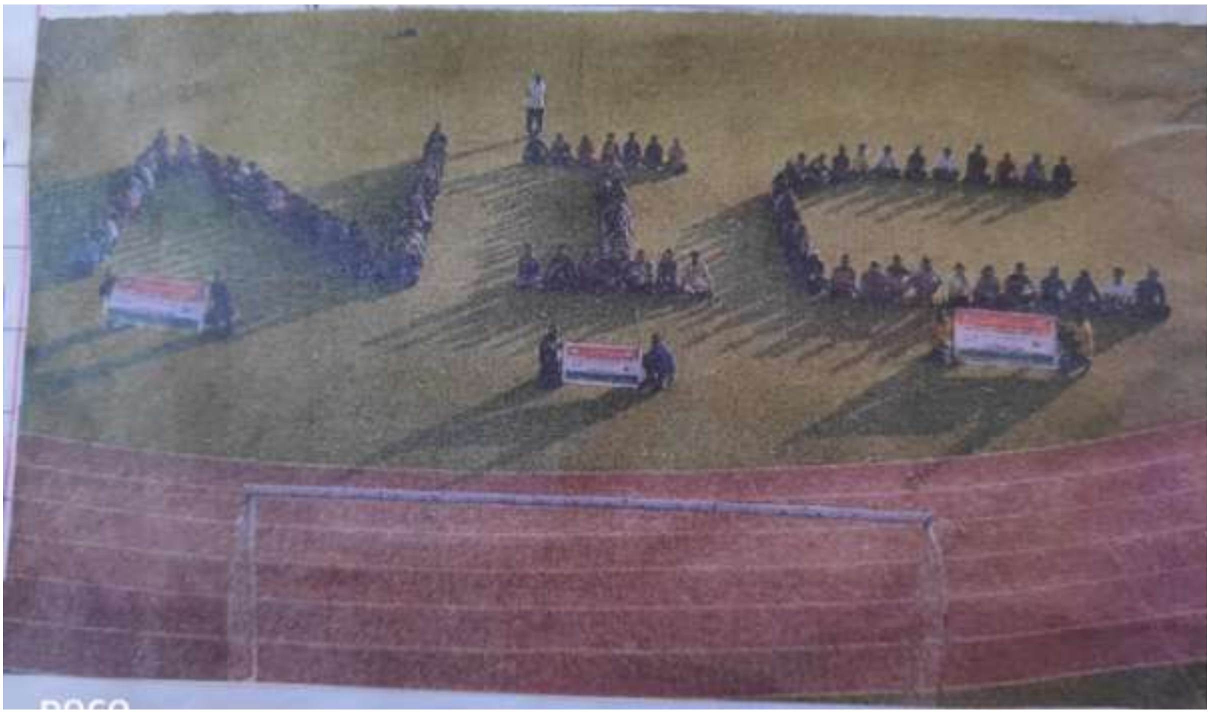
सम्मान नई दिल्ली में राष्ट्रीय एकीकरण शिविर का किया आयोजन

प्रदेश विवि को सर्वश्रेष्ठ टीम का अवॉर्ड

Sr.No.2 (b) (2018-19)

NSS

National Integration Mohali Punjab



Sr.No. 3 (2018-19)

NSS

Yoga

आरकेएमवी में छात्राओं को दिए योग के टिप्स

प्रतिबु संवाददाता-शिमला

राजकीय कन्या म[illegible]लय शिमला में राष्ट्रीय सेवा [illegible]िविर का आयोजन किया जा रहा है। इस शिविर के दूसरे दिन छात्राओं को योग के महत्व व मानव जीवन में योग की आवश्यकता पर प्रकाश डाला गया। शिविर में हेत राम ने छात्राओं को योग का प्रशिक्षण दिया। उन्होंने छात्राओं को योग के आसनों का अभ्यास कराते हुए मानव जीवन में योग के महत्व के बारे में विस्तार से जानकारी दी। हेत राम द्वारा छात्राओं को अपनी जीवन शैली में नियमित रूप से योग करने के लिए प्रेरित किया गया। उन्होंने बताया कि योग करने से शरीर में किसी तरह की कोई बीमारी नहीं होती। शरीर व मस्तिष्क पर योग का अच्छा प्रभाव पड़ता है। [illegible] शारीरिक [illegible] निरोगता [illegible] सम्पूर्ण शक्ति की बढ़ोतरी, मन मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है। अधिकतर परीक्षा के समय व पूर्व किन यौगिक आसनों द्वारा स्वास्थ्य को अच्छा रखा जा सकता है और अपने लक्ष्यों को प्राप्त किया जा सकता है कि विस्तार से जानकारी दी गई। शिविर के माध्यम से छात्राओं ने कालेज छात्रावास व कालेज परिसर की साफ सफाई की। इस अवसर पर कालेज के प्राचार्य डा. नविंद शर्मा ने छात्राओं द्वारा किए गए कार्य की खूब प्रशंसा की।

Divya Himachal 17th february, 19

Sr. No. 4(a) (2018-19)

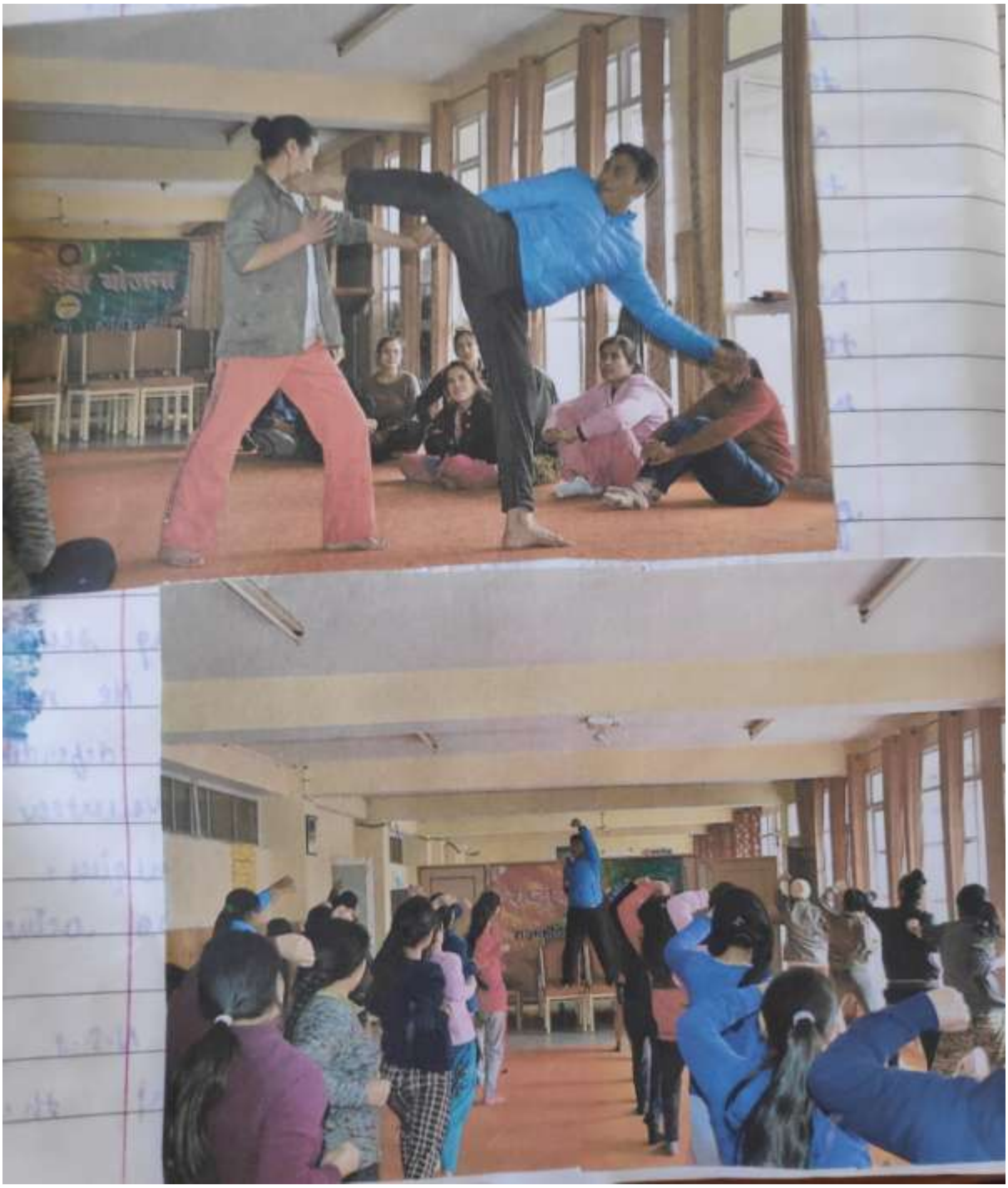
NSS

Self defence

Sr. No. 4(b)   (2018-19)

NSS

Self defence



Sr.No. 5 (2018-19)

NSSB

lood Donation

आरकेएमवी की छात्राओं ने ब्लड बैंक जाकर किया रक्तदान

शिमला। आरकेएमवी में चल रहे एनएसएस शिविर में शामिल छात्राओं ने सोमवार को आईजीएमसी के ब्लड बैंक जाकर रक्तदान किया। ब्लड बैंक के डॉ. मदन लाल कौशल और टीम ने छात्राओं के इस प्रयास की सराहना की। कैंप में सोमवार को हुए शाम के सत्र में कॉलेज के सहायक प्राध्यापक अंग्रेजी डॉ. हीरा छेतरी ने छात्राओं की काउंसलिंग की और कॅरियर संबंधी टिप्स भी दिए। उन्होंने छात्राओं को साक्षात्कार के लिए तैयारी करने की जानकारी दी।

Sr.No.6 (2018-19)

NSS

Food for cancer patient

Sr.No. 7 (a) (2018-19)

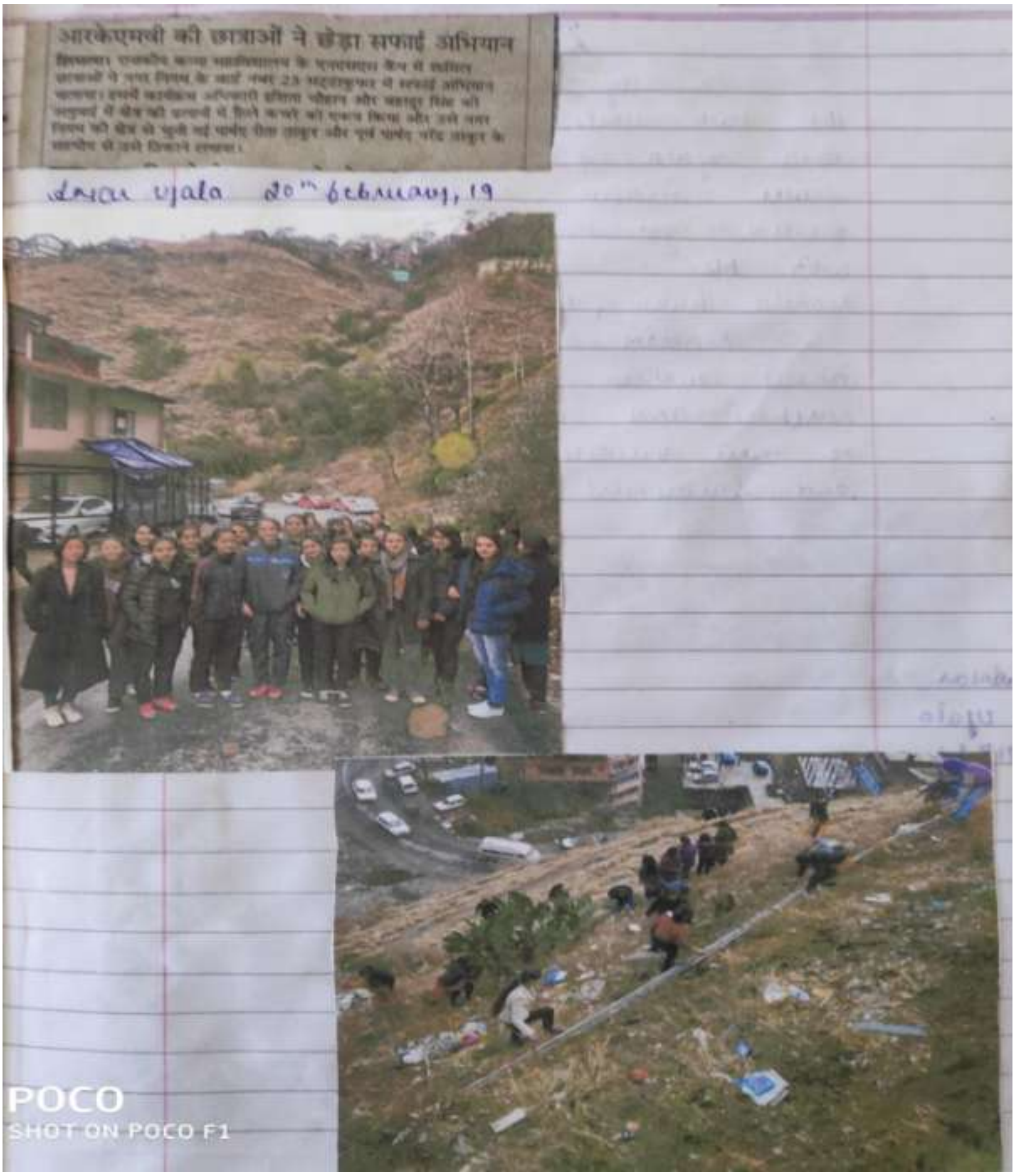
NSS

Cleanness Drive

Sr.No. 7 (b) (2018-19)

NSS

Cleanness Drive



Sr.No.10 (2018-19)

NCC

Tree plantation at Bharari

Sr.No. 11 (2018-19)

)

NCC

CATC camp Sirmour

Sr.No.   13   (2018-19)

NCC

Blood donation camp

Sr.No. 14   (2018-19)

NCC

Mock drill

Sr.No. 15 (2018-19)

NCC

Medical Training

Sr.No. 18 (2018-19)

NCC

RDC

दिल्ली के राजपथ पर चमके हिमाचल के नौ कैडेट्स

आरकेएमवी की दो छात्राएं भी बनी परेड का हिस्सा, रामपुर के ओजस्वी बने बेस्ट कैडेट्स

रोहित शर्मा | शिमला

हिमाचल के एनसीसी कैडेट्स ने इस बार गणतंत्र दिवस पर दिल्ली में अपना लोहा मनवाया। राजपथ में हुई गणतंत्र दिवस की परेड में इस बार हिमाचल के नौ एनसीसी कैडेट्स ने भाग लिया। कैडेट्स की मेहनत के बूते पंजाब निदेशालय को लगातार दूसरी बार चैंपियन का दर्जा दिया गया। पंजाब निदेशालय हिमाचल, पंजाब और हरियाणा तीन राज्यों का प्रतिनिधित्व करता है। पिछले वर्ष हिमाचल के एनसीसी कैडेट्स ने गणतंत्र दिवस की परेड में भाग लिया था। जिसकी वजह से पंजाब निदेशालय को पहली बार चैंपियन का दर्जा मिला था। इससे पहले महाराष्ट्र का चैंपियन के खिताब पर दबदबा था। ऐसे में इस बार हिमाचल के नौ कैडेट्स ने गणतंत्र दिवस की परेड में भाग लेकर देश व प्रदेश के शान को बढ़ाया है।

रामपुर के ओजस्वी बने बेस्ट कैडेट : गणतंत्र दिवस के अवसर पर राजपथ में हुई परेड में रामपुर के ओजस्वी शर्मा ने बेस्ट कैडेट का खिताब अपने नाम किया। इनके पिता का नाम अरविंद शर्मा और माता का नाम नीना शर्मा है। कैडेट्स में सबसे बेहतर परेड का प्रदर्शन किया। ऐसे में इसे ऑल इंडिया लेवल पर पहले स्थान पर रखा गया। एनसीसी में इस अवार्ड को सर्वोच्च माना जाता है। इसके अलावा बिलासपुर के रहने वाले अमित ठाकुर व शिप मॉडलिंग में सिल्वर मेडल हासिल किया। साथ ही दीपक कुमार व कंटिजेंट कमांडर पीएम कुलकर्णी ने भी अवार्ड प्राप्त किए हैं।

आरकेएमवी की दो छात्राओं ने भी बनी परेड का हिस्सा : आरकेएमवी कॉलेज की दो छात्राएं भी गणतंत्र दिवस के हुई परेड का हिस्सा बनी। आरकेएमवी कॉलेज में साइंस विषय के तीसरे समेस्टर की छात्रा कविता रांगटा व आर्ट्स चौथे समेस्टर की छात्रा मीनाक्षी ने गणतंत्र दिवस के अवसर पर परेड में भाग लिया। आरकेएमवी कॉलेज की एनसीसी प्रभारी कैप्टन डॉ. [illegible] का कहना है कि इस बार भी आरकेएमवी कॉलेज की छात्रों इस तरह की राष्ट्रीय स्तर कार्यक्रम में भाग लेकर कॉलेज का नाम रोशन किया है।

ओजस्वी

कैडेट कविता रांगटा

कैडेट मीनाक्षी

कैडेट्स ने बढ़ाया हिमाचल का गौरव

ग्रुप कमांडर हिमाचल प्रदेश ब्रिगेडियर [illegible] का कहना है कि यह बड़े गर्व की बात है कि हिमाचल के लिए बड़े गौरव की बात की हिमाचल के नौ कैडेट्स ने गणतंत्र दिवस की परेड में भाग लिया है। [illegible] उनका कहना है कि [illegible] हिमाचल से हर बार अधिक अधिक कैडेट्स परेड में भाग लेकर देश व प्रदेश का गौरव बढ़ाएं।

Sr.No. 19 (2018-19)

NCC

Tree plantation

आरकेएमवी की छात्राएं प्याबो क्षेत्र में पौधरोपण करती हुईं। अमर उजाला

Sr.No. 20 (2018-19)

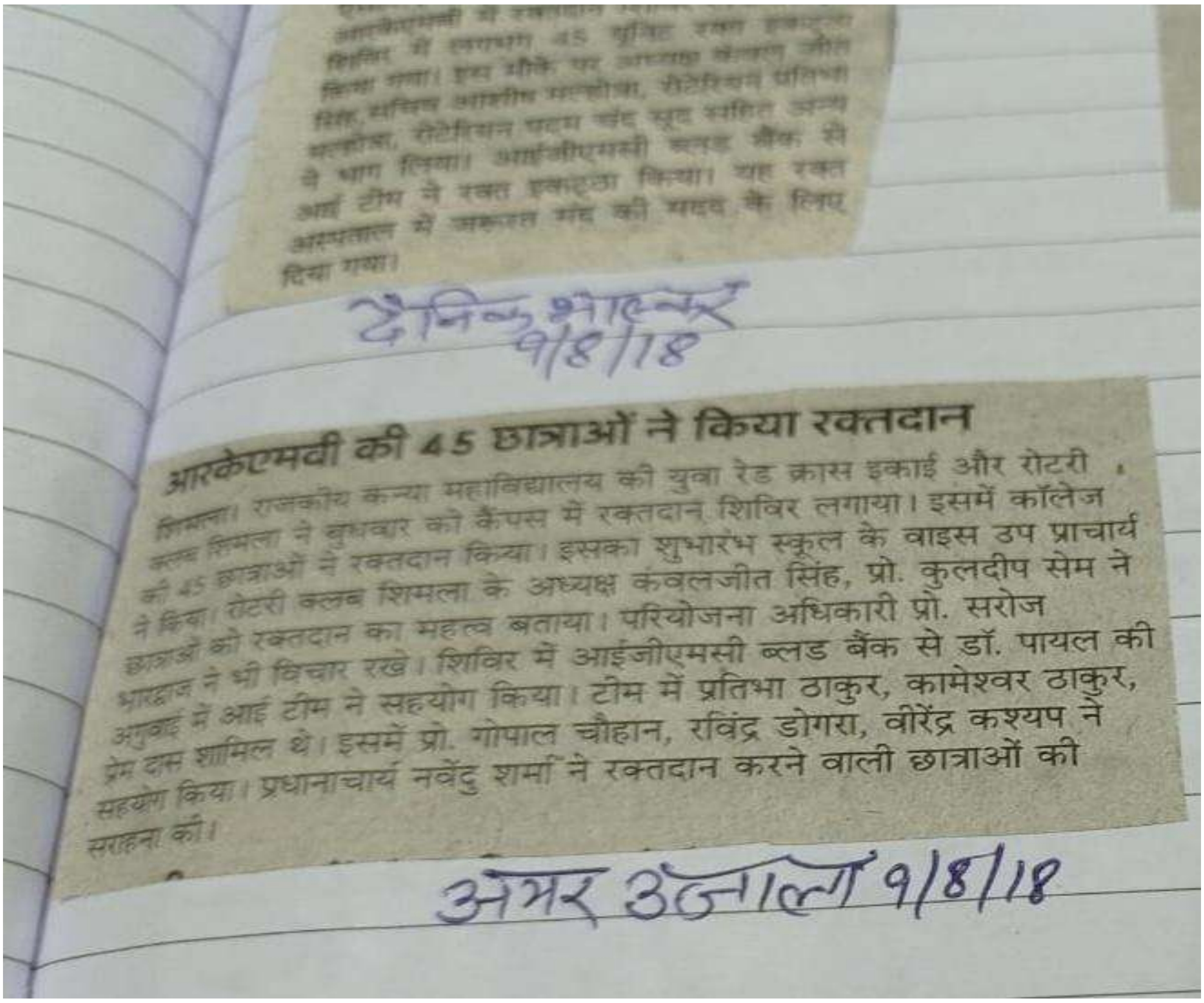
YRC

Tree Plantation

Sr.No.21(a) (2018-19)

YRC

Blood donation camp



[illegible] लगभग 45 यूनिट रक्त [illegible] ... अस्पताल में [illegible] की मदद के लिए दिया गया।

दैनिक भास्कर 9/8/18

आरकेएमवी की 45 छात्राओं ने किया रक्तदान

शिमला। राजकीय कन्या महाविद्यालय की युवा रेड क्रास इकाई और रोटरी क्लब शिमला ने बुधवार को कैंपस में रक्तदान शिविर लगाया। इसमें कॉलेज की 45 छात्राओं ने रक्तदान किया। इसका शुभारंभ स्कूल के वाइस उप प्राचार्य ने किया। रोटरी क्लब शिमला के अध्यक्ष कंवलजीत सिंह, प्रो. कुलदीप सेम ने छात्राओं को रक्तदान का महत्व बताया। परियोजना अधिकारी प्रो. सरोज भारद्वाज ने भी विचार रखे। शिविर में आईजीएमसी ब्लड बैंक से डॉ. पायल की अगुवाई में आई टीम ने सहयोग किया। टीम में प्रतिभा ठाकुर, कामेश्वर ठाकुर, प्रेम दास शामिल थे। इसमें प्रो. गोपाल चौहान, रविंद्र डोगरा, वीरेंद्र कश्यप ने सहयोग किया। प्रधानाचार्य नवेंदु शर्मा ने रक्तदान करने वाली छात्राओं की सराहना की।

अमर उजाला 9/8/18

Sr.No.21 (b) (2018-19)

YRC

Blood donation camp

Sr.No. 22 (2018-19)

YRC

Distribution of sweets and Fruits

Sr.No. 23 (2018-19)

YRC

International Women's day and Health check-up

Sr.No. 26 (2018-19)

YRC

Health Check up

आरकेएमवी में 400 छात्राओं का हुआ टेस्ट, 95 फीसदी में खून पाया गया कम

[illegible]

शरीर में खून की कमी हो जाती है जिसे अनीमिया भी कहते हैं। शरीर में खून की कमी के कारण चक्कर, थकावट और कमजोरी आती है। डॉ.वाटिका ने छात्राओं को रक्त की कमी दूर करने और जनन अंगों की स्वच्छता पर विशेष जानकारी दी।

अध्यापकों और कर्मचारियों में शुगर के लक्षण: इस मौके पर चिकित्सा सहायक अजय चौहान और जोगिंद्र ने रक्त मात्रा एवं शुगर की जांच की। वहीं अध्यापकों और कर्मचारियों में शुगर के लक्षण पाए गए। उन्हें भी स्वास्थ्य संबंधी टिप्स दिए गए। मुख्यातिथि के रूप में प्राचार्य डॉ.नरेंद्र शर्मा ने छात्राओं को [illegible] के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बताया कि महाविद्यालयों में छात्राओं के स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखा जाता है। इस अवसर पर वुमेन सैल की सदस्याओं में डॉ.वंदना शर्मा, डॉ.स्नेह, प्रोफेसर किरण, सुनीता जसवाल, पूनम शर्मा, जोगिंद्र भी उपस्थित रहे। युवा रेडक्रॉस की परियोजना अधिकारी डॉ. सरोज भारद्वाज ने बताया कि 95 छात्राएं अनीमिक पाई गईं। इन छात्राओं को खाने पीने संबंधी टिप्स दिए गए।

आरकेएमवी में आयोजित हेल्थ चेकअप कैंप में छात्राओं के स्वास्थ्य की जांच करते डॉक्टर।

▪ खून की कमी है इन उपायों से ऐसे करें दूर

• खून की कमी हो तो हरी सब्जियां अधिक मात्रा में खाएं। शरीर में खून की कमी को पूरा करने के लिए पालक सबसे अच्छा उपाय है। विटामिन बी6, सी आयरन, कैल्शियम और फाइबर से भरपूर पालक का सेवन शरीर में तेजी से खून की कमी को पूरी करता है।

• टमाटर का जूस पीएं। चाहें तो टमाटर का सूप पी सकते हैं। इसके अलावा सेब और टमाटर का जूस मिक्स करके पीने से भी शरीर में खून की कमी पूरी हो जाती है।

• हीमोग्लोबीन की कमी को पूरा करने के लिए मक्के के दाने को भूनकर या उबाल कर खा सकते हैं। इसका नियमित सेवन कुछ दिनों में खून की कमी को पूरा कर देता है।

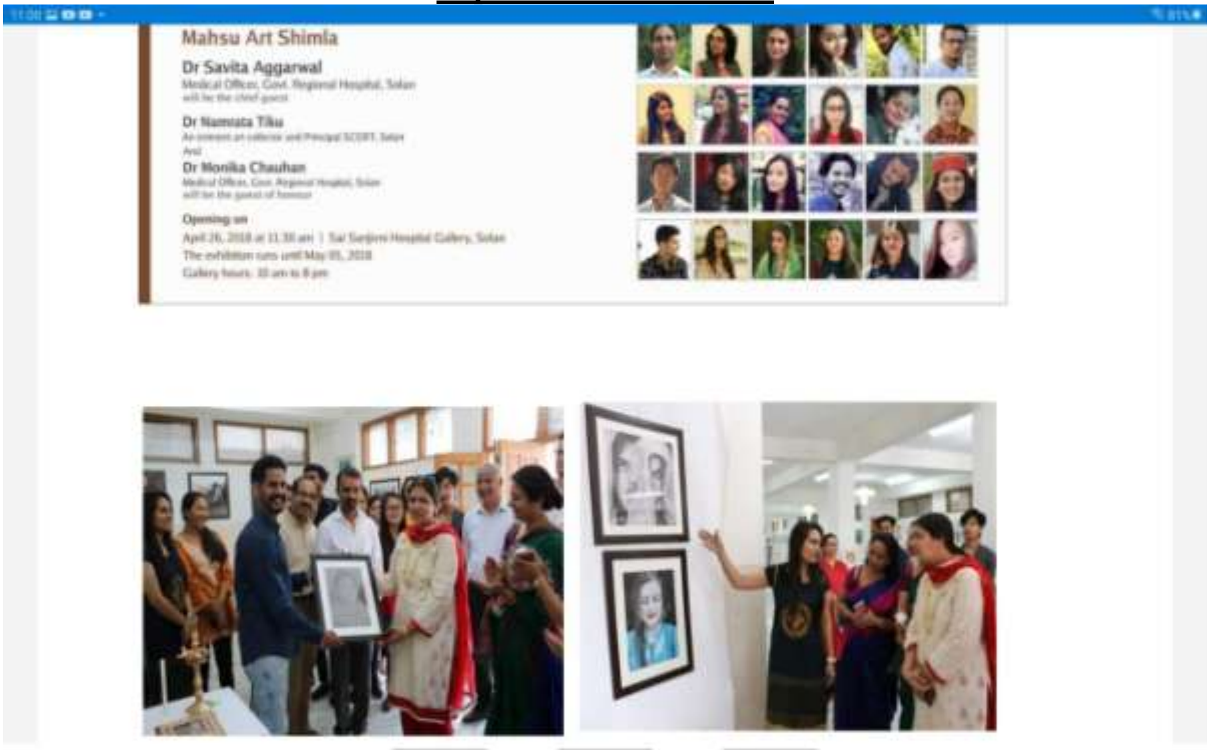
• आंवला और जामुन का रस को बराबर मात्रा में मिलाकर पीने से भी खून की कमी पूरी होती है। एक सप्ताह तक लगातार इसका सेवन करें।

• चुकंदर का रस एक चम्मच शहद मिक्स करके रोजाना पीएं। इससे शरीर को आयरन मिलता है और शरीर में आयरन की कमी पूरी हो जाती है। इसके अलावा गुड़ के साथ मूंगफली को मिलाकर खाने से भी शरीर में आयरन की कमी को दूर किया जा सकता है।

REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Sr.No. 28 (2018-19)

Department of Fine Arts

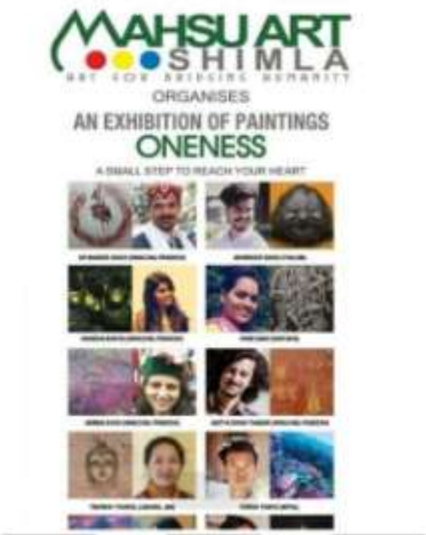


Sr.No. 29 (2018-19)

Department of Fine Arts

25-31st December

Organized and participated in a group exhibition by Mahsu Art Shimla held at International Roerich Memorial Trust, Kullu, H. P.



Sr.No.3o (2018-19)

Department of Fine Arts

02-06th November

Organized and participated in a group exhibition by Mahsu Art Shimla held at The Gaiety Theatre, Shimla, H. P.

YOU ARE INVITED TO THE OPENING OF
A group exhibition of paintings
ONENESS
Art for Bridging Humanity
by
Mahsu Art Shimla
Suresh Bhardwaj
Honourable Law and Education Minister,
Himachal Pradesh
will be the chief guest
Opening on
November 02, 2018 at 10:00 am at The Gaiety Theatre, The Mall, Shimla.
The exhibition runs until November 06, 2018

Sr.No.32 (2018-19)

National Library Day Celebration RKMV

Sr.No.32 (2018-19

Exhibition cum sale of old magazines

National Library Day Celebration RKMV

Sr.No. 1(a) (2019-20)

NSS

Tree plantation at Mashobra

TO Whom it may concerned

This is to certify that 30No. NSS Students of RKMV college Shimla took part in the plantation campaign on 23rd july of 2019 in newly closed plantation area 25/ hac 2019-20 in Jungle U-141 Kunni of Dharti Beat of Mashobra Forest Block /Range Shimla-7 and Planted 100 Nos Plants of Various Species . Hence the certificate is hereby issued for general use when and wherever required.

Place:- Mashobra

Dated 01.10.2020

01/10/2020

Range Forest Officer

Mashobra Shimla -7

SrNo.1(b) **(2019-20)**

NSS

Tree Plantation

वीरवार THURSDAY 25 जुलाई 2019

शिमला

पौधारोपण कार्यक्रम

शिमला/कुमारसैन/चियोग : (1) आर.के.एम.वी. की एन.एस.एस. स्वयंसेवी छात्राएं पौधारोपण के दौरान संयुक्त चित्र में, (2) संजौली महाविद्यालय के एन.सी.सी. व एन.एस.एस. के स्वयंसेवी पौधारोपण करते हुए, (3) जाखू में पौधारोपण करते शिक्षा मंत्री सुरेश भारद्वाज, (4) धारकंदरू में पौधारोपण कार्यक्रम में वन विभाग की टीम व स्थानीय लोग तथा (5) अढ़ाल वन क्षेत्र में पौधारोपण अभियान में देवदार का पौधा रोपते वन मंडलाधिकारी सी.वी. ताशिलदार। (टीम)

आरकेएमवी और संजौली कॉलेज के छात्रों ने रोपे पौधे

शिमला। राजधानी के आरकेएमवी के विद्यार्थियों ने बुधवार को डाक बंगला में पौधे रोपण किया। आरकेएमवी की एनएसएस इकाई की सदस्यों ने शिक्षिका कात्यायनी की अगुवाई में मशोबरा के पास पौधे रोपे। छात्राओं ने इस दौरान अखरोट, बान और खुनूर प्रजातियों के सौ से अधिक पौधे लगाए। इसमें वन विभाग के कर्मचारियों और आईटीबीपी के जवानों ने भी सहयोग किया। वन विभाग के डीएफओ सुशील कुमार ने छात्राओं को इन पौधों के बारे में जानकारी दी। संजौली कॉलेज की एनएसएस, एनसीसी और रैंजर्स एंड रोवर्स ने बुधवार को वन महोत्सव मनाया। भट्ठाकुफर में में छात्र छात्राओं ने 500 पौधे लगाए। इस मौके पर कॉलेज प्राचार्य डॉ. सीबी मेहता सहित कई लोग मौजूद रहे।

संजौली कॉलेज में पौधे रोपते विद्यार्थी। अमर उजाला

Sr.No. 2 (2019-20)

NSS

RakshaBandhan on Army & Police Personnel

Sr.No. 3 (2019-20)

NSS –Blood Donation Camp

दैनिक जागरण
14/9/19

आरकेएमवी में 45 यूनिट रक्त किया एकत्रित

दैनिक जागरण
14/9/19

Sr.No. 4 (2019-20)

NSS
Covid 19 Awareness Programme

(2019-20)

NCC -5

Traffic Regulation

Sr.No. 6 (2019-20)

NCC-6

KARGIL VIJAY DIWAS RKMV SHIMLA

Sr. No. 7 (2019-20)

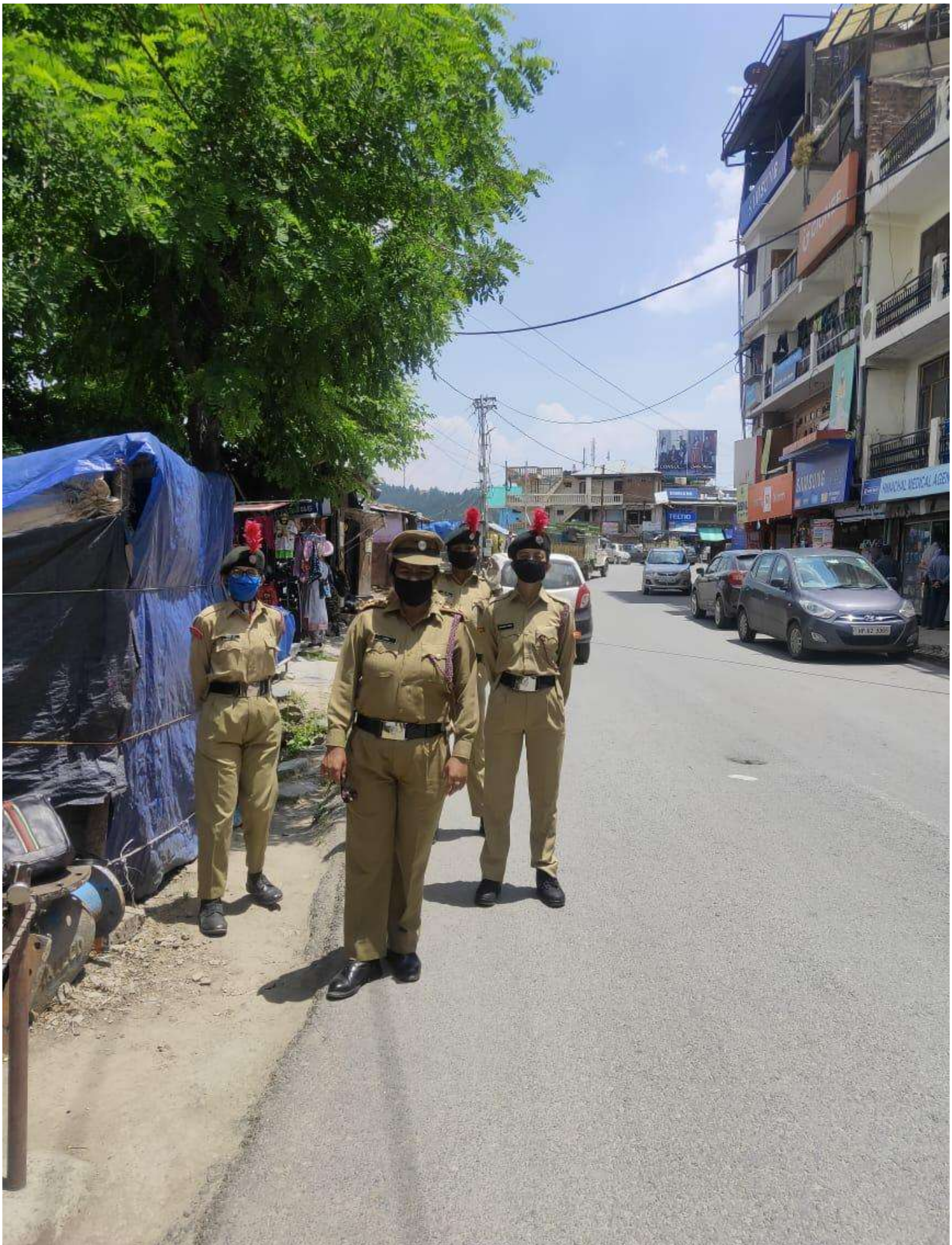
NCC

Tree Plantation at Pujarli

Sr. No. 8 (2019-20)

NCC

Traffic Controlling during Covid -19



Sr No. 9 (2019-20)

Blood Donation Camp YRC NSS ROTARACT Club

आरकेएमवी में युवा रेडक्रॉस ने लगाया रक्तदान शिविर

आरकेएमवी में 45 यूनिट रक्त किया एकत्रित

YRC

HoliCelebration : Distribution of fruits to patients at IGMC Shimla

Sr.No. 10(b) (2019-20)

YRC

HoliCelebration in Children's Ward , IGMC Hospital

Sr.No. 10(c) (2019-20)

YRC

HoliCelebration in Children's Ward , IGMC Hospital

शुभकामनाएं दी • प्री होली सेलिब्रेशन के तहत यूनिट ने बच्चों को हल्दी का टीका लगाया, सैनिटाइजर, एंटीसैप्टिक...

आरकेएमवी की यूथ रेड क्रॉस यूनिट ने एडमिट बच्चों के स[ाथ म]नाई होली

सिटी रिपोर्टर | शिमला

आरकेएमवी यूथ रेड क्रॉस यूनिट की टीम ने आईजीएमसी के चिल्ड्रन वार्ड में एडमिट बच्चों के साथ मिलकर होली का त्योहार मनाया। प्री होली सेलिब्रेशन के तहत यूनिट ने बच्चों को हल्दी का टीका लगाकर होली की शुभकामनाएं दी। कोरोना वायरस के प्रकोप को देखते हुए यूनिट ने बच्चों को सैनिटाइजर, एंटीसेप्टिक हैंड वॉश, फल और बिस्किट भी दिए। कोरोना वायरस के संक्रमण से देश-प्रदेश में भय का माहौल बना हुआ है। इस वजह से लोग होली के त्यौहार को मनाने से परहेज कर रहे हैं। ऐसे में आरकेएमवी यूथ रेड क्रॉस यूनिट ने अस्पताल में बच्चों और उनके तीमारदारों को सेफ होली खेलने का संदेश दिया और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखने के लिए भी जागरूक किया। यूनिट ने अभिभावकों को एंटीसेप्टिक हैंड वाश से अपने और अपने बच्चों के हाथ लगभग 20 सेकंड धोने की सलाह दी।

आरकेएमवी की यूथ रेड क्रॉस यूनिट की टीम ने आईजीएमसी के चिल्ड्रन वार्ड में एडमिट बच्चों के साथ मिलकर होली का त्योहार मनाया। यूनिट ने बच्चों को सैनिटाइजर, एंटीसेप्टिक हैंड वाश, फल और बिस्किट भी दिए।

दैनिक भास्कर - 10/3/20

Sr.No. 11 (2019-20)

Covid Awareness Camp & Health Check up

Sr.No. 12 (2019-20)

YRC, ROTARACT CLUB.NSS

Skit on Nutrition

पोषण् व स्वछता

Sr.No. 13 (2019-20)

YRC

Distribution of clothes to the poor organised by Youth Red Cross.

Sr.No. 14 (2019-20)

Rotaract Club

Rotaract Installation

•

Sr.No. 15 (2019-20)

RotaractClub,NSS,R&R

Lecture on Breast Feeding and Problems of Adolescence by Dr.Asha Maria

Sr.No. 16 (2019-20)

Department of Nutrition &Health

Nutritious Lunch to Labourers

Sr.No. 18 (2019-20)

Department of Fine Art & RKMV Alumini Association

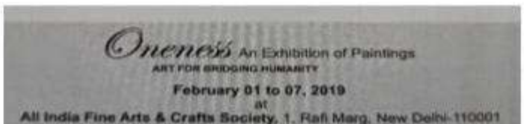
2020

24-30th January

Participated in a group exhibition by Mahsu Art Shimla held at All India Fine Arts and Crafts Society, New Delhi

Sr.No. 19 (2019-20)

Department of Fine Art



Sr.No.1 (2020-21)

NCC

Packing of Covid-19 Kits

Sr.No.2 (2020-21)

NCC

Covid Care Duty in Hospital

Sr.No.3 (2020-21)

NCC

Covid -19 Vaccination

Sr.No.4&5 (2020-21)

NCC

Blood &Plasma Donation Camp

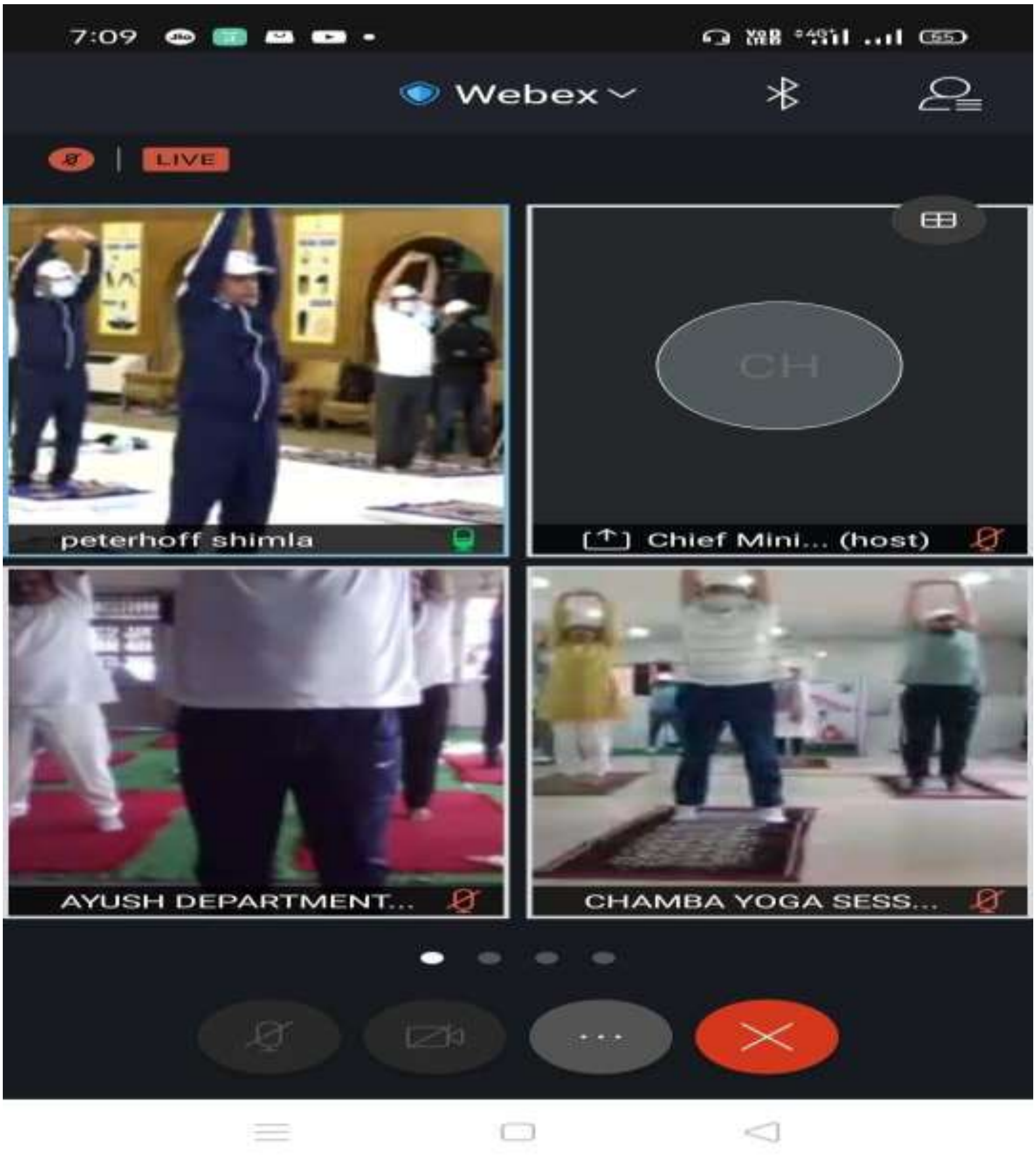
Sr.No. 6 (a)   (2020-21)

NCC

Quiz competition on Yoga Day

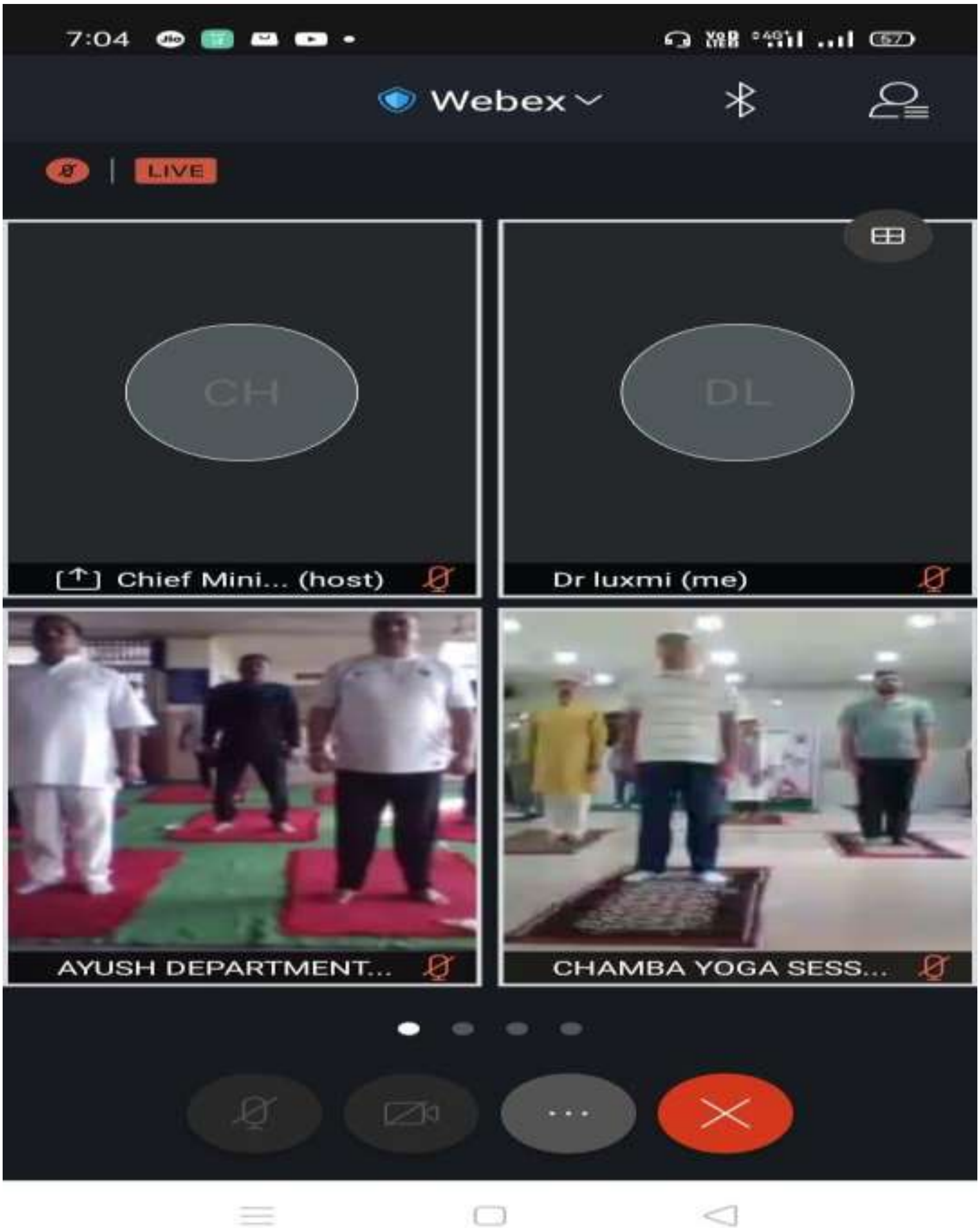
Sr.No. 6 (b)   (2020-21)

International Yoga Day Celebration (online)
with the **Hon'ble Chief Minister**



Sr.No. 6 (c)   (2020-21)

International Yoga Day Celebration (online)
with the **Hon'ble Chief Minister**



Sr.No7 (2020-21)

NCC

Kargil Day Celebration

Sr.No. 11 (2020-21)

NSS

Tree plantation at Mashobra

2021-2022

Sr.No 1
YRC-Organ Donation Camp

छात्राओं को दी अंगदान की जानकारी

अमर उजाला- 25/2/

Sr .NO 2
YRC/Distribution of Sanitary pads

रेडक्रॉस ने छात्राओं को बांटीं सेनेटरी किट

शिमला। राज्य रेडक्रॉस सोसायटी ने राजकीय कन्या महाविद्यालय और सैनिक छात्रावास में रहने वाली 211 छात्राओं को सेनेटरी किट वितरित किए।

प्राचार्य डॉ. नवेंदु शर्मा ने रेडक्रॉस सोसायटी के इस प्रयास की सराहना की और कहा कि इससे छात्राओं को व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व पता लगा और उन्हें इसकी आदत बनेगी। सोसायटी के सचिव संजीव कुमार ने किटों का वितरण किया। उन्होंने छात्राओं को स्वच्छता को लेकर जागरूक किया। ब्यूरो

Sr.No 3
Distribution of fruits and sweets in children ward IGMC

बालरोग वार्ड में बच्चों को बांटे फल

शिमला। आईजीएमसी में आरकेएमवी की छात्राओं ने बालरोग वार्ड में आकर बच्चों को फल बांटे। कॉलेज प्राचार्या डॉ. नवेंदु शर्मा ने बताया कि समय-समय पर रेडक्रॉस की छात्राएं मरीजों की मदद करता आई हैं। इसके अलावा रोगियों को जो समस्या आती है उससे प्रशासन को अवगत करवाया जाता है। बताया कि बच्चों को दवाइयां भी उपलब्ध करवाई गई हैं। इस अवसर पर डॉ. प्रवीण भारद्वाज, प्रोफेसर संतोष, प्रोफेसर कार्तिक, एस मृत्युंजय, प्रोफेसर हर्षवर्धन, प्रोफेसर नीरज शर्मा और इंदु समेत अन्य लोग मौजूद रहे। संवाद

Sr .no 4
Department of political science celebrated the Samvidhandiwas in college

संविधान के प्रति सभी को रहना चाहिए निष्ठावानः डॉ. नवेंदु

शिमला। राजधानी के राजकीय कन्या महाविद्यालय के राजनीति विज्ञान विभाग ने वीरवार को संविधान दिवस के उपलक्ष्य में विशेष कार्यक्रम करवाया गया। कॉलेज प्राचार्य डा. नवेंदु शर्मा मुख्यातिथि के रूप में शरीक हुईं। उन्होंने कार्यक्रम में मौजूद छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि सभी को अपने संविधान के प्रति निष्ठावान रहना चाहिए। उन्होंने विभागाध्यक्ष डॉ. सरोज भारद्वाज को इस कार्यक्रम के आयोजन के लिए बधाई दी और कहा कि इस तरह के जानकारी परक कार्यक्रम लगातार होते रहने चाहिए। ब्यूरो

आरकेएमवी शिमला में प्रतियोगिताएं

शिमला। राजकीय कन्या महाविद्यालय शिमला में इलेक्ट्रॉल लिट्रेसी क्लब द्वारा मतदाताओं को जागरूक करने के लिए भाषण, पोस्टर व स्लोगन लेखन प्रतियोगिताओं का आयोजन किया। कार्यक्रम में गौपाल चौहान ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। उन्होंने कहा कि मतदाताओं का जागरूक होना लोकतंत्र की आवश्यकता है। नोडल अधिकारी प्रोफेसर वसंत ने बताया कि भाषण प्रतियोगिता में मेघा ठाकुर प्रथम, ममता ठाकुर द्वितीय, पोस्टर मेकिंग में नेहा प्रथम, गीतांजलि द्वितीय, भीष्म ठाकुर तृतीय, स्लोग में निशा प्रथम, विश्म ठाकुर द्वितीय रही। इस अवसर पर डाक्टर सरोज भारद्वाज, प्रोफेसर दीपक नेगी, प्रोफेसर देवेंद्र झांगटा व प्रोफेसर सुधीर आदि उपस्थित रहे।

Sr..No. 5
Hind

हिंदी विश्व की सबसे सरल भाषा, मन तक पहुंचती है बात

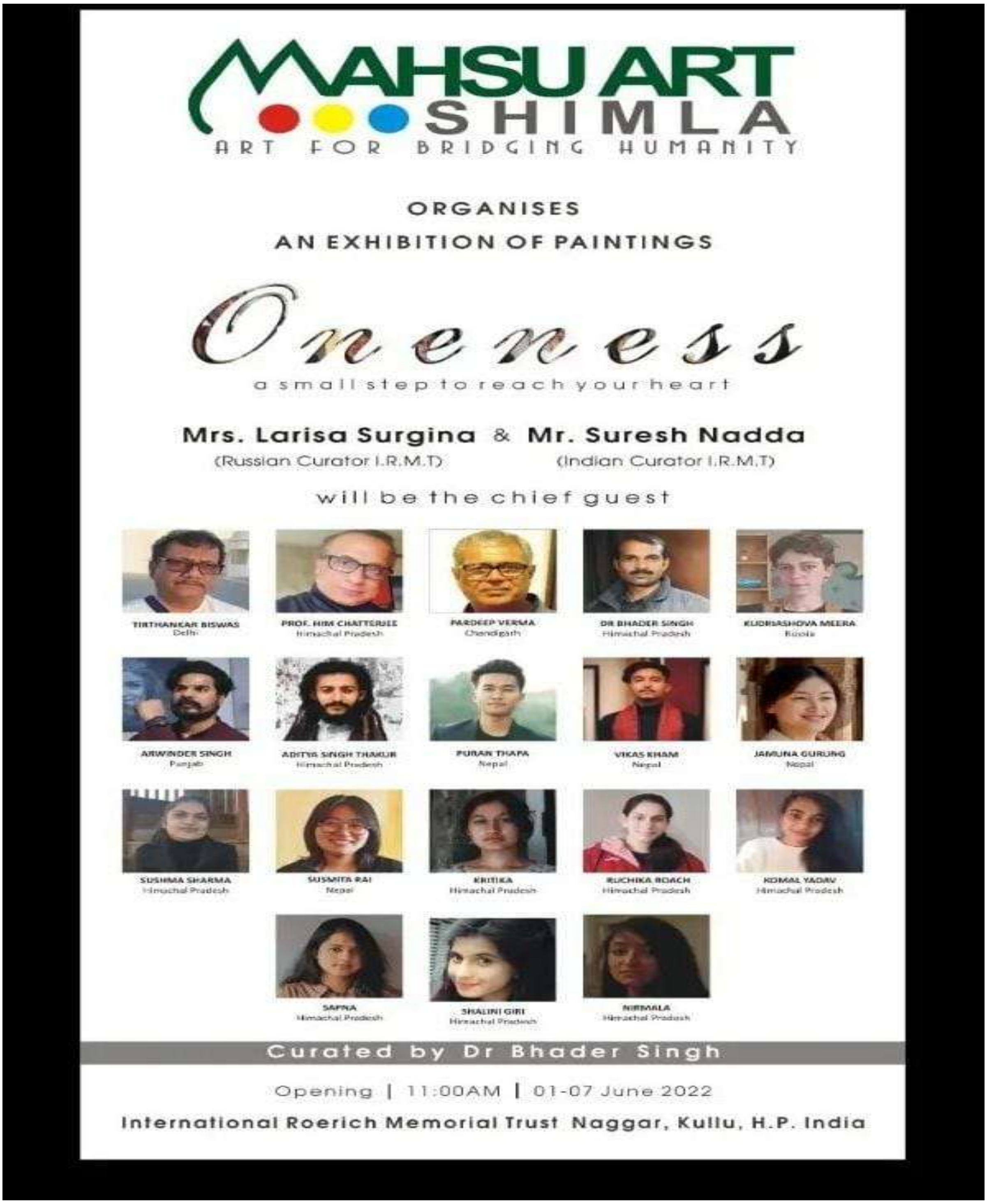
जिले के कई हिस्सों में हिंदी दिवस पर कार्यक्रम आयोजित; विद्यार्थियों ने स्पर्धाओं में प्रतिभा दिखाकर जीते पुरस्कार, भाषा का महत्व बताया

शिमला। हिंदी दिवस पर जिले के कई हिस्सों में कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रमों में वक्ताओं ने कहा कि हिंदी विश्व की सबसे सरल भाषा है तथा यह मन तक बात पहुंचाती है।

आईसीएआर के क्षेत्रीय केंद्र शिमला में हिंदी पखवाड़े का आगाज

आरकेएमवी शिमला में प्रतियोगिताएं

शिमला। राजकीय कन्या महाविद्यालय शिमला में इलेक्ट्रॉल लिट्रेसी क्लब द्वारा मतदाताओं को जागरूक करने के लिए भाषण, पोस्टर व स्लोगन लेखन प्रतियोगिताओं का आयोजन किया। कार्यक्रम में गौपाल चौहान ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। उन्होंने कहा कि मतदाताओं का जागरूक होना लोकतंत्र की आवश्यकता है। नोडल अधिकारी प्रोफेसर वसंत ने बताया कि भाषण प्रतियोगिता में मेघा ठाकुर प्रथम, ममता ठाकुर द्वितीय, पोस्टर मेकिंग में नेहा प्रथम, गीतांजलि द्वितीय, भीष्म ठाकुर तृतीय, स्लोग में निशा प्रथम, विश्म ठाकुर द्वितीय रही। इस अवसर पर डाक्टर सरोज भारद्वाज, प्रोफेसर दीपक नेगी, प्रोफेसर देवेंद्र झांगटा व प्रोफेसर सुधीर आदि उपस्थित रहे।


MAHSU ART
SHIMLA
ART FOR BRIDGING HUMANITY
ORGANISES
AN EXHIBITION OF PAINTINGS
Oneness
a small step to reach your heart
Mrs. Larisa Surgina & Mr. Suresh Nadda
(Russian Curator I.R.M.T) (Indian Curator I.R.M.T)
will be the chief guest
TIRTHANKAR BISWAS
Delhi
PROF. HIM CHATTERJEE
Himachal Pradesh
PARDEEP VERMA
Chandigarh
DR BHADER SINGH
Himachal Pradesh
KUDRIASHOVA MEERA
ARWINDER SINGH
Punjab
ADITYA SINGH THAKUR
Himachal Pradesh
PURAN THAPA
Nepal
VIKAS KHAM
Nepal
JAMUNA GURUNG
Nepal
SUSHMA SHARMA
Himachal Pradesh
SUSMITA RAI
Nepal
KRITIKA
Himachal Pradesh
RUCHIKA ROACH
Himachal Pradesh
KOMAL YADAV
Himachal Pradesh
SAPNA
Himachal Pradesh
SHALINI GIRI
Himachal Pradesh
NIRMALA
Himachal Pradesh
Curated by Dr Bhader Singh
Opening | 11:00AM | 01-07 June 2022
International Roerich Memorial Trust Naggar, Kullu, H.P. India

THE MEMBERS OF MAHSU ART SOCIETY SHIMLA

invite you to the inaugural of

A GROUP ART EXHIBITION

Oneness

Art for Bridging Humanity

Dr PANKAJ LALIT

Director

Department of Language, Art and Culture, H.P.

will be the Chief Guest

Curated by Dr Bhader Singh

OPENING

December 01, 2021| 11:00 am at The Gaiety Theatre, Shimla, H.P.

The exhibition runs until December 05, 2021

OnePlus

Activities 2022-23

NCC Activities

NSS Activities

Red Ribbon Club Activities-Quiz Competition

SVEEP Activities

Activities in Adopted Village “RAGYAN”