BEST PRACTICES

Sustainable goals

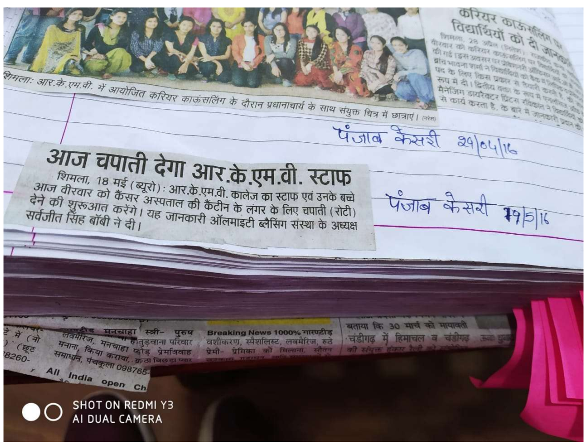
CLOTH BANK

ROTI BANK

ADMINISTRATIVE
FICE

ADMINISTRATIVE
OFFICE

ALMIGHTY BLESSING



शिमला: आर.के.एम.वी. में आयोजित करियर काउंसलिंग के दौरान प्रधानाचार्य के साथ संयुक्त चित्र में छात्राएं। (नरेश)

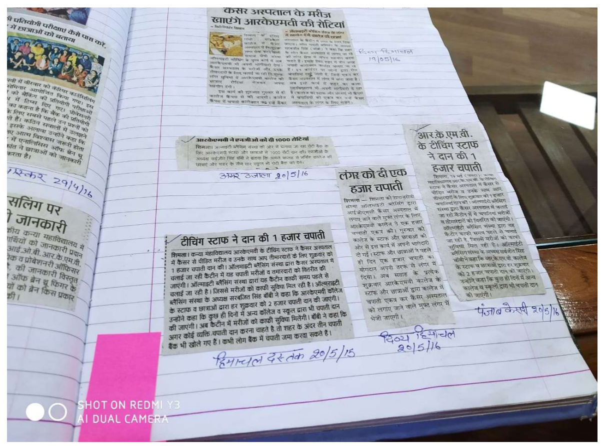
करियर काउंसलिंग पर विद्यार्थियों को दी जानकारी

पंजाब केसरी 29/04/16

आज चपाती देगा आर.के.एम.वी. स्टाफ

शिमला, 18 मई (ब्यूरो): आर.के.एम.वी. कालेज का स्टाफ एवं उनके बच्चे आज वीरवार को कैंसर अस्पताल की कैंटीन के लंगर के लिए चपाती (रोटी) देने की शुरूआत करेंगे। यह जानकारी ऑलमाइटी ब्लैसिंग संस्था के अध्यक्ष सर्वजीत सिंह बॉबी ने दी।

पंजाब केसरी 19/5/16



कैंसर अस्पताल के मरीज खाएंगे आरकेएमवी की रोटियां

दिव्य हिमाचल 19/05/16

आरकेएमवी ने एनजीओ को दी 1000 रोटियां

अमर उजाला 20/5/16

आर.के.एम.वी. के टीचिंग स्टाफ ने दान की 1 हजार चपाती

पंजाब केसरी 20/5/16

लंगर को दी एक हजार चपाती

शिमला — शिमला की समाजसेवी संस्था ऑलमाइटी ब्लैसिंग द्वारा आईजीएमसी कैंसर अस्पताल में लगाए जाने वाले मुफ्त लंगर के लिए आरकेएमवी कालेज ने एक हजार चपाती एकत्र कीं। गुरुवार को कालेज के स्टाफ और छात्राओं की ओर से इस कार्य में अपनी भागेदारी दी गई। स्टाफ और छात्राओं ने पहले ही दिन एक हजार चपाती का योगदान अपनी तरफ से लंगर में दिया। अब सप्ताह के प्रत्येक शुक्रवार आरकेएमवी कालेज के स्टाफ और छात्राओं द्वारा कालेज में चपाती एकत्र कर कैंसर अस्पताल को लगाए जाने वाले मुफ्त लंगर में भेजी जाएगी।

दिव्य हिमाचल 20/5/16

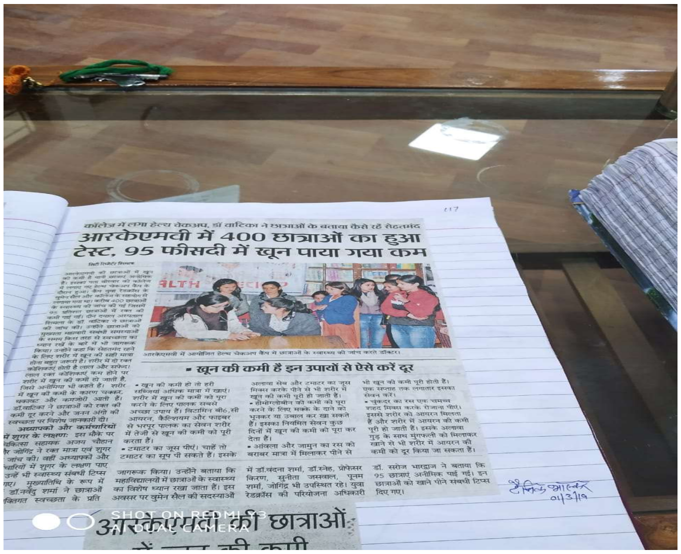
टीचिंग स्टाफ ने दान की 1 हजार चपाती

शिमला। कन्या महाविद्यालय आरकेएमवी के टीचिंग स्टाफ ने कैंसर अस्पताल में कैंसर से पीड़ित मरीज व उनके साथ आए तीमारदारों के लिए शुक्रवार को 1 हजार चपाती दान की। ऑलमाइटी ब्लैसिंग संस्था द्वारा कैंसर अस्पताल में चलाई जा रही कैंटीन में यह चपाती मरीजों व तमारदारों को वितरीत की जाएंगी। ऑल्माइटी ब्लैसिंग संस्था द्वारा यह कैंटीन काफी समय पहले से चलाई जा रही है। जिससे मरीजों को काफी सुविधा मिल रही है। ऑलमराइटी ब्लैसिंग संस्था के अध्यक्ष सरबजित सिंह बॉबी ने कहा कि आरकेएमवी कॉलेज के स्टाफ व छात्राओं द्वारा हर शुक्रवार को 2 हजार चपाती दान की जाएंगी। उन्होंने कहा कि कुछ ही दिनों में अन्य कॉलेज व स्कूल द्वारा भी चपाती दान की जाएंगी। अब कैंटीन में मरीजों को काफी सुविधा मिलेंगी। बॉबी ने कहा कि अगर कोई व्यक्ति चपाती दान करना चाहते है तो शहर के अंदर तीन चपाती बैंक भी खोले गए हैं। कभी लोग बैंक में चपाती जमा करवा सकते हैं।

हिमाचल दस्तक 20/5/15

Inculcating social responsibility

BLOOD DONATION



कॉलेज में लगा हेल्थ चेकअप, डॉ वाटिका ने छात्राओं के बताया कैसे रहें सेहतमंद

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

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 मुंगफली को मिलाकर खाने से भी शरीर में आयरन की कमी को दूर किया जा सकता है।

आरकेएमवी की छात्राओं

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

छात्राओं ने दुकान लगा बेचीं पुरानी पुस्तकें

शिमला। आरकेएमवी की स्काउट एंड गाइड इकाई की रेंजर्स ने लोअर बाजार में पुराने कपड़ा बैंक में एकत्र किए कपड़ों को एक और पांच रुपये में बेचा। रेंजर्स ने घरों से एकत्र की गई पुस्तकों की दुकान भी लगाई। गांधी ... नाम से लगाई गई इन दुकानों को यूनिट की लीडर शिक्षिका डॉ. ...क्ला की अगुवाई में लगाए गए बाजार का उद्देश्य सर्दियों के मौसम ... लोगों को अच्छे इस्तेमाल करने योग्य वस्त्र उपलब्ध करवाना है। डॉ. ...क्ला ने बताया कि कॉलेज प्राचार्य डॉ. नम्रता टिक्कु के मार्गदर्शन में ... रहे इस अभियान में कॉलेज की बीस रेंजर्स छात्राओं ने किताबें ...ड़े बेचने का कार्य किया।

आरकेएमवी की छात्रा... ने रझाणा में की सफाई...

शिमला। राजकीय कन्या महाविद्याल... की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई ने मंगलवार को रझाणा गांव में सफाई अभियान चलाया। सात दिवसीय शिविर के चौथे दिन छात्राओं ने गो... लिए इस गांव में रास्तों और नालिय... की सफाई की। इसके लिए कुल ... समूह बनाए गए थे। किशोरी समूह... गांव की लड़कियों को किशोराव... जुड़ी समस्याओं और उनके समाध... की जानकारी दी। सेवा समूह ने ... अभियान चलाया तो समता समूह... लोगों को जाति और धर्म के नाम... भेदभाव न करने की अपील की।

TREE PLANTATION

H.P. Council for Science, Technology
& Environment Shimla (H.P.)
in association with
Eco - Club & Energy Club
Rajkiya Kanya Mahavidyalaya Shimla H.P.
is organizing a
TREE PLANTATION CAMPAIGN - 2022
Place : Ragyan village (Lower Dudhli, Shimla)
Date : 20th August 2022
Time : 12:30 P.M. onward
RAJKIYA KA
ECO

शिमला: वसुधा ईको क्लब द्वारा आर.के.एम.वी. कालेज में आयोजित पर्यावरण जागरूकता अभियान के दौरान सफाई करती छात्राएं व (दाएं) संयु... कालेज के स्वयंसेविकाएं व अन्य।

पर्यावरण की सुरक्षा बेहद जरूरी

-पंजाब केसरी - 27/3/16

वसुधा ईको क्लब ने आर.के.एम.वी. में छेड़ा सफाई अभियान

शिमला, 26 मार्च (विशेष): आर.के.एम.वी. कालेज के वसुधा ईको क्लब द्वारा शनिवार को एकदिवसीय पर्यावरण जागरूकता अभियान चलाया गया। इस अभियान के दौरान कालेज में कई गतिविधियां आयोजित की गईं। अभियान की शुरूआत कालेज की प्राचार्य प्रो. मीरा वालिया ने की। इस अवसर पर कालेज के ईको क्लब, एन.एस.एस., एन.सी.सी. तथा रेंजर्स एंड रोवर्स के 80 स्वयंसेवकों ने महाविद्यालय के सफाई अभियान में हिस्सा लिया। इस दौरान कालेज की प्राचार्य प्रो. मीरा वालिया ने विभिन्न क्लबों की छात्राओं को इस आयोजन की बधाई दी, साथ ही भविष्य में इस तरह की गतिविधियों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि पर्यावरण की सुरक्षा अत्याधिक आवश्यक है और इसकी शुरूआत अपने घर के प्रांगण से हो तो और भी बेहतर। इसके साथ ही कालेज में पर्यावरण संरक्षण विषय पर पेपर राइटिंग तथा पोस्टर मेकिंग गतिविधियां भी आयोजित की गईं। संबंधित विषय पर एक दृश्य-श्रव्य प्रस्तुति भी दी गई।

आरकेएमवी में पर्यावरण पर जगाया अलख

सिटी रिपोर्टर, शिमला

आरकेएमवी की छात्राओं ने पर्यावरण विषय पर जानकारी उपलब्ध की। पर्यावरण पर किस तरह के प्रभाव हो रहे हैं और उन प्रभावों को किस तरह से कम किया जा सकता है यह सारी जानकारी छात्राओं को कालेज में आयोजित एकदिवसीय पर्यावरण जागरूकता शिविर में दी गई है। राजकीय कन्या महाविद्यालय में यह जागरूकता कार्यक्रम वसुधा ईको क्लब द्वारा विशेष रूप से आयोजित किया गया। इस अभियान के दौरान महाविद्यालय में कई गतिविधियों का आयोजन किया गया। अभियान की शुरुआत महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो. मीरा वालिया ने की।

इसके अतिरिक्त पर्यावरण संरक्षण विषय पर पेपर राइटिंग, तथा पोस्टर मेकिंग गतिविधियां भी आयोजित की गई। महाविद्यालय की प्राचार्य प्रो. मीरा वालिया ने इस अवसर पर विभिन्न क्लबों की छात्राओं को इस आयोजन के लिए बधाई दी तथा भविष्य में इस तरह की गतिविधियों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया।

दिव्य

आर.के.एम.वी. कालेज में चलाया पर्यावरण जागरूकता अभियान

शिमला (शिवानी): शिमला स्थित आर.के.एम.वी. कालेज में एक दिवसीय पर्यावरण जागरूकता अभियान चलाया गया। कालेज के वसुधा इको क्लब द्वारा अभियान की शुरुआत कालेज की प्राचार्य प्रो. मीरा वालिया ने की। इस कार्यक्रम के दौरान किए गए सफाई अभियान में कालेज के इको क्लब एन.एस.एस., एन.सी.सी. तथा रेंजर्स के 80 स्वय सेवको ने भाग लिया। इस अभियान के दौरान कालेज में कई गतिविधिया आयोजित की गई। जिसमे पर्यावरण संरक्षण विषय पर पेपर राइटिंग तथा पोस्टर मेकिंग गतिविधिया और सबंधित विषय पर एक दृश्य-श्रव्य प्रस्तुती मुख्य रही। इस दौरान कालेज की प्राचार्य प्रो. मीरा वालिया ने विभिन्न क्लबो की छात्राओ को इस आयोजन की बधाई दी। साथ ही भविष्य मे इस तरह की गतिविधियो मे बढ-चढ़कर हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होने कहा कि पर्यावरण संरक्षण अत्याधिक आवश्यक है और इसकी शुरुआत घर से प्रांगण से होनी चाहिए।

दैनिक सवेरा टाइम्स - 27/3/16

स्वयंसेवियों ने आरकेएमवी परिसर को स...

शिमला। राजधानी शिमला के राजकीय कन्या महाविद्यालय में शनिवार को वसुधा ईको ... स्वच्छता को लेकर एक दिवसीय जागरूकता अभियान चलाया जाएगा। कार्यक्रम का शु... वालिया ने किया। इस दौरान ईको क्लब, एनएसएस, एनसीसी तथा रोवर्स एंड रेंजर्स के ... महाविद्यालय परिसर को संवारा। इसके अलावा पर्यावरण संरक्षण विषय पर स्वयंसेवियों के ... और पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता भी करवाई गई। प्राचार्य मीरा वालिया ने विभिन्न क्लबों क... भी इस तरह के कार्यक्रमों में बढ़ चढ़ कर हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया।

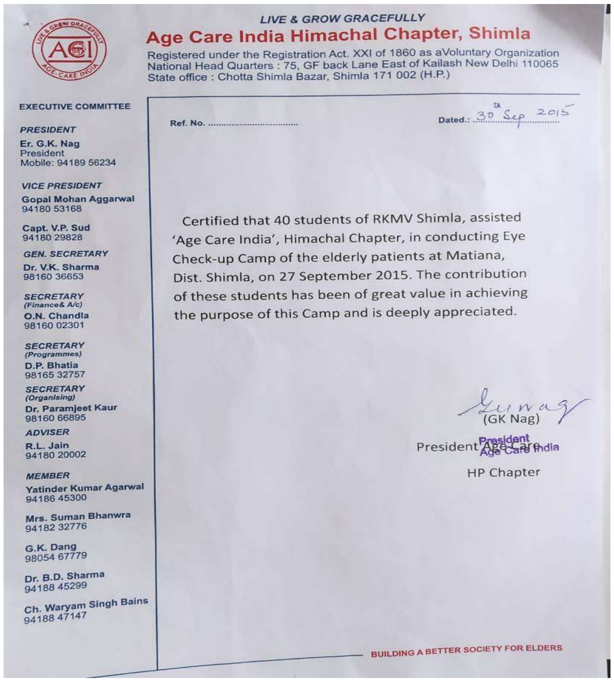
अमर उजाला - 27/3/16

SELFLESS SERVICE DURING COVID

R.K.M.V
YOU

IT'S OK TO BE

COMMUNITY CONNECT SERVICES



LIVE & GROW GRACEFULLY

Age Care India Himachal Chapter, Shimla

Registered under the Registration Act. XXI of 1860 as aVoluntary Organization
National Head Quarters : 75, GF back Lane East of Kailash New Delhi 110065
State office : Chotta Shimla Bazar, Shimla 171 002 (H.P.)

EXECUTIVE COMMITTEE

PRESIDENT
Er. G.K. Nag
President
Mobile: 94189 56234

VICE PRESIDENT
Gopal Mohan Aggarwal
94180 53168

Capt. V.P. Sud
94180 29828

GEN. SECRETARY
Dr. V.K. Sharma
98160 36653

SECRETARY (Finance& A/c)
O.N. Chandla
98160 02301

SECRETARY (Programmes)
D.P. Bhatia
98165 32757

SECRETARY (Organising)
Dr. Paramjeet Kaur
98160 66895

ADVISER
R.L. Jain
94180 20002

MEMBER
Yatinder Kumar Agarwal
94186 45300

Mrs. Suman Bhanwra
94182 32776

G.K. Dang
98054 67779

Dr. B.D. Sharma
94188 45299

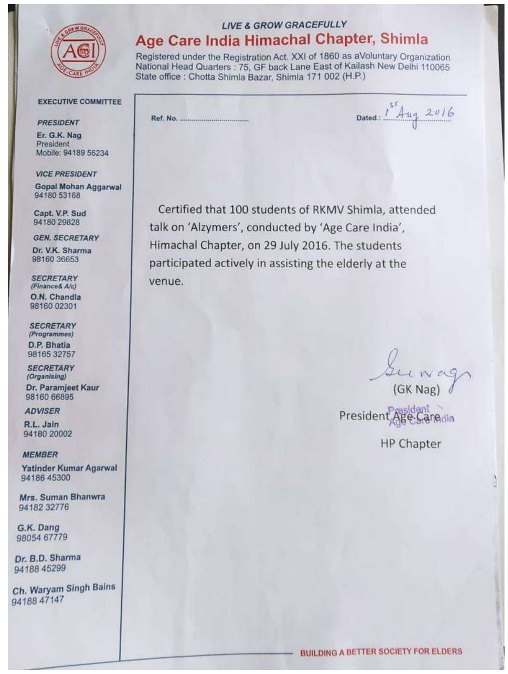
Ch. Waryam Singh Bains
94188 47147

Ref. No. .... Dated.: 30th Sep 2015

Certified that 40 students of RKMV Shimla, assisted 'Age Care India', Himachal Chapter, in conducting Eye Check-up Camp of the elderly patients at Matiana, Dist. Shimla, on 27 September 2015. The contribution of these students has been of great value in achieving the purpose of this Camp and is deeply appreciated.

(GK Nag)
President Age Care India
HP Chapter

BUILDING A BETTER SOCIETY FOR ELDERS



LIVE & GROW GRACEFULLY

Age Care India Himachal Chapter, Shimla

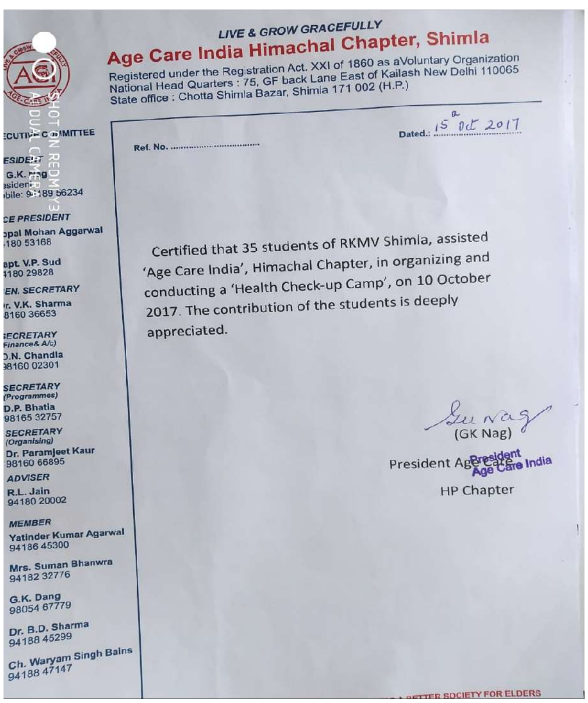
Registered under the Registration Act. XXI of 1860 as aVoluntary Organization
National Head Quarters : 75, GF back Lane East of Kailash New Delhi 110065
State office : Chotta Shimla Bazar, Shimla 171 002 (H.P.)

Ref. No. .... Dated.: 1st Aug 2016

Certified that 100 students of RKMV Shimla, attended talk on 'Alzymers', conducted by 'Age Care India', Himachal Chapter, on 29 July 2016. The students participated actively in assisting the elderly at the venue.

(GK Nag)
President Age Care India
HP Chapter

BUILDING A BETTER SOCIETY FOR ELDERS



LIVE & GROW GRACEFULLY

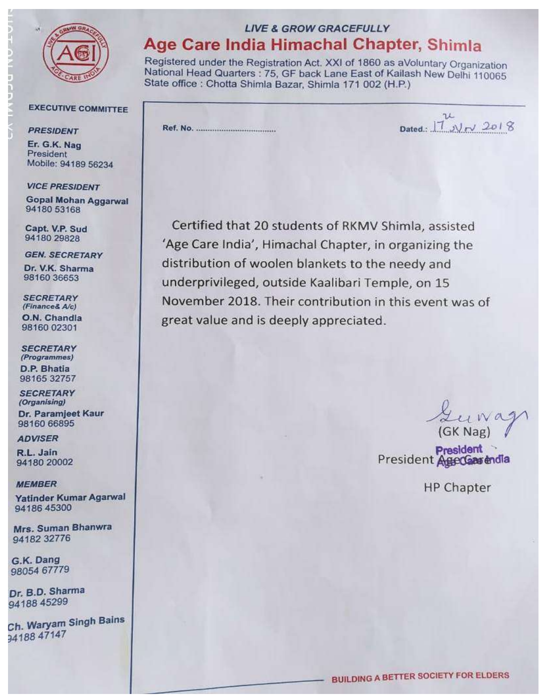
Age Care India Himachal Chapter, Shimla

Registered under the Registration Act. XXI of 1860 as aVoluntary Organization
National Head Quarters : 75, GF back Lane East of Kailash New Delhi 110065
State office : Chotta Shimla Bazar, Shimla 171 002 (H.P.)

Ref. No. .... Dated.: 15th Oct 2017

Certified that 35 students of RKMV Shimla, assisted 'Age Care India', Himachal Chapter, in organizing and conducting a 'Health Check-up Camp', on 10 October 2017. The contribution of the students is deeply appreciated.

(GK Nag)
President Age Care India
HP Chapter



LIVE & GROW GRACEFULLY

Age Care India Himachal Chapter, Shimla

Registered under the Registration Act. XXI of 1860 as aVoluntary Organization
National Head Quarters : 75, GF back Lane East of Kailash New Delhi 110065
State office : Chotta Shimla Bazar, Shimla 171 002 (H.P.)

Ref. No. .... Dated.: 17th Nov 2018

Certified that 20 students of RKMV Shimla, assisted 'Age Care India', Himachal Chapter, in organizing the distribution of woolen blankets to the needy and underprivileged, outside Kaalibari Temple, on 15 November 2018. Their contribution in this event was of great value and is deeply appreciated.

(GK Nag)
President Age Care India
HP Chapter

BUILDING A BETTER SOCIETY FOR ELDERS

2/10
Swachh ATM

4/10

airtel
JAGAT SINGH & SONS
HARDWARE DEALERS

ZODICA AGENCIES
HOMOEO MEDICINES
PB09T 9359

WORLD BREASTFEEDING WEEK

H.P. Council for
Technology
94183 06263

H.P. Council for Science, Technology
& Environment Shimla (H.P.)
in association with