



S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) **Affiliated to:** Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, **College website:** www.susgcsunam.com, **Tel:** 01676-220134

Event: One Day workshop on Poshan Abhiyan (Women Nutrients)
Keynote Speaker: Dr. Monika Choudhary, Assistant Professor Krishi Vigyan
Kendra
Date: 10/09/2019
Brochure

NSS Department going to organize workshop for girls under Poshan Abhiyan and Tandrust Punjab On 10th September 2019.

Keynote Speaker:-
Dr. Monika Choudhary,
Assistant Professor,
Krishi Vigyan Kendra, Sangrur.

Venue:-
Room No.54,
Time:-
11:00 AM

01676-220134

www.susgcsunam.com




S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) Affiliated to: Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, College website: www.susgesunam.com, Tel: 01676-220134

Notice

Date 02/09/2019

All the students are informed that on 10th September 2019 NSS Department will conduct a workshop for girls under 'Poshan Abhiyan and Tandrust Punjab Abhiyan'. The workshop will be attended by Dr. Monika Chaudhary, Assistant Professor, Krishi Science Centre, Sangrur as the keynote speaker. All students should ensure to reach room number 54 by 11:00 AM.


Principal
S.U.S. Govt. College
Sunam (Sangrur)



S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) **Affiliated to:** Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, **College website:** www.susgcsunam.com, **Tel:** 01676-220134

One Day workshop on Poshan Abhiyan (Women Nutrients)

No of Participations: 100

On 10-09-2019, under the leadership of Principal Dr. Sukhbir Singh Thind, NSS Department organized workshop for girls under Poshan Abhiyan and Tandrust Punjab at Shaheed Udham Singh Government College, Sunam. In which about 200 students participated. Dr. Monika Choudhary, Assistant Professor Krishi Vigyan Kendra, Sangrur participated in this workshop as the keynote speaker. While Principal Dr. Thind felicitated the guests, he said that if today's generation is healthy, then only the country can progress and this type of workshop makes a special contribution in making the students physically and mentally strong. On this occasion, Dr. Monika Choudhary informed the students in detail about the lack of blood and water in the body, water testing, cleanliness and balanced diet. Program Officer Dr. Ramandeep Kaur, while giving information regarding the celebration of September month as Nutrition Month (Poshan Maah), said that the government aims to make India malnutrition free by 2022. The students also presented their views on this occasion. Professor Swarnjit Kaur, Professor Achala, Professor Sunita Singla, Professor Sumit, Professor Rashmi, Professor Anchal, Professor Sukhjinder, Professor Navjot, Professor Nishu etc. were present in this program.



S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) **Affiliated to:** Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, College website: www.susgcsunam.com, Tel: 01676-220134

WOMEN EMPOWERMENT
"POSHAN ABHIYAN"
A WORKSHOP BASED ON WOMEN RELATED HEALTH ISSHU

10-09-2019
By NSS Unit-2(Girls)

एन.एस.एस. विभाग ने पोषण अभियान तहत वर्कशाप लगाई

सुनाम ऊषम सिंह वाला (राजीव/राजेश): स्थानीय शहीद ऊषम सिंह सरकारी कॉलेज के प्रिंसिपल डा. सुखबीर सिंह थिंद की अगुवाई में एन.एस.एस. विभाग द्वारा पोषण अभियान और तंदरुस्त पंजाब मुहिम के तहत लड़कियों की वर्कशाप लगाई गई। जिसमें 200 बाल्टियरों ने भाग लिया। इसमें कुषि विज्ञान केंद्र समरूर की असिस्टेंट प्रो. डा. मोनिका चौधरी ने विशेष रूप से शिरकत की। इस मौके पर प्रिंसिपल सुखबीर सिंह थिंद ने समाज को संदेश देते हुए कहा कि यदि आज की युवा पीढ़ी तंदरुस्त है तभी देश और इलाके की उन्नति हो सकती है और इस प्रकार की वर्कशाप विद्यार्थियों को शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत करने में महत्वपूर्ण योगदान डालती है। इस मौके पर डा. मोनिका चौधरी ने बाल्टियरों को शरीर में खून और पानी की कमी, पानी की टेस्टिंग, सफाई और सतुलित आहार के बारे में विस्तार से जानकारी दी। प्रोग्राम अफसर डा. रमनदीप कीर ने सरकार को सितंबर महीने को पोषण महीने की तरह मनाए जाने संबंधी बताया कि सरकार का लक्ष्य है कि 2022 तक भारत को कुपोषण रहित करना है। इस मौके पर प्रो. अचला, प्रो. सुनीता सिग्ता, प्रो. सुमित, प्रो. रश्मि, प्रो. आंचल, प्रो. सुखजिंदर कीर, प्रो. निशु, प्रो. नवजोत आदि उपस्थित थे।

वर्कशाप दौरान जानकारी देते हुए डा. मोनिका चौधरी।



पोषण अभियान के तहत वर्कशाप लगाई
सुनाम ऊषम सिंह वाला (राजीव/राजेश): स्थानीय शहीद ऊषम सिंह सरकारी कॉलेज के प्रिंसिपल डा. सुखबीर सिंह थिंद की अगुवाई में एन.एस.एस. विभाग द्वारा पोषण अभियान और तंदरुस्त पंजाब मुहिम के तहत लड़कियों की वर्कशाप लगाई गई। जिसमें 200 बाल्टियरों ने भाग लिया। इसमें कुषि विज्ञान केंद्र समरूर की असिस्टेंट प्रो. डा. मोनिका चौधरी ने विशेष रूप से शिरकत की। इस मौके पर प्रिंसिपल सुखबीर सिंह थिंद ने समाज को संदेश देते हुए कहा कि यदि आज की युवा पीढ़ी तंदरुस्त है तभी देश और इलाके की उन्नति हो सकती है और इस प्रकार की वर्कशाप विद्यार्थियों को शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत करने में महत्वपूर्ण योगदान डालती है। इस मौके पर डा. मोनिका चौधरी ने बाल्टियरों को शरीर में खून और पानी की कमी, पानी की टेस्टिंग, सफाई और सतुलित आहार के बारे में विस्तार से जानकारी दी। प्रोग्राम अफसर डा. रमनदीप कीर ने सरकार को सितंबर महीने को पोषण महीने की तरह मनाए जाने संबंधी बताया कि सरकार का लक्ष्य है कि 2022 तक भारत को कुपोषण रहित करना है। इस मौके पर प्रो. अचला, प्रो. सुनीता सिग्ता, प्रो. सुमित, प्रो. रश्मि, प्रो. आंचल, प्रो. सुखजिंदर कीर, प्रो. निशु, प्रो. नवजोत आदि उपस्थित थे।



वर्कशाप दौरान जानकारी देते हुए डा. मोनिका चौधरी।



S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) Affiliated to: Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, College website: www.susgcsunam.com, Tel: 01676-220134

एन.एस.एस. विभाग ने पोषण अभियान तहत वर्कशाप लगाई



वर्कशाप दौरान वालंटियरों को संबोधित करते हुए अध्यापिका।

सुनाम, 10 सितम्बर (बांसल,मंगला): शहीद ऊधम सिंह सरकारी कालेज सुनाम के प्रिंसिपल डा. सुखबीर सिंह के नेतृत्व में एन.एस.एस. विभाग की ओर से पोषण अभियान व तंदरुस्त पंजाब अभियान के तहत लड़कियों की वर्कशाप लगाई गई। जिसमें लगभग 200 वालंटियरों ने भाग लिया।

डा. मोनिका चौधरी, असिस्टेंट प्रोफेसर, कृषि विज्ञान केन्द्र संगरूर

ने विशेष तौर पर भाग लिया। डा. थिंद ने समाज को संदेश देते हुए कहा कि यदि आज का युवक तंदरुस्त है तभी देश व क्षेत्र को उन्नति हो सकती है।

उन्होंने कहा कि ऐसी वर्कशाप विद्यार्थियों को शारीरिक व मानसिक तौर पर मजबूर करने में सहायक होती है। वालंटियरों को रक्त व पानी का कमी, पानी की टेस्टिंग, सफाई व पौष्टिक आहार के बारे में विस्तार

से जानकारी दी। डा. रमनदीप कौर, कार्यक्रम अफसर ने सरकार की ओर से सितम्बर माह को पोषण माह के तौर पर मनाए जाने संबंधी जानकारी देते हुए बताया कि सरकार का लक्ष्य 2022 तक भारत को कुपोषण रहित करने का है।

वालंटियरों ने भी अपने विचार पेश किए। इस मौके पर प्रो. स्वर्णजीत कौर, प्रो. अचला, प्रो. सुनीता सिंगला, प्रो. सुमित, रश्मि, आंचल, सुखजिद्र कौर आदि उपस्थित थे।



पंजाब केसरी
ई-पेपर

Wed, 11 September 2019
<https://epaper.punjabkesari.in/c/43471018>





S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) Affiliated to: Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, College website: www.susgcsunam.com, Tel: 01676-220134





S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) Affiliated to: Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, College website: www.susgcsunam.com, Tel: 01676-220134



ONE DAY WORKSHOP ON

POSHAN

(WOMEN NUTRIENTS)

2019-20

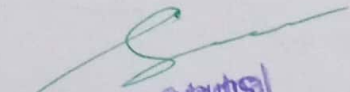
10/09/2019

S.U.S. Govt. College Sunam

Activity Name:

Date: 10-09-2019

S.No	Students Name	Father Name	Class	Roll No	Signature
1	Gurjan Rani	Rajinder Kumar	BA Sem-I	1216	Gurjan Rani
2	Jashanjot Kaur	Balveer Singh	BA Sem-I	1201	Jashanjot Kaur
3	Simran Kaur	Mastan Singh	BA Sem-I	1233	ਸਿਮਰਨ ਕੌਰ
4	Pinky	Bhinder Singh	BA sem-I	1247	Pinky
5	Amandeep Kaur	Tarsem Singh	BA sem-I	1275	Amandeep Kaur
6	Muskan Sharma	Bhupinder Kumar	BA Sem-I	1204	Muskan Sharma
7	Rimpy Kaur	Bilbal Singh	B.A. Sem-I	1230	Rimpy Kaur
8	Gagandeep Kaur	Raja Singh	BA (III)	2536	Gagandeep
9	Hardeep Kaur	Buta Singh	BA (III)	2617	Hardeep kaur
10	Kulwinder Kaur	Hardeep Singh	BA Sem I	1412	Kulwinder
11	Sangeeta Rani	Nira Singh	BA (II)	2638	ਸੰਗੀਤਾ ਰਾਣੀ
12	Minakshi	Gopal Krishan	BA sem-I	1238	Minakshi
13	Ritu Rani	Harnera Singh	BA Sem-I	1461	Ritu Rani
14	Jasmeen Kaur	Madan Lal	BA (III)	2657	Jasmeen Kaur
15	Sandeep Kaur	Tarsem Singh	BA Sem I	1342	Sandeep Kaur
16	Sukhpreet Kaur	Gurman Singh	BA (III)	2675	Sukhpreet Kaur
17	Bandhna Rani	Sattal	BA (V)	3314	Bandhna Kaur
18	ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	ਮਨਦੇਵ ਸਿੰਘ	BA Sem-I	1501	Manpreet
19	ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	ਦੇਵ ਸਿੰਘ	BA Sem-I	1207	ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
20	Manpreet Kaur	Jagtar Singh	'	1236	Manpreet Kaur
21	Gagandeep Kaur	Jagwant Singh	BA Sem-II	3498	ਗਗਨਦੀਪ ਕੌਰ
22	Jaspreet Kaur	Baljeet Puri	BA Sem I	1428	Jaspreet
23	Radhika	Akash Kumar Goyal	BCA Sem-II	4705	Radhika
24	Shivani	Tejinder Kumar	BA sem-I	1250	Shivani
25	Shalle	Sattal	B.Com Sem I	676	Shalle
26	Harpreet Kaur	Budhu Singh	BA Sem I	1443	Harpreet
27	Manpreet Kaur	Malpreet Singh	BA (V)	3331	Manpreet Kaur
28	ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	ਮਨਦੇਵ ਸਿੰਘ	BA (III)	2554	ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
29	Pooja Rani	Somnath	B.A. Sem I	1219	Pooja
30	ਗਗਨਦੀਪ ਕੌਰ	ਗਗਨ ਸਿੰਘ	BA Sem-I	1210	ਗਗਨਦੀਪ ਕੌਰ

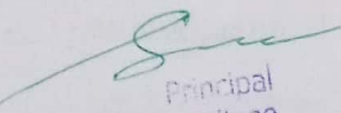

 (Incharge) Preeti
 9815030603185
 (Sangrur)

S.U.S. Govt. College Sunam

Activity Name:

Date:

S.No	Students Name	Father Name	Class	Roll No	Signature
31	mehak singla	Rajesh Kumar	B.A.I	4479	mehak singla
32	Amandeep kaur	Ameik Singh	BAsem I	1373	ਮਮਦੀਪ ਕੌਰ
33	Jasmeerjeet	Gurmeet Singh	B.Com II	852	ਜਸਮੀਰਜੀਤ ਸਿੰਘ
34	Randeep Kaur	Aman Singh	B.A.V	3346	ਰਨਦੀਪ ਕੌਰ
35	Manjeet Kaur	Ranjeet Singh	B.A.V	3475	ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ
36	ਰਮਜੀਤ ਕੌਰ	ਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ	B.Com I	663	ਰਮਜੀਤ ਕੌਰ
37	Akshiti	Daya Ram	B.A-Sem-1	1213	Akshiti
38	Kiranjeet kaur	Lakhwinder S.	'	1222	Kiranjeet k.
39	Kusum	Jagdish	B.Com Sem II	862	Kusum
40	Manpreet Kaur	Rampal Singh	BA Sem I	1473	Manpreet
41	Harwinder Kaur	Gurtej Singh	B.A.V	3464	
42	Amandeep kaur	Nagesh Singh	BAsem I	1358	ਮਮਦੀਪ ਕੌਰ
43	Shameela Khan	Khushi Mohan	BAsem II	865	Shameela Khan
44	ਜਸਮਦੀਪ ਕੌਰ	ਜਸਮਦੀਪ ਸਿੰਘ	B.A III	2512	ਜਸਮਦੀਪ
45	Manjeet kaur	charanjeet Singh	BAsem-I	1257	Manjeet kaur
46	Sukhlal Kaur	Gurtej Singh	BCA-I	4719	Sukhlal kaur
47	Sona Kaur	Charon Singh	BA Sem I	1518	Sona KAUR
48	Biya	Rijesh Kumar	B.Sc. Hon. med. Sem-I	551	Biya
49	Gagandeep	Rajinder Singh	BAsem I	1397	Gagandeep Singh
50	Harpreet kaur	Kaka Singh	B.Sc III	564	Harpreet kaur
51	ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ	ਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ	B.A (III)	2515	ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ
52	Pink	ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ	B.A.V	3364	Pinky kaur
53	Tsha Goyal	Devinder kaur	B.Com Hon. III	4402	Tsha Goyal
54
55	lovepreet kaur	Harresh Kumar	BAsem I	1263	ਲੋਵਪੀਤ ਕੌਰ
56	Manjeet Kaur	Mithu Singh	BA.V	3484	ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ
57	Joti KAUR	BAOLA SINGH	B.A (II)	2501	JOTI KAUR
58	Haeman	Joginder Singh	B.Com I	652	Haeman
59	Jeet Kaur	Lakhwinder Singh	B.A.V	3446	Jeet kaur
60	Sarbjjeet Kaur	Hansa Singh	BAsem I	1309	Sarbjjeet kaur


 Principal
 S.U.S. Govt. College
 Sunam (Sangrur)

S.U.S. Govt. College Sunam

Activity Name:

Date:

S.No	Students Name	Father Name	Class	Roll No	Signature
61	Jaspreet Kaur	Amrita Bhat	B.A (III)	2591	Jaspreet
62	Brijanka	Krishan Lal	B.Com Sem-I	1067	Brijanka
63	Nisha Kumeri	Arun Kumar Singh	BSC 2	4493	Nisha Kumeri
64	Kulwinder Kaur	Tajinder Singh	B.A. V	3487	Kulwinder Kaur
65	Akshita Kansal	Rinku Kansal	Bcom sem III	869	Akshita Kansal
66	ਮਲਕਿੰਦਰ ਕੌਰ	ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ	B.A Sem I	1225	ਮਲਕਿੰਦਰ ਕੌਰ
67	Isha Arora	Baldev	B.Com III	1054	Isha Arora
68	Gagandeep Kaur	Ranjit Singh		4460	ਗਗਨਦੀਪ ਕੌਰ
69	GAYATRI ARORA	KAMAL KUMAR	B.A. V	3376	Gayatri Arora
70	Amrapreet kaur	Sukhdeep Singh	B.SCI	204	ਅਮਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
71	ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	ਚਮਰ ਸਿੰਘ	BA Sem-I	1269	ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
72	Gurkham Bataa	Ramesh Batta	BSC -1	4/12	Gurkham Bataa
73	ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਰ	ਰਮੇਸ਼ ਸਿੰਘ	B.A (III)	2474	ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਰ
74	ਮੰਗਲਾ ਕੌਰ	ਰਮੇਸ਼ ਸਿੰਘ	Sem-2	4460	ਮੰਗਲਾ ਕੌਰ
75	Sumanpreet	Harpal Das	B.A Sem I	1488	Sumanpreet
76	Simran	Jasvir Singh	BSC II	355	ਸਿਮਰਨ
77	ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ	ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	B.A (III)	2617	ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ
78	Jaspreet Kaur	balwinder Singh	B.A. V	3490	ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
79	Navjot Kaur	Bada P Singh	BA Sem-1	1328	Navjot Kaur
80	manisha kaur	Narish Kumar	B.A. V	4702	manisha kaur
81	ਪੰਜਾਬੀ	ਮਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ	B.Com III	1072	ਪੰਜਾਬੀ
82	Malpreet Kaur	Bhola Singh	B.A. Sem I	1228	Malpreet Kaur
83	ਲਿਟ ਕੌਰ	ਖੋਲਾ ਸਿੰਘ	Bcom sem III	880	ਲਿਟ ਕੌਰ
84	Mushan	Kuldas Singh	BA (II)	2406	Mushan
85	Radha Rani	Balwinder Rani	B.A (V)	3494	Radha Rani
86	Ramanpreet Kaur	Sarajit Singh	Bcom III	1058	Ramanpreet
87	ਰਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	ਸਰਜੀਤ ਸਿੰਘ	B.A (III)	2408	ਰਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
88	Brijanka	Anil Kumar	Sem-V	1072	Brijanka
89	BABALPREET KAUR	MALKEET SINGH	B.A V	3394	ਬਬਲਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
90	ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਕੌਰ	ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ	B.SCI II	951	ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਕੌਰ
91	Isha Arora	Baldev	Bcom sem V	1054	Isha Arora
92	Lovepreet Kaur	Mohinder Singh	BA Sem-1	1284	Lovepreet Kaur

Principal
S.U.S. Govt. College
Sunam (Sangrur)

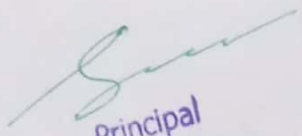
S.U.S. Govt. College Sunam

Activity Name:

Date:

S.No	Students Name	Father Name	Class	Roll No	Signature
94	Jasmeen Kaur ਜਸਮੀਨ ਕੌਰ	Ashok Kumar ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ	B.Com sem III BA Sem III	884 2459	Jasmeen Kaur ਜਸਮੀਨ ਕੌਰ
95	TAMANA RAM ਤਮਨਾ ਰਾਮ	KARMCHAND ਕਰਮਚੰਦ	B.A.V	3434	ਤਮਨਾ ਰਾਮ
97	Gurpreet Singh ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ	Nithu Singh ਨਿਠੂ ਸਿੰਘ	B.A Sem I	2441	Gurpreet Singh ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ
98	Bijal Singh ਬਿਜਲ ਸਿੰਘ	Bijal Singh ਬਿਜਲ ਸਿੰਘ	B.A.V	3416	Bijal Singh ਬਿਜਲ ਸਿੰਘ
99	Jyoti Singh ਜਯੋਤੀ ਸਿੰਘ	Jyoti Singh ਜਯੋਤੀ ਸਿੰਘ	Sem-V	564	Jyoti Singh ਜਯੋਤੀ ਸਿੰਘ
100	Simrandeep Kaur ਸਿਮਰੰਦੀਪ ਕੌਰ	Lakshwinder Singh ਲਕਸ਼ਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	BA Sem-I	1293	Simrandeep Kaur ਸਿਮਰੰਦੀਪ ਕੌਰ

Simrandeep Kaur	Lakshwinder Singh	B.Sc Med (Sem V)	508	Simrandeep Kaur
Priyanka Rani	Pankaj Kumar	B.Sc Non Med (Med Sem I)	953	Priyanka Rani
Harpreet Kaur	Tarsem Singh	"	266	Harpreet Kaur
Amandeep Kaur	Nikhitar Singh	B.Sc Non Med (Sem. III)	402	Amandeep Kaur
Pavandeep Kaur	Balvir Singh	B.Sc Non Med (Sem III)	415	Pavandeep Kaur


 Principal
 S.U.S. Govt. College
 Sunam (Sangrur)