



एक कदम स्वच्छता की ओर



Report on Initiatives taken under
SWACHH BHARAT ABHIYAN
Quarter III: July 2020 to September 2020



Submitted By:

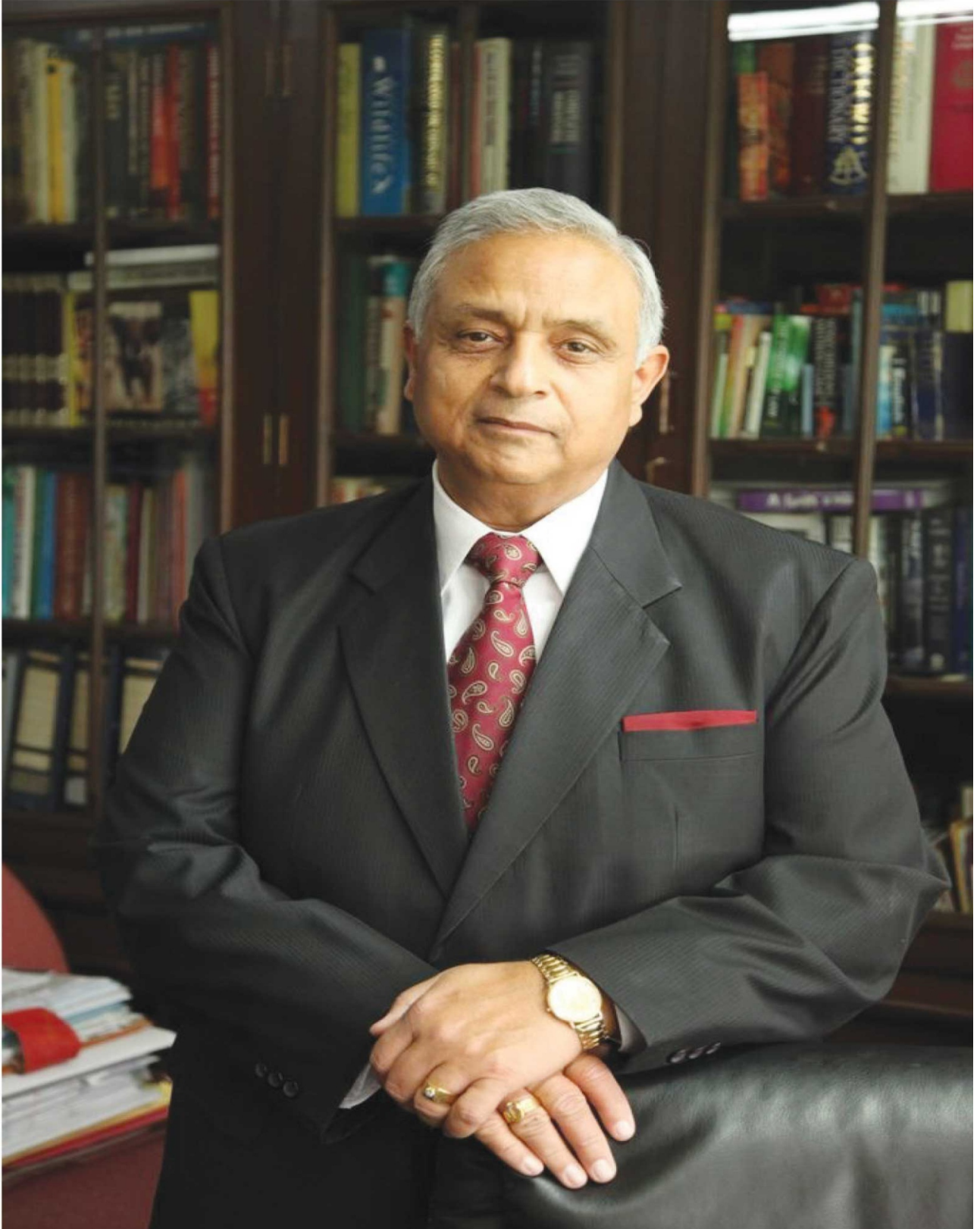
**Mehr Chand Mahajan
DAV College for Women**

Our Beacon of Light



MAHARISHI SWAMI DAYANAND SARASWATI

Our Guide and Mentor



*Dr. Punam Suri Ji, Padma Shree Awardee
Hon'ble President
DAV College Managing Committee
New Delhi*



MESSAGE FROM THE PRINCIPAL

Swachhta is not a destination but a constant journey towards cleanliness of one's surroundings, neighbourhood and eventually the whole nation. We, at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women continued with our efforts to achieve Swachhta in its various aspects; be it cleaning of the College, its surrounding areas, environment conservation or cleansing of the mind. Novel ways were designed to reach out to people and carry on this task. Our Swachhta Team members could not be deterred by the confines of the lockdown as they were inspired by the resilient spirit of the corona warriors the world over. They continued to sing through the bars of lockdown and undertook activities while following the rules of social distancing and sanitization.

The Swachhta initiatives during this quarter included cleanliness activities, sanitization drives, competitions along with many events arranged to keep negative emotions at bay; be it Webinars on 'Green Chemistry', 'Nutrition & Immunity during Covid-19 times' or competitions like 'Create your miniature garden', 'Computer cleaning : Ins and Outs' or drives like Disinfection of Hostel premises, kitchens and performing Havan in the college. These activities were woven around the theme of achieving Swachhta in all its aspects.

As we pay tribute to the father of the nation on his 151st birthday, our resolve to march ahead towards achieving Swachhta becomes stronger. The challenges thrown by the lockdown were used as opportunities as we aimed at the twin objectives of Swachhta along with the holistic development of our students. The current adversity brought out the best in them as they aligned their personal endeavors with the vision of the College.

We envision a clean and green India and we are guided and encouraged by our mentors in this pursuit. I am grateful to Shri Punam Suri ji, Padma Shree Awardee, Hon'ble President, DAV College Managing Committee, New Delhi for always inspiring us to walk on our way to realize our dreams while we 'Keep Smiling'. I express my deepest gratitude to Shri H.R. Gandhar ji, Senior Governing Body member of the College and Vice President DAVCMC whose blessings are the wind beneath our sails as we continue our journey with more conviction and strength. I am also beholden to Shri Shiv Raman Gaur ji, Director Higher Education, DAVCMC who continues to guide and encourage us. I would also like to acknowledge the efforts of all the Swachhta Team members including the faculty members and members of sub committees. It is rightly said that drops of water fill an ocean and the objective was achieved as every member persevered and accomplished the tasks at hand. Our heartfelt tribute to the Father of the Nation as we follow his ideals towards pursuing the noble goal of Swachhta!

Dr. Nisha Bhargava
Principal

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)

Swachhta Committee

Convener: Dr Nisha Bhargava (Principal)

Stream/Department/Cell/Committee	Coordinators and Members	Stream/Department/Cell/Committee	Coordinators and Members
Arts:	1. Ms Suman Mahajan	Cleanliness:	1. Ms Raman Ghuman
	2. Ms Anuradha Sehgal		2. Dr Akanksha Tripathi Dubey
	3. Ms Archana Bakshi		3. Dr Gunjan (Commerce)
	4. Dr Bhavna Sood		4. Dr Kiran Jindal
	5. Dr Ritu Khosla		5. Dr Praerna Sharma
Science:	1. Ms Poonam Jain		6. Ms Chris Bindra
	2. Dr Vandana Sharma		7. Dr Qudrat Hundal
	3. Dr Neetu		8. Dr Kanika Sofat
	4. Dr Sagarika Dev		9. Dr Sandeep Kaur (MFT)
Commerce:	1. Ms Raman Ghuman		Swachhta Report and Uploading information:
	2. Ms Nidhi Sharma	2. Dr Vidushi Jaswal	
	3. Ms Disha Sharma	3. Dr Sunaina Jain	
	4. Dr Arshdeep	4. Dr Prakriti Renjen	
Languages:	1. Dr Manisha Priyamwada	5. Dr. Purnima Bhandari	
	2. Dr Komil Tyagi	6. Dr Gurjeet Virk Sidhu	
	3. Dr Jasmine Anand	7. Dr Ketaki Dwivedi	
	4. Dr Seema Kanwar	8. Dr. Nisha Dawra	
Computer Science:	1. Dr Indu Arora	9. Dr. Preeti Gambhir	
	2. Ms Deepti Sharda	10. Dr. Aparna Sharma	
	3. Dr Mandeep Kaur Chawla	11. Mr. Ashish Mudgal	
	4. Ms Navdeep Kaur		
Cultural Activities:	1. Ms Deepa	Horticulture & Landscaping Committee	1. Dr Pooja Sharma (Coordinator for Horticulture)
	2. Ms Sukhpreet Bhatia		2. Dr Seema Kanwar (Coordinator for Landscaping)
	3. Dr Minakshi Rathore		3. Dr Qudrat Hundal
	4. Dr Jatinder Kaur		4. Dr. Nisha Sharma
Hostel:	1. Ms Baljeet Kaur Tiwana		5. Dr. Nidhi Tanwar
	2. Ms Jyoti Soi		6. Dr. Rishu
	3. Dr Neha Pandya		7. Dr. Gunjan (Botany)
	3. Dr Mamta Ratti		8. Dr. Purnima Bhandari
	4. Ms Shailey Bhagi		9. Dr. Jasleen Kaur
			10. Ms Aarushi Jain
			11. Sh Ram Pher

Stream/Department/Cell/Committee	Coordinators and Members	Stream/Department/Cell/Committee	Coordinators and Members
	5. Dr Mamta Rani 6. Ms Sonika Srivastava 7. Ms Sushma Rani 8. Ms Annu		13. Sh Arjun Prasad 14. Sh Hari Kisun 15. Sh Ram Suresh 16. Sh Ram Kumar
Sports & NCC:	Dr Anju Lata Dr Veena Rani		
NSS	1. Dr Pallvi Rani 2. Dr. Purnima Bhandari 3. Dr Madhuri Tanaji Patil 4. Dr Kanika Sofat 5. Dr Nisha Sharma 6. Dr Nidhi Tanwar 7. Dr Rishu 8. Dr. Ketaki Dwivedi 9. Dr Aanchal Batra 10. Dr Nisha Dawra	Administration Staff for overall Coordination	1. Mr Kuldeep Singh 2. Mr Pawan Sharma 3. Mr Ashish Mudgal 4. Mr. Hari Singh 5. Mr Sushil Bhandari 6. Mr Surjit Singh 7. Mr Apurav Kaushik 8. Mr Sanjiv Sharma 9. Ms Nancy Garg 10. Ms Namita Sharma 11. Ms Nancy Sharma
Steering Committee:	1. Ms Shelly Nanda 2. Dr Nitasha Khehra 3. Dr Shefali Dhiman 4. Ms Punam Dawgotra 5. Dr Sarabjeet Kaur 6. Ms. Vandita Kapoor 7. Dr Pooja Sharma 8. Dr Gunjan Sud 9. Dr Purnima Bhandari	Lab Staff:	1. Mr Balak Ram 2. Mr Raj Paul Sharma 3. Mr. Brijendra Mani
Library:	1. Ms Shashi Prabha Bansal 2. Ms Ruby Joshi 3. Ms Reena Thakur 4. Ms Baljit Kaur 5. Mr Arjun Singh		



1. Recognition as Swachhta Action Plan Institution

Date: 15 August 2020

Objective: To recognize the efforts of the College in the field of Swachhta

The Context: Mahatma Gandhi National Council of Rural Education (MGNCRE), Department of Higher Education, Ministry of Human Resource Development, Government of India has recognized the efforts of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh in the field of Swachhta and has issued a '**Recognition Certificate**' for being a **Best Swachh Institution**. Under this programme, the College has constituted a Swachhta Action Plan (SAP) Committee, which is being headed by worthy Principal Dr. Nisha Bhargava that will work on different aspects of Post COVID-19 for Sanitation and Hygiene, Waste Management, Water management, Energy Management and Greenery and will observe two environment related days. The focus of SAP committee will be on instillation of the best practices related to Swachhta, Reduction, Reuse and Recycling of resources among the faculty members, students and community.

The Evidence of Success:



2. Title of the Activity: **Inter-College Best Out of Waste Competition – Creativity in Confinement**

Date: 28 May - 4 June 2020

Objectives:

1. Celebration of World Environment day
2. Encourage the artistic talents of students
3. Connecting volunteers from various institutions in doing something productive.
4. Generating ideas on coping with confinement/lockdown in a creative way.
5. Promoting the idea of reuse, recycle and reduce.
6. Appreciate and acknowledge the creativity to spread positivity amidst lockdown.

The Practice: The NSS units of the college following its legacy, organized an inter college best of waste competition. The competition saw an overwhelming response from institutions of Chandigarh and even outside the city. The Competition received more than 70 registration and entries came from many colleges and university. The theme for the competition was 'Creativity in Confinement'. The participants submitted the pictures of their creative art pieces, which were idealized on the objective of reuse, reduce and recycle. A google form was created and forwarded wherein the interested participants registered themselves for the competition. The response was very good. More than 120 registrations were received. The participants were given guidelines for submission i.e. they had to mail a word file consisting of material used in the product and at least three pictures in sequence of making. The participation was recorded from many institutions as it was open to all streams and classes. The art pieces had variants as it depicted the creators mind which was put into the product for the viewers and judges to interpret. The results were declared on 4th June through college social media handles and links of the same include:

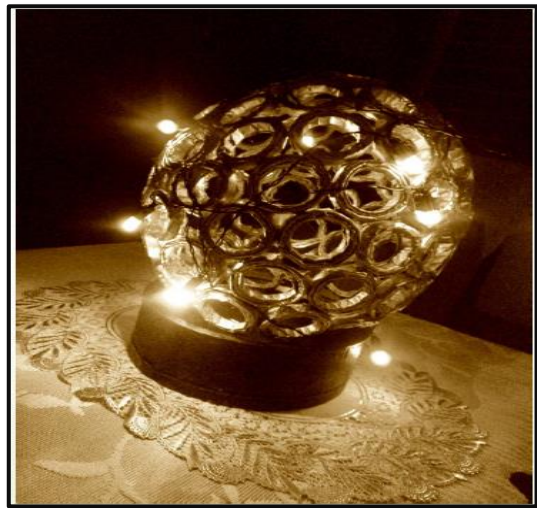
1. <https://www.instagram.com/p/CBN4knBhKBA/?igshid=1jumip6qct537>
2. <https://www.facebook.com/226512264481701/posts/877942792671975/>

The Evidence of Success: The results of the event are as follows:

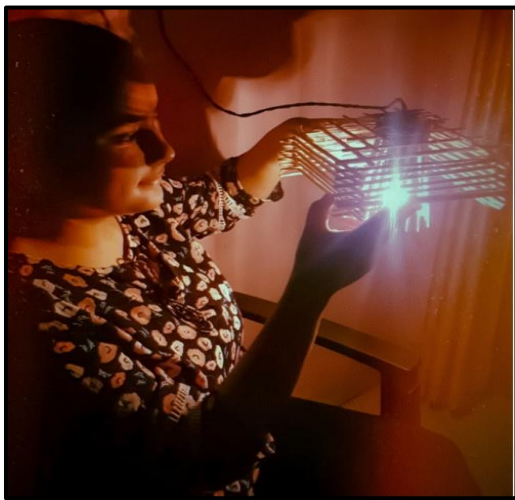
Prize	Name and Institute
First Prize	<p><i>BIRD'S NEST FROM BEST OUT OF WASTE</i> Name: KASHISH BANSAL Class: B. Com II Year (Sec-D) Institution Name: MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH.</p>
Second Prize	<p><i>ENVIRONMENT FRIENDLY NEWSPAPER LAMP</i> Name: SONALI SETH Class: B.A. THIRD YEAR Institution Name: MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH.</p>
	<p><i>HANGING LAMP</i> Name: SAUMYA Class: B.A. FIRST YEAR Institution Name: POST GRADUATE GOVERNMENT COLLEGE FOR GIRLS SECTOR 42, CHANDIGARH.</p>
Third prize	<p><i>DECORATIVE FLOWER POTS</i> Name: YASHIKA SOOD Class: B.COM. SECOND YEAR Institution Name: MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH.</p>
	<p><i>RECYCLED PLASTIC NIGHT LAMPS</i> Name: MAHIMA KAUSHIK Class: B.Sc. THIRD YEAR Institution Name: MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH</p>
Consolation Prize	<p><i>HANDMADE WALL PIECE</i> Name: PRACHI Class: B.COM. SECOND YEAR Institution Name: Government College of Commerce and Business Administration, Sector 50, Chandigarh</p>
	<p>Name: DIVYAPREET KAUR Class: B.Sc. THIRD YEAR Institution Name: GOVERNMENT HOMESCIENCE COLLEGE, SECTOR 10, CHANDIGARH.</p>
	<p><i>MASK MADE BY WASTE CLOTH</i> Name: MANIK CHOUDHARY Class: B.COM. SECOND YEAR Institution Name: SRI GURU GOBIND SINGH COLLEGE SECTOR 26, CHANDIGARH</p>
	<p>WALL HANGING Name: VANSHIKA BAGGA Class: B.A. FIRST YEAR Institution Name: MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH.</p>



FIRST PRIZE: BIRD'S NEST FROM BEST OUT OF WASTE



SECOND PRIZE: ENVIRONMENT FRIENDLY NEWSPAPER LAMP



SECOND PRIZE: HANGING LAMP



THIRD PRIZE: DECORATIVE FLOWER POTS RECYCLED PLASTIC NIGHT LAMPS



CONSOLATION PRIZE: HANDMADE WALL PIECE



MASK MADE FROM WASTE CLOTH

WALL HANGING

Media Coverage:

पर्यावरण पर पोस्टर मेकिंग और बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट स्पर्धा



चंडीगढ़। मेहर चंद महानन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन के एक भारत श्रेष्ठ भारत सेल ने विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में पोस्टर मेकिंग गतिविधि का आयोजन किया। इस गतिविधि में विभिन्न संकायों के उत्साही प्रतिभागियों ने अपने कलात्मक कौशल का प्रदर्शन किया और पर्यावरण संरक्षण पर जागरूकता पैदा करने के लिए विचारोत्तेजक पोस्टर बनाए। पृथ्वी ग्रह पर संतुलन, जलवायु परिवर्तन और फलस्वरूप ग्लोबल वार्मिंग, वनों की कटाई के कारण तेजी से लुप्त हो रहे विभिन्न जन्तुजातियों और मिट्टी के कटाव सहित पर्यावरणीय मुद्दों को एक विस्तृत श्रृंखला को छात्रों ने विभिन्न रंगों के माध्यम से उजागर किया। प्लास्टिक अपशिष्ट और औद्योगिक उत्सर्जन को भी छात्रों ने अपने चित्रों में उकेर कर पर्यावरण पर इनके खतरे को बखूबी जाहिर किया। एक अन्य गतिविधि में कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर क्विज टिचिटी इन कन्फर्मेशन विषय पर इंटर-कॉलेज बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता के लिए 11 अलग-अलग कॉलेजों के 70 विद्यार्थियों ने बेकार पड़ी सामग्री के उपयोग करके उपयोगी वस्तुएं बनाकर अपनी रचनात्मक प्रविष्टियाँ भेजीं प्राप्त हुईं। गतिविधि में अपशिष्ट से पक्षी के घोंसले बनाने से लेकर पर्यावरण के अनुकूल अखबार लैप, कचरे का पुनर्जीवीकरण कर उस से प्लास्टिक के लैप, सजावटी सामान इत्यादि के माध्यम से प्रतिभागियों की पर्यावरण पैकन और रचनात्मकता अच्छी तरह से प्रदर्शित हुई। बेस्ट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता में मेहरचंद महानन डीएवी कॉलेज की कशिश बंसल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। दूसरा स्थान मेहरचंद महानन डीएवी कॉलेज की सोनली सेठ तथा पीजीजीसीजी - 42 की सौम्या को मिला। तीसरे स्थान पर मेहरचंद महानन डीएवी कॉलेज की की यशिका सूद तथा इसी कॉलेज की महिमा कौशिक रही।

पर्यावरण पर ऑनलाइन पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

चंडीगढ़, 7 जून (राकेरा) : मेहर चंद महानन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन के एक भारत श्रेष्ठ भारत सेल ने विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में पोस्टर मेकिंग गतिविधि का आयोजन किया। इस गतिविधि में विभिन्न संकायों के उत्साही प्रतिभागियों ने अपने कलात्मक कौशल का प्रदर्शन किया और पर्यावरण संरक्षण पर जागरूकता पैदा करने के लिए विचारोत्तेजक पोस्टर बनाए। पृथ्वी ग्रह पर संतुलन, जलवायु परिवर्तन और फलस्वरूप ग्लोबल वार्मिंग, वनों की कटाई के कारण तेजी से लुप्त हो रहे विभिन्न वनस्पतियों और मिट्टी के कटाव सहित पर्यावरणीय मुद्दों को एक विस्तृत श्रृंखला को छात्राओं ने विभिन्न रंगों के माध्यम से उजागर किया। प्लास्टिक अपशिष्ट और औद्योगिक उत्सर्जन को भी छात्राओं ने अपने चित्रों में उकेर कर पर्यावरण पर इनके खतरे को बखूबी जाहिर किया। एक अन्य गतिविधि में कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर क्विज टिचिटी इन कन्फर्मेशन विषय पर इंटर-कॉलेज बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता के लिए 11 अलग-अलग कॉलेजों के 80 विद्यार्थियों ने बेकार पड़ी सामग्री के उपयोग करके उपयोगी वस्तुएं बनाकर अपनी रचनात्मक प्रविष्टियाँ भेजीं प्राप्त हुईं। गतिविधि में अपशिष्ट से पक्षी के घोंसले बनाने से लेकर पर्यावरण के अनुकूल अखबार लैप, कचरे का पुनर्जीवीकरण कर उस से प्लास्टिक



आनलाइन पोस्टर प्रतियोगिता में छात्रा की ओर से वेस्ट से बैगार गमले।

दिवस के अवसर पर क्विज टिचिटी इन कन्फर्मेशन विषय पर इंटर-कॉलेज बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता के लिए 19 अलग-अलग कॉलेजों के 80 विद्यार्थियों ने बेकार पड़ी सामग्री के उपयोग करके उपयोगी वस्तुएं बनाकर अपनी रचनात्मक प्रविष्टियाँ भेजीं प्राप्त हुईं। गतिविधि में अपशिष्ट से पक्षी के घोंसले बनाने से लेकर पर्यावरण के अनुकूल अखबार लैप, कचरे का पुनर्जीवीकरण कर उस से प्लास्टिक के लैप, सजावटी सामान इत्यादि के माध्यम से प्रतिभागियों की पर्यावरण चेतना और रचनात्मकता अच्छी तरह से परिलक्षित हुई। बेस्ट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता में मेहरचंद महानन डीएवी कॉलेज की कशिश बंसल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। दूसरा स्थान मेहरचंद महानन डीएवी कॉलेज की सोनली सेठ तथा पीजीजीसीजी - 42 की सौम्या को मिला। तीसरे स्थान पर मेहरचंद महानन डीएवी कॉलेज की की यशिका सूद तथा इसी कॉलेज की महिमा कौशिक रही।

'बेस्ट ऑफ वेस्ट' में एमसीएम की कशिश ने मारी बाजी

चंडीगढ़, 7 जून (दिन्यु)

एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमन के 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' सेल ने विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। पृथ्वी ग्रह पर संतुलन, जलवायु परिवर्तन और फलस्वरूप ग्लोबल वार्मिंग को छात्राओं ने विभिन्न रंगों के माध्यम से उजागर किया। प्रतियोगिता के लिए 11 कॉलेजों के 70 विद्यार्थियों ने बेकार पड़ी सामग्री के उपयोग करके उपयोगी वस्तुएं बनाकर अपनी रचनात्मक प्रविष्टियाँ भेजीं। बेस्ट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता में एमसीएम डीएवी कॉलेज की कशिश बंसल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। दूसरा स्थान एमसीएम डीएवी कॉलेज की सोनली सेठ तथा सौम्या को मिला।

बेस्ट ऑफ वेस्ट में कशिश बंसल ने मारी बाजी

संवाद न्यूज एजेंसी

चंडीगढ़। सेक्टर -36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमन के एक भारत श्रेष्ठ भारत सेल ने रविवार को विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता करवाई। इस गतिविधि में विभिन्न संकायों के प्रतिभागियों ने पर्यावरण संरक्षण पर जागरूकता पैदा करने के पोस्टर बनाए।

वहीं, एनएसएस इकाइयों ने क्विज टिचिटी इन कन्फर्मेशन विषय पर इंटर-कॉलेज बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता करवाई। प्रतियोगिता के लिए 11 अलग-अलग कॉलेजों के 70 विद्यार्थियों ने बेकार पड़ी सामग्री को उपयोग करके उपयोगी वस्तुएं बनाकर अपनी रचनात्मक प्रविष्टियाँ भेजीं। गतिविधि में अपशिष्ट से पक्षी के घोंसले बनाने से लेकर पर्यावरण के अनुकूल अखबार लैप, वेस्ट प्लास्टिक से लैप, सजावटी सामान इत्यादि बनाए। बेस्ट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता में



प्रतियोगिता में भाग लेती एक छात्रा।

एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमन-36 के एक भारत श्रेष्ठ भारत सेल ने ऑनलाइन पोस्टर मेकिंग और बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता करवाई

एमसीएम डीएवी कॉलेज की कशिश बंसल ने प्रथम, एमसीएम की सोनली सेठ और पीजीजीसीजी - 42 की सौम्या को दूसरा व तीसरा स्थान पर एमसीएम डीएवी कॉलेज की यशिका सूद व महिमा कौशिक को मिला।

वेस्ट मेटेरियल से स्टूडेंट्स ने बनाए आकर्षक मॉडल



चंडीगढ़ : वेस्ट चीजों से मॉडल बनाती छात्रा ●सौजन्य: कॉलेज

जासं, चंडीगढ़ : एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमन में रविवार को पर्यावरण पर ऑनलाइन पोस्टर मेकिंग और बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। एक भारत श्रेष्ठ भारत सेल ने विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में गतिविधि का आयोजन किया। प्रतिभागियों ने अपने कलात्मक कौशल का प्रदर्शन किया और पर्यावरण संरक्षण पर जागरूकता पैदा करने के लिए पोस्टर बनाए। पृथ्वी

ग्रह पर संतुलन, जलवायु परिवर्तन और फलस्वरूप ग्लोबल वार्मिंग, वनों की कटाई के कारण तेजी से लुप्त हो रही विभिन्न वनस्पतियों और मिट्टी के कटाव सहित पर्यावरणीय मुद्दों को एक विस्तृत श्रृंखला को छात्राओं ने विभिन्न रंगों के माध्यम से उजागर किया। प्रतियोगिता के लिए 11 अलग-अलग कॉलेजों के 70 विद्यार्थियों ने बेकार पड़ी सामग्री के उपयोग करके उपयोगी वस्तुएं बनाकर अपनी रचनात्मक प्रविष्टियाँ भेजीं।

3. Title of the Activity: **Celebration of International Day of Yoga**

Date: 21 June 2020

Number of NSS Volunteers involved: 90

Objectives:

- Creating awareness regarding the importance of yoga
- Promoting engagement of volunteers in a productive activity by means of quiz and webinar
- Creating awareness about the importance of health, fitness and nutrition in today's pandemic situation
- Shattering myths regarding vegan food
- Reciting shlokas with proper pronunciation
- Practicing asanas for holistic well-being and inspiring community members

The Context: Since 2015, 21st June is celebrated as International Day of Yoga with an aim to create awareness about the health benefits of yoga. International Day of Yoga is celebrated every year to educate everyone about the physical, mental and spiritual benefits of practicing yoga. Yoga also has medical benefits, which include curing diseases like blood pressure, diabetes, chronic pains etc. It helps in improving posture and flexibility, proper body image and promotes better sleep. To avoid mass gatherings and following the health advisory issued by the Government of India on account of the current pandemic situation, the Ministry of Youth Affairs and Sports has observed the theme of Yoga@home and Yoga with Family this year. Keeping in mind the theme for the year, the NSS volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College For Women celebrated International Day of Yoga and participated in various online activities through virtual mode.

The Practice: The volunteers celebrated the International Day of Yoga by participating in various activities. The preparation for the showdown day started a week before, in consonance with the theme 'Yoga@home' and 'Yoga with Family'. The commemoration started with participation in an online quiz organized by the

Ministry of Ayush on *mygov portal*. The quiz was based on yoga and the volunteers received e-certificates after successfully completing the quiz. Apart from that, the volunteers also participated in competitions including slogan writing/poster making/quiz competition organized by other institutions such as Hamidia Girls Degree College, University of Allahabad, where our volunteers participated with an aim of spreading the importance of Yoga amidst the out-break of Covid-19. One of the volunteers Ms. Vanshika Garg, a student from B.Com II Year also participated in a National level Yoga workshop organized by Maharaja Agrasen College, Jagadhari where pictures/videos of asanas were submitted on a daily basis.

The volunteers of the unit of the College organized various activities based on the prescribed theme. An online inter-college quiz on Yoga and its aspects was organized that received an overwhelming response of around 400 students from various colleges. A poster making activity was organized where the volunteers made best use of their skills on International Day of Yoga. The posters were pasted on the walls of their houses, which not only helped them in expressing their creativity but also helped them in creating awareness in their neighborhoods. An e-poster was also made by the NSS volunteers, which illustrated a set of 12 powerful asanas of Suryanamaskar (sun salutation) that strengthens the core of the body and improves cardiovascular function. Videos to create awareness were made to shatter the myths with regard to Vegan Food where the volunteers tried to clear the misconceptions relating to the topic and a health recipe was also shared on 'Turmeric Rice' to make everyone aware about the fact that turmeric has anti-inflammatory properties and is beneficial during the times of pandemic. An audio on how to recite and pronounce shlokas properly was also compiled.

A live virtual yoga session was organized by the NSS Units of the College, where Ms. Keisham Monarita, a Gold medalist in yoga at National and International level was the resource person. Around 108 participants including NSS Programme Officers – Ms. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari registered for this live session. The session started with the address of worthy Principal of the College, Dr. Nisha

Bhargava – an ardent follower of Yoga, where she inspired students and the faculty members to follow the yoga protocols in their daily lives for holistic well-being. During the session, Ms. K. Monarita discussed the importance of yoga aspects and demonstrated 15 asanas as mentioned in common yoga day protocol (Government of India). These included asanas like *Tadasana*, *Vrikshasana*, *Trikonasana*, *Bhadrāsana*, *Vakrasna*, *Salabhasana* etc. During the session, Ms. K. Monarita explained the correct way of doing breathing exercises like *KapalBhati*, *Anulom-Vilom* and highlighted the significance of practicing yoga asanas particularly in current Covid-19 pandemic situation. Volunteers participated enthusiastically in the session, which was also attended by their family members. The main aim of organizing the session was to spread the message about the long-term benefits of yoga. To foster a sense of participation in the nation-wide yoga movement, some of the volunteers attended a live screening session of Doordarshan’s National telecast related to International day of Yoga on 21 June 2020.

The Evidence of Success: The NSS Units of the College participated enthusiastically in the celebration of International Day of Yoga. The objectives that our volunteers laid down were achieved and they were successful in creating awareness about the importance of yoga in today’s time.



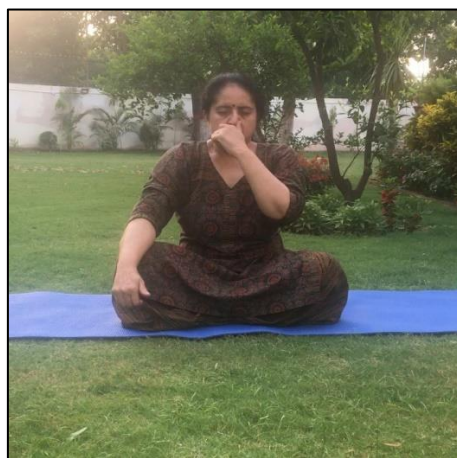
Yoga Posters Prepared by NSS Volunteers. Yoga@Home



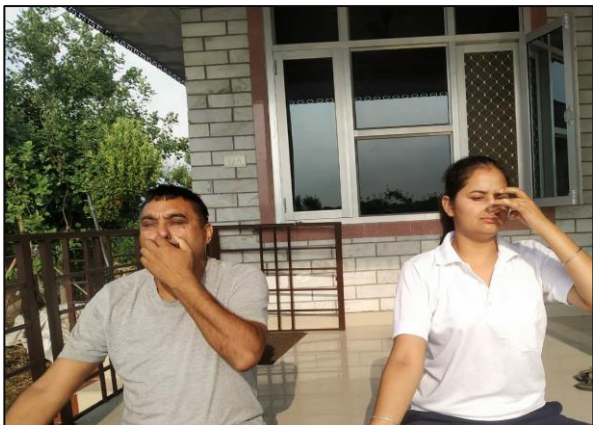
One of the volunteers Ms. Vanshika Garg participated in a National level Yoga workshop. Yoga@Home



Awareness poster on various steps of Surya Namaskar prepared by NSS Volunteers for circulation. Yoga@Home



Demonstration of various Yoga Asanas by our worthy Principal Dr. Nisha Bhargava- an ardent follower of yoga. Yoga@Home





Active participation of NSS Volunteers in the celebration of International day of Yoga.Yoga@Home; Yoga with family



Active participation in the celebration of International day of Yoga by the faculty member Dr. Shefali Dhiman, Assistant Professor & HOD, PG Department of Chemistry. Yoga@Home




Active participation in the celebration of International day of Yoga by Mr. Surjit from accounts branch of the College. Yoga@Home; Yoga with family.

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh

NSS Units
are celebrating
International Day of Yoga





with
Ms. Keisham Monarita
Gold medalist in yoga at National and International level

Join us for a live session on
21 June, 2020 from 7:00 am to 7:45 am
Theme: Yoga at Home
Kindly register at the link given in the attached message.

Ms. Pallvi Rani
Dr. Purnima Bhandari
(NSS Programme Officers)

Dr. Nisha Bhargava
Principal


Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh

NSS UNITS
are organising Inter-College
Awareness Quiz on Yoga
on
International Day of Yoga

Instructions:

- Quiz link for participation will be opened on 20 June, 2020 between 4:00 pm to 4:40 pm.
- Response will be recorded only once and it is mandatory to submit answers within 40 minutes.
- E-certificates will be given to the one's scoring 70% and above.

LET THE LIGHT IN YOU SHINE!





Ms. Pallvi Rani
Dr. Purnima Bhandari
(NSS Programme Officers)

Convener
Dr. Nisha Bhargava
Principal

The link to the Google Form is given in the attached message.

Yoga Live Session and Inter-College Awareness Quiz on International Day of Yoga, organized by the NSS units of the College. Yoga@Home; Yoga with family.


NSS UNITS
of
Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh
presents

Some basic useful yoga exercises
which should be practised daily
by all for a healthy life.

Ms. Pallvi Rani
Dr. Purnima Bhandari
(NSS Programme Officers)


Dr. Nisha Bhargava
Principal

Ardh chakrasana (The Half Wheel Posture)



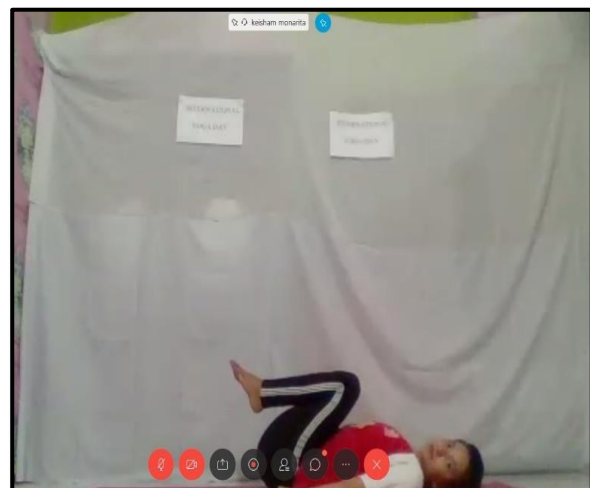
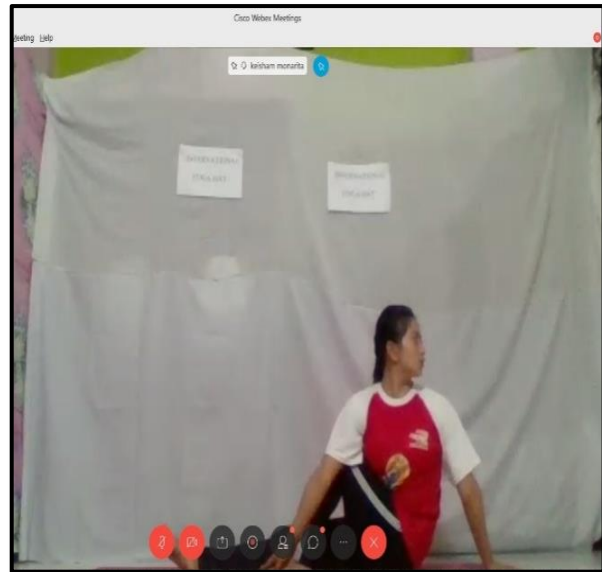
Ardha means half. Chakra means wheel. In this posture, the body takes the shape of a half wheel, hence it is called Ardha Chakrasana. It is very beneficial for spinal and neck muscles. It also enhances the breathing capacity. Those who suffer from back problems and patients of hypertension should avoid performing this asana.

Nadishodhana/ Anulom Vilom Pranayam

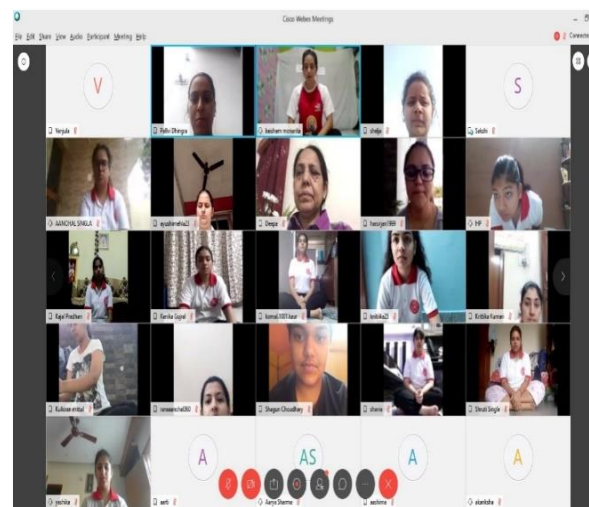
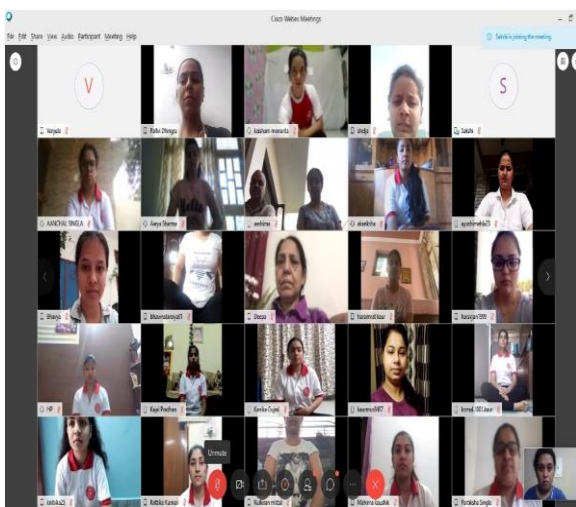


6 / 8

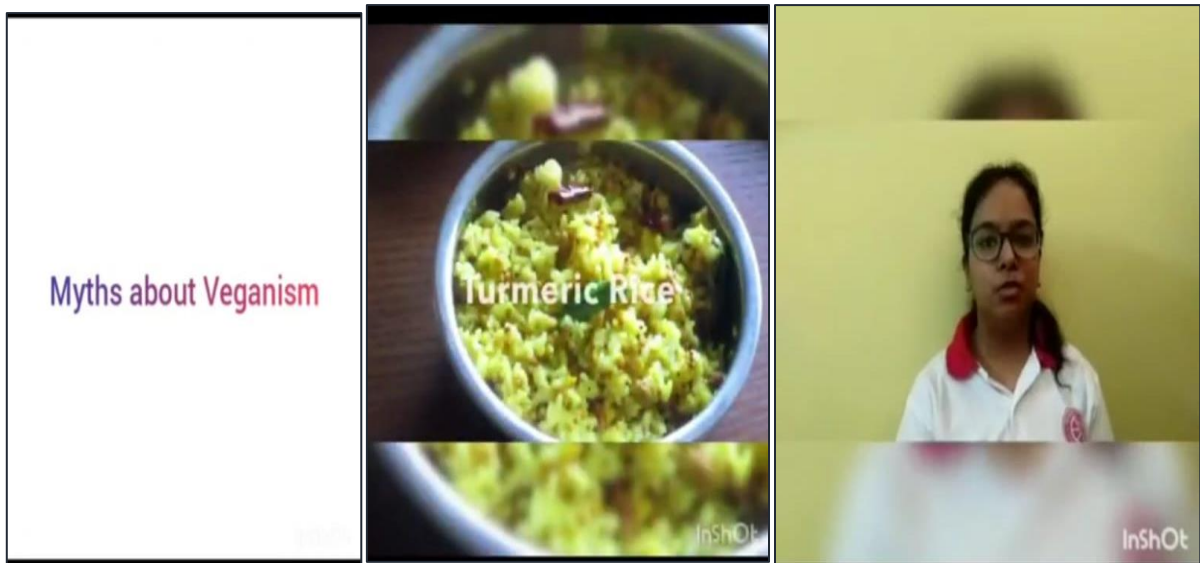
Nadishodhana/anulom vilom pranayam (Alternate nose breathing) The main characteristic feature of this pranayama is alternate breathing through the left and right nostrils without or with retention of breath. As the name says, this pranayama is all about cleaning the nadis, the nerves, which will then help in free flow of oxygen, water & blood, the essentials of human system. It is also very good for mental health, bringing oneself closer to peace and harmony.



Yoga Live Session conducted by Ms. Keisham Monarita. Yoga@Home



Participants of Yoga Live Session Yoga@Home



Awareness videos were made to shatter the myths about Vegan Food.



Participation certificates of NSS Volunteers received from Ministry of Ayush.

Media Coverage:

एमसीएम ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की भावना को ध्यान में रखते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की एन.एस.एस. इकाइयों और एन.सी.सी. (नेवल विंग) ने स्वस्थ जीवन के लिए योग को भारतीय परंपरा के महत्व को समग्रोह रूप में मनाने के लिए विभिन्न ऑनलाइन गतिविधियों का आयोजन किया। इस वर्ष के विषय 'परिवार पर योग और परिवार के साथ योग' को ध्यान में रखते हुए, स्टाफ, छात्रों, एन.एस.एस. स्वयंसेवकों, एन. सी.सी. कैडेटों ने अपने परिवार के सदस्यों के साथ अपने-अपने स्थानों पर योग करते योग दिवस मनाया एवं कॉलेज द्वारा आयोजित आभासी (वर्चुअल) गतिविधियों में भाग लिया। कॉलेज के एन.सी.सी. (नेवल विंग) ने चंडीगढ़, नेवल यूनिट एक, के कर्मचारियों और कैडेटों के साथ मिलकर ऑनलाइन योग सत्र का आयोजन किया।

योग दिवस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग का महत्व समझाया

लोगों ने एन.एस.एस. इकाइयों के माध्यम से योग दिवस मनाया



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को मनाया जा रहा है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है।



स्वयंसेवकों ने परिजनों के साथ मिलकर की योग क्रियाएं

चंडीगढ़ (ट्रिब्यून) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की एन.एस.एस. इकाइयों और एन.सी.सी. (नेवल विंग) ने स्वस्थ जीवन के लिए योग को भारतीय परंपरा के रूप में मनाने के लिए विभिन्न ऑनलाइन गतिविधियों का आयोजन किया। इस वर्ष के विषय 'परिवार पर योग और परिवार के साथ योग' को ध्यान में रखते हुए, स्टाफ, छात्रों, एन.एस.एस. स्वयंसेवकों, एन. सी.सी. कैडेटों ने अपने परिवार के सदस्यों के साथ अपने-अपने स्थानों पर योग किया एवं कॉलेज द्वारा आयोजित वर्चुअल गतिविधियों में भाग लिया। कॉलेज के एन.सी.सी. (नेवल विंग) ने चंडीगढ़, नेवल यूनिट एक, के कर्मचारियों और कैडेटों के साथ मिलकर ऑनलाइन योग सत्र का आयोजन किया। एन.एस.एस. द्वारा वर्चुअल योग सत्र का आयोजन किया गया था, जिसके लिए योग में स्वयंसेवकों को प्रोत्साहित किया गया था। 108 से अधिक प्रतिभागियों के साथ सत्र की शुरुआत कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव के संबोधन के साथ हुई। ऑनलाइन इंटर-कॉलेज विनमर का भी आयोजन हुआ।

एम.सी.एम. की छात्राओं ने ऑनलाइन किया योग:

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की भावना को ध्यान में रखते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की एन.एस.एस. इकाइयों और एन.सी.सी. (नेवल विंग) ने स्वस्थ जीवन के लिए योग को भारतीय परंपरा के रूप में मनाने के लिए विभिन्न ऑनलाइन गतिविधियों का आयोजन किया। सैंक्टर जीएमएसएसएस 35 में योग टीचर प्रदीप मेहरा ने भी ऑनलाइन तकनीक से स्कूल के सैकड़ों छात्रों व टीचर्स के साथ जुड़कर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रोटोकॉल योग की क्रियाएं कर स्वयंसेवकों को स्वस्थ रखने की क्रियाओं को कवाया और उसका महत्व बताया।

योग की भारतीय परंपरा का महत्व बताया



चंडीगढ़, 21 जून (आरपीबी) : सेक्टर-36, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की एन.एस.एस. इकाइयों और एन.सी.सी. (नेवल विंग) ने स्वस्थ जीवन के लिए योग को भारतीय परंपरा के रूप में मनाने के लिए विभिन्न ऑनलाइन गतिविधियों का आयोजन किया। इस वर्ष के विषय 'परिवार पर योग और परिवार के साथ योग' को ध्यान में रखते हुए स्टाफ, छात्रों, एन.एस.एस. स्वयंसेवकों, एन. सी.सी. कैडेटों ने अपने परिवार के सदस्यों के साथ अपने-अपने स्थानों पर योग करते योग दिवस मनाया एवं कॉलेज द्वारा आयोजित आभासी (वर्चुअल) गतिविधियों में भाग लिया। एन.एस.एस. और एन.सी.सी. इकाइयों ने योग और इसके फायदों पर एक ऑनलाइन इंटर-कॉलेज क्विज का भी आयोजन किया, जिसमें विभिन्न कॉलेजों के लगभग 400 छात्रों की भागीदारी देखी गई।

श्री. श्री. श्री. वल्लभ सिंह की जगह 'दिवस मनाया'

चंडीगढ़, 21 जून (हटलएन) : प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के द्वारा 'योग दिवस' के रूप में घोषित किया गया है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है।

एमसीएम में योग दिवस आयोजित

चंडीगढ़, 21 जून (जस्ताट)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आज रविवार को एन.एस.एस. इकाइयों और एन.सी.सी. (नेवल विंग) ने स्वस्थ जीवन के लिए योग को भारतीय परंपरा के रूप में मनाने के लिए विभिन्न ऑनलाइन गतिविधियों का आयोजन किया। इस वर्ष के विषय 'परिवार पर योग और परिवार के साथ योग' को ध्यान में रखते हुए, स्टाफ, छात्रों, एन.एस.एस. स्वयंसेवकों, एन. सी.सी. कैडेटों ने अपने परिवार के सदस्यों के साथ अपने-अपने स्थानों पर योग किया एवं कॉलेज द्वारा आयोजित आभासी (वर्चुअल) गतिविधियों में भाग लिया। कॉलेज के एन.सी.सी. (नेवल विंग) ने चंडीगढ़, नेवल यूनिट एक, के कर्मचारियों और कैडेटों के साथ



मिलकर ऑनलाइन योग सत्र आयोजित किया। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है।

MCM celebrates International Day of Yoga

International Day of Yoga is celebrated worldwide. The MCM community participated in various online activities to mark the occasion. The event was organized by the college's yoga club and received the support of the management. The day was spent practicing yoga and learning about its benefits. The event was a great success and received positive feedback from all participants.

एमसीएम में 108 प्रतिभागियों ने किया योग

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की एन.एस.एस. इकाइयों और एन.सी.सी. (नेवल विंग) की ओर से रविवार को स्वस्थ जीवन के लिए ऑनलाइन योग गतिविधियों का आयोजन किया। स्टाफ, छात्रों, एन.एस.एस. स्वयंसेवकों, एन.सी.सी. कैडेटों ने परिवार के सदस्यों के साथ घर पर ही योग करते योग दिवस मनाया। नेशनल और इंटरनेशनल स्तर पर योग में स्वयंसेवकों को प्रोत्साहित किया गया था। 108 से अधिक प्रतिभागियों ने योग की विभिन्न मुद्राओं को करने और उनके स्वास्थ्य के ऊपर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में सीखा। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने प्रतिभागियों को समग्र कल्याण के लिए अपने दैनिक जीवन में योग प्रोटोकॉल का पालन करने के लिए प्रेरित किया।

पीयू और कॉलेजों में मनाया योग दिवस

चंडीगढ़, 21 जून (हटलएन) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया गया है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है।

करो योग, रहो निरोग

कोटीय वायरस के चलते बढ़ती पटीत सहित चंडीगढ़ वासियों ने किया घरों में ही योग

चंडीगढ़, 21 जून (हटलएन) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया गया है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है। इस दिन योग का महत्व समझाया जा रहा है। योग को भारतीय परंपरा के रूप में माना जाता है।

4. Title of the Activity: **Awareness Campaign to Mark the Celebration of Van Mahotsava**

Date: 1 to 31 July 2020

Number of NSS Volunteers participated: 26

Objectives:

1. To encourage people to plant more saplings and celebrate Van Mahotsava for cleaner and greener environment
2. To create awareness about the use of medicinal plants in the current pandemic situation.
3. To plant medicinal and air purifier plants

The Context: Van Mahotsava is an annual tree planting festival in India that is celebrated in the first week of July. This festival is organised to encourage the people to support tree plantation. To mark the celebration, NSS units of the College celebrated Van Mahotsava by initiating an Awareness Campaign with a theme “Each One, Plant One”. The primary objective of the campaign was to encourage people to plant more saplings especially of medicinal and air purifier content in order to boost their immunity during the current pandemic situation.

The Practice: In this campaign, the NSS volunteers of the College participated enthusiastically by planting saplings in their homes and neighbourhood, by actively engaging in plantation drive. In addition, volunteers motivated their friends and family to plant more saplings of trees, immunity booster and air purifier plants like Aloe Vera, Tulsi, Ajwain, etc. Keeping in view the COVID-19 pandemic, NSS volunteers encouraged people to participate in the Van Mahotsava by planting at their respective places. Some of the volunteers procured saplings from the mobile van of the Department of Forest. The Department had started the initiative titled “वन विभाग आपके द्वार” in U.T. Chandigarh. This scheme of free distribution of plants/saplings to general public inspired volunteers to take part in it. Many students used glass jars, reusable bottles as the pots to plant in order to stay eco-friendly.

The worthy Principal of the College Dr. Nisha Bhargava initiated the campaign by planting medicinal plants in the Rishi Vartika of the college campus. She also distributed immunity booster plant – Tulsi among teaching and non-teaching staff of our college. Even some of the teaching and non-teaching members of our college participated in this campaign enthusiastically by planting saplings at their respective places along with their family members.

The Evidence of Success: The activity was whole-heartedly supported by the NSS Volunteers as well as teaching and non-teaching staff of the College that guided the public to plant saplings of immunity boosting plants at their places while following social distancing and precautionary norms.







5. Title of the Activity: A Webinar On “Swachh Campus and Jal Shakti”

Date: 3 July 2020

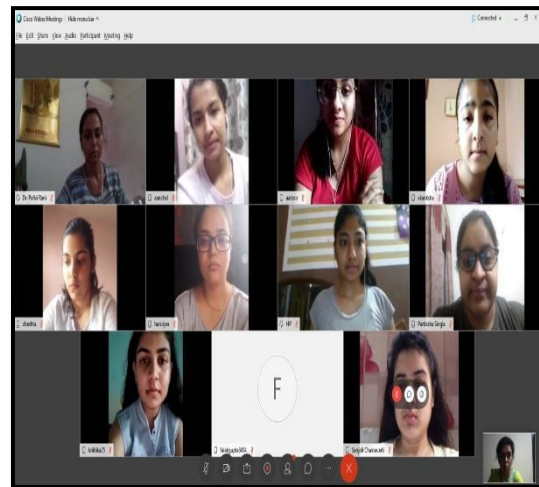
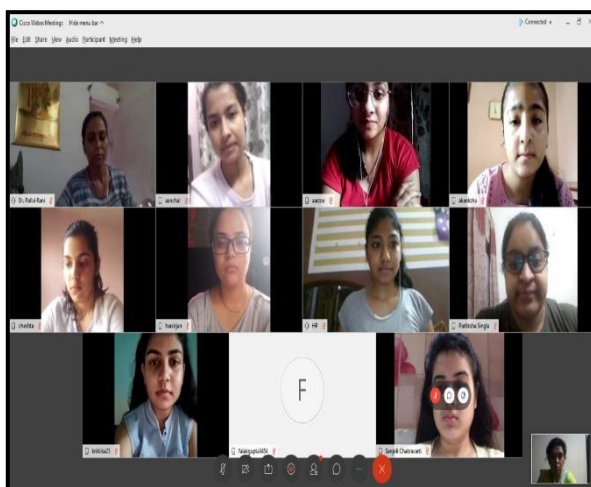
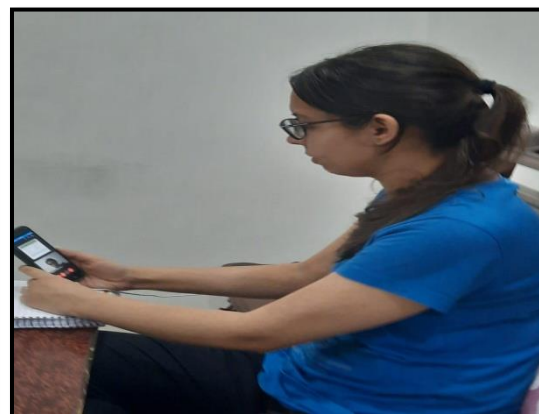
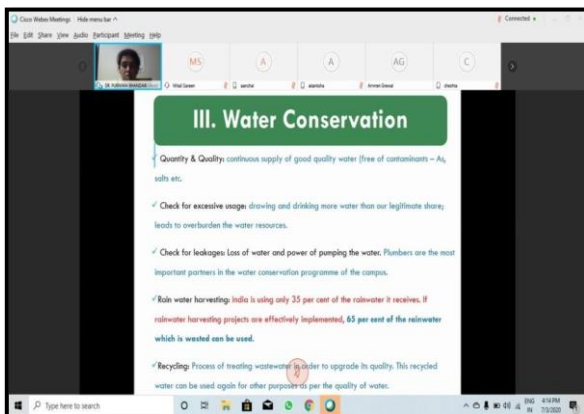
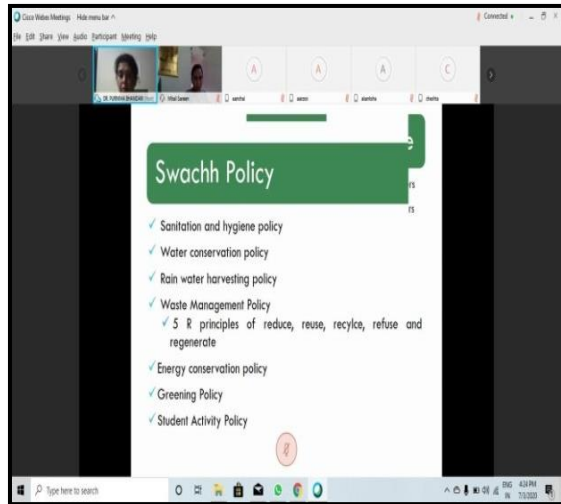
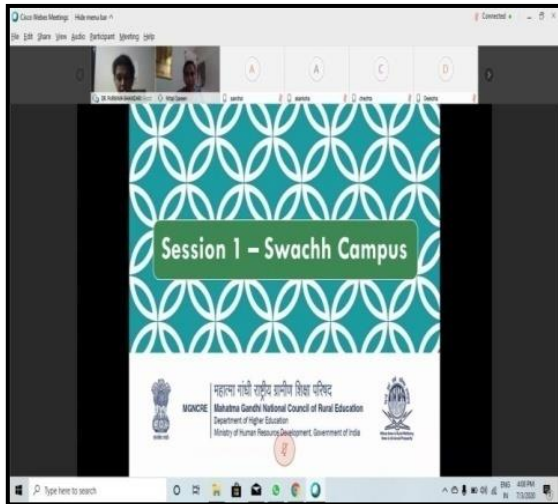
Number of NSS Volunteers: 15

Objectives:

1. To enlighten volunteers about various practices conducted in the college under Swachh campus campaign
2. To motivate students how they can do their bit towards water conservation
3. To create awareness regarding the need for conservation of resources for better future.
4. To acquaint the participants with the role of Higher Education institution (HEI) in “Swachh Campus and Jal Shakti”.

The Practice: A webinar on the topic "**Swachh Campus and Jal Shakti**" was conducted by the NSS units of the College. The session was hosted by and Ms. Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, NSS Programme Officers. In the session, NSS programme officers apprised students about the various sustainable approaches which our College has been adopting from last several years that include: (1) green practices; (2) waste management practices including various types of waste and its segregation as per protocols; (3) and practices related to Jal Shakti i.e. water conservation and management including quality and quantity and how volunteers should keep a check that there is no leakage or loss of water, taking care of sanitisation and hygiene of the campus and how one could contribute her part in it. Besides this, volunteers were apprised about the process via which one can conserve energy resources and utilize alternate sources of energy such as solar energy. Such sources are renewable and more efficient in nature, thereby reducing the carbon footprints. Volunteers were encouraged to celebrate all the environment related days and acquaint them how NSS unit is playing its role in spreading awareness for this cause. Further, they were guided about swachh policy and what should be our plan of action to achieve its goals. It is true that the role of Higher Education institution (HEI), stakeholders in Swachhta initiative is very crucial in Swachh Campus and Jal Shakti because ultimately, they are the ones who can enforce and implement it.

The Evidence of success: The session was informative and volunteers gained insights about the several facts of Swachh Campus and Jal Shakti and also felt encouraged to develop a plan of action to achieve the goals of this cause.



Together We Can....



Mahatma Gandhi National Council of Rural Education
Department of Higher Education
Ministry of Human Resource Development, Government of India

Certificate No: 084

Certificate

This is to certify that **Dr. Purnima Bhandari** of **Mehr Chand Mahajan DAV College For Women Sector 36- A Chandigarh** has participated in the **One Day Swachhta Action Plan Online Workshop** conducted in June 2020 for Chandigarh organized by **Mahatma Gandhi National Council of Rural Education in collaboration with National Service Scheme**. The participant has conducted Online Workshop on Swachhta Action Plan for their Student Volunteers in their Institution.

G. Naresh Kumar
Resource Person
MGNCRE

T Sandhya
Mentoring officer
SAP Project MGNCRE



Mahatma Gandhi National Council of Rural Education
Department of Higher Education
Ministry of Human Resource Development, Government of India

Certificate No: 096

Certificate

This is to certify that **Dr. Pallvi Rani** of **Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh** has participated in the **One Day Swachhta Action Plan Online Workshop** conducted in June 2020 for Chandigarh organized by **Mahatma Gandhi National Council of Rural Education in collaboration with National Service Scheme**. The participant has conducted Online Workshop on Swachhta Action Plan for their Student Volunteers in their Institution.

G. Naresh Kumar
Resource Person
MGNCRE

T Sandhya
Mentoring officer
SAP Project MGNCRE

5. Title of the Activity: Online Talk on the theme “Ozone for Life” to mark “International Day for the Preservation of Ozone layer” organized by Swachhta Committee (Arts)

Date of the activity: 11 September 2020

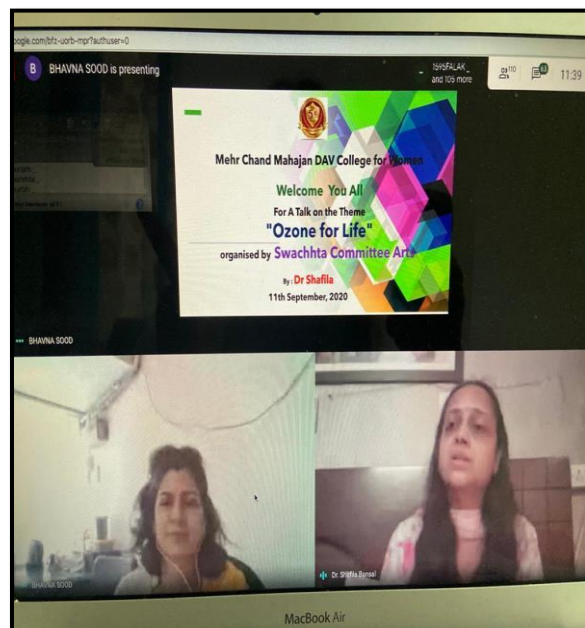
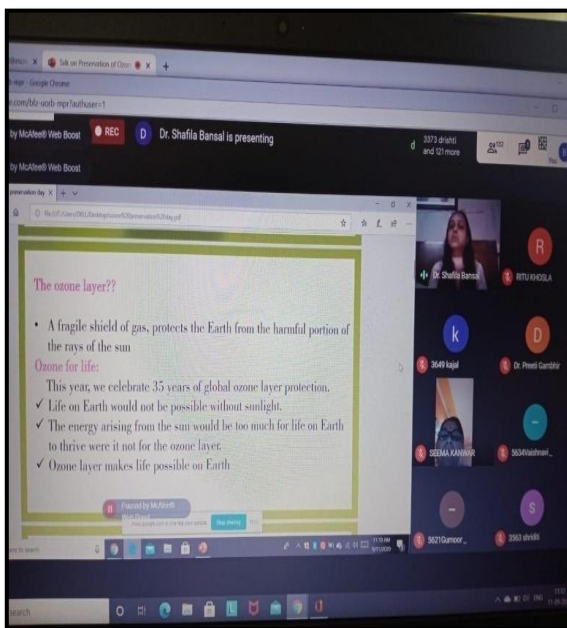
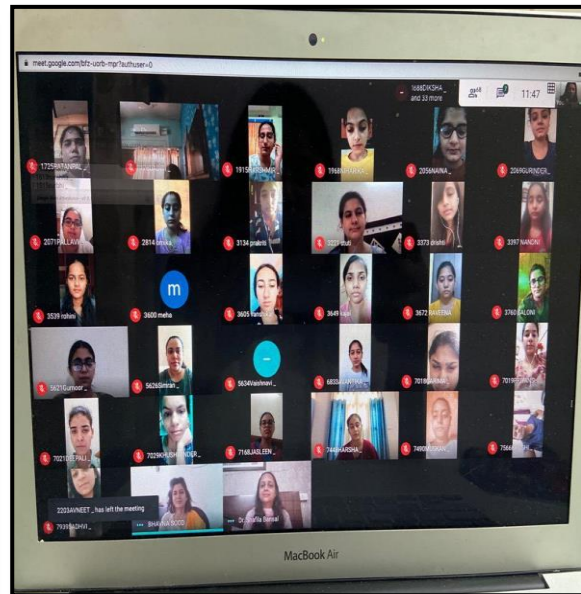
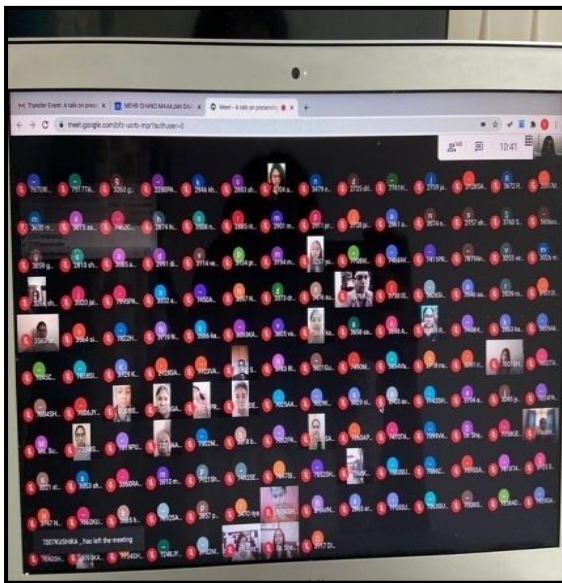
Number of participants: 177 students and 5 faculty members

Objective: Without the ozone layer, life on Earth would not have been possible. It protects human from skin cancers, loss of vision, reduction in immunity, which could be caused by ultraviolet- B radiations emitted by Sun, in the absence of ozone layer. The talk aimed to spread awareness regarding various chemicals including chlorofluoro carbons and hydrochlorofluoro carbons which are responsible for depletion of ozone layer. These chemicals basically attack ozone as free radical specie. Alternatives had been explored; hydro-fluorocarbons, but they too have global warming potential.

The Context: The ozone layer is a layer in the atmosphere that absorbs up to 99% of the Sun’s Ultra Violet radiation. Otherwise, this ultraviolet light could potentially damage living things and creatures on earth. This year we celebrate 35 years of global ozone layer protection. It reminds us that ozone is crucial for our life on Earth and we must continue to protect the ozone layer for our future generations also.

The Practice: The Swachhta Committee (Arts) organized a talk on the theme “Ozone for Life” on 11th September, 2020, to mark the celebration of “International Day for the Preservation of Ozone layer” which is celebrated every year on 16th September. The speaker for the session was Dr. Shafila Bansal from the Department of Environment Science of the College. The best way to mark International Day for the Preservation of the Ozone Layer is to educate others about the importance of the ozone layer and why we need to protect it. She delved on the relevant issues in details to spread awareness regarding the depletion of ozone layer; its causes and solutions.

The Evidence of Success: Dr. Shafila introduced the audience to the concept of *Montreal Protocol or Ozone Treaty* which came into picture in 1987. This regulates the production and consumption of ozone depleting substances. According to this, the timelines were different for developing and developed countries. This treaty is one of the most successful treaties till now.



Media Coverage:

एमसीएम डीएवी कॉलेज में इंटरनेशनल डे फॉर प्रिजर्वेशन ऑफ ओजोन लेयर का किया आयोजन



विशेषज्ञ ने इस तथ्य पर प्रकाश डाला कि प्राकृतिक प्रक्रियाएँ जैसे ज्वालामुखी विस्फोट, आदि ओजोन की कमी के केवल 2 प्रतिशत हिस्से पर प्रभाव डालती हैं जबकि मानवजनित प्रक्रियाएँ जैसे कि जीवाश्म ईंधन जलाना, एयर कंडीशनिंग और प्रकाश डालती हैं। ओजोन परत को रखा के लिए जो राही कार्रवाइयों पर प्रकाश डालते हुए, डॉ. बंसल ने प्रतिभागियों को सीएफसी और अन्य ओजोन को नष्ट करने वाले पदार्थों को चरणबद्ध करने के लिए किये गए महत्वपूर्ण समझौते- मॉन्ट्रियल प्रोटोकॉल के बारे में प्रतिभागियों को बताया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि इस वार्ता के माध्यम से, कॉलेज ने ओजोन परत को कमी को नियंत्रित करने के बारे में जागरूकता फैलाने तथा प्रतिभागियों को समस्या के समाधान का हिस्सा बनने के लिए प्रेरित किया है। उन्होंने आगे कहा कि मानव गतिविधि ने पृथ्वी को

सुरक्षामक परत को नुकसान पहुंचाया है और हमें इस नुकसान को रोकना तथा ओजोन परत के संरक्षण हेतु प्रभावी कदम उठाने होंगे।

चंडीगढ़ के समाजसेवियों और पत्रकारों को नवाजा

चंडीगढ़ में समाजसेवियों और पत्रकारों को सम्मानित किया गया। चंडीगढ़ वाइल्ड लीफ्स प्रोटेक्टर वेल्फेयर सोसायटी के सदस्यों ने लोगों को सम्मानित किया जिसने लॉकडाउन के दौरान अपनी सेवा द्वारा गरीब लोगों तक खाद्य पदार्थों और निम्न प्रकरकों को बोनस के दौरान अपने कार्य को निरंतर होकर किया उन पत्रकारों को भी सम्मानित किया। जिसमें सैज सिंह को खाम तौर पर सम्मानित किया गया। समाजसेवी नैना सिंह को खमरों को पत्रकार चंडीगढ़ वाइल्ड लीफ्स प्रोटेक्टर वेल्फेयर सोसायटी के सभी सदस्य और नैना सिंह के निवास स्थान पर आकर उन्हें सम्मानित किया गया। सभी को नैना सिंह ने लॉकडाउन के दौरान लोगों को सेवा फेस थफक सीटिंगबैच अनन्य चीजों को निहित किया और सभी भी अपनी सेवाएँ लगातार दे रहे हैं।

एमसीएम में इंटरनेशनल डे फॉर प्रिजर्वेशन ऑफ ओजोन लेयर आयोजित



चंडीगढ़ (हिमाचल प्रदेश)। ओजोन परत के संरक्षण के लिए आगामी अंतर्राष्ट्रीय दिवस के उपलक्ष्य में मेहर चंद्र महाजन डीएवी कॉलेज ऑफ वूमन की स्वच्छता समिति ने ओजोन परत-महत्व, अभाव और वर्तमान स्थिति विषय पर एक ऑनलाइन वार्ता आयोजित की। कॉलेज की पर्यावरण विज्ञान विभाग की डॉ. शफिला बंसल ने इस ऑनलाइन वार्ता का संचालन किया जिसमें 140 से अधिक प्रतिभागियों ने बड़-चढ़ कर हिस्सा लिया। ओजोन परत, इसके गुणों और प्रकारों से परिचय के साथ शुरूआत करते हुए, डॉ. बंसल ने मनुष्यों, जानवरों और पौधों को यूवी-बी विकिरणों के हानिकारक प्रभावों से बचाने में ओजोन परत के महत्व पर विस्तार से बताया। विशेषज्ञ ने इस तथ्य पर प्रकाश डाला कि प्राकृतिक प्रक्रियाएँ जैसे ज्वालामुखी विस्फोट, आदि ओजोन की कमी के केवल 2 प्रतिशत हिस्से पर प्रभाव डालती हैं जबकि मानवजनित प्रक्रियाएँ जैसे कि जीवाश्म ईंधन जलाना, एयर कंडीशनिंग और पृथ्वी की सुरक्षामक परत पर सबसे गहरा प्रभाव डालती हैं। ओजोन परत को रखा के लिए जो राही कार्रवाइयों पर प्रकाश डालते हुए, डॉ. बंसल ने प्रतिभागियों को सीएफसी और अन्य ओजोन को नष्ट करने वाले पदार्थों को चरणबद्ध करने के लिए किये गए महत्वपूर्ण समझौते-मॉन्ट्रियल प्रोटोकॉल के बारे में प्रतिभागियों को बताया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि इस वार्ता के माध्यम से, कॉलेज ने ओजोन परत को कमी की समस्या के बारे में जागरूकता फैलाने तथा प्रतिभागियों को समस्या के समाधान का हिस्सा बनने के लिए प्रेरित किया है। उन्होंने आगे कहा कि मानव गतिविधि ने पृथ्वी की सुरक्षामक परत को नुकसान पहुंचाया है और हमें इस नुकसान को रोकना तथा ओजोन परत के संरक्षण हेतु प्रभावी कदम उठाने होंगे।

'ओजोन परत के संरक्षण पर देना होगा ध्यान'



एमसीएम डीएवी कॉलेज में हुए व्याख्यान में शामिल छात्राएं। अमर अजाला

चंडीगढ़। मेहरचंद्र महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन सेक्टर-36 में इंटरनेशनल डे फॉर प्रिजर्वेशन ऑफ ओजोन लेयर पर ऑनलाइन व्याख्यान हुआ। इस दौरान ओजोन परत के संरक्षण पर ध्यान देने को कहा गया। ओजोन परत के महत्व, अभाव और वर्तमान स्थिति विषय पर विशेषज्ञों ने विचार रखे। कॉलेज की पर्यावरण विज्ञान विभाग की डॉ. शफिला बंसल ने इस ऑनलाइन वार्ता का संचालन करते हुए सभी का परिचय दिया। ओजोन परत, इसके गुणों और प्रकारों से परिचय के साथ शुरूआत करते हुए डॉ. बंसल ने मनुष्यों, जानवरों और पौधों को यूवी-बी विकिरणों के हानिकारक प्रभावों से बचाने में ओजोन परत के महत्व पर विस्तार से बताया। विशेषज्ञों ने इस तथ्य पर प्रकाश डाला कि प्राकृतिक प्रक्रियाएँ जैसे ज्वालामुखी विस्फोट आदि ओजोन की कमी के केवल दो प्रतिशत हिस्से पर प्रभाव डालती हैं। यूएन

एमसीएम में ओजोन परत पर आनलाइन वार्ता

चंडीगढ़, 11 सितंबर (जनसत्ता)।

ओजोन परत के संरक्षण के लिए आगामी अंतर्राष्ट्रीय दिवस के उपलक्ष्य में स्थानीय मेहर चंद्र महाजन डीएवी कॉलेज की स्वच्छता समिति ने 'ओजोन परत: महत्व, अभाव और वर्तमान स्थिति' विषय पर एक ऑनलाइन वार्ता आयोजित की। कॉलेज की पर्यावरण विज्ञान विभाग की डॉ. शफिला बंसल ने इस ऑनलाइन वार्ता का संचालन किया जिसमें 140 से अधिक प्रतिभागियों ने बड़चढ़ कर हिस्सा लिया। ओजोन परत, इसके गुणों और प्रकारों से परिचय के साथ शुरूआत करते हुए, डॉ. बंसल ने मनुष्यों, जानवरों और पौधों को यूवी-बी विकिरणों के हानिकारक प्रभावों से बचाने में ओजोन परत के महत्व पर विस्तार से बताया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि इस वार्ता के माध्यम से कॉलेज ने ओजोन परत की कमी की समस्या के बारे में जागरूकता फैलाई है।

ओजोन परत: महत्व, अभाव और वर्तमान स्थिति विषय पर वार्ता

चंडीगढ़, 11 सितंबर (राकेश): ओजोन परत के संरक्षण के लिए आगामी अंतर्राष्ट्रीय दिवस के उपलक्ष्य में मेहर चंद्र महाजन डीएवी कॉलेज ऑफ वूमन की स्वच्छता समिति ने ओजोन परत: महत्व, अभाव और वर्तमान स्थिति विषय पर एक ऑनलाइन वार्ता आयोजित की। कॉलेज की पर्यावरण विज्ञान विभाग की डॉ. शफिला बंसल ने इस ऑनलाइन वार्ता का संचालन किया, जिसमें 140 से अधिक प्रतिभागियों ने बड़चढ़ कर हिस्सा लिया। ओजोन परत, इसके गुणों और प्रकारों से परिचय के साथ शुरूआत करते हुए डॉ. बंसल ने मनुष्यों, जानवरों और पौधों को यूवी-बी विकिरणों के हानिकारक प्रभावों से बचाने में ओजोन परत के महत्व पर विस्तार से बताया। विशेषज्ञों ने इस तथ्य पर प्रकाश डाला कि प्राकृतिक प्रक्रियाएँ जैसे ज्वालामुखी विस्फोट, आदि ओजोन की कमी के केवल 2 प्रतिशत हिस्से पर प्रभाव डालती हैं, जबकि मानवजनित प्रक्रियाएँ जैसे कि जीवाश्म ईंधन जलाना, एयर कंडीशनिंग और पृथ्वी की सुरक्षामक परत पर सबसे गहरा प्रभाव डालती हैं। ओजोन परत को रखा के लिए जो राही कार्रवाइयों पर प्रकाश डालते हुए डॉ. बंसल ने प्रतिभागियों को सीएफसी और अन्य ओजोन को नष्ट करने वाले पदार्थों को चरणबद्ध करने के लिए किये गए महत्वपूर्ण समझौते-मॉन्ट्रियल प्रोटोकॉल के बारे में प्रतिभागियों को बताया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि इस वार्ता के माध्यम से, कॉलेज ने ओजोन परत को कमी की समस्या के बारे में जागरूकता फैलाने तथा प्रतिभागियों को समस्या के समाधान का हिस्सा बनने के लिए प्रेरित किया है। उन्होंने आगे कहा कि मानव गतिविधि ने पृथ्वी की सुरक्षामक परत को नुकसान पहुंचाया है और हमें इस नुकसान को रोकना तथा ओजोन परत के संरक्षण हेतु प्रभावी कदम उठाने होंगे।

इंटरनेशनल डे फॉर प्रिजर्वेशन ऑफ ओजोन लेयर पर वेबिनार

जासं, चंडीगढ़ : ओजोन परत के संरक्षण के लिए आगामी अंतर्राष्ट्रीय दिवस के उपलक्ष्य में एमसीएम डीएवी-36 कॉलेज की स्वच्छता समिति ने ओजोन परत महत्व, अभाव और वर्तमान स्थिति विषय पर ऑनलाइन वार्ता आयोजित की। कॉलेज की पर्यावरण विज्ञान विभाग की डॉ. शफिला बंसल ने वार्ता का संचालन किया, जिसमें 140 से अधिक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। डॉ. बंसल ने मनुष्यों, जानवरों और पौधों को यूवी-बी विकिरणों के हानिकारक प्रभावों से बचाने में ओजोन परत के महत्व पर विस्तार से बताया।

6. Title of the Activity: Senior Citizen Day Celebration

Date: 21 August 2020

Objectives:

1. To work for the welfare of older citizens.
2. To increase awareness about the issues that affect older adults.
3. To raise awareness of the condition of older people and to support them throughout the aging process.
4. To remember and celebrate the older persons and thank them for their contributions.
5. To recognize and appreciate their accomplishments and participation in society in order to promote their skills and knowledge.
6. To examine the problems faced by the aged people in day-to-day life.

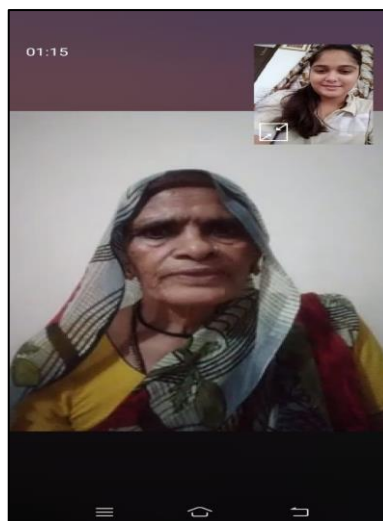
The Context: World Senior Citizen's Day is celebrated on 21st August every year. The day has been dedicated to raise awareness about the issues that affect older people. The day reminds to appreciate the valuable contributions made by the elders to the communities to create better place to live. The day was established to provide an opportunity to appreciate their dedication, accomplishments, and services they gave throughout their lives. The day has been dedicated to the senior citizens as they are pioneers of science, psychology, medicine, civil rights, and others. The elders deserve respect and dignity because of their achievements. The day aims to encourage supporting senior citizens to live their lives to the fullest and as independently as possible. On 21st August 2020, the NSS Units of Mehr Chand Mahajan College for Women celebrated senior citizen day to remember and thank the citizens for their contributions.

The Practice: The NSS Volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh celebrated the senior citizen day by organizing several activities. In one of the activities, volunteer visited the old age home in sector 15 Chandigarh so that they could spend time with them who may not have any grandchildren to visit them. The volunteers also visited their elderly neighbors and

grandparents to spend some quality time with them. The NSS Volunteers distributed food items and masks to their neighbors and elder people. Volunteers also played board games with their grandparents and helped them to build up the mental and emotional energy in positive direction. The volunteers had fun and shared some old memories and talked about the past stories with their grandparents. Some volunteers made phone calls to their grandparents and talked about what's going on in their lives. The volunteers celebrated the senior citizen day with full enthusiasm while maintaining social distancing and taking proper precautionary measures.

The Evidence of Success: The main purpose of senior citizen day is to make the society aware of the psycho-social and health problems of the aged and to apprise the young about their responsibilities towards the elderly. The reason of celebration was to thank the elders for everything that they do for their children and acknowledge their sacrifices.





7. Title of the Activity: **A Webinar on Nutrition & Immunity during COVID-19 Times**

Date: 4 September 2020

Number of NSS Volunteers participated: 56

Objectives:

1. To encourage volunteers to maintain good optimal balanced nutritional status.
2. To create awareness about co-morbidities and how to manage them effectively.
3. To create awareness of nutrients that are crucial for immune cells.
4. To encourage participants to adopt good hygiene practices.
5. To create awareness about the importance of a healthy balanced diet and its compositions.

The Context: A webinar on "Nutrition & Immunity during COVID-19 times" was organized by the NSS Units of the College in association with Fortis Hospital Mohali. The resource person was Dt. Sonia Gandhi, Head, Department of Nutrition & Dietetics. The novel Coronavirus (Covid-19) has brought dietary nutrition to the forefront. The significant role of nutrition in strengthening the immune system and fortifying it to fight against viruses such as these cannot be underestimated. Intake of adequate nutrients as per specific individual requirements is the need of the hour, for

a healthy body and holistic wellbeing. The webinar was organized to celebrate the occasion of National Nutrition Week (1st September – 7th September 2020) in which the theme was 'Eat right, bite by bite'. During the webinar, NSS Volunteers were apprised of ways to manage a good nutritional status which is considered as a major tool to fight against the virus. COVID-19 is a leading challenge across the world and proper nutrition intake is essential for proper prevention against the virus.

The Practice: A Webinar on "Nutrition & Immunity during COVID-19 times" in collaboration with Fortis Hospital, Mohali was organized by the NSS units of the College where the resource person was Dt. Sonia Gandhi, Head, Department of Nutrition & Dietetics. Around 56 NSS volunteers along with their NSS programme officers, Dr. Purnima Bhandari and Ms. Pallvi Rani attended the webinar. The volunteers were informed about the concept of optimum nutrition, a healthy balanced diet and immunity strengthening nutrients and herbs. They were encouraged to follow safe hygiene practices to ensure food safety and importance of following proper SOPs like wearing masks and following social distancing norms. They were told about the effective ways of managing comorbidities like hypertension, diabetes, cardiac problems etc. as healthy nutrition is considered as essential for fighting against COVID-19. The volunteers were apprised of the importance of nutrients that have been specifically considered essential for immune cells and about the composition and importance of a healthy balanced diet. Good nutrition is crucial for health, particularly in times when the immune system might need to fight back. The volunteers were acquainted with the importance and relevance of good hygiene practices that should be adopted during food handling operations as they are considered to be the foundation for ensuring food safety and to minimize exposure to the virus. In addition to this, the volunteers were also informed about the SOPs that need to be followed to minimize spread of the virus.

The Evidence of Success: The volunteers were made aware about the importance of immunity strengthening and building nutrient intake as well as adopting good hygiene practices and proper SOPs to fight against the virus.

Mehr Chand Mahajan DAV College For Women Sector 36-A, Chandigarh

NSS Units

in collaboration with

Fortis Hospital Mohali

presents

A live webinar on

Nutrition & Immunity During COVID-19 Times

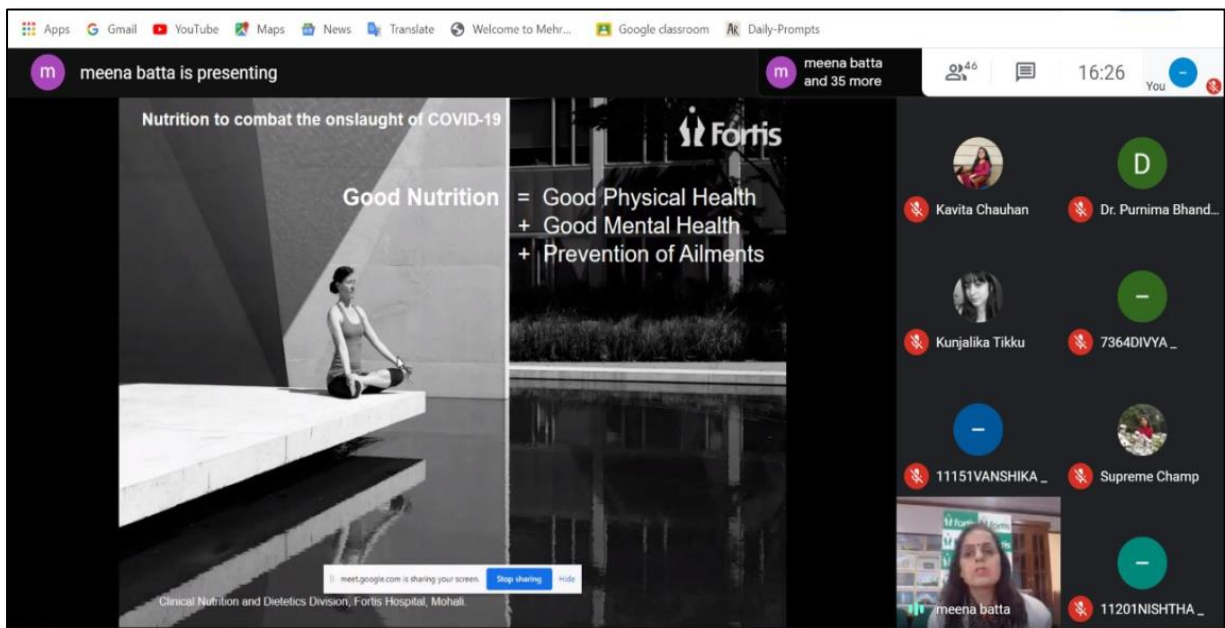
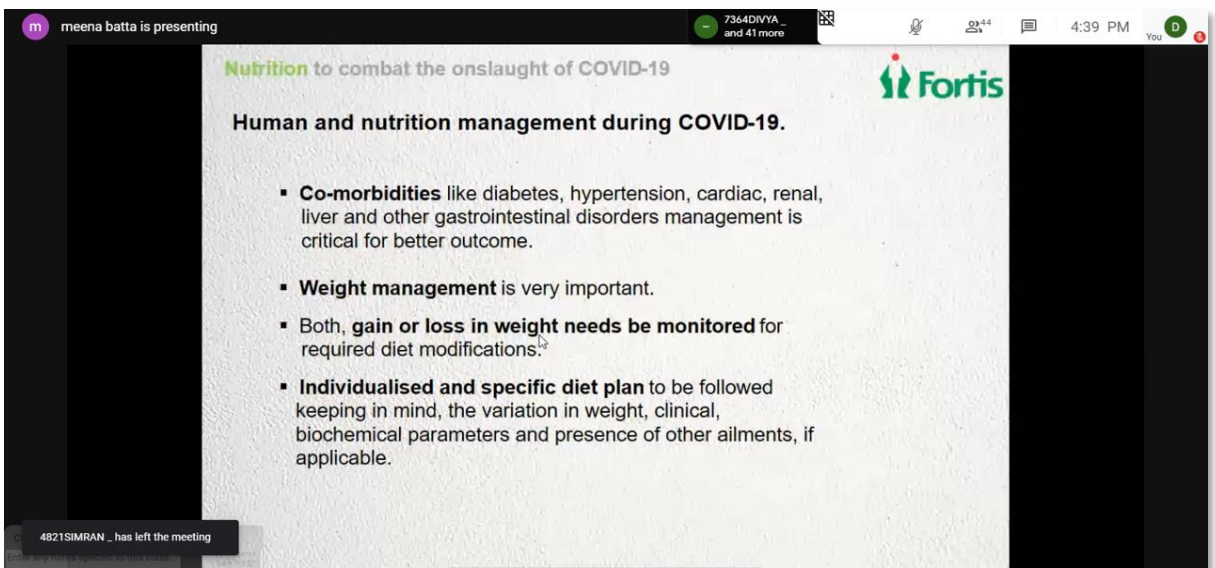
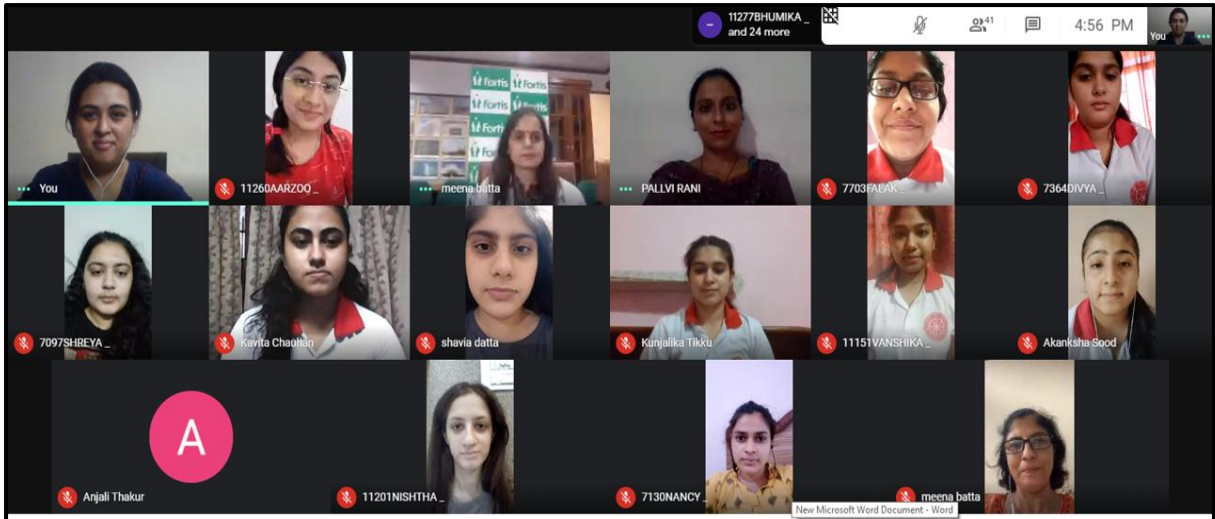
Speaker:
Dr. Sonia Gandhi
 Head: Department of Nutrition & Dietetics
 Fortis Hospital Mohali

Date: September 4, 2020 **Timings:** 4:00 PM – 5:00 PM
Platform: Google Meet

Ms. Pallvi Rani
Dr. Purnima Bhandari
 (NSS Programme Officers)

Dr. Nisha Bhargava
 Convener & Principal





8. Title of the Activity: **Disinfection of Hostel areas with Anti-Malaria Sprays**

Date: On Monthly Basis

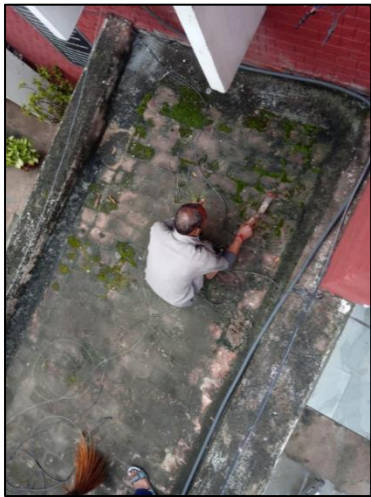
Objectives: The College hostels including their key areas like washrooms, common rooms, kitchens, corridor and lawns were disinfected by getting them treated with Anti-Malaria spray. The activity minimized the chances of mosquito breeding in the hostels. Sanitization of all the blocks was carried out. For the upkeep of the hostels, the area of the hostels was cleaned regularly during the lockdown.

The Context: All the hostel blocks were duly disinfected by getting Anti-Malaria spray done in the washrooms, common rooms, kitchens, corridors and lawns. Sanitization was carried out in the hostel premises. Cleaning of all the blocks and surrounding areas was carried out on timely basis. The spraying drives to disinfect the hostel premises were carried out in the month of July, August and September. Cleaning, dusting and washing of the hostel area was also done on regular basis.

The Evidence of Success: Anti-Malaria spray drives were aimed at eradicating any chances of mosquito breeding in the hostel campus. As a result of the activity, the hostels became mosquito-free. Sanitization further ensured the safety of the residents.



Sanitization of the hostel premises



Cleaning and washing of the hostel premises

9. Title of the Activity: **Cleaning, Disinfecting and Sanitizing of All Hostel Kitchens**

Date: 31 August 2020

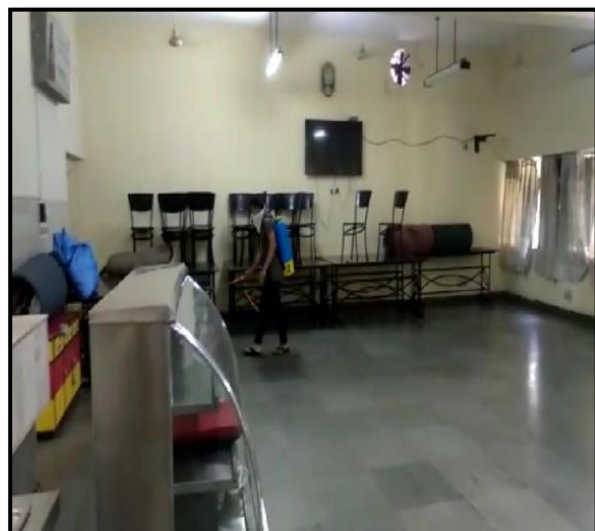
Objectives:

To encourage the staff of the mess to maintain cleanliness and keep the preparation up to the mark for the newly enrolled students.

The Practice: Dr. Bhawana Sood visited the mess of Block A&B and with the help of mess personnel made requisite hygienic arrangements.

The Evidence of Success:

Since there was time for the new students to arrive, all the machines used for cooking were neatly wrapped. A room was set up as a rest-room for the mess workers. The mess workers sanitised the mess and prepared it for the arrival of the hostel inmates. Some infrastructural reforms were also made.



10. Title of the Activity: Regular Sanitization of the College Campus

Date: Timely basis

Objectives: The sanitary conditions are to be maintained in the College premises to make the workplace hygienic and conducive.

The Context: Disinfectant spraying drives were held in the college campus from time to time in the months of July, August and September. Cleaning, dusting and washing of respective surfaces were also carried out.

The Practice: All the classrooms, offices, halls and washrooms of the college were sanitized and disinfected on a regular basis as per the guidelines laid down by the government.

The Evidence of Success:





11. Best RED RIBBON Club Award

Date: 4 September 2020

Objectives: To appreciate the efforts of Red Ribbon Club in creating awareness regarding HIV, AIDS

The Context: The Red Ribbon Club in collaboration with NSS Units organised several activities

including AIDS Awareness Rally, lecture and Poster making competition with an aim to create awareness regarding AIDS and HIV.

The Practice: The college received the Best red ribbon club commendation from The National AIDS control Organisation, Ministry of Health and Family Welfare, Government of India as an acknowledgment for promoting AIDS awareness and sensitizing people in preventing the spread of AIDS through various on and off campus activities like AIDS Awareness Rally, lecture and Poster making competition during the session 2019-2020.

The Evidence of Success:



12. Title of the Activity: Inter-College Terrarium Craft competition to mark the celebration of “Van Mahotsav” by Department of Environment Science

Date: 13 July 2020 (Results announced on 25 July, 2020)

Number of participants: 30

Objectives:

1. To promote awareness among students regarding conservation of forests and planting new trees
2. To understand the importance of conserving environment and nature

The Context: Van Mahotsav is an annual tree planting festival celebrated every year in the first week of July to celebrate nature. During the festival, thousands of trees are planted all across the country. The festival was started to create awareness in the minds of the people for the conservation of forests and planting of new trees. To celebrate this annual plantation festival, instead of going out to plant saplings, students were asked to make their indoor garden “Terrarium” considering the current pandemic situation. A terrarium is like an aquarium for plants. It is usually made in just about any glass container. It looks like a miniature garden or forest enclosed in its own little world. Sometimes its lid is completely closed that makes it like a greenhouse.

The Practice: During the trying times of COVID-19, 30 students from various colleges of Chandigarh, enthusiastically participated in the terrarium craft competition. They portrayed the beautiful message of indoor plantation.

Evidence of Success: Through this contest, students got an opportunity to make people aware about tree conservation as well as the importance of planting more trees.

RESULTS

Name	Class	Institution	Prize
Aarya Sharma	B.Sc. Medical I Year	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women-36, Chandigarh	First
Bakshi Navgun Kawalpal Singh	B.A. III Year	Post Graduate Government College for Girls-42	Second
Ramanpreet Kaur	B.Sc. CA I Year	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women-36, Chandigarh	Second
Nikhita Grover	B.Com. II Year	Post Graduate Government College for Girls-42	Third
Smriti Rana	B.Com. I Year	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women-36, Chandigarh	Third
Abhilasha	B.Sc. Non-Medical I st Year	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women-36, Chandigarh	Consolation
Aarushi Sharma	BBA I st Year	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women-36, Chandigarh	Consolation
Vanshika Garg	B.Com. II Year	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women-36, Chandigarh	Consolation
Neelam Rawat	B.A. II Year	Post Graduate Government College for Girls-42	Consolation
Poonam Rawat	B.A. II Year	Post Graduate Government College for Girls-42	Consolation
Preeti Kaundal	B.Sc. Medical III Year	Post Graduate Government College for Girls-42	Consolation
Falak Gupta	B.A. I Year	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women-36, Chandigarh	Consolation
Rishika Bansal	B.Com. I Year	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women-36, Chandigarh	Consolation
Poonam	M.A Hindi	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women-36, Chandigarh	Consolation
Shagun Choudhary	B.A. I Year	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women-36, Chandigarh	Consolation
Sonakshi Malik	B.Sc. Biotech (Hons.) III Year	Post Graduate Government College for Girls-42	Consolation



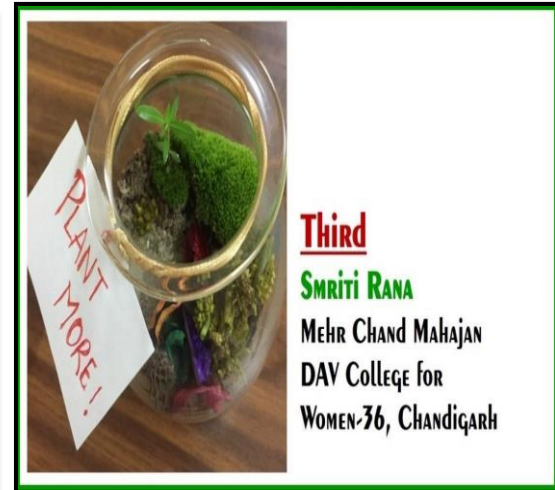
FIRST
AARYA SHARMA
 MEHR CHAND MAHAJAN
 DAV COLLEGE FOR
 WOMEN-36, CHANDIGARH



SECOND
Bakshi NAVGUN
KAWALPAL SINGH
 POST GRADUATE
 GOVERNMENT COLLEGE FOR
 GIRLS-42



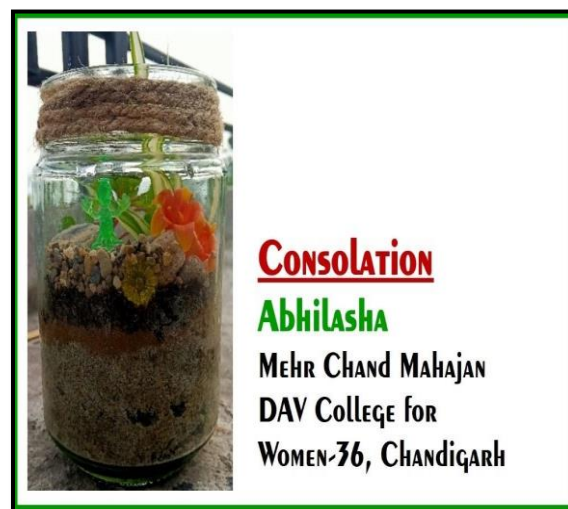
SECOND
RAMANPREET KAUR
 MEHR CHAND MAHAJAN
 DAV COLLEGE FOR
 WOMEN-36, CHANDIGARH



Third
SMRITI RANA
 MEHR CHAND MAHAJAN
 DAV COLLEGE FOR
 WOMEN-36, CHANDIGARH



Third
NIKHITA GROVER
 POST GRADUATE
 GOVERNMENT COLLEGE FOR
 GIRLS-42



CONSOLATION
Abhilasha
 MEHR CHAND MAHAJAN
 DAV COLLEGE FOR
 WOMEN-36, CHANDIGARH

13. Title of the Activity: “Plantation Drive” organized by the Department of Botany to mark the celebration of Van Mahotsava

Date: 13 July 2020

Number of Participants: 10

Objective: The tree planting festival of “Van Mahotsava” is celebrated every year in our country to create awareness amongst the common masses regarding conservation of forests and plantation of new trees. This is essential for maintaining the ecological balance of Mother Earth. Our College is committed to the cause of making earth a better place to live. Carrying forward this tradition, the Department of Botany carried out a plantation drive to mark the celebration of Van Mahotsava which is annually observed in the month of July.

The Context: “Trees are to the earth what lungs are to the human body”. Creating awareness about preserving this gift of nature with absolute commitment is a stupendous task and requires constant efforts. During the present scenario when the entire world is under the grip of COVID-19 Pandemic this plantation drive was a small attempt in this direction.

The Practice: Committed to the cause of a “Cleaner and Greener Earth” the Department of Botany celebrated the annual tree planting festival of Van Mahotsava. A tree plantation drive was organized by Dr. Gunjan Sud from the Department of Botany. The drive commenced with the plantation of a tree sapling by the Principal Dr. Nisha Bhargava. Saplings and plants of medicinal importance were planted in different areas of the college including the Rishi Vatika, Green House and Artificial Forest by the faculty and staff of the college. The entire event was conducted following proper norms of social distancing and sanitization which are essential under the prevailing pandemic situation.

The Evidence of Success: Tree saplings and plants of medicinal importance including *Simarouba amara* Aubl., *Cinnamomum camphora* (L.) J. Presl, *Bacopa monnieri* (L.) Wettst., *Bauhinia variegata* L., *Delonix regia* (Hook.) Raf., and *Cassia fistula* L. were planted in different areas of the college including the Rishi Vatika, Green House and Artificial Forest by the faculty and staff of the college.



Media Coverage:

7:22 AM 4G VoLTE

फास्ट मीडिया

एमसीएम ने मनाया वन महोत्सव

फास्ट मीडिया है। डॉ निशा भार्गव ने इस अवसर पर कहा कि ग्लोबल वार्मिंग, जलवायु परिवर्तन, प्रजातियों का विलुप्त होना आदि मानव द्वारा प्राकृतिक संसाधनों के अंधाधुंध दोहन का परिणाम है और अब तक हुए नुकसान को दूर करना हमारी जिम्मेदारी है। इस वृक्षारोपण अभियान में औषधीय महत्व के पौधों को कॉलेज की त्रुषि वाटिका, ग्रीन हाउस और कृत्रिम वन सहित कॉलेज के विभिन्न क्षेत्रों में लगाया गया था। पूरे आयोजन को कोविड - 19 महामारी के परिणामस्वरूप उत्पन्न हुई परिस्थितियों में आवश्यक मानदंडों का पालन करने के लिए आयोजित किया गया।

चंडीगढ़, विनोद कुमार। प्रकृति और पर्यावरण के संरक्षण के लिए प्रतिबद्ध मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन ने अपने वार्षिक वृक्षारोपण कार्यक्रम वन महोत्सव का आयोजन किया। प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव के नेतृत्व में कॉलेज के बांटनी विभाग द्वारा इस वृक्षारोपण अभियान का आयोजन किया गया। इस अभियान का उद्देश्य भविष्य की पीढ़ियों को एक स्वच्छ और हरियाली वाले वातावरण प्रदान करने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने की आवश्यकता का संदेश फैलाना

एमसीएम डीएवी कॉलेज ने मनाया महोत्सव

विनोद कुमार, चंडीगढ़। प्रकृति और पर्यावरण के संरक्षण के लिए प्रतिबद्ध मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन ने अपने वार्षिक वृक्षारोपण कार्यक्रम वन महोत्सव का आयोजन किया। प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव के नेतृत्व में कॉलेज के बांटनी विभाग द्वारा इस वृक्षारोपण अभियान का आयोजन किया गया। इस अभियान का उद्देश्य भविष्य की पीढ़ियों को

एक स्वच्छ और हरियाली वाले वातावरण प्रदान करने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने की आवश्यकता का संदेश फैलाना है। डॉ निशा भार्गव ने इस अवसर पर कहा कि ग्लोबल वार्मिंग, जलवायु परिवर्तन, प्रजातियों का विलुप्त होना आदि मानव द्वारा प्राकृतिक संसाधनों के अंधाधुंध दोहन का परिणाम है और अब तक हुए नुकसान को दूर करना हमारी जिम्मेदारी है। इस वृक्षारोपण अभियान में औषधीय महत्व के पौधों को कॉलेज की त्रुषि वाटिका, ग्रीन हाउस और कृत्रिम वन सहित कॉलेज के विभिन्न क्षेत्रों में लगाया गया था। पूरे आयोजन को कोविड - 19 महामारी के परिणामस्वरूप उत्पन्न हुई परिस्थितियों में आवश्यक मानदंडों का पालन करने के लिए आयोजित किया गया।

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन वन महोत्सव के मौके पर प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव और स्टाफ मेंबर वृक्षारोपण करते हुए। - सरजन

14. Title of the Activity: A Webinar on 'Green Chemistry: An Eco-friendly Practice' organised by Eco-Club

Date: 20 August 2020

Number of participants: 240

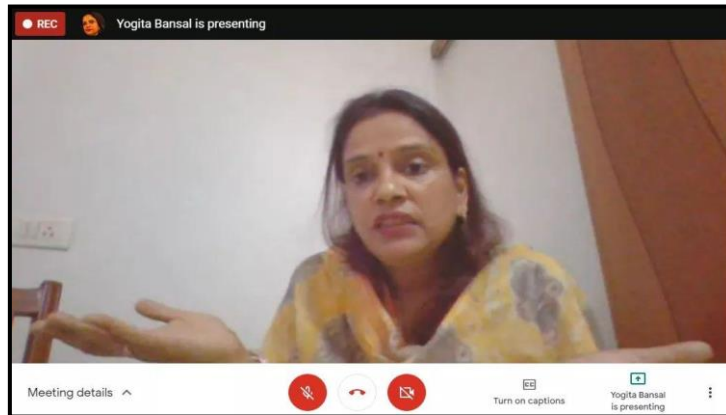
Objectives:

- To educate and mobilise students to work towards environmental protection
- To generate awareness about the development of renewable energy in our country

The Context: Akshay Urja Diwas is a day to create awareness about the developments of renewable energy in India, which is celebrated on August 20 every year since 2004. This day commemorates the birthday of former prime minister Sh. Rajiv Gandhi. The Ministry for New & Renewable Energy Sources, Govt. of India promotes innovation to adopt renewable energy sources to produce power. Owing to the current environmental situation, it is essential to develop ways to use Akshay Urja or renewable energy more efficiently. The main motive of this day is to make people aware about renewable energy (Akshya Urja) apart from traditional energy, and by doing this we can enjoy traditional sources of energy for a longer time.

Practice: Dr. Yogita Bansal, Department of Pharmaceutical Sciences and Drug Research, Punjabi University, Patiala was the resource person for the webinar. In her enlightening discourse, Dr. Bansal stressed upon the importance of renewable energy by saying that 'Akshay Urja' represents pillars that hold our sustainable future. Dr. Bansal educated the participants about the concept of Green Chemistry and went on to elaborate the various principles of Green Chemistry including prevention of waste, atom economy, designing safer chemicals, increase in energy efficiency, use of renewable feedstock, and many more. Citing examples of Minimata Disaster, Cuyahoga River Fires and Bhopal Gas Tragedy, Dr. Bansal impressed upon the participants the need to take corrective actions and save the environment by adopting renewable energy.

The Evidence of Success: Over 240 students and faculty members participated enthusiastically in the Webinar.



Media Coverage:

एमसीएम डीएवी कॉलेज में अक्षय उर्जा दिवस का आयोजन

(फास्ट मीडिया) विनोद कुमार, चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी महिला कॉलेज की निम्नोच्चतम एनजी केमेटो एवं एको-बल्लब ने अक्षय उर्जा दिवस के उत्सव में प्रीन केमिस्ट्री-एन एको-फैंटसी 'प्रिविडय' नामक एक वेबिनार का आयोजन किया। इस वेबिनार का उद्देश्य प्रतिभागियों को निम्नोच्चतम एनजी तथा पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करना था। इस वेबिनार का संचालन फार्मस्युटिकल साइंस एंड हेल्थ रिसेर्च डिपार्टमेंट, पंजाबी यूनिवर्सिटी, फरीदकोट की डॉ



योगिता बंसल ने किया। वेबिनार में 240 से अधिक विद्यार्थियों एवं फैकल्टी मेंबर्स ने हिस्सा लिया। अपने ज्ञानवर्धक सम्बोधन में डॉ



बंसल ने हमारे स्थायी परिवेश के लिए अक्षय ऊर्जा के उपयोग पर बल दिया। डॉ बंसल ने प्रतिभागियों को प्रीन केमिस्ट्री की आवश्यकता तथा इसके विभिन्न सिद्धांतों को विस्तार से बताया, जिसमें अर्थात् की रोकथाम, पर्याप्त उपयोग, सुरक्षा रखरखाव, डिजाइन करना, ऊर्जा दक्षता में वृद्धि, नवीकरणीय फोटोवोल्टैक्स का उपयोग इत्यादि शामिल था। मिनीगाता आणंद, कुपड़ोला नदी की आग और भूकाल पैस ड्रामटी के उद्घरणों का इफेक्ट देते हुए, डॉ बंसल ने प्रतिभागियों को अक्षय ऊर्जा की आवश्यकता पर जोर दिया। कॉलेज की प्रिंसिपल तात एकोनैमिक एनजी विशेषज्ञ डॉ निशा भागव ने स्थायी परिवेश के लिए अक्षय ऊर्जा के महत्व के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक करने के इस प्रयास को सराहना करते हुए कहा कि बढ़ती जनसंख्या के मद्देनजर ऊर्जा की पर्यावरणिक खतरों को बढ़ावा देना आवश्यक है। डॉ बंसल ने अक्षय ऊर्जा के विभिन्न

अवधारणिक खतरों जैसे सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा, महासगर ऊर्जा, कचरे से ऊर्जा और ऐसी कई रीनोवैबल स्रोतों हैं जिनका उपयोग बढ़ाने की आवश्यकता है। मानव जीवन में ऊर्जा के महत्व को रेखांकित करते हुए, डॉ भागव ने कहा कि प्रोद्युक्त, वन्य और आसपड़न इन तीन महत्वपूर्ण पदार्थों के साथ साथ ऊर्जा जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि एग्रेसिव में पर्यावरण को रक्षा और पर्यावरण संरक्षणों का संरक्षण के लिए सौर ऊर्जा के दोहन के लिए ठोस प्रयास किए जा रहे हैं।

15. Title of the Activity: National level Online Quiz to mark International Day for the Preservation of the Ozone Layer by Swachhta Committee (Sciences)

Date: 16 September 2020

Number of participants: 560

Objectives:

- To create awareness among students about the importance of Ozone layer and the significance of its preservation
- To familiarize students with the ongoing crisis of climate change and its impact

The Context: The Ozone layer is a delicate layer of gas in the Earth's stratosphere that absorbs most of the Sun's ultraviolet (UV) rays. In the last few years, the ozone layer has depleted extensively. Human activity has damaged the Earth's protective layer and much needs to be done to preserve it. Long term exposure to UV rays can cause numerous diseases. On September 16, 1987, the United Nations and 45 other countries had signed the Montreal Protocol. The purpose of the Montreal Protocol is to protect the Ozone layer by reducing the production of substances that are supposed to be responsible for Ozone layer depletion. Every year this day is celebrated as the International Day for the Preservation of the Ozone layer.

The Practice: The Department of Zoology organized an online National Level Quiz Competition based on the theme 'Ozone Depletion and Climate Change' to mark the celebration of International Day for the Preservation of the Ozone Layer. The quiz aimed at raising awareness among students about the importance of the ozone layer and the need to preserve it. It consisted of Multiple-Choice Questions and image-based questions to test the knowledge of participants pertaining to the ozone layer and climate change.

The Evidence of Success: The quiz witnessed enthusiastic participation of over 560 students from different states and UTs of the country including Punjab, Haryana, Himachal Pradesh, Delhi, Uttar Pradesh, Rajasthan, Madhya Pradesh, Karnataka, Kerala, Kolkata, Assam and Chandigarh. The winners were awarded cash prizes and e-certificates were given to those who secured 75% and above.

The results of the quiz:

1st: Shaurya (Nav Jyoti Senior Secondary School, Bilaspur)

2nd: Sumandeep Kaur (Govt. Brijindra College, Faridkot)

3rd: Aarti Rana (PG Govt. College for Girls, Sector-11, Chandigarh)

Consolation: Diksha Azad (Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh).



Media Coverage:

इंटरनेशनल डे फॉर प्रिजर्वेशन आफ द ओजोन लेयर पर नैशनल क्विज करवाई

चंडीगढ़, 17 सितंबर (राकेश): मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ के जूनॉजी विभाग ने इंटरनेशनल डे फॉर प्रिजर्वेशन आफ द ओजोन लेयर के उपलक्ष्य में एक ऑनलाइन राष्ट्रीय स्तर की क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया। ओजोन डिप्लेशन एंड क्लाइमेट चेंज थीम पर आयोजित इस क्विज में चंडीगढ़, पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, दिल्ली, उत्तर-प्रदेश, राजस्थान, मध्य प्रदेश, कर्नाटक, असम सहित देश के विभिन्न राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के 560 से अधिक विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। ओजोन परत के महत्व

और इसे संरक्षित करने की आवश्यकता के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक करने के उद्देश्य से आयोजित इस प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में ओजोन परत से संबंधित ज्ञान का परीक्षण करने के लिए एमसीक्यूज, मल्टिपल चॉइस क्वेश्चन, ऑब्जेक्टिव क्वेश्चन तथा इमेज बेस्ड प्रश्न शामिल थे। सभी विजेताओं को नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया तथा 75 प्रतिशत या उससे अधिक अंक प्राप्त करने वालों को ई-प्रमाण पत्र दिए गए।

इस प्रश्नोत्तरी में नव ज्योति सीनियर सैकेंडरी स्कूल, बिलासपुर के शौर्य ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

शासकीय बृजिन्द्र कॉलेज, फरीदकोट की सुमनदीप कौर ने दूसरा तथा पोस्ट ग्रेजुएट गवर्नमेंट कॉलेज फॉर गर्ल्स, सैक्टर 11 की आरती राणा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की दीक्षा आजाद को सांत्वना पुरस्कार दिया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डा. निशा भार्गव ने कहा कि इस प्रश्नोत्तरी के माध्यम से कॉलेज ने प्रतिभागियों को ओजोन परत की कमी की समस्या के बारे में जागरूक करने, इसके समाधान का हिस्सा बनने के लिए प्रेरित करने तथा इस समस्या के बारे में और लोगों को भी को शिक्षित करने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया है।



एम.सी.एम. डी.ए.वी. कालेज फॉर वुमैन में आयोजित ऑनलाइन विज्ञान प्रतियोगिता में भाग लेती हुई छात्रा।

एम.सी.एम. डी.ए.वी. कालेज ने विज्ञान मुकाबला करवाया

चंडीगढ़, 17 सितम्बर (मनजोत सिंह जोत): एम.सी.एम. डी.ए.वी. कालेज फॉर वुमैन सैक्टर-36 ए के जूआलोजी विभाग द्वारा ओजोन परत के संभाल हेतु अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाने हुए एक राष्ट्रीय स्तरीय विज्ञान मुकाबला करवाया गया। 'ओजोन डिप्लेशन एंड क्लाइमेट चेंज' विषय पर आयोजित इस विज्ञान मुकाबले में चंडीगढ़, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, मध्य प्रदेश, कर्नाटक, असम सहित देश के अलग-अलग राज्यों व केन्द्र शासित प्रदेशों के 560 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया। ओजोन परत के महत्व व इसे सुरक्षित करने की जरूरत के बारे में विद्यार्थियों को जागरूक करने के उद्देश्य से करवाये गए इस विज्ञान मुकाबले में ओजोन परत से संबंधित ज्ञान की परख करने हेतु विद्यार्थियों से कई तरह के प्रश्न पूछे गए। विज्ञान मुकाबले के विजेताओं को नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया व 75 प्रतिशत या इससे अधिक अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को ई-स्टीफिकेट दिये गए।

एमसीएम डीएवी कॉलेज में इंटरनेशनल डे फॉर प्रिजर्वेशन ऑफ़ द ओजोन लेयर के उपलक्ष्य में नेशनल विज्ञान आयोजित



शामिल थे। सभी विजेताओं को नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया तथा 75% या उससे अधिक अंक प्राप्त करने वालों को ई-प्रमाण

(फास्ट मीडिया) चंडीगढ़, विनोद कुमार। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज सीनियर सेकेंडरी स्कूल, बिलासपुर के शौर्य फॉर वूमन, चंडीगढ़ के जूआलोजी विभाग ने इंटरनेशनल डे फॉर प्रिजर्वेशन ऑफ़ द ओजोन लेयर के उपलक्ष्य में एक ऑनलाइन क्लाइमेट चेंज थीम पर आयोजित इस विज्ञान आयोजन किया। 'ओजोन डिप्लेशन एंड क्लाइमेट चेंज' थीम पर आयोजित इस विज्ञान मुकाबले में चंडीगढ़, पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, दिल्ली, उत्तरप्रदेश, राजस्थान, मध्य प्रदेश, कर्नाटक, असम सहित देश के विभिन्न राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों के 560 से अधिक विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। ओजोन परत के महत्व और इसे संरक्षित करने की आवश्यकता के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक करने के उद्देश्य से आयोजित इस प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में ओजोन परत से संबंधित ज्ञान का परीक्षण करने के लिए एमसीक्यूज, मल्टीपल चॉइस क्वेश्चन, ऑब्जेक्टिव क्वेश्चन तथा इमेज बेस्ड प्रश्न पत्र दिए गए। इस प्रश्नोत्तरी में नव ज्योति सीनियर सेकेंडरी स्कूल, बिलासपुर के शौर्य फॉर वूमन, चंडीगढ़ के जूआलोजी विभाग ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। शास्त्रीय बृजिन्द्र कॉलेज, फरीदकोट की सुमनदीप कौर ने दूसरा तथा पोस्टग्रेजुएट गवर्मेन्ट कॉलेज फॉर गल्स, सेक्टर 11 चंडीगढ़ की आरती राणा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमैन, चंडीगढ़ की दीक्षा आजाद को सातवां पुरस्कार दिया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा बताया कि इस प्रश्नोत्तरी के माध्यम से कॉलेज ने प्रतिभागियों को ओजोन परत की कमी की समस्या के बारे में जागरूक करने, इसके समाधान का हिस्सा बनने के लिए प्रेरित करने तथा इस समस्या के बारे में और लोगों को भी को शिक्षित करने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया है। उन्होंने कहा कि कई मानवीय गतिविधियों ने पृथ्वी की सुरक्षात्मक परत को नुकसान पहुंचाया है और इसे संरक्षित करने के लिए बहुत कुछ करने की आवश्यकता है।

MCM holds online national quiz on Ozone Layer

MCM holds online national quiz to mark International Day for the Preservation of the Ozone Layer Celebrating International Day for the Preservation of the Ozone Layer with fervour, the Department of Zoology at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organised an online National level Quiz



Competition. Organised on the theme 'Ozone Depletion and Climate Change', the quiz witnessed enthusiastic participation of over 560 students from different states and UTs of the country including Punjab, Haryana, Himachal Pradesh, Delhi, Noida, Rajasthan, Madhya Pradesh, Karnataka, Assam and Chandigarh. With the aim of raising awareness among students about the importance of the ozone layer and the need to preserve it, the quiz consisted of MCQs, objective questions and image based questions to test the knowledge of participants pertaining to the ozone layer. The winners were awarded cash prizes and e-certificates were given to those who secured 75% and above. Principal Dr. Nisha Bhargava informed that through this quiz, the college endeavours to spread awareness about the problem of depletion of the ozone

layer and to motivate students to be a part of the solution and also to educate others about it. She further added that human activity has damaged the Earth's protective layer and much needs to be done to preserve it.

16. Name of the Activity: Inter-College Contest on “Create your own Miniature Garden” organized by the Department of Botany

Date: 17 September 2020

Number of participants: 30

Objective: Miniature gardens are a delight to the human eye as they provide an opportunity to connect with nature while sitting indoors. They are a reflection of the potential of imagination of the creator. They are a tiny customized version of the larger gardens and are created by growing living plants with other suitable accessories to provide a desired look. These tiny living gardens are very popular nowadays as they provide a great opportunity to the plant lovers who can nurture their mini gardens. These tiny creations not only provide a chance to the gardening enthusiasts to explore their creative potential but also enhance the aesthetic value of any indoor space. Plants which form an integral part of these gardens help in purifying the indoor air. Under the present scenario, where stress is quite prevalent, this competition provided an opportunity to the young minds to channelize their energy positively and bring out their creative potential, thus rejuvenating their environment.

The Context: Creating Miniature Gardens is a wonderful stress buster activity as it connects us to nature. We tend to forget our problems when we get involved in such creative projects. However, it is essential to have the knowledge of the right kind of growth conditions, soil, plants, containers and other materials to be used when one wishes to create a miniature garden.

The Practice: Our College has been a forerunner in the commitment to the cause of preserving and saving the environment. Under the present scenario of stress and uncertainty this competition provided an opportunity to the young minds to channelize their energy positively and bring out their creative potential. Entries were received from students of colleges across different states. Dr. Puja Sharma,

Associate Professor and Scientist, Department of Floriculture and Landscape Architecture, Dr. Y.S. Parmar University of Horticulture and Forestry, Nauni, Solan judged the entries. First ten positions were adjudged and given e certificates. Tanvi of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh got the first prize. The second prize went to Sylvi Goyal of Government Home Science College, Chandigarh and the third prize was bagged by Chetna Aggarwal of PGGCG 11, Chandigarh.

The Evidence of Success: Entries were received from students of colleges across different states. Students participated enthusiastically in the competition and came up with novel ideas to create miniature gardens of their own.



FIRST PRIZE



SECOND PRIZE



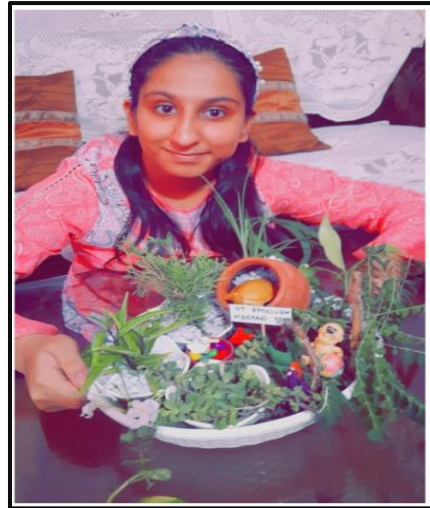
THIRD PRIZE



FOURTH PRIZE



FIFTH PRIZE



SIXTH PRIZE



SEVENTH PRIZE



EIGHTH PRIZE



NINTH PRIZE



TENTH PRIZE

17. Title of the Activity: **Publication of a Paper in UGC-CARE Journal**

Date: 5-6 March 2020

The Context: Ms Ishita Bhatia, a student of Economics Honours, presented and published a Paper on the topic “Agro India- The Sustainable way forward”. The paper focused on Agriculture and elaborated on the pivotal role that it plays in our economy as 61.58% (according to 2011 Agricultural Census of India) of our population was engaged in it. Since the year 1991-2011, over 14 million farmers have quit farming because of financial burden. The paper focused on three important aspects of agriculture that need immediate attention, particularly, Minimum support price (MSP) of non-cereal based crops, industrialization of bio energy sector and industrialization of livestock rearing. Conventional methods should be combined with innovation and technology should be adopted to tackle the issues. This paper stressed on the idea to restructure some current policies and introduction of new schemes and making agriculture-based business profitable and sustainable.

The Evidence of Success:



18. Title of the Activity: Yoga Workshop and SESSIONS organised by Department of Physical Education for Mental Wellness

Date: 3 July 2020

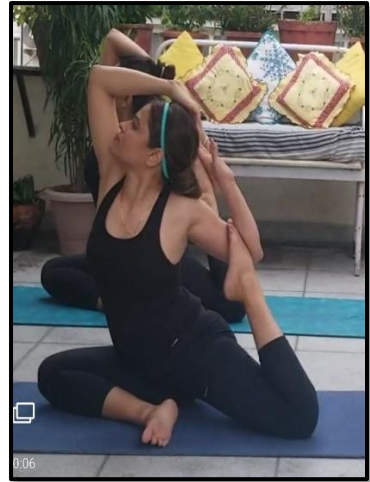
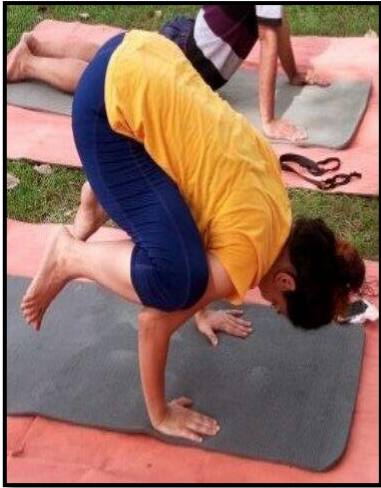
Number of Participants: 15 teachers and 50 students

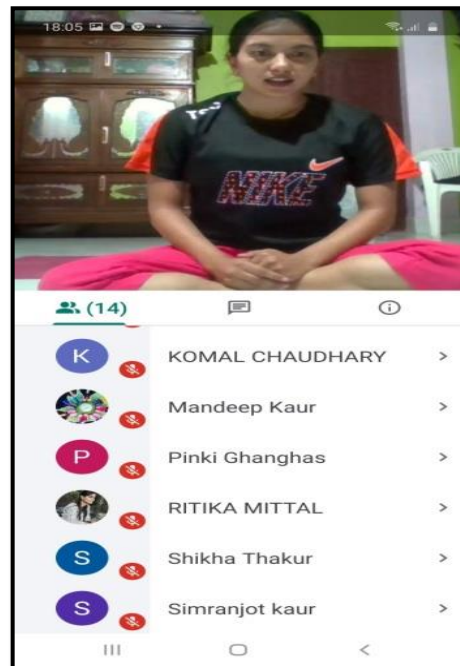
Objectives:

1. To acquaint the participants with the benefits of yoga
2. To motivate the students and staff members to strive for maintaining good mental health during the lockdown
3. To create awareness regarding the need for foundation of good health for aging people.

The Practice: With the stressful pandemic situation bringing into spotlight the need for holistic healing, the Physical Education Department of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women undertook the novel initiative of organising online yoga classes for faculty and students. The workshop and practical yoga sessions started on 1 June 2020 and are still continuing. The classes are organised daily in the morning and evening for yoga asanas and meditation which are conducted by Dr Anju Lata, Head, Department of Physical Education. Special Yoga experts were called to conduct various workshops for mental and physical health. Ms. Pinki, an International Yoga World Championship winner, alumni of MCM, and therapeutic exercise expert gave tips to the participants during these sessions. Principal Dr. Nisha Bhargava, herself a follower of yogic practices, asserted that yoga is our ancient way of life which is now hailed worldwide for its ability to induce holistic healing. She added that in the light of the present stressful times, this endeavour of the Physical Education Department is praiseworthy.

The Evidence of success: The activity educated the participants about the long-term benefits of yoga and acquainted them with the yoga asanas which should be practiced for physical and mental well-being.





19. Title of the Activity -Two Day Workshop on Mask, Stone and Mix media painting organised by Department of Fine Arts in Collaboration with Fevicryl (Pidilite Industries)

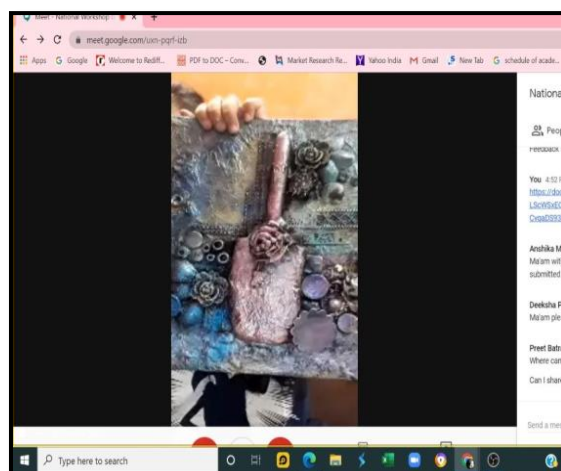
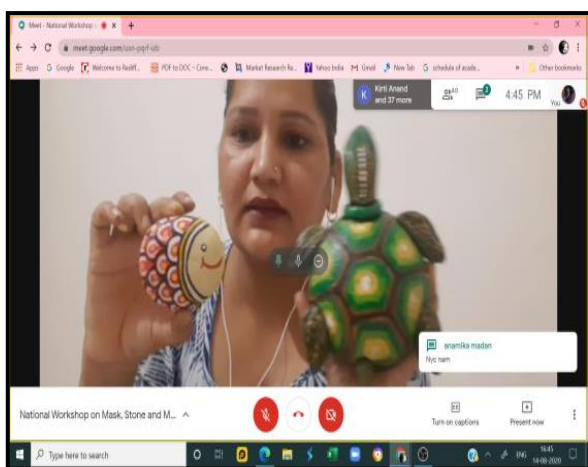
Date 13-14 August 2020

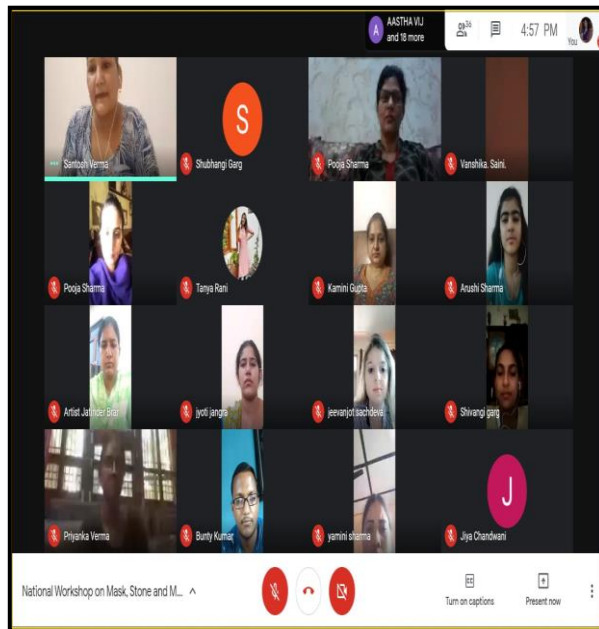
Number of Participants: 95

Objective: To engage the students in creative pursuits and enhance their skills. It also aimed to create awareness regarding the reuse of waste material to create an art form.

The Practice: Ms. Santosh from Fevicryl (Artist at National Level and awarded the Fevicryl Superstar Award) was the Resource Person. She demonstrated the technique of Mix media painting by using waste material and pearl colours. She also showed how different free hand strokes could be used on fabric masks. Painting and preparation of decorative items using stones was also shown to the participants. Some of the participants tried the learnt techniques and prepared beautiful articles. All the participants participated enthusiastically and gave very positive feedback about the Workshop.

The Evidence of Success:





20. Title of the Activity: Havan Ceremony organized by Swachhta Group and Arya Samaj Committee

Date: 17 August 2020

Objective: To create awareness regarding the importance of Havan and strive towards environment purification and self-exploration by way of performing Havan.

The Context: Arya samaj committee of the college organized Havan ceremony to herald the new academic session.

The Practice: Adhering to all safety precautions, Principal Dr. Nisha Bhargava, Swachhta Coordinators and members of Arya Samaj Committee participated enthusiastically in performing a Havan. The importance of Havan for environmental cleansing as well as self-exploration was highlighted.

The Evidence of Success: The participants felt motivated, inspired and experienced spiritual bliss after attending the Havan.



एमसीएम में हवन से किया नए सत्र का शुभारंभ

निजी संवाददाता-चंडीगढ़

नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ करते हुए मेहर चंद महाजन डीएवी कालेज फॉर वूमन ने सोमवार को हवन समारोह का आयोजन किया। महाविद्यालय के आर्य समाज समिति के तत्वावधान में आयोजित इस समारोह का आयोजन नए सत्र के आरंभ में दिव्य आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए कालेज की परंपरा को ध्यान में रखते हुए किया गया था। कोविड-19 रोकथाम के लिए मास्क पहनने तथा सामाजिक दिशा-निर्देशों का पालन करते हुए प्रिंसिपल डा. निशा भार्गव और स्टाफ के सदस्यों ने आगामी सत्र

की सफलता के लिए पवित्र अग्नि की प्रार्थना की। इस अवसर डा. भार्गव ने पर्यावरण की सफाई के साथ-साथ आत्म अन्वेषण के लिए हवन के महत्त्व पर प्रकाश डाला। वर्तमान महामारी की स्थिति के संदर्भ में डा. भार्गव ने कहा कि हमारे पास वेद और चरक संहिता के रूप में ज्ञान का भंडार है, जिसमें हजारों साल पहले कई बीमारियों का इलाज किया गया था। डा. भार्गव ने कहा कि हमें ज्ञानार्जन के साथ-साथ बौद्धिक विकास के लिए भी सदैव तत्पर रहना चाहिए क्योंकि बौद्धिक विकास हमारे जीवन और दुनिया की समझ के लिए सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है।

21. Title of the Activity: **Inter-College Online Cookery Competition as part of the celebration of POSHAN MAAH-2020**

Date: 10 September 2020

Number of participants: 30

Objectives:

1. To encourage participants to prepare nutritious recipes for malnourished children.
2. To increase awareness of the participants about nutritious content in plants and vegetables.
3. To reinforce the movement to achieve the concept of holistic nutrition.
4. To promote the use of kitchen gardens to prepare healthy nutrition-rich recipes.

The Context: On 10th September, Thursday, an Inter-College Online Cookery Competition was conducted to celebrate POSHAN MAAH-2020. The Prime Minister's Overarching Scheme for Holistic Nutrition or POSHAN Abhiyaan or National Nutrition Mission, is Government of India's flagship programme to improve nutritional outcomes for children, pregnant women and lactating mothers. Launched by the Prime Minister on the occasion of the International Women's Day on 8 March, 2018 from Jhunjhunu in Rajasthan, the POSHAN Abhiyaan directs the attention of the country towards the problem of malnutrition and addresses it in a mission-mode. The campaign aims to bring the nutrition discussion to the grassroots-level, invites citizens to come forward, share nutritional recipes and contribute towards creating a healthier India. The NSS Volunteers prepared nutritious recipes from the herbs and vegetables that were available in their localities for malnourished children. The volunteers gained knowledge about the nutrition content of herbs and vegetables and created awareness about the same.

The Practice: The NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized an Inter College Online Cookery Competition to celebrate POSHAN MAAH-2020 under the guidance of NSS programme officers, Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.

The major aims of the event included (i) dissemination of nutritious knowledge about nutritious content of herbs and vegetables which could be used to eradicate the problem of malnutrition among children; and (ii) to promote plantation drive for Promotion of Kitchen garden under "POSHAN KE LIYE PAUDHE' "पोषण के लिए पौधे" drive. NSS Volunteers prepared nutritious recipes and reinforced and promoted the use of kitchen gardens and used ingredients in their recipes. The programme through use of technology, a targeted approach and convergence strives to reduce the level of stunting, under-nutrition, anemia and low birth weight in children, focus on adolescent girls, pregnant women and lactating mothers, thus holistically addressing malnutrition. In this cookery competition, emphasis was laid on the nutritional values of locally grown vegetable and how usage of them can alleviate the problem of malnutrition among children. The NSS volunteers were encouraged to prepare a variety of healthy recipes to reinforce and promote the idea of holistic nutrition.

The Evidence of Success: By the end of the Inter College Online Cookery Competition, the volunteers had prepared nutrition-rich recipes, promoted and reinforced the idea of adequate and holistic nutrition and were fully aware and informed of the relevance of Poshan Abhiyaan. The results are as follows:

FIRST PRIZE: Healthy Delight Combo Meal

Vanshika Garg, B.COM III,
Mehr Chand Mahajan DAV College For Women, Sector 36-A,
Chandigarh

SECOND PRIZE; Pineapple Rice with Mixed Beans

Arshpreet Kaur, B.COM II;
Government College of Commerce and Business Administration,
Sector- 50, Chandigarh.

THIRD PRIZE: Sadabahar sprouts wrap

Venus, B.COM II, Goswami Ganesh Dutta Sanatan Dharma
College, Sector-32, Chandigarh.

CONSOLATION PRIZE:

1. Spinach soya chunk wrap, beetroot-wheatgrass punch, Veg salad
Manya Khetarpal – B.A. III. Mehr Chand Mahajan DAV College For Women,
Sector 36-A, Chandigarh
2. Mix Atta Chila. Sangita Shenoy, B.COM II, K.V. Pendharkar College, Dombivli,
Maharashtra.



E- BROCHURE



FIRST PRIZE



SECOND PRIZE



THIRD PRIZE

एमसीएम में पोषण माह के अंतर्गत ऑनलाइन कुकरी प्रतियोगिता का आयोजन

चंडीगढ़ (हिमप्रभा व्यरो)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की एनएसएस इकाइयों ने पोषण माह - 2020 के अंतर्गत एक इंटर कॉलेज ऑनलाइन कुकरी प्रतियोगिता का आयोजन किया।

भारत सरकार की पहल, पोषण माह - 2020 का उद्देश्य कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए सामुदायिक भागीदारी को सुनिश्चित करना है। इस प्रतियोगिता के आयोजन का उद्देश्य कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए पौष्टिक व्यंजनों को बढ़ावा देने के साथ साथ पोषण के लिये पौधे अभियान के तहत किचन गार्डन के बारे में भी लोगों को जागरूक करना है। प्रतियोगिता में देश के विभिन्न हिस्सों से 30 से अधिक प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस आयोजन में स्थानीय रूप से उगाई गई



सामग्रियों के पोषण मूल्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने, उनके उपयोग से कुपोषण की समस्या को कम करने के आलावा कई प्रकार के स्वस्थवर्धक व्यंजनों को तैयार करने के लिए प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया गया। विजेताओं को नकद

पुरस्कार दिए गए एवं सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया।

प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार वंशिका गर्ग को मिला जबकि अशंप्रीत एवं वीनस को क्रमशः दूसरा एवं तीसरा पुरस्कार दिया गया।

संगीता शेर्नॉय तथा मान्या खेत्रपाल को सांत्वना पुरस्कार से सम्मानित किया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस इकाइयों के इस प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रतियोगिता ने न केवल प्रतिभागियों के पाक कौशल का परीक्षण किया बल्कि समग्र पोषण के महत्व का संदेश भी दिया है। उन्होंने उम्मीद जताई कि यह प्रतियोगिता कुपोषण से लड़ने के राष्ट्रीय अभियान में सामुदायिक भागीदारी को बढ़ाने में सहायक होगी।

वंशिका बर्नी ऑनलाइन कुकरी प्रतियोगिता की विजेता

जासं, चंडीगढ़ : एमसीएम डीएवी-36 की एनएसएस इकाइयों ने पोषण माह -2020 के अंतर्गत इंटर कॉलेज ऑनलाइन कुकरी प्रतियोगिता का आयोजन किया। इसका उद्देश्य कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए सामुदायिक भागीदारी को सुनिश्चित करना रहा।

प्रतियोगिता में विभिन्न राज्यों से 30 से अधिक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। इसमें प्रथम पुरस्कार वंशिका गर्ग को, दूसरा पुरस्कार अशंप्रीत और वीनस को तीसरा पुरस्कार दिया गया। संगीता शेर्नॉय तथा मान्या खेत्रपाल को सांत्वना पुरस्कार से सम्मानित किया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस इकाइयों के इस प्रयास की सराहना की।



एमसीएम डीएवी-36 द्वारा आयोजित ऑनलाइन कुकरी प्रतियोगिता की विजेता वंशिका गर्ग @रीजल्ट: कॉलेज

एमसीएम में ऑनलाइन कुकरी प्रतियोगिता



चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की एनएसएस इकाइयों ने पोषण माह-2020 के अंतर्गत एक इंटर कॉलेज ऑनलाइन कुकरी प्रतियोगिता का आयोजन किया। भारत सरकार की पहल, पोषण माह-2020 का उद्देश्य कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए सामुदायिक भागीदारी को सुनिश्चित करना है। इस प्रतियोगिता के आयोजन का उद्देश्य कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए पौष्टिक व्यंजनों को बढ़ावा देने के साथ साथ "पोषण के लिये पौधे" अभियान के तहत किचन गार्डन के बारे में भी लोगों को जागरूक करना है। प्रतियोगिता में देश के विभिन्न हिस्सों से 30 से अधिक प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस आयोजन में स्थानीय रूप से उगाई गई सामग्रियों के पोषण मूल्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने, उनके उपयोग से कुपोषण की समस्या को कम करने के आलावा कई प्रकार के स्वस्थवर्धक व्यंजनों को तैयार करने के लिए प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया गया। विजेताओं को नकद पुरस्कार दिए गए एवं सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार वंशिका गर्ग को मिला जबकि अशंप्रीत एवं वीनस को क्रमशः दूसरा एवं तीसरा पुरस्कार दिया गया। संगीता शेर्नॉय तथा मान्या खेत्रपाल को सांत्वना पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

एमसीएम डीएवी कॉलेज में पोषण माह के तहत ऑनलाइन कुकरी प्रतियोगिता का आयोजन

(फास्ट मीडिया) चंडीगढ़, विनोद कुमार। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की एनएसएस इकाइयों ने पोषण माह - 2020 के अंतर्गत एक इंटर कॉलेज ऑनलाइन कुकरी प्रतियोगिता का आयोजन किया।

भारत सरकार की पहल, पोषण माह - 2020 का उद्देश्य कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए सामुदायिक भागीदारी को सुनिश्चित करना है। इस प्रतियोगिता के आयोजन का उद्देश्य कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए पौष्टिक व्यंजनों को बढ़ावा देने के साथ साथ "पोषण के लिये पौधे" अभियान के तहत किचन गार्डन के बारे में भी लोगों को जागरूक करना है। प्रतियोगिता में देश के विभिन्न हिस्सों से 30 से अधिक प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस आयोजन में स्थानीय रूप से उगाई गई सामग्रियों के पोषण मूल्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने, उनके उपयोग से कुपोषण की समस्या को कम करने के आलावा कई प्रकार के स्वस्थवर्धक व्यंजनों को तैयार करने के लिए प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया गया। विजेताओं को नकद पुरस्कार दिए गए एवं सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार वंशिका गर्ग को मिला जबकि अशंप्रीत एवं वीनस को क्रमशः दूसरा एवं तीसरा पुरस्कार दिया गया। संगीता शेर्नॉय तथा मान्या खेत्रपाल को सांत्वना पुरस्कार से सम्मानित किया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस इकाइयों के इस प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रतियोगिता ने न केवल प्रतिभागियों के पाक कौशल का परीक्षण किया बल्कि समग्र पोषण के महत्व का संदेश भी दिया है। उन्होंने उम्मीद जताई कि यह प्रतियोगिता कुपोषण से लड़ने के राष्ट्रीय अभियान में सामुदायिक भागीदारी को बढ़ाने में सहायक होगी।



एम.सी.एम. में पोषण माह के अंतर्गत ऑनलाइन कुकरी प्रतियोगिता करवाई

चंडीगढ़, 29 सितम्बर (नरेश): पंजाब स्कूल शिक्षा विभाग ने 'राष्ट्रीय यूथ पार्लियामेंट प्रोग्राम' के लिए विद्यार्थियों को तैयारी करवाने के लिए सिलेबस बना कर स्कूलों को भेज दिया है और इसी आधार पर विद्यार्थियों को तैयारी करवाने के निर्देश दिए गए हैं। स्कूल शिक्षा विभाग के प्रवक्ता ने बताया कि विद्यार्थियों में लोकतंत्रीय मूल्यों

के प्रति लगन और भावना पैदा करने के मकसद से 'राष्ट्रीय यूथ पार्लियामेंट प्रोग्राम' करवाया जाता है। स्कूल शिक्षा विभाग ने इस प्रोग्राम के लिए विद्यार्थियों को तैयार करने के लिए सिलेबस तैयार किया है। प्रवक्ता के अनुसार इस प्रोग्राम में 9वीं से 12वीं कक्षा तक के विद्यार्थी हिस्सा लेंगे। नौवीं और 10वीं के विद्यार्थियों के लिए

नागरिक शास्त्र के विषयों में से जबकि 11वीं और 12वीं के विद्यार्थियों के लिए राजनीति शास्त्र में से सिलेबस को अंतिम रूप दिया गया है।

प्रवक्ता के अनुसार स्कूल मुखियों को भेजे गए सिलेबस के आधार पर ही विद्यार्थियों को तैयारी के लिए गतिविधियों करवाने के लिए निर्देश दिए गए हैं।

22. Title of the Activity: **Enrichment by using one of the oldest known skill to mankind – Sustainable Urban Farming**

Date: Timely Basis

Objectives: To promote environmental sustainability

The Practice: Sustainable Urban Farming is being undertaken at the College since January 2018 as a skill development and sustainability initiative. A practice to enhance environmental sustainability, it is envisioned to impart knowledge and skills to grow chemical free vegetables, grains, herbs, medicinal plants and fruits, especially in the urban spaces, thus contributing to reduction in pollution caused by chemicals. As nature reclaimed its spaces during lockdown, the organic production of vegetables and fruits in the College grew by leaps and bounds. The program is being conducted in collaboration with the KHETI VIRASAT MISSION, a Regional Council (for Decentralized Organic Farming Certification System) under the Participatory Guarantee System of the Ministry of Agriculture and Farmers Welfare, Government of India. Every year, students enroll to learn this sustainability skill.

Th Evidence of Success: A bountiful was harvested every day and distributed amongst the staff. They took home the health encased in Karela, lauki, Tori, bhindi, arbi, mangoes and some other seasonal gifts of nature. A total of 3 quintals and 40 kgs approximately of vegetables was distributed amongst about 200 employees of the college.





Media Coverage:

अर्बन फार्मिंग के लिए दूसरे कॉलेजों के लिए मिसाल बन रहा एमसीएम कॉलेज

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमन में कौशल विकास पहल के रूप में जनवरी 2018 से कॉलेज में सतत शहरी खेती (सस्टेनेबल अर्बन फार्मिंग) की जा रही है। इसका मुख्य उद्देश्य पर्यावरणीय स्थिरता के प्रति छात्राओं को जागरूक करना, शहरों में रसायन मुक्त सब्जियां, अनाज, जड़ी-बूटियों, औषधीय पौधों 'र फलों को उगाने का ज्ञान और कौशल प्रदान करना तथा रसायनों के प्रयोग से होने वाले प्रदूषण में कमी लाना है। प्रकृति का यह रूप कॉलेज में भी देखने को मिला जब सब्जियों और फलों का जैविक उत्पादन पिछले वर्षों की तुलना में कई गुना बढ़ा है। कॉलेज में विभिन्न मौसमी फल और सब्जियां जैसे की करेला, लौकी, तोरी, भिंडी, अरबी, आम इत्यादि को रोज कॉलेज के कर्मचारियों के बीच वितरित किया जाता है। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने बताया कि कॉलेज में सस्टेनेबल अर्बन फार्मिंग का कार्य खेती विरासत मिशन क्षेत्रीय परिषद के सहयोग से आयोजित किया जा रहा है।

मेहरचंद महाजन डीएवी कालेज में सस्टेनेबल अर्बन फार्मिंग

निजी संवाददाता— चंडीगढ़

मेहरचंद महाजन डीएवी कालेज फॉर वूमन में कौशल विकास पहल के रूप में जनवरी, 2018 से कालेज में सतत शहरी खेती (सस्टेनेबल अर्बन फार्मिंग) की जा रही है। इसका मुख्य उद्देश्य पर्यावरणीय स्थिरता के प्रति छात्राओं को जागरूक करना, शहरों में रसायन मुक्त सब्जियां, अनाज, जड़ी-बूटियों, औषधीय पौधों और फलों को उगाने का ज्ञान तथा रसायनों के प्रयोग से होने वाले प्रदूषण में कमी लाना है। लॉकडाउन के दौरान कालेज में भी सब्जियों और फलों का जैविक उत्पादन पिछले सालों की तुलना में कई गुना बढ़ा है। कालेज में विभिन्न मौसमी फल और सब्जियां जैसे के करेला, लौकी, तोरी, भिंडी, अरबी आदि को रोज कालेज के कर्मियों के बीच वितरित किया जाता है। कालेज की प्रिंसिपल डा. निशा भार्गव ने बताया कि कालेज में सस्टेनेबल अर्बन फार्मिंग का कार्य खेती विरासत मिशन क्षेत्रीय परिषद के सहयोग से आयोजित किया जा रहा है।

23. Title of the Activity: **National Online Essay writing competition on “Computer Cleaning: Ins and outs”**

Department: Swachhta Committee, Department of Computer Science and Applications (DCSA) of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh

Date: September 2020 (Entries submitted till 21st September 2020 and Results declared on 28th September 2020)

Number of Participants: 42

Objectives: To create awareness about physical as well logical cleaning of Computers for pervasive use of computers especially during COVID-19. The primary objective of the competition was to encourage students to make computer cleaning part and parcel of their daily routines.

Context: The concept includes physical & logical (data) cleaning of the system. During the days of pandemic, sanitization and maintaining the cleanliness of the system is no less a challenging task.

Beyond that, mostly people keep on cluttering their systems by storing data haphazardly, and then retrieving such information later on becomes an uphill task. Also there are various utilities and services provided by operating systems for optimizing storage. Participants were asked to suggest various approaches that could be followed in any of these directions or beyond.

Practice: In the mid of September 2020, Poster regarding National Essay writing competition on “Computer Cleaning: Ins and outs” was shared among various groups of faculties and students with request for further sharing. The last date of submitting the essay was 21st September. Around 42 students participated from different places of India. After scrutiny, 24 entries were shortlisted which were found in compliance with the rules mentioned in the poster while introducing the event. The following three judges were nominated by the Principal for judging the event on the basis of Relevance to Theme, Originality of Idea and Expression.

The Judges include:

- Dr. Anu Gupta, Professor, Panjab university, Chandigarh
- Dr. Indu Arora, Associate professor, Mehr Chand Mahajan DAV College, Chandigarh
- Dr. Preet Kamal, Associate professor, SGS College, Chandigarh

The Evidence of Success: Participation of students from all over the country indicates the success of the initiative. In nutshell, the students got insights into the several facets of Computer Cleaning.

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh

Swachhta Committee Department of Computer Science & Applications

NATIONAL LEVEL

ONLINE ESSAY WRITING COMPETITION

held in September 2020

Theme- Computer Cleaning: Ins and Outs

First Prize
Deepakshi Rawal- BCA II
Mehr Chand Mahajan DAV College for Women Chandigarh

Second Prize
Vineesha Sharma -BCom I
Mehr Chand Mahajan DAV College for Women Chandigarh

Third Prize
Bhumika- BCA I
Mehr Chand Mahajan DAV College for Women Chandigarh

Consolation Prize
Avleen Kaur -B.Ed
S.B.H.S.M. Khalsa College of Education, Mahilpur, Hoshiarpur

चंडीगढ़, 30 सितम्बर (आशीष): एम.सी.एम. डी.ए.वी. फॉर वुमेन सैक्टर-36 में स्वच्छता समिति के तत्वावधान में कंप्यूटर साइंस एंड एप्लीकेशन विभाग ने 'कंप्यूटर क्लीनिंग-इन्स एंड आउट' विषय पर राष्ट्रीय स्तर की ऑनलाइन निबंध लेखन प्रतियोगिता हुई। प्रतियोगिता का उद्देश्य वर्तमान महामारी के दौरान जब कंप्यूटर का उपयोग पहले से अधिक व्यापक हो गया है, इस समय कंप्यूटरों की फिजिकल एवं लॉजिकल क्लीनिंग के बारे में जागरूकता पैदा करने के साथ-साथ अपनी दैनिक दिनचर्या में कंप्यूटर की सफाई के लिए प्रोत्साहित करना था। प्रतियोगिता में 42 से अधिक प्रविष्टियां प्राप्त हुईं। प्रतियोगिता के निर्णय विषय की प्रासंगिकता, विचार और अभिव्यक्ति की मौलिकता इत्यादि के आधार पर किया गया। विजेताओं को नकद पुरस्कार दिए गए और सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। प्रतियोगिता में दीपांशी रावल को पहला पुरस्कार मिला, जबकि विनायक शर्मा तथा भूमिका को दूसरा व तीसरा पुरस्कार दिया गया।

विनोद कुमार, चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की स्वच्छता समिति के तत्वावधान में कंप्यूटर साइंस एंड एप्लीकेशन विभाग ने कंप्यूटर क्लीनिंग-इन्स एंड आउट विषय पर एक राष्ट्रीय स्तर की ऑनलाइन निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता का उद्देश्य वर्तमान महामारी के दौरान जब कंप्यूटर का उपयोग पहले से अधिक व्यापक हो गया है, इस समय कंप्यूटरों की फिजिकल एवं लॉजिकल क्लीनिंग के बारे में जागरूकता पैदा करने के साथ-साथ अपनी दैनिक दिनचर्या में कंप्यूटर की सफाई के लिए प्रोत्साहित करना था। प्रतियोगिता के लिए 42 से अधिक प्रविष्टियां प्राप्त हुईं, जिसमें प्रतिभागियों को कंप्यूटर सिस्टम की फिजिकल एवं लॉजिकल (डेटा) क्लीनिंग के लिए विभिन्न दृष्टिकोणों से सुझाव देने थे, जो कंप्यूटर सिस्टम स्टोरेज को अनुकूलित करने, सूचना और उपयोगिताओं / सेवाओं की आसान पुनर्प्राप्ति की प्रणाली को आश्वस्त करते हैं। प्रतियोगिता के निर्णय विषय की प्रासंगिकता, विचार और अभिव्यक्ति की मौलिकता इत्यादि के आधार पर किया गया। विजेताओं को नकद पुरस्कार दिए गए और सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। प्रतियोगिता में दीपांशी रावल को पहला पुरस्कार मिला जबकि विनायक शर्मा तथा भूमिका को क्रमशः दूसरा व तीसरा पुरस्कार दिया गया। एवलीन कौर को सात्वना पुरस्कार से सम्मानित किया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कॉलेज के कम्प्यूटर विभाग की इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि से कंप्यूटर सिस्टम के कामकाज के प्रबंधन के बारे में जागरूकता बढ़ाने की दिशा में यह एक महत्वपूर्ण एवं आवश्यक प्रयास है। उन्होंने कहा कि यह प्रतियोगिता जीवन के सभी पहलुओं में स्वच्छता के लिए एमसीएम के अनवरत प्रयत्नों को आगे बढ़ाने का एक सफल प्रयास है।

निजी संवाददाता- चंडीगढ़

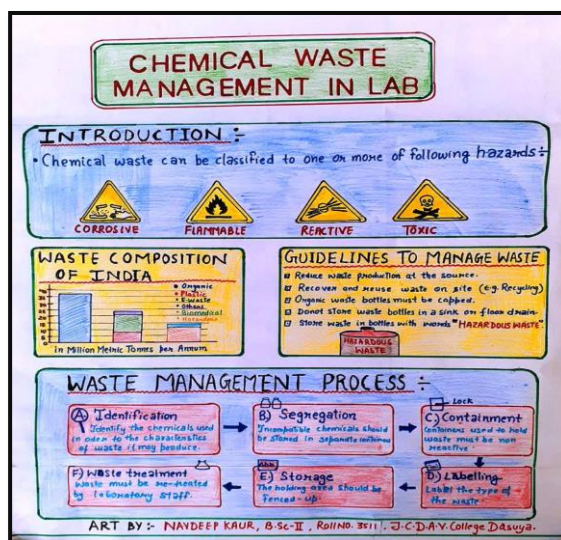
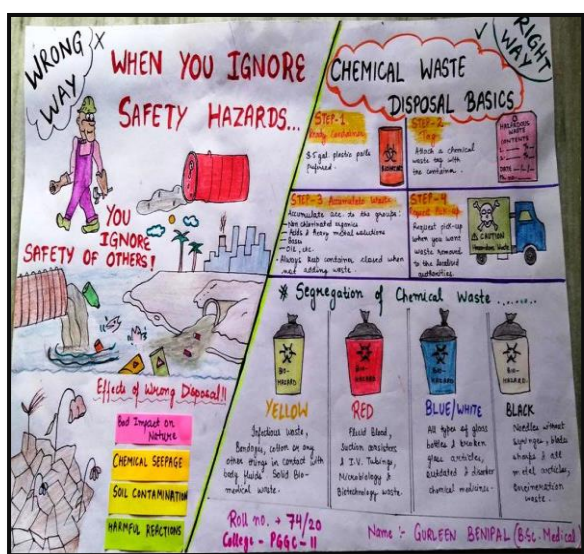
मेहर चंद महाजन डीएवी कालेज फॉर वुमेन की स्वच्छता समिति के तत्वावधान में कम्प्यूटर साइंस एंड एप्लीकेशन विभाग ने कम्प्यूटर क्लीनिंग इन्स एंड आउट विषय पर एक राष्ट्रीय स्तर की ऑनलाइन निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता का उद्देश्य वर्तमान महामारी के दौरान जब कंप्यूटर का उपयोग पहले से अधिक व्यापक हो गया है, इस समय कम्प्यूटर की फिजिकल एवं लॉजिकल क्लीनिंग के बारे में जागरूकता पैदा करने के साथ अपनी दैनिक दिनचर्या में कम्प्यूटर की सफाई के लिए प्रोत्साहित करना था। प्रतियोगिता के लिए 42 से अधिक प्रविष्टियां प्राप्त हुईं। विजेताओं को नकद पुरस्कार दिए गए और सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। प्रतियोगिता में दीपांशी रावल को पहला पुरस्कार मिला, जबकि विनायक शर्मा तथा भूमिका को क्रमशः दूसरा व तीसरा पुरस्कार दिया गया। एवलीन कौर को सात्वना पुरस्कार से सम्मानित किया गया। कालेज प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कालेज के कम्प्यूटर विभाग की इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि कम्प्यूटर सिस्टम के कामकाज के प्रबंधन के जागरूकता पैदा करने के साथ अपनी दैनिक दिनचर्या में कम्प्यूटर की सफाई के लिए प्रोत्साहित करना था।

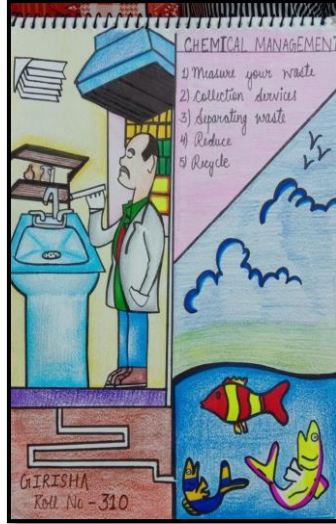
24. Title of the Event: National Level Online Poster making competition on the topic “Chemical Squandering and Management”.

Date: 23 September – 30 September 2020

The Context: Post Graduate Department of Chemistry, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, organized a National Level Online Poster Making competition on the topic “**Chemical Squandering and Management**”. This event as an activity of Swachhta Committee focused on Sustainable Development on the sound management of toxic chemical waste produced in laboratories. The event saw enthusiastic participation from colleges across India. There were more than 70 entries from students of under-graduate and post graduate level. The event highlighted the generation of chemical wastage and ways in which it can be tackled effectively. By making very innovative and unique posters the students depicted chemical wastes being produced in the laboratories and techniques to effectively manage it by using the principle of 3R’s (Reduce, Reuse and Recycle). The First prize a cash award Rs 2000 was bagged by Gurleen Benipal, B.Sc I, PGGC Sector 11, Chandigarh, the second prize a cash award of Rs 1500 was won by Navdeep Kaur, B.Sc. II, J.C.DAV College Dasuya, the Third Prize of Rs 1000 went to Neha Nayal, B.Sc. I, P.G.G.C. Sector 11, Chandigarh and a consolation Prize of Rs 500 was won by Arushi Dhiman, B.Sc. I, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.

The Evidence of Success:





एमसीएम में ऑनलाइन पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता



चंडीगढ़ (हिमप्रभा ब्यूरो)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की स्वच्छता समिति के तत्वावधान में पोस्टग्रेजुएट डिपार्टमेंट ऑफ़ केमिस्ट्री ने एक महत्वपूर्ण विषय 'केमिकल स्कैंडरिंग एंड मैनेजमेंट' पर एक ऑनलाइन पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य प्रयोगशालाओं में उत्पादित जहरीले रासायनिक अपशिष्टों के प्रबंधन की आवश्यकता के बारे में जागरूकता बढ़ाना था। इस प्रतियोगिता के लिए देशभर से 70 से अधिक प्रविष्टियाँ प्राप्त हुईं जिसमें कि प्रयोगशालाओं में रसायनों के अपव्यय और इसके प्रबंधन को प्रभावी रूप से प्रदर्शित किया गया। विजेताओं को नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया और सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में पीजीजीसी -11, चंडीगढ़ की गुरलीन बेनीवाल को पहला पुरस्कार मिला जबकि जेसीडीए कॉलेज, दसुआ की नवदीप कौर तथा पीजीजीसी -11, चंडीगढ़ की नेहा नायल को क्रमशः दूसरा व तीसरा पुरस्कार दिया गया। एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ की अरुशी धीमान को सांत्वना पुरस्कार दिया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भागव ने केमिस्ट्री डिपार्टमेंट के रासायनिक स्कॉयर्सिंग के प्रासंगिक मुद्दे के बारे में जागरूकता बढ़ाने की इस पहल की सराहना की।

एमसीएम डीएवी कॉलेज में ऑनलाइन पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता आयोजित

(फास्ट मीडिया) चंडीगढ़, विनोद कुमार। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की स्वच्छता समिति के तत्वावधान में पोस्टग्रेजुएट डिपार्टमेंट ऑफ़ केमिस्ट्री ने एक महत्वपूर्ण विषय 'केमिकल स्कैंडरिंग एंड मैनेजमेंट' पर एक ऑनलाइन पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य प्रयोगशालाओं में उत्पादित जहरीले रासायनिक अपशिष्टों के प्रबंधन की आवश्यकता के बारे में जागरूकता बढ़ाना था। इस प्रतियोगिता के लिए देशभर से 70 से अधिक प्रविष्टियाँ प्राप्त हुईं जिसमें कि प्रयोगशालाओं में रसायनों के अपव्यय और इसके प्रबंधन को प्रभावी रूप से प्रदर्शित किया गया। विजेताओं को नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया और सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में पीजीजीसी -11, चंडीगढ़ की गुरलीन बेनीवाल को पहला पुरस्कार मिला जबकि जेसीडीए कॉलेज, दसुआ की नवदीप कौर तथा पीजीजीसी -11, चंडीगढ़ की नेहा नायल को क्रमशः दूसरा व तीसरा पुरस्कार दिया गया। एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ की अरुशी धीमान को सांत्वना पुरस्कार दिया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भागव ने केमिस्ट्री डिपार्टमेंट के रासायनिक स्कॉयर्सिंग के प्रासंगिक मुद्दे के बारे में जागरूकता बढ़ाने की इस पहल की सराहना की।

पोस्टर मेकिंग में गुरलीन बेनीवाल रही अव्वल



चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की स्वच्छता समिति के तत्वावधान में पोस्टग्रेजुएट डिपार्टमेंट ऑफ़ केमिस्ट्री ने एक महत्वपूर्ण विषय 'केमिकल स्कैंडरिंग एंड मैनेजमेंट' पर एक ऑनलाइन पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य प्रयोगशालाओं में उत्पादित जहरीले रासायनिक अपशिष्टों के प्रबंधन की आवश्यकता के बारे में जागरूकता बढ़ाना था। इस प्रतियोगिता के लिए देशभर से 70 से अधिक प्रविष्टियाँ प्राप्त हुईं जिसमें कि प्रयोगशालाओं में रसायनों के अपव्यय और इसके प्रबंधन को प्रभावी रूप से प्रदर्शित किया गया। विजेताओं को नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया और सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में पीजीजीसी -11, चंडीगढ़ की गुरलीन बेनीवाल को पहला पुरस्कार मिला जबकि जेसीडीए कॉलेज, दसुआ की नवदीप कौर तथा पीजीजीसी -11, चंडीगढ़ की नेहा नायल को क्रमशः दूसरा व तीसरा पुरस्कार दिया गया। एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ की अरुशी धीमान को सांत्वना पुरस्कार दिया गया।

ऑनलाइन पोस्टर मेकिंग में गुरलीन फर्स्ट

चंडीगढ़, 1 अक्टूबर (आशीष): एम.सी.एम. डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वुमेन सैक्टर-36 में स्वच्छता समिति के तत्वावधान में पोस्ट ग्रेजुएट डिपार्टमेंट ऑफ़ केमिस्ट्री ने 'केमिकल स्कैंडरिंग एंड मैनेजमेंट' पर ऑनलाइन पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। इसमें देशभर से 70 से अधिक प्रविष्टियाँ प्राप्त हुईं, जिसमें प्रयोगशालाओं में रसायनों के अपव्यय और इसके प्रबंधन को प्रभावी रूप से प्रदर्शित किया गया। पी.जी.जी.सी.-11 की गुरलीन बेनीवाल को पहला पुरस्कार मिला, जबकि जे.सी.डी.ए. कॉलेज, दसुआ की नवदीप कौर तथा पी.जी.जी.सी.-11 की नेहा नायल को दूसरा व तीसरा पुरस्कार दिया गया। एम.सी.एम. की अरुषि धीमान को सांत्वना पुरस्कार दिया गया।

25. Title of the Activity: National Level Online Essay Writing Competition on “Covid-19: A Booster Shot to Swachh Bharat Mission”

Department: Swachhta Committee of Post Graduate Department of Commerce

Date: 25 September - 2 October 2020

Objective: The main objective of this competition was to know the participants' views in form of an essay on how the coronavirus pandemic boosted the Swachh Bharat Mission of the country.

The Context: In one of his speeches, honorable Prime Minister Shri Narendra Modi said that Swachh Bharat Mission has played a significant role in the fight against Covid-19 pandemic. The outbreak of the Covid-19 has severely impacted the economy and livelihoods of the people. However, it has helped in achieving some of the objectives of Swachh Bharat Mission in the country such as maintaining personal hygiene and cleanliness in order to avoid infections. Keeping this in mind, the Swachhta committee of post graduate department of commerce has selected this topic for an essay writing competition.

The Evidence of Success: 65 participants across the nation have shared their views in form of an essay on how the coronavirus pandemic boosted the Swachh Bharat Mission of the country. The results of the competition were as follows:

- **First Prize:** Harnaaz Sikand, Bachelor of Arts 1st year, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh
- **Second Prize:** Vanshika, Bachelor of Hotel Management & Catering Technology 3rd year, University Institute of Hotel and Tourism Management, Panjab University, Chandigarh
- **Third Prize:** Ashnoor Khurana, Bachelor of Commerce 1st year, Government College of Commerce and Business Administration, Chandigarh

Principal Dr. Nisha Bhargava motivated and appreciated the participants by giving cash awards to first three position holders in the competition. E-certificates were also given to all the participants. She appreciated the Endeavor's of Swachhta Committee of the Commerce department.

26. Recognition as Social Entrepreneurship, Swachhta & Rural Engagement Cell (SES REC) Institution

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women is now a Recognized Social Entrepreneurship, Swachhta & Rural Engagement Cell (SES REC) Institution. The Institution has successfully framed the SES REC Action Plan and constituted ten working groups for improving facilities in the Campus and the Community/Adopted Villages in the areas of Sanitation & Hygiene, Waste Management, Water Management, Energy Conservation and Greenery post COVID-19, along with the observation of three environment, entrepreneurship and community engagement related days to inculcate in faculty, students and community, the practices of Mentoring, Social Responsibility, Swachhta and Care for Environment and Resources.



When the entire world is reeling under the impact of the Covid-19 pandemic, the everlasting and indefatigable spirit of creativity, innovation, and sustainability has remained alive at our institution where Swachhta warriors not only held the academic fort but also contributed their due towards sustainable initiatives with equal promise and diligence. The gamut of activities conducted in Quarter III is a marker of the institution's commitment and devotion towards the larger social responsibility.



Swachh Initiatives, Sustainable Initiatives...



**Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh**

Phone: +91-172-2603355 **Fax:** +91-172-2613047

Email: principal_mcmdavcollege@yahoo.com

Website: www.mcmdavcwchd.edu.in