

# **Report of Personality Development Club (2020-21)**



**Mehr Chand Mahajan DAV  
College for Women**

**Sector-36, Chandigarh**

**[www.mcmdavcwchd.edu.in](http://www.mcmdavcwchd.edu.in)**

## Personality Development Club Report (July 2020-June 2021)

Personality Development Club of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized an **Interactive Awareness Session on 'INNER EXCELLENCE THROUGH HOLISTIC GROWTH'** on 15<sup>th</sup> December 2020. Ms Preeti Swami, Founder of Energy Transformation Lab and Mind Gym, was the speaker for the online session, that saw an enthusiastic participation of over 100 students. The objective of the session was to explore one's habits and strengths through Physical, Mental, Social, Emotional and Spiritual Awareness. Ms Preeti Swami explained how physical and emotional growth is very essential for the holistic development. She added that every query and its solution lies in the force of energy that we are born with. It was beautifully explained in the session that how our journey of progress rapidly moves from our thoughts, feelings, attitudes and personality to destiny. The session received an overwhelming response. The students appreciated the tips and techniques given for the holistic growth and development. The one-hour interactive session relieved students from their current stress scenario and helped them understand the meaning of inner excellence of oneself that occurs through physical, mental, social, emotional and spiritual development. The **Principal Dr. Nisha Bhargava** expressed appreciation for this endeavor and she stressed that such initiatives are crucial for the complete development of the students.

### ONLINE SESSION ON INNER EXCELLENCE

**Chandigarh:** The Personality Development Club of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36, organised an online interactive session on "Inner excellence through holistic growth" on Wednesday. Preeti Swami, founder, Energy Transformation Lab and Mind Gym, was the speaker for the session that saw an enthusiastic participation of over 100 students. The objective of the session was to educate students about harnessing the benefits of physical, mental, social, emotional and spiritual awareness for one and inner development. Swami explained how physical and emotional growth is essential for the holistic development of an individual. TNS

# एमसीएम में आंतरिक उत्कृष्टता पर ऑनलाइन सत्र का आयोजन

चंडीगढ़ (हिमप्रभा ब्यूरो)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन के परसनेलिटी डेवलपमेंट क्लब ने इनर एक्सीलेंस थ्रू होलिस्टिक ग्रोथ शीर्षक पर एक ऑनलाइन इंटरैक्टिव सत्र आयोजित किया। इस ज्ञानवर्धक सत्र का संचालन एनर्जी ट्रांसफॉर्मेशन लैब और माइंड जिम की संस्थापक श्रीमती प्रीति स्वामी ने किया। इस कार्यक्रम में 100 से अधिक छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस आयोजन का उद्देश्य प्रतिभागियों को आंतरिक विकास के लिए शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक विकास एवं इसके लाभार्थ हेतु जागरूक करना था। श्रीमती स्वामी ने बताया कि किसी व्यक्ति के समग्र विकास के लिए शारीरिक और भावनात्मक विकास बहुत आवश्यक है। विशेषज्ञ ने बताया कि प्रत्येक प्रश्न और उसका समाधान हमारे अंतर में ही निहित है। हम अपनी आंतरिक ऊर्जा से हर समस्या का समाधान ढूंढ सकते हैं। उन्होंने बताया कि किस प्रकार हमारे हमारे



विचार, भावनाएं, दृष्टिकोण, व्यक्तित्व हमारी प्रगति की यात्रा को नियति तक प्रभावित करते हैं। प्रतिभागियों ने विशेषज्ञ द्वारा समग्र विकास के लिए दिए गए सुझावों और तकनीकों की सराहना की। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने परसनेलिटी डेवलपमेंट क्लब के इस प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि इस तरह की पहल छात्राओं के समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। उन्होंने कहा कि एक सफल एवं सम्पूर्ण जीवन के लिए, छात्राओं को आंतरिक उत्कृष्टता के अर्थ को समझना अत्यंत महत्वपूर्ण है जो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक विकास के माध्यम से होता है।

1. **Personality Development Club** of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a **Portrait making competition** on 31<sup>st</sup> Jan 2021 on the topic “**A Glimpse of Nature describing your Personality**” in which students of the college were asked to submit their hand made portraits by using their creativity skills. The objective of the competition was to explore one’s talent and personality as per the belief which says that art encompasses values and ideas, and helps enlighten one’s imagination. Artistic knowledge reinforces the inner power of capturing the nuances. The participants gave vent to their imagination and aesthetic exploration by creating excellent magical expressions on canvas. Students sent in innovative entries and, gave a tough time to the judges for selecting the best amongst the beautiful versions of the nature related topics. The judges were quite impressed to witness the portrayal of new concepts and ideas coupled with high standards of performance, put forth by the participants.

Following were the winners-

1<sup>st</sup> Prize – Ms. Palak Soni (BSC I-Roll no.378) – Rewarded ₹2000

2<sup>nd</sup> Prize – Ms. Aastha Mehra (Bcom I, Roll No.9665) – Rewarded ₹1500

3<sup>rd</sup> Prize – Ms. Navya Chhatwani (Bcom III, Roll No.11165) – Rewarded ₹1000

This competition made many students explore their hidden talent of painting/sketching. The **Principal Dr. Nisha Bhargava** appreciated the efforts of the Personality Development Club and said that college will continue to organize such events for enhancing and grooming the students’ personality towards aesthetic and exotic revelations.

### ***MCM holds Portrait Making Competition***

**Chandigarh:** The Personality Development Club of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organized a Portrait Making Competition on the topic 'A Glimpse of Nature Describing your Personality'. The objective of the competition was to help students showcase their artistic talent while exploring different aspects of their personality. The participants gave vent to their imagination and aesthetic exploration creating magical expressions on canvas. Cash prizes were awarded to the winners. Principal Dr. Nisha Bhargava appreciated the efforts of the Personality Development Club and said that such events are immensely significant for enhancing and grooming the students' personality and motivating them.



# एमसीएम में पोर्ट्रेट मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन

चंडीगढ़ (ऋद्धम आचार्य/ हिमप्रभा)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमेन के पर्सनेलिटी डेवलपमेंट क्लब ने ए ग्लॉस ऑफ नेचर डिस्क्राइबिंग योर पर्सनेलिटी विषय पर एक पोर्ट्रेट मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता का उद्देश्य प्रतिभागियों को अपनी कलात्मक प्रतिभा के माध्यम से उनके व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं को प्रस्तुत करना था।

प्रतिभागियों ने कैनवास पर अपनी कल्पना और व्यक्तित्व के सौंदर्य को जादुई रूप से अभिव्यक्त किया। विजेताओं को नकद पुरस्कार प्रदान किए गए। सुश्री पलक सोनी ने इस प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया जबकि सुश्री आस्था मेहरा और सुश्री नव्या छतवानी को क्रमशः दूसरा और तीसरा पुरस्कार दिया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने पर्सनेलिटी डेवलपमेंट क्लब के प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि इस तरह के आयोजन छात्राओं के व्यक्तित्व को निखारने, संवारने और उन्हें प्रेरित करने के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं।

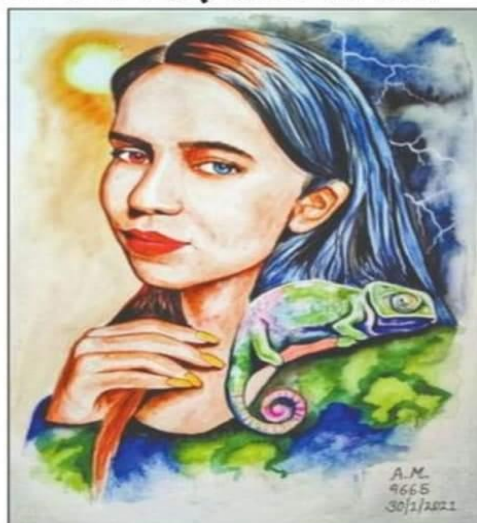


## चित्र बनाओ में पलक अव्वल एमसीएम डीएवी कॉलेज ने करवाई प्रतियोगिता

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज-36 में मंगलवार को चित्र बनाओ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का उद्देश्य प्रतिभागियों को अपनी कलात्मक प्रतिभा के माध्यम से उनके व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं को प्रस्तुत करना था। पलक सोनी को पहले, आस्था मेहरा को दूसरे और नव्या छतवानी को तीसरे नंबर पर आने पर पुरस्कार दिया गया।

प्रतियोगिता में विजेताओं को नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया। प्रतिभागियों ने कैनवास पर अपनी कल्पना और व्यक्तित्व के सौंदर्य को अभिव्यक्त किया। कॉलेज प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने व्यक्तित्व विकास क्लब के प्रयास की सराहना की। उन्होंने बताया कि इस तरह के आयोजन छात्राओं के व्यक्तित्व को निखारने, संवारने और उन्हें प्रेरित करने के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं।



एमसीएम डीएवी कॉलेज में चित्र बनाओ प्रतियोगिता में प्रतिभागी की ओर से बनाया चित्र।

2. **Personality Development Club** of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a **Greeting Card and Handmade Gift making competition** on the occasion of **Mother's Day** falling on 9<sup>th</sup> May, 2021. "**From Consciousness in a mother's bosom to the blend of experiences in the trajectory of life, the blessings of a mother chase us divinely**"- the competition channelized the students to use their ingenuity and creativity in expressing their gratitude to their mothers by employing their skillful hands and artistry. The competition entailed indigenous creation of a card or a gift and a picture with students' hands on the task. The objective of the event was to encourage and reinforce the passion to remain embedded to our roots that find place in our mother's feet and salute our Indian tradition which proclaims -Maatri devo bhav'', all leading to encapsulating into a vital element of students' personalities in the long run. Around 50 entries rolled in fulfilling the criteria of the competition. The judges had a tough time shortlisting the entries with all the extraordinary efforts of the students applied with prominence to the cards and gifts. The judges were all in awe, witnessing the expressions of love towards one's mother put forth so exquisitely by the participants. Praising all the entries, and abiding by the protocol, the judges announced the winners of the competition.

Following were the winners-

1<sup>st</sup> Prize – Ms. Vanshika Garg (Bcom III, Roll no 11151) – Rewarded ₹ 2000

2<sup>nd</sup> Prize – Ms. Vipasha (B.sc I (NM), Roll No.372) – Rewarded ₹ 1500

3<sup>rd</sup> Prize – Ms. Anchal (B.com I, Roll No. 9988) – Rewarded ₹ 1000

This competition fueled the affection of the students towards their mothers and infused a spirit of joy and celebration marking the **Mother's Day**. The **Principal of the college, Dr. Nisha Bhargava** appreciated the efforts of the Personality Development Club and remarked that the college will remain unabated in its endeavors to organize such events that rekindle and enhance the personality traits of the students in unique and imaginative ways.

एमसीएम में मातृ दिवस पर हुआ विभिन्न गतिविधियों का आयोजन

# मदर्स डे पर बच्चों ने अपनी मां के लिए ग्रीटिंग कार्ड बनाए व हैंडमेड गिफ्ट दिए

जगमार्ग न्यूज़

चंडीगढ़। जीवन में एक मां के अथक योगदान की स्वीकारोक्ति एवं मातृत्व की भावना के उत्सव को चिह्नित करते हुए, एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन ने अंतर्राष्ट्रीय मातृ दिवस के अवसर पर विभिन्न ऑनलाइन प्रतियोगिताओं का आयोजन किया।

प्रतियोगिताओं का अंतर्निहित उद्देश्य हमारी भारतीय परंपरा 'मातृ देव भवः' को छात्राओं को आत्मसात करने का आह्वान करना था। कॉलेज के पर्सनलिटी डिवेलपमेंट क्लब ने ग्रीटिंग कार्ड और हैंडमेड गिफ्ट मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसमें प्रतिभागियों को अपनी कलात्मक प्रतिभा के माध्यम से अपनी माताओं के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए उन्हें अपनी प्रतिभा और रचनात्मकता का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया गया। इस प्रतियोगिता के लिए पचास से अधिक हृदयविदारक प्रविष्टियां प्राप्त हुईं, जिसमें कि प्रतिभागियों ने अपनी माताओं के लिए अपनी हार्दिक भावनाओं को व्यक्त किया। ग्रीटिंग कार्ड और हस्तनिर्मित उपहार बनाने की प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार यशिका गर्ग को मिला जबकि दूसरा एवं तीसरा पुरस्कार क्रमशः विपाशा एवं आंचल को दिया गया। इसी प्रकार कॉलेज की चारित्र निर्माण समिति ने एक अंतर-



कॉलेज प्रतियोगिता के साथ इस दिन को मनाया, जिसमें प्रतिभागियों को अपनी माताओं के साथ एक जैसी वेराभूषा में स्वयं की तस्वीरें भेजनी थीं और एक वीडियो दिखाना था कि कैसे उन्होंने अपनी माताओं के लिए मातृ दिवस को विशेष बनाया।

एक अन्य गतिविधि में, चारित्र निर्माण समिति ने संस्कृत विभाग के साथ मिलकर, इंटर-कॉलेज सुलेख, श्लोक लेखन, स्लोगन लेखन, पोस्टर मेकिंग और कविता लेखन प्रतियोगिताओं का आयोजन किया। इन प्रतियोगिताओं के लिए भी 81 प्रविष्टियों के रूप में उत्साही प्रतिक्रिया देखी गई। प्रतिभागियों की कृतियों में उनकी माताओं के प्रति कृतज्ञता, श्रद्धा, प्रेम, विश्वास, गौरव, प्रशंसा और उनकी की देखभाल की अगाध भावनाएं थीं, जिससे कि यह उत्सव वास्तव में सार्थक हो गया। स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार ईशु को

मिला जबकि दूसरा तथा तीसरा पुरस्कार क्रमशः डेलिश पुनिया एवं महक को मिला। श्लोक लेखन प्रतियोगिता में पहला पुरस्कार नीरज सांवल को मिला तथा दूसरा एवं तीसरा पुरस्कार क्रमशः प्रियांशा एवं कृति जैन को दिया गया। सुलेख प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार फलक सोनी को मिला जबकि दूसरा और तीसरा पुरस्कार क्रमशः महक चौधरी एवं अमीषा को दिया गया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में पहला पुरस्कार श्रेया माणिपाल एवं रितिका ने जीता।

दूसरे पुरस्कार के लिए मनप्रीत कौर तथा तीसरे पुरस्कार के लिए ऐशानी खरबंद को चुना गया। कविता लेखन प्रतियोगिता में पहला पुरस्कार मुस्कान नरुला, रितिका को मिला। दूसरे पुरस्कार के लिए कोमलप्रीत कौर तथा अनन्या महाजन तथा तीसरे पुरस्कार के लिए परनीत चहल तथा ऐश्वर्या को चयनित किया गया।





## MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN CHANDIGARH

### Mother's Day Celebrations



3. The **Personality Development Club** in collaboration with **Foreign Student Cell** of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized an online interactive session on **“Building Resilience through Emotional Strength and Mind Power”** on **June 15, 2021**. The resource person was **Mr. Anurag Rishi**, a Transformational and Motivational speaker, Human Potential Trainer and a Life Coach. The session focused on the present times as stormed by a cataclysm of the power of the human mind. Mr. Rishi explained human body as a chemical composition with spiritual experience. He narrated real life examples and instances from inspirational books of Deepak Chopra, Nicola Tesla, Norman Cousins etc. to exhibit the phenomenal impact of deep breathing in reducing stress and pushing up the happiness index. A perennial sense of gratitude releases an immensely high vibration of healing. He also stressed on developing a kind hearted and helpful attitude towards all in one's environment in consonance with the law of reaping and sowing. Crowning all, Mr. Rishi underscored the importance of connecting with nature to have a gush of positive forces coming to one's aid in building a strong, agile and resilient mind. As a final climax, Mr. Rishi made the participants practice a breathing



and visualization exercise of relaxation with his instructions. Finally, Mr. Rishi attended to the queries and doubts of the students with his emphatic and motivational responses and asked the participants to have a strict adherence to the 'mind-power' techniques with strict abhorrence of self-pity and seek sympathy attitude.

The webinar that was live streamed via you tube exuded an overwhelming response from the participants that comprised around 600 participants from the college and faculty members from the states of Punjab, Haryana, Himachal Pradesh, Assam Jammu and Kashmir and Rajasthan. The interactive session lasted around two and a half hours from 11:00 am- 1:15 pm.

The webinar concluded on an extremely rejuvenating note with students expressing their appreciation and gratitude to the motivational skills of Mr. Anurag Rishi. The coordinators of the webinar expressed their gratitude towards the **Principal of the college, Dr. Nisha Bhargava** for all her guidance and support in giving the platform to organize the session. The team communicated a heartfelt desire of the students to have a continued association with the Resource person.

**बिल्डिंग रैजिलिएंस' पर  
ऑनलाइन सत्र आयोजित**

चंडीगढ़, 3 जुलाई (आशीष) :सैक्टर-36 के मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन के पर्सनैलिटी डिवेलपमेंट क्लब ने कॉलेज के फॉरेन स्टूडेंट सेल के सहयोग से 'बिल्डिंग रैजिलिएंस थ्रू इमोशनल स्ट्रेंथ एंड माइंड पावर' शीर्षक से एक ऑनलाइन इंटरैक्टिव सेशन का आयोजन किया। इस कार्यक्रम के मुख्य वक्ता अनुराग ऋषि, जो एक प्रेरक वक्ता, मानव संभावित प्रशिक्षक और एक लाइफ कोच हैं।

एक जीवंत सत्र में ऋषि ने प्रतिभागियों को स्वयं और प्रकृति से जुड़कर, कृतज्ञता का अभ्यास करके, ओम के जप द्वारा और दूसरों की मदद करके अपनी सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाने के तरीकों के बारे में सलाह दी। उन्होंने एक मजबूत, चुस्त और लचीला दिमाग बनाने के लिए प्रभावी तरीके सुझाए और प्रतिभागियों को विश्राम के लिए श्वास और दृश्य आसन का अभ्यास भी कराया। इस सत्र से पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, असम, जम्मू और कश्मीर और राजस्थान राज्यों के 600 से अधिक प्रतिभागियों ने लाभ उठाया।

**एमसीएम ने 'बिल्डिंग रैजिलिएंस' पर ऑनलाइन सत्र आयोजित किया**

**MEHR CHAND MAHAJAN DAY COLLEGE FOR WOMEN CHANDIGARH**

Online Session: Building Resilience Through Emotional Strength and Mind Power

Dr. Nisha Bhargava, Principal  
Mr. Anurag Rishi, Transformational Speaker, Human Potential Trainer & Life Coach

**ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो**

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन के पर्सनैलिटी डेवलपमेंट क्लब ने कॉलेज के फॉरेन स्टूडेंट सेल के सहयोग से 'बिल्डिंग रैजिलिएंस थ्रू इमोशनल स्ट्रेंथ एंड माइंड पावर' शीर्षक से एक ऑनलाइन इंटरैक्टिव सेशन का आयोजन किया। इस कार्यक्रम के मुख्य वक्ता श्री अनुराग ऋषि, जो एक प्रेरक वक्ता, मानव संभावित प्रशिक्षक और एक लाइफ कोच हैं। एक जीवंत सत्र में, श्री ऋषि ने प्रतिभागियों को स्वयं और प्रकृति से जुड़कर, कृतज्ञता का अभ्यास करके, ओम के जप द्वारा और दूसरों की मदद करके अपनी सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाने के तरीकों के बारे में सलाह दी। आध्यत्मिक अनुभव के साथ मानव शरीर को एक सार्वजनिक संरचना के रूप में समझते हुए, श्री ऋषि ने वास्तविक जीवन के उदाहरण दिए और योग, चोपड़ा, निकोला टेस्ला और जॉर्ज बर्नार्ड शॉ के प्रेरणादायक फुलकों से क्लास कम करने और खुशी को बढ़ाने के तरीकों पर प्रकाश डाला। उन्होंने एक मजबूत, चुस्त और लचीला दिमाग बनाने के लिए प्रभावी तरीके सुझाए और प्रतिभागियों को विश्राम के लिए श्वास और दृश्य आसन का अभ्यास भी कराया। इस सत्र से पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, असम, जम्मू और कश्मीर और राजस्थान राज्यों के 600 से अधिक प्रतिभागियों ने लाभ उठाया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भर्गवा ने महागुरु के वर्तमान संकेत के समय में इस पहल की प्रसंगिकता पर विशेष रूप से जोर दिया। उन्होंने कहा कि लचीलेपन की गुणवत्ता समय के साथ हासिल की जा सकती है, डॉ. भर्गवा ने कहा कि लचीला व्यक्ति जीवन में किसी भी स्थिति और चुनौती का सामना कर सकता है।