

Action Taken Report of

45 Day Fitness Programme

Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul

Organized in collaboration with

Mahatma Gandhi National Council of Rural Education

Ministry of Education, Govt. of India

by Department of Physical Education

under the aegis of

Swachhta Action Plan 2022-23

& Fit India Movement



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

Website: <https://mcmdavcwchd.edu.in/>
e-mail: principal_mcmdavcollege@yahoo.com

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



Department of Physical Education

in collaboration with

Mahatma Gandhi National Council of Rural Education (MGNCRE)

Ministry of Education, Govt. of India

under the aegis of

Swachhta Action Plan 2022-23 & Fit India Movement

organizes

45 Day Fitness Programme

Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul

Date: 5 May 2022 to 20 June 2022 | Time: 5:00 pm to 6:30 pm | Venue: Sports Ground



Eco-Friendly Activities: ● Body Toning ● Flexibility Exercises
● Strengthening Exercises ● Preparation of Rock Climbing

Please bring your own Skipping Rope, Mats and Water Bottle.

Dr. Anju Lata

Head, Deptt. of Physical Education

Dr. Nisha Bhargava

Convener & Principal

Mr. Samarth Sharma

Consultant, MGNCRE

Ministry of Education, Govt. of India

Introduction

Fitness is an ancient and complex practice, that began as physical practice but has become popular as a way of promoting physical, emotional and mental well-being. It has proven to be a blessing in a world that has been struggling to cope with a fast-paced lifestyle and the negative consequences of the COVID-19 pandemic.

With the aim of promoting holistic physical and emotional well-being of the students of the college, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh have organized several activities as part of **Fun with fitness 2022** in collaboration with **Mahatma Gandhi National Council of Rural Education (MGNCRE)** under the dynamic leadership of Principal Dr Nisha Bhargava (who herself is an *ardent follower of fitness*) and in consultation with Mr Samarth Sharma Consultant, MGNCRE. Principal Dr. Nisha Bhargava applauded the efforts of the collaborating agencies and asserted that sports and fitness are an invaluable gift of India's ancient tradition and the college is proudly carrying this tradition forward. She added that the college envisions promoting holistic development of students through such meaningful endeavours. The activities included in these sessions were:

- Gym training
- Cycling
- Cleanliness of grounds
- Yoga and meditation
- Eco friendly traditional fitness activities
- Tenting and pitching
- Body toning exercises
- Rock climbing

The initiative was a huge success and became extremely popular among the students who learnt to attain fitness as a fun based activity. Each session was designed keeping in mind the safety of environment and needs of students and ended with the greetings of laughter and feelings of nationalism by saying “JAI HIND.”





In line with the objective to affect behavioural change and move towards a more physically active lifestyle, the Physical Education Department of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh began a 45-day fitness programme titled 'Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind and Soul'. The programme is being held in collaboration with Mahatma Gandhi National Council of Rural Education, Ministry of Education, Government of India and under the aegis of Swachhta Action Plan 2022-23 and Fit India Movement. Dr. W. G. Prasanna Kumar, Chairman, MGNCRE and Mr. Samarth Sharma, Programme Coordinator, MGNCRE expressed appreciation for this unique and relevant initiative to promote healthy lifestyle. Open for both students and staff members, the programme includes eco-friendly activities including body toning, flexibility exercises, strengthening exercises and rock climbing.

Principal Dr. Nisha Bhargava lauded the initiative of the Physical Education Department aimed at furthering the vision of Government of India's Fit India Movement. She asserted that the relevance of fitness for one's overall health and well-being can never be overemphasised, and added that this programme seeks to promote fitness in a fun-filled manner.

**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



GPS Map
Camera Lite

PRINCIPAL & EXAMINATION OFFICE, MCM DAV College
Rd, 36A, Sector 36, Chandigarh, 160036, India

Latitude
30.7341318°

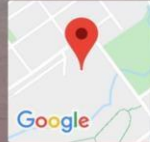
Longitude
76.7568922°

Local 06:54:51 PM
GMT 01:24:51 PM

Altitude 290.6 meters
Saturday, 28-05-2022

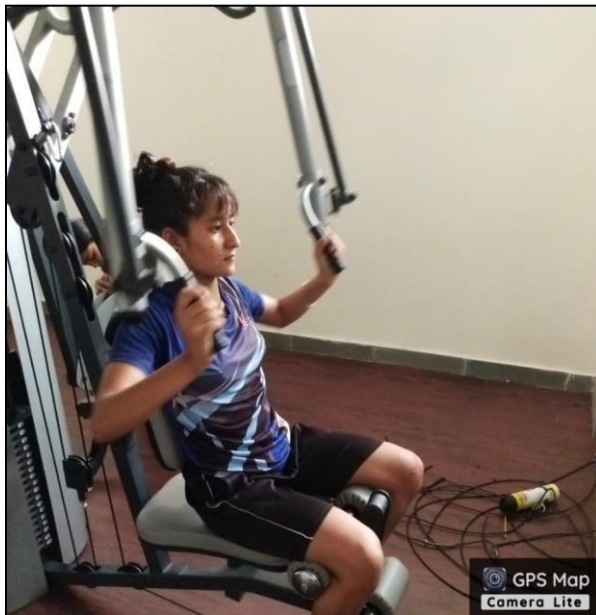


GPS Map Camera



Chandigarh, Chandigarh, India

ARTS & SCIENCE BLOCK, MCM DAV COLLEGE FOR GIRLS, MCM
DAV College Rd, 36A, Sector 36, Chandigarh, 160036, India
Lat 30.734954°
Long 76.757603°
31/05/22 05:41 PM



GPS Map
Camera Lite

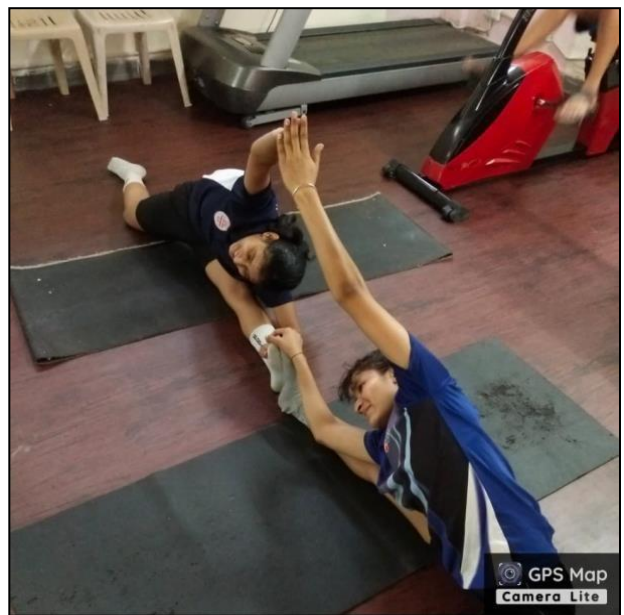
Booths 147-149, 172-174, 36A, Sector 36, Chandigarh,
160036, India

Latitude
30.7332771°

Longitude
76.7544042°

Local 06:45:44 AM
GMT 01:15:44 AM

Altitude 291 meters
Monday, 13-06-2022



GPS Map
Camera Lite

YOGA CENTRE, MERAKI HOTEL, 36A, Sector 36,
Chandigarh, 160036, India

Latitude
30.7334478°

Longitude
76.7540404°

Local 06:59:50 AM
GMT 01:29:50 AM

Altitude 289.6 meters
Monday, 13-06-2022

**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



GPS Map
Camera Lite

YOGA CENTRE, MERAKI HOTEL, 36A, Sector 36,
Chandigarh, 160036, India

Latitude
30.7334477°

Longitude
76.7540416°

Local 06:52:20 AM
GMT 01:22:20 AM

Altitude 289.6 meters
Monday, 13-06-2022



GPS Map
Camera Lite

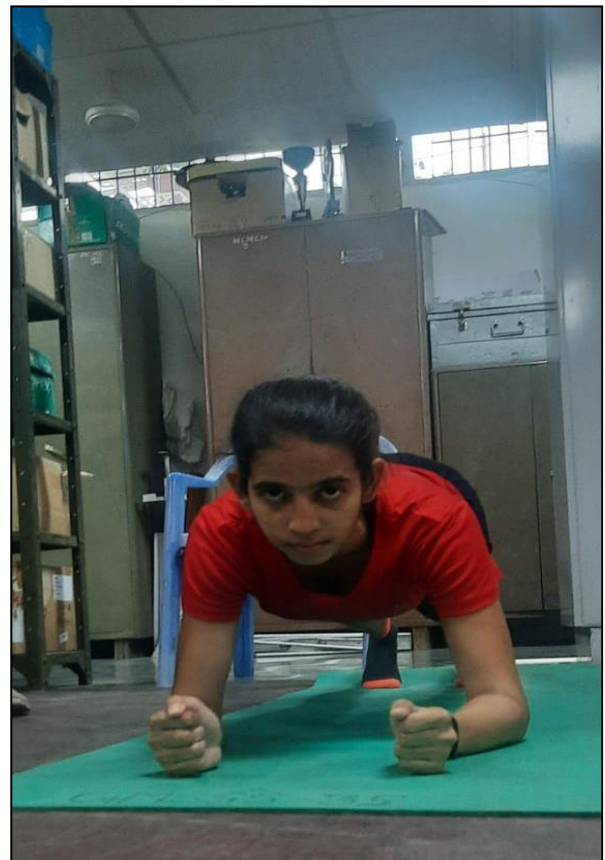
1594, Sector 36-0, 36B, Sector 36, Chandigarh, 160036,
India

Latitude
30.732928°

Longitude
76.7551137°

Local 07:01:36 AM
GMT 01:31:36 AM

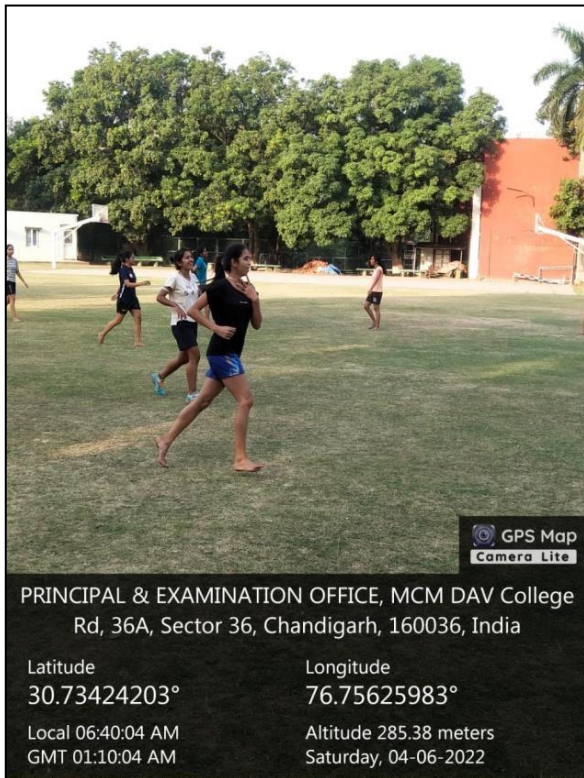
Altitude 0 meters
Monday, 13-06-2022



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**

MCM begins 45-day fun with fitness programme



CHANDIGARH: In line with the objective to affect behavioural change and move towards a more physically active lifestyle, the Physical Education Department of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh began a 45-day fitness programme titled 'Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind and Soul'. The programme is being held in collaboration with Mahatma Gandhi National Council of Rural Education, Ministry of Education, Government of India and under the aegis of Swachhta Action Plan 2022-23 and Fit India Movement. Dr. W. G. Prasanna Kumar, Chairman, MGNCRE and Mr. Samarth Sharma, Programme Coordinator, MGNCRE expressed appreciation for this unique and relevant initiative to promote healthy lifestyle. Open for both students and staff members, the programme includes eco-friendly activities including body toning, flexibility exercises, strengthening exercises and rock climbing. Principal Dr. Nisha Bhargava lauded the initiative of the Physical Education Department aimed at furthering the vision of Government of India's Fit India Movement.

चंडीगढ़ के एमसीएम ने 45-दिवसीय रोचक फिटनेस कार्यक्रम का शुभारंभ किया

चंडीगढ़ (जगन्मार्ग न्यूज)। सकारात्मक व्यवहारिक परिवर्तन लाने और शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन शैली की ओर बढ़ने के उद्देश्य से, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर



विमेन, के शारीरिक शिक्षा विभाग ने 'फन विद फिटनेस-क्लीजिंग बॉडी, माइंड एंड सोल' नामक 45-दिवसीय फिटनेस कार्यक्रम शुरू किया। यह कार्यक्रम महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद, शिक्षा

मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से एवं स्वच्छता कार्य योजना 2022-23 और फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित किया जा रहा है। महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद के अध्यक्ष डॉ. डब्ल्यू. जी. प्रसन्ना कुमार और कार्यक्रम समन्वयक श्री समर्थ शर्मा, ने स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए इस अनुभूति और प्रासंगिक पहल की सराहना की। यह कार्यक्रम छात्राओं और स्टाफ सदस्यों दोनों के लिए है, कार्यक्रम में शारीरिक टोनिंग, लचीलेपन के व्यायाम, मजबूत बनाने वाले व्यायाम और रॉक क्लाइम्बिंग सहित पर्यावरण के अनुकूल गतिविधियाँ शामिल हैं। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने भारत सरकार के फिट इंडिया मूवमेंट के विजन को आगे बढ़ाने के उद्देश्य से शारीरिक शिक्षा विभाग की पहल की सराहना की। उन्होंने जोर देकर कहा कि किसी के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए फिटनेस की प्रासंगिकता को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है, उन्होंने यह भी बताया कि कॉलेज द्वारा संयोजित यह कार्यक्रम मजेदार तरीके से फिटनेस को बढ़ावा देना चाहता है।

मेहर चंद महाजन कालेज में फिटनेस कार्यक्रम का शुभारंभ



एमसीएम कालेज में फिटनेस कार्यक्रम में भाग लेती हुई छात्राएं। (छाया : गुरिंद सिंह)

चंडीगढ़, 13 मई (राम सिंह बराड़): सकारात्मक व्यवहारिक परिवर्तन लाने और शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन शैली की ओर बढ़ने के उद्देश्य से, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ के शारीरिक शिक्षा विभाग ने 'फन विद फिटनेस: क्लीजिंग बॉडी, माइंड एंड सोल' नामक 45-दिवसीय फिटनेस कार्यक्रम शुरू किया। यह कार्यक्रम महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार

के सहयोग से एवं स्वच्छता कार्य योजना 2022-23 और फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित किया जा रहा है। महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद के अध्यक्ष डॉ. डब्ल्यू. जी. प्रसन्ना कुमार और कार्यक्रम समन्वयक समर्थ शर्मा, ने स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए इस अनुभूति और प्रासंगिक पहल की सराहना की। यह कार्यक्रम छात्राओं और स्टाफ सदस्यों दोनों के लिए है, कार्यक्रम में शारीरिक टोनिंग, लचीलेपन के व्यायाम, मजबूत बनाने वाले व्यायाम और रॉक क्लाइम्बिंग सहित पर्यावरण के अनुकूल गतिविधियाँ शामिल हैं। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने भारत सरकार के फिट इंडिया मूवमेंट के विजन को आगे बढ़ाने के उद्देश्य से शारीरिक शिक्षा विभाग की पहल की सराहना की।

उन्होंने जोर देकर कहा कि किसी के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए फिटनेस की प्रासंगिकता को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है, उन्होंने यह भी बताया कि कॉलेज द्वारा संयोजित यह कार्यक्रम मजेदार तरीके से फिटनेस को बढ़ावा देना चाहता है।

Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul

एमसीएम ने 45-दिवसीय रोचक फिटनेस कार्यक्रम का शुभारम्भ किया



» विनोद कुमार, मद्रलैड संवाददाता

चंडीगढ़। सकारात्मक व्यवहारिक परिवर्तन लाने और शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन शैली की ओर बढ़ने के उद्देश्य से, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के शारीरिक शिक्षा विभाग ने 'फन विद फिटनेस: क्लॉजिंग बॉडी, माइंड एंड सोल' नामक 45-दिवसीय फिटनेस कार्यक्रम शुरू किया। यह कार्यक्रम महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद, शिक्षा मंत्रालय, भारत

सरकार के सहयोग से एवं स्वच्छता कार्य योजना 2022-23 और फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित किया जा रहा है। महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद के अध्यक्ष डॉ. डब्ल्यू. जी. प्रसन्ना कुमार और कार्यक्रम समन्वयक श्री समर्थ शर्मा, ने स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए इस अनूठी और प्रासंगिक पहल की सराहना की। यह कार्यक्रम छात्राओं और स्टाफ सदस्यों दोनों के लिए है, कार्यक्रम में शारीरिक टोनिंग, लचीलेपन के व्यायाम, मजबूत बनाने वाले व्यायाम और

रॉक क्लाइम्बिंग सहित पर्यावरण के अनुकूल गतिविधियाँ शामिल हैं।

प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने भारत सरकार के फिट इंडिया मूवमेंट के विजन को आगे बढ़ाने के उद्देश्य से शारीरिक शिक्षा विभाग की पहल की सराहना की। उन्होंने जोर देकर कहा कि किसी के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए फिटनेस की प्रासंगिकता को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है, उन्होंने यह भी बताया कि कॉलेज द्वारा संयोजित यह कार्यक्रम मजेदार तरीके से फिटनेस को बढ़ावा देना चाहता है।

एमसीएम ने 45-दिवसीय रोचक फिटनेस कार्यक्रम का शुभारम्भ किया

हृषण रॉय/श्रुती चंडीगढ़।

सकारात्मक व्यवहारिक परिवर्तन लाने और शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन शैली को बढ़ाने के उद्देश्य से, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के शारीरिक शिक्षा विभाग ने 'फन विद फिटनेस: क्लॉजिंग बॉडी, माइंड एंड सोल' नामक 45-दिवसीय फिटनेस कार्यक्रम शुरू किया। यह कार्यक्रम महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से एवं स्वच्छता कार्य योजना 2022-23 और फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित किया जा रहा है।



महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद के अध्यक्ष डॉ. डब्ल्यू. जी. प्रसन्ना कुमार और कार्यक्रम समन्वयक श्री समर्थ शर्मा, ने स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए इस अनूठी और प्रासंगिक पहल की सराहना की। उन्होंने जोर देकर कहा कि किसी के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए फिटनेस की प्रासंगिकता को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है, उन्होंने यह भी बताया कि कॉलेज द्वारा संयोजित यह कार्यक्रम मजेदार तरीके से फिटनेस को बढ़ावा देना चाहता है।

बढ़ने के उद्देश्य से शारीरिक शिक्षा विभाग की पहल की सराहना की। उन्होंने जोर देकर कहा कि किसी के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए फिटनेस की प्रासंगिकता को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है, उन्होंने यह भी बताया कि कॉलेज द्वारा संयोजित यह कार्यक्रम मजेदार तरीके से फिटनेस को बढ़ावा देना चाहता है।

आगे बढ़ने के उद्देश्य से शारीरिक शिक्षा विभाग की पहल की सराहना की। उन्होंने जोर देकर कहा कि किसी के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए फिटनेस की प्रासंगिकता को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है, उन्होंने यह भी बताया कि कॉलेज द्वारा संयोजित यह कार्यक्रम मजेदार तरीके से फिटनेस को बढ़ावा देना चाहता है।

प्रासंगिकता को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है, उन्होंने यह भी बताया कि कॉलेज द्वारा संयोजित यह कार्यक्रम मजेदार तरीके से फिटनेस को बढ़ावा देना चाहता है।

एमसीएम ने 45-दिवसीय रोचक फिटनेस कार्यक्रम का शुभारम्भ किया

फारुद मोडिया

चंडीगढ़/अमृतसरा

सकारात्मक व्यवहारिक परिवर्तन लाने और शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन शैली को बढ़ाने के उद्देश्य से, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के शारीरिक शिक्षा विभाग ने 'फन विद फिटनेस: क्लॉजिंग बॉडी, माइंड एंड सोल' नामक 45-दिवसीय फिटनेस कार्यक्रम शुरू किया। यह कार्यक्रम महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से एवं स्वच्छता कार्य योजना 2022-23 और फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित किया जा रहा है। महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद के अध्यक्ष डॉ. डब्ल्यू. जी. प्रसन्ना कुमार और कार्यक्रम समन्वयक श्री समर्थ शर्मा, ने स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए इस अनूठी और



प्रासंगिक पहल की सराहना की। यह कार्यक्रम छात्राओं और स्टाफ सदस्यों दोनों के लिए है, कार्यक्रम में शारीरिक टोनिंग, लचीलेपन के व्यायाम, मजबूत बनाने वाले व्यायाम और रॉक क्लाइम्बिंग सहित पर्यावरण के अनुकूल गतिविधियाँ शामिल हैं। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने भारत सरकार के फिट इंडिया मूवमेंट के विजन को आगे

बढ़ाने के उद्देश्य से शारीरिक शिक्षा विभाग की पहल की सराहना की। उन्होंने जोर देकर कहा कि किसी के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए फिटनेस की प्रासंगिकता को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है, उन्होंने यह भी बताया कि कॉलेज द्वारा संयोजित यह कार्यक्रम मजेदार तरीके से फिटनेस को बढ़ावा देना चाहता है।

45-दिवसीय 'फन विद फिटनेस' कार्यक्रम

चंडीगढ़ (टिब्यू) : सकारात्मक व्यवहारिक परिवर्तन लाने और शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन शैली की ओर बढ़ने के उद्देश्य से एमसीएम डीएवी कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग ने 'फन विद फिटनेस: क्लॉजिंग बॉडी, माइंड एंड सोल' नामक 45-दिवसीय फिटनेस कार्यक्रम शुरू किया। यह कार्यक्रम महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से एवं



चंडीगढ़ में शुक्रवार को शुरू हुए फिटनेस कार्यक्रम में एमसीएम डीएवी कॉलेज में क्लाइम्बिंग करती छात्राएं।

स्वच्छता कार्य योजना 2022-23 और फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित किया जा रहा है। महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद के अध्यक्ष डॉ. डब्ल्यू. जी. प्रसन्ना कुमार और कार्यक्रम समन्वयक समर्थ शर्मा ने इस अनूठी और प्रासंगिक पहल की सराहना की। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कार्यक्रम की सराहना की।

MCM opens its international standard Rock Climbing facility for outside females

Since its inception in 1968, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh has been a pioneer on various fronts. Living up to this reputation, the college is proud to be the first institution in Chandigarh to have introduced the adventure facility of rock climbing which meets all international standards. Introduced in the year 2005, the climbing rock is 12 mt high and 5 mt wide. After COVID forced the discontinuance of the facility, it is now



operational again wherein anyone can pursue this sport under expert guidance. The Physical Education Department of the college is providing training in rock climbing to the students under the Fit India Movement initiative of Government of India.

Principal Dr. Nisha Bhargava informed that training sessions in rock climbing are being organised for the college students as well as females from outside. Highlighting the importance of this physically demanding facility, Dr. Bhargava said that conquering an ascension requires fitness and agility along with mental fortitude.



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**

MCM opens its international standard rock climbing facility for outside females

CHANDIGARH: Since its inception in 1968, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh has been a pioneer on various fronts. Living up to this reputation, the college is proud to be the first institution in Chandigarh to have introduced the adventure facility of rock climbing which meets all international standards. Introduced in the year 2005, the climbing rock is 12 mt high and 5 mt wide. After COVID forced the discontinuance of the facility, it is now operational again wherein anyone can pursue this sport under expert guidance. The Physical Education Department of the college is providing training in rock climbing to the students under the Fit India Movement initiative of Government of India.



Principal Dr. Nisha Bhargava informed that training sessions in rock climbing are being organised for the college students as well as females from outside.

एमसीएम ने बाहरी महिलाओं हेतु रॉक क्लाइम्बिंग सुविधा खोली



रॉक क्लाइम्बिंग करती छात्राएं। (छाया : गुरिंद्र सिंह)

चंडीगढ़, 23 मई (विशेष संवाददाता): 1968 में अपनी स्थापना के बाद से, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ विभिन्न मोर्चों पर अग्रणी रहा है। इस प्रतिष्ठा पर खरा उतरते हुए, कॉलेज को चंडीगढ़ में पहला संस्थान होने पर गर्व है, जिसने रॉक क्लाइम्बिंग की साहसिक सुविधा शुरू की है जो सभी अंतर्राष्ट्रीय मानकों को पूरा करती है। वर्ष 2005 में शुरू की गई, चढ़ाई वाली चट्टान 12 मीटर ऊंची

और 5 मीटर चौड़ी है। कोविड को देखते हुए इस सुविधा को बंद कर दिया गया था, जिसे अब फिर से शुरू किया गया है, जिसमें कोई भी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में इस खेल को आगे बढ़ा सकता है। कॉलेज का शारीरिक शिक्षा विभाग भारत सरकार के फिट इंडिया मूवमेंट पहल के तहत छात्राओं को रॉक क्लाइम्बिंग का प्रशिक्षण प्रदान कर रहा है। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि कॉलेज की छात्राओं के साथ-साथ बाहर से आने वाली महिलाओं के लिए रॉक क्लाइम्बिंग में प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। शरीर को सुदृढ़ बनाने वाली रॉक क्लाइम्बिंग जिसकी आजकल मांग है के महत्व पर प्रकाश डालते हुए, डॉ. भार्गव ने कहा कि उद्गम पर विजय प्राप्त करने के लिए मानसिक दृढ़ता के साथ शारीरिक फिटनेस और चुस्ती-फुर्ती अत्यावश्यकता होती है।

एमसीएम में रॉक क्लाइम्बिंग सुविधा फिर शुरू

चंडीगढ़, 23 मई (ट्रिब्यू)

एमसीएम कॉलेज में कोरोना के दौरान बंद हुई रॉक क्लाइम्बिंग सुविधा को फिर से शुरू कर दिया गया है। कॉलेज का शारीरिक शिक्षा विभाग भारत सरकार के फिट इंडिया मूवमेंट पहल के तहत छात्राओं को रॉक क्लाइम्बिंग का प्रशिक्षण प्रदान कर रहा है। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि कॉलेज की छात्राओं के साथ-साथ बाहर से आने वाली महिलाओं के लिए रॉक क्लाइम्बिंग में प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। शरीर को सुदृढ़ बनाने वाली रॉक क्लाइम्बिंग जिसकी आजकल मांग है, के महत्व पर प्रकाश डालते हुए डॉ. भार्गव ने कहा कि यह मानसिक दृढ़ता के साथ शारीरिक फिटनेस और चुस्ती-फुर्ती के लिये अति आवश्यक है। 1968 में अपनी स्थापना के बाद से एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर विमेन विभिन्न मोर्चों पर अग्रणी रहा है। इस प्रतिष्ठा पर खरा उतरते हुए कॉलेज को चंडीगढ़ में पहला संस्थान होने पर गर्व है।

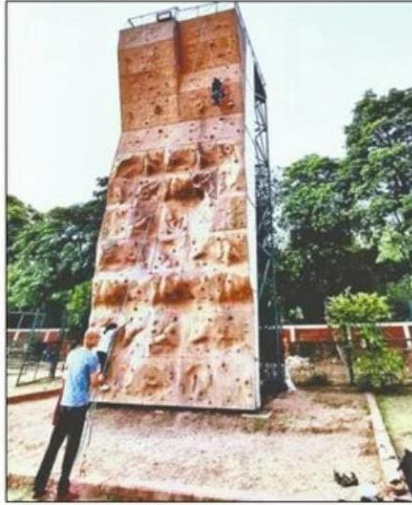
Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul

एमसीएम में महिलाएं कर सकती हैं रॉक क्लाइंबिंग

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज की ओर से कॉलेज की रॉक क्लाइंबिंग की सुविधा बाहरी महिलाओं के लिए भी शुरू कर दी गई है।

कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय मानकों को ध्यान में रखते हुए यह सुविधा 2005 में शुरू की गई थी। इसमें चढ़ाई वाली चट्टान 12 मीटर ऊंची और 5 मीटर चौड़ी है। कोरोना महामारी को देखते हुए इस सुविधा को बंद कर दिया गया था लेकिन अब फिर शुरू किया गया है। इसमें कोई भी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में इस खेल में हिस्सा ले सकता है।

प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि कॉलेज की छात्राओं के साथ बाहर से आने वाली महिलाओं के लिए रॉक क्लाइंबिंग में प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। ब्यूरो



क्लाइंबिंग करती छात्राएं। अमर उजाला

एमसीएम में साहसिक खेलों का प्रशिक्षण शुरू

जासं, चंडीगढ़ : 1968 में अपनी स्थापना के बाद से एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमेन कई मोर्चा पर अग्रणी रहा है। कॉलेज को चंडीगढ़ में पहला संस्थान है, जिसने रॉक क्लाइंबिंग की साहसिक सुविधा शुरू की है, जो सभी अंतरराष्ट्रीय मानकों को पूरा करती है। वर्ष 2005 में शुरू की यह चट्टान 12 मीटर ऊंची और पांच मीटर चौड़ी है। कोविड को देखते हुए इस सुविधा को बंद कर दिया गया था, जिसे फिर से शुरू किया गया है। कॉलेज का शारीरिक शिक्षा विभाग भारत सरकार के फिट इंडिया मूवमेंट पहल के तहत छात्राओं को रॉक क्लाइंबिंग का प्रशिक्षण प्रदान कर रहा है।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि छात्राओं के साथ-साथ बाहर से आने वाली महिलाओं के लिए रॉक क्लाइंबिंग में प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। शरीर को सुदृढ़ बनाने वाली रॉक क्लाइंबिंग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए डॉ. भार्गव ने कहा कि उदगम पर विजय प्राप्त करने के लिए मानसिक दृढ़ता के साथ शारीरिक फिटनेस और चुस्ती-फुर्ती अत्यावश्यक होती है।



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH
YOGA CAMP 2022 IN THE RUN UP TO INTERNATIONAL YOGA DAY



Sh. Kuldeep Singh Chahal
IPS, SSP, UT, Chd.



Dr. Nisha Bhargava
Principal



Dr. Nisha Bhargava welcoming
Chief Guest **Sh. Kuldeep Singh Chahal** &
Guest of Honour **Dr. Gurdip Sharma**, Secretary,
GGSDS College Managing Committee, Haryana



Ms. Keisham Monarita
Gold Medalist in Yoga at National & International Level





**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**



75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

FIT
INDIA



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

NSS Units in collaboration with
Department of Physical Education
are organizing a

Cycle Rally

Date: 3 June 2022 | Time: 7.00 a.m. | Venue: College Gate

All the staff members & students are cordially invited to participate.

Please bring your Cycle and Water Bottle.



Prior Registration is mandatory. [CLICK](#) to Register.

Dr Pallvi Rani
Dr Purnima Bhandari
NSS Programme Officers

Dr Anju Lata
Dr Veena Rani
Coordinators

Dr Nisha Bhargava
Convener & Principal

MCM celebrates World Bicycle Day



To mark the celebration of World Bicycle Day 2022, the NSS units and Department of Physical Education of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a Cycle Rally under the aegis of Azadi ka Amrit Mahotsav- India@75. Principal Dr. Nisha Bhargava flagged off the cycle rally from the campus. Speaking on this occasion, Dr. Bhargava drew attention to the benefits of using bicycle- a simple, affordable, eco-friendly and sustainable means of transport, which include solving the environmental issues such as global warming, carbon foot print, etc. and, maintaining one's fitness. She added that cycling is a means of strengthening one's physical and mental health and well-being, and motivated the participants to raise awareness among masses about the significance of cycling.

The participants, including staff and students, cycled the surrounding sectors and finished the rally at the college. During the rally, cyclists displayed banners pertaining to Fit India Movement and generated awareness by raising slogans such as 'Fitness ki Dose Aadha Ghanta Roz', 'Pedal for Earth, Pedal for Future' and so on. The rally was a successful one as the participants were able to generate awareness about the relevance of the day among the commuters.



**Action Taken Report on 45 Day Fitness Programme
Fun with Fitness: Cleansing Body, Mind & Soul**

एमसीएम ने विश्व साइकिल दिवस मनाया

चंडीगढ़, 4 जून (राम सिंह बराड़): विश्व साइकिल दिवस 2022 के उपलक्ष्य में एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की शारीरिक शिक्षा विभाग ने आजादी का अमृत महोत्सव- भारत 75 के तत्वावधान में एक साइकिल रैली का आयोजन किया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कैम्पस से साइकिल रैली को झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर डॉ. भार्गव ने साइकिल प्रयोग करने के फायदों के प्रति ध्यान आकर्षित करते हुए कहा कि साइकिल परिवहन का एक सरल, किफायती, पर्यावरण के अनुकूल और टिकाऊ साधन है, जिसमें ग्लोबल वार्मिंग, कार्बन फुट प्रिंट इत्यादि जैसे पर्यावरणीय मुद्दों को हल करने की क्षमता शामिल है और सबसे जरूरी अपनी फिटनेस बनाए रखने के लिए साइकिल का प्रयोग करना

आवश्यक है। उन्होंने यह भी कहा कि साइकिल चलाना मानव कल्याण के लिए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने का एक साधन है और प्रतिभागियों को साइकिल चलाने के महत्व के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। कर्मचारियों और छात्राओं सहित प्रतिभागियों ने सेक्टर 36 से 42 और पुनः 36 के आसपास के क्षेत्र में साइकिल चलाकर कॉलेज में रैली समाप्त की। रैली के दौरान, साइकिल चालकों ने फिट इंडिया मूवमेंट से संबंधित बैनर प्रदर्शित किए और फिटनेस की डोज़ आधा घंटा रोज, पेडल फॉर अर्थ, पेडल फॉर फ्यूचर जैसे नारे लगाकर जागरूकता पैदा की। रैली एक सफल प्रयास रही जागरूकता एवं मानव कल्याण का, प्रतिभागी लोगों में इस दिन की प्रासंगिकता के बारे में जागरूकता पैदा करने में सक्षम रहे।

एमसीएम ने मनाया विश्व साइकिल दिवस

चंडीगढ़। विश्व साइकिल दिवस 2022 के उपलक्ष्य में, एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद



महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की शारीरिक शिक्षा विभाग ने आजादी का अमृत महोत्सव- भारत 75 के तत्वावधान में एक साइकिल रैली का

आयोजन किया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कैंपस से साइकिल रैली को झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर डॉ. भार्गव ने साइकिल प्रयोग करने के फायदों के प्रति ध्यान आकर्षित करते हुए कहा कि साइकिल परिवहन का एक सरल, किफायती, पर्यावरण के अनुकूल और टिकाऊ साधन है, जिसमें ग्लोबल वार्मिंग, कार्बन फुट प्रिंट जैसे पर्यावरणीय मुद्दों को हल करने की क्षमता शामिल है और सबसे जरूरी अपनी फिटनेस बनाए रखने के लिए साइकिल का प्रयोग करना आवश्यक है। उन्होंने यह भी कहा कि साइकिल चलाना मानव कल्याण के लिए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने का एक साधन है, और प्रतिभागियों को साइकिल चलाने के महत्व के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रेरित किया।

MCM celebrates World Bicycle Day

The Aman Sandesh Times Network

MEHR CHAND MAHAJAN DAU COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH

CHANDIGARH : To mark the celebration of World Bicycle Day 2022, the NSS units and Department of Physical Education of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a Cycle Rally under the aegis of Azadi Ka Amrit Mahotsav- India@75. Principal Dr. Nisha Bhargava flagged off the cycle rally from the campus. Speaking on this occasion, Dr. Bhargava drew attention to the benefits of using bicycle- a simple, affordable, eco-friendly and sustainable means of transport, which include solving the environmental issues such as global warming, carbon foot print, etc. and, maintaining one's fitness. She added that cycling is a means of strengthening one's physical and mental health and well-being, and motivated the participants to raise awareness among masses about the significance of cycling. The

participants, including staff and students, cycled the surrounding sectors and finished the rally at the college. During the rally, cyclists displayed banners pertaining to Fit India Movement and generated awareness by raising slogans such as

MEHR CHAND MAHAJAN DAU COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH

CHANDIGARH : To mark the celebration of World Bicycle Day 2022, the NSS units and Department of Physical Education of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a Cycle Rally under the aegis of Azadi Ka Amrit Mahotsav- India@75. Principal Dr. Nisha Bhargava flagged off the cycle rally from the campus. Speaking on this occasion, Dr. Bhargava drew attention to the benefits of using bicycle- a simple, affordable, eco-friendly and sustainable means of transport, which include solving the environmental issues such as global warming, carbon foot print, etc. and, maintaining one's fitness. She added that cycling is a means of strengthening one's physical and mental health and well-being, and motivated the participants to raise awareness among masses about the significance of cycling. The



Principal Dr. Nisha Bhargava flagging off the cycle rally.



'Fitness ki Dose Aadha Ghanta Bar, Pedal for Earth, Pedal for Future' and so on. The rally was a successful one as the participants were able to generate awareness about the relevance of the day among the commuters.

एम.सी.एम. कालेज ने मनाया विश्व साइकिल दिवस

चंडीगढ़, 4 जून (रश्मि हंस): विश्व साइकिल दिवस के उपलक्ष्य में एन.एस.एस. इकाइयों और मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन (एम.सी.एम.) में शारीरिक शिक्षा विभाग ने आजादी का अमृत महोत्सव मनाया। इस अवसर पर साइकिल रैली का आयोजन भी किया गया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कैंपस से साइकिल रैली को झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर डॉ. भार्गव ने साइकिल प्रयोग करने के फायदों के प्रति ध्यान आकर्षित करते हुए कहा कि साइकिल परिवहन का एक सरल, किफायती, पर्यावरण के अनुकूल और टिकाऊ साधन है, जिसमें ग्लोबल वार्मिंग, कार्बन फुट प्रिंट इत्यादि जैसे पर्यावरणीय मुद्दों को हल करने की क्षमता शामिल है और सबसे जरूरी अपनी फिटनेस बनाए रखने के लिए साइकिल का प्रयोग करना आवश्यक है। उन्होंने यह भी कहा कि साइकिल चलाना मानव कल्याण के लिए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने का एक साधन है और प्रतिभागियों को साइकिल चलाने के महत्व के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। कर्मचारियों और छात्राओं सहित प्रतिभागियों ने सैक्टर-36 से 42 और पुनः 36 के आसपास के क्षेत्र में साइकिल चलाकर कॉलेज में वापस आकर रैली समाप्त की। रैली के दौरान, साइकिल चालकों ने फिट इंडिया मूवमेंट से संबंधित बैनर प्रदर्शित किए।

न्यूज डायरी

एमसीएम ने मनाया विश्व साइकिल दिवस



चंडीगढ़ (जगमार्ग-न्यूज)। विश्व साइकिल दिवस 2022 के उपलक्ष्य में, एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, की शारीरिक शिक्षा विभाग ने आजादी का अमृत महोत्सव- भारत@75 के तत्वावधान में एक साइकिल रैली का आयोजन किया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कैंपस से साइकिल रैली को झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर डॉ. भार्गव ने साइकिल प्रयोग करने के फायदों के प्रति ध्यान आकर्षित करते हुए कहा कि साइकिल परिवहन का एक सरल, किफायती, पर्यावरण के अनुकूल और टिकाऊ साधन है, जिसमें ग्लोबल वार्मिंग, कार्बन फुट प्रिंट इत्यादि जैसे पर्यावरणीय मुद्दों को हल करने की क्षमता शामिल है और सबसे जरूरी अपनी फिटनेस बनाए रखने के लिए साइकिल का प्रयोग करना आवश्यक है। उन्होंने यह भी कहा कि साइकिल चलाना मानव कल्याण के लिए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने का एक साधन है, और प्रतिभागियों को साइकिल चलाने के महत्व के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। कर्मचारियों और छात्राओं सहित प्रतिभागियों ने सैक्टर 36 से 42 और पुनः 36 के आसपास के क्षेत्र में साइकिल चलाकर कॉलेज में रैली समाप्त की। रैली के दौरान, साइकिल चालकों ने फिट इंडिया मूवमेंट से संबंधित बैनर प्रदर्शित किए और 'फिटनेस की डोज आधा घंटा रोज', 'पेडल फॉर अर्थ, पेडल फॉर फ्यूचर' जैसे नारे लगाकर जागरूकता पैदा की। रैली एक सफल प्रयास रही जागरूकता एवं मानव कल्याण का, प्रतिभागी लोगों में इस दिन की प्रासंगिकता के बारे में जागरूकता पैदा करने में सक्षम रहे।

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



Compiled by

Dr. Anju Lata

Associate Professor & Head
Dept. of Physical Education

Technical Assistance

Mr. Ashish Mudgal

Computer Instructor

