



NSS ANNUAL REPORT

SESSION 2021-22

NATIONAL SERVICE SCHEME

MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS AND SPORTS, GOVT. OF INDIA



SUBMITTED BY

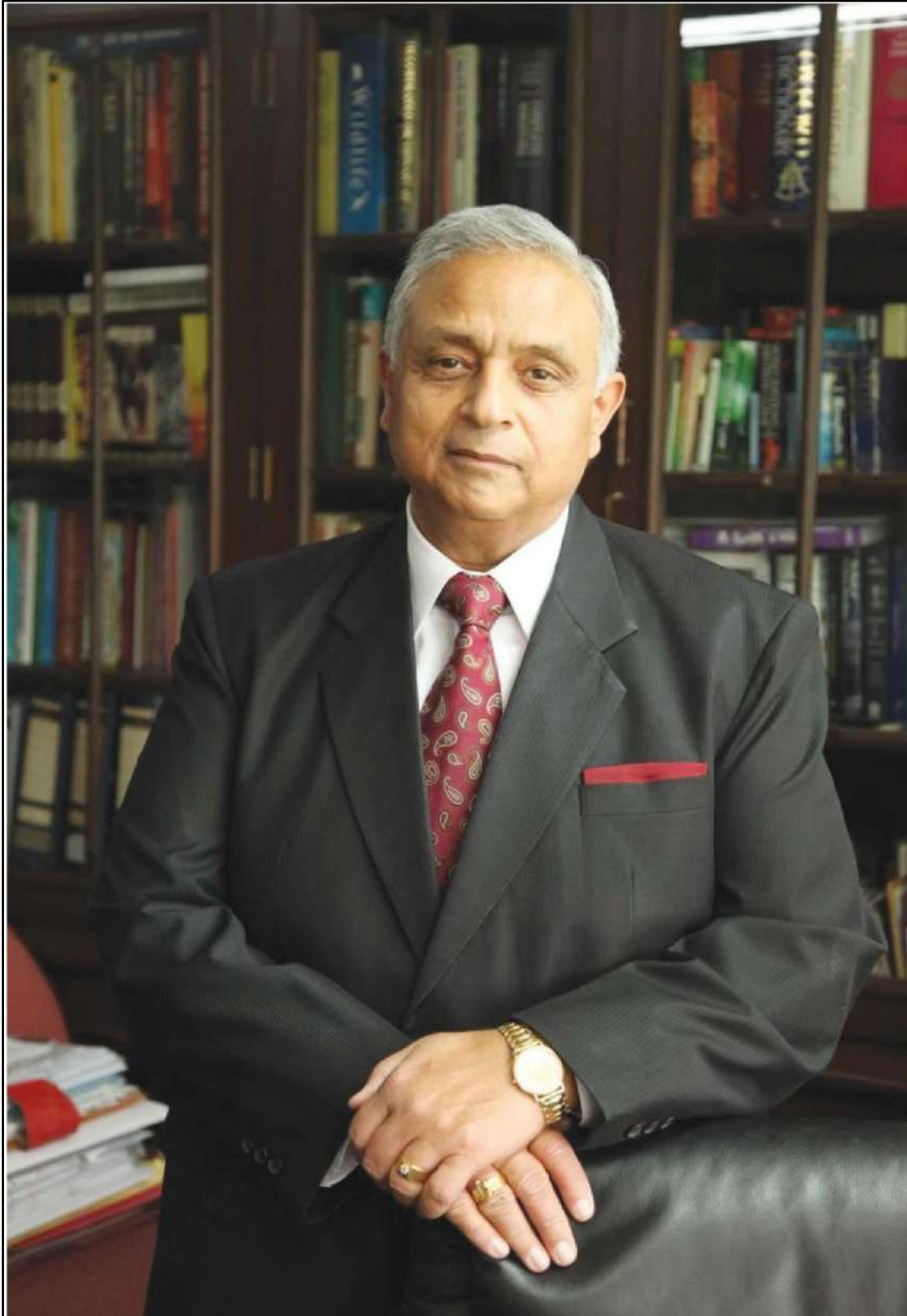
Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)

Our Beacon of Light



MAHARISHI SWAMI DAYANAND SARASWATI

Our Guide, Mentor



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



From the Principal's Desk

Every NSS volunteer aspires to follow the essence of the National Service Scheme, that is, 'Education through Service'. At a time when the world is ridden with uncertainties and disintegration of the social fabric, the guiding ideals of NSS assume great significance when it comes to upholding social service and appreciation of other person's point of view. The NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh oriented the activities and sessions throughout the academic year 2021-2022 to engage the volunteers in community service and community outreach. The volunteers not only helped create awareness in the society but also groomed themselves to become responsible citizens.

The activities conducted in the year 2021-22 were quite comprehensive and catered to the welfare of all segments of the society and were also imbued with a spirit of patriotism. The events helped to develop the creative faculties of the volunteers, generate a sense of community living, cultivate empathy and create awareness among the people regarding the need to conserve natural resources. With Azadi Ka Amrit Mahotsav commemorating 75 years of independence and glorious history of our country, events were organized to infuse a spirit of patriotism among the youth and also showcase the unity in diversity of our great nation.

From the Principal's Desk (Contd..)

With the looming crisis of war on the global front, such activities went a long way in enthusing positivity and hope for a better tomorrow. Some of the activities resonating with the above mentioned themes included celebration of days like Earth Day, World Environment Day, Van Mahotsav Day, World Bamboo Day, Constitution Day, Republic Day, International Women's Day, World Rainforest Day, National Girl Child Day or International Day of Persons with Disabilities; creating awareness regarding waste segregation or encouraging everyone to stop using single use plastic and for managing waste as promoted by Swachh Bharat Mission; ensuring physical and mental well being by sessions on menstrual hygiene, post covid care, substance abuse, yoga, Poshan Maah, diet and lifestyle, prevention of dengue; promoting the ideals of democracy by creating awareness regarding electoral responsibility; reaching out to the community by sessions in Village Badheri and arranging Blood Donation Drives.

I am deeply indebted to the torch bearers who continue to guide us with their lofty ideals. I am grateful to Shri Punam Suri ji, Padma Shree Awardee, Hon'ble President, DAV College Managing Committee, New Delhi for inspiring us to remain grateful to our great nation and take pride in our rich heritage. I express my gratitude to Shri H.R. Gandhar ji, Senior Governing Body member of the College and Vice President DAVCMC whose constant guidance and benign presence is a source of motivation for all of us. I am thankful to Shri Shiv Raman Gaur ji, Director Higher Education, DAVCMC for his kind blessings in all our endeavours. I extend warm greetings to our NSS Programme Offices - Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari for their focussed commitment and dedication throughout the year. I extend my blessings to all the NSS volunteers for their initiatives to make society a better place to live in.

May the NSS units of our College continue to stay committed to the cause of community outreach, nurture the spirit of patriotism, contribute to the development of the personality of the volunteers and strive for collective welfare!

Dr Nisha Bhargava
Principal



Dr. Pallvi Rani



Dr. Purnima Bhandari

**NSS Programme Officers
(Session: 2021-22)
Mehr Chand Mahajan DAV
College for Women
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)**

Message from NSS Programme Officers

*The NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh have always been a forerunner in contributing to the cause of community service. As our country and the whole world strove to get back on its feet after facing the challenge of COVID-19, our NSS Volunteers fortified their efforts in this direction. Under the adept leadership of **Principal Dr. Nisha Bhargava**, NSS Units of our college have actively participated in Government led flagship programmes including Fit India Movement, Azadi ka Amrit Mahotsav, Ek Bharat Shreshtha Bharat, Swachhita Survekhan, Pariksha pe Charcha, Poshan Abhiyan and Electoral Awareness. We always kept the NSS Motto 'Not Me But You' in our mind and tried to achieve NSS objectives in the best possible manner. In addition to the Seven Day/Night NSS Special Camp, we, along with our enthusiastic NSS volunteers, initiated many activities like celebration of the Earth Day and World Environment Day; organization of Blood Donation Camp, Medical Camp, Yoga Camps, Oral Hygiene Camp, Swachhita Pakhwara; celebration of Van Mahotsav, National Youth Festival, and National Integration Camp. During the NSS camp, various rallies and door-to-door campaigns were organised that were mainly based on Swachh Bharat Abhiyan and Jal Shakti Abhiyan. These activities not only helped to create awareness, reach out to the community but also inculcated the right values in our volunteers.*

Message from NSS Programme Officers (Contd..)

We are beholden to our respected Principal madam, Dr. Nisha Bhargava, who remains the backbone of all NSS activities. With a great vision, she always encouraged and motivated us in achieving our goals of serving the society. We also express our heartfelt gratitude to all the stakeholders, teaching and non-teaching staff, and our beloved NSS volunteers for their sincere and praiseworthy endeavours in making this session a fruitful one. They reached out to the society and worked as a member of the NSS family with zeal and enthusiasm. Their support and contribution towards bringing smiles to people's faces and helping society in the best possible way is truly commendable. We express our heartfelt gratitude to all the people from Village Badheri, Chandigarh who associated with us in various endeavours. Also, a big thanks to the residents of our adopted Village Badheri who participated enthusiastically in all the activities and events that were arranged during the last academic session.

We will continue moving toward serving society in the next session also.

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

INDEX OF THE ACTIVITIES CONDUCTED IN SESSION 2021-22

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Page Number
1.	Pariksha pe Charcha	52	07.04.2021	15
2.	Celebration of Earth Day - 2021	70	22.04.2021	17
3.	Awareness Video on Waste Segregation: Usage of appropriate bins	20	07.05.2021-18.05.2021	21
4.	Workshop on Psychosocial Support for COVID Pandemic Condition	126	25.05.2021	23
5.	An interactive session on Menstrual Hygiene & Preventive Women Health	95	28.05.2021	28
6.	Webinar on Isolation & Post- Covid Care: Know the Facts	95	29.05.2021	31
7.	Pledge taking Ceremony on World No Tobacco Day - 2021	76	31.05.2021	35
8.	National Online Quiz on World Environment Day 2021	1054	05.06.2021	39
9.	Celebration of 7 th International Day of Yoga - 2021	76	21.06.2021	43
10.	Inauguration of Triveni	15	21.06.2021	28

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Page Number
11.	National-level Online Poem Writing Competition – Reclaiming spaces: Nature in times of Pandemic – on the occasion of World Rainforest Day - 2021	235	22.06.2021	60
12.	Van Mahotsav Celebration	15	01.07.2021	66
13.	Swachhta Pakhwada	35	01.08.2021 - 15.08.2021	70
14.	Online Lecture on Importance of Yoga as part of Fit India Run	76	14.08.2021	72
15.	Celebration of Independence Day - National Digital Poster Making Competition	65	1.08.2021 - 14.08.2021	75
16.	Sadbhavana Diwas – Pledge Taking ceremony 2021	78	20.08.2021	77
17.	An awareness Session on Eye Donation	100	03.09.2021	80
18.	Height and Weight Measurement Drive in Village Badheri under Rashtritya Poshan Maah 2021	15 volunteers + 73 (beneficiaries)	15.09.2021	82
19.	Azadi Ka Amrit Mahotsav - World Bamboo Day celebration	125	18.09.2021	86
20.	State Pre-RD Selection Camp	4	20.09.2021	88

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Page Number
21.	Awareness session on Importance of healthy diet and lifestyle	10 volunteers + 49 beneficiaries	23.09.2021	89
22.	Awareness Drive in Village Badheri on NSS Day-2021	21 + 50 (41 residents + 7 Anganwadi workers+2 ANM worker)	24.09.2021	94
23.	Interactive session on 'Celebrating the True Essence of NSS Day'	50	24.09.2021	102
24.	Awareness session on "Overview of Blood – Lymphoma" -	60	1.10.2021	107
25.	One-Day Swachhta Camp under Clean India Programme	80	1.10.2021	109
26.	Cleanliness cum beautification drive in Anganwadi Complex, Village Badheri, Chandigarh as part of Clean India programme	25	12.10.2021	116
27.	North Zone Pre Republic Day Parade Camp – 2021 at Biyani College of Science and Management, Jaipur, Rajasthan	1	18.10.2021 – 27.10.2021	122
28.	Dengue Awareness Campaign - I	94	21.10.2021	124
29.	One-Day Special Campaign Against Single Use Plastic	94	21.10.2021	129

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Page Number
30.	Dengue Awareness Campaign - II	25	27.10.2021	138
31.	Awareness Session on Single Use Plastic Campaign	25	27.10.2021	142
32.	National Unity Day Celebration - Rashtriya Ekta Diwas Pledge - 2021	70	30.10.2021	145
33.	Anti-Cracker Campaign Rally	70	30.10.2021	147
34.	Donation Drive and Visit to the Institute for the Blind, Chandigarh as part of Diwali Celebration	200 NSS Volunteers + Staff members (teaching and non-teaching)	19 October – 16 November, 2021	149
35.	National Integration Camp - 2021	1	19.11.2021 – 25.11.2021	155
36.	National Level Online Quiz as part of celebration of Constitution Day	349	26.11.2021	157
37.	An awareness session on World AIDS Day	38	01.12.2021	160
38.	International Day of Persons with Disabilities	18	03.12.2021	162
39.	Electoral Awareness and Pledge	100	13.12.2021	164
40.	Online Quiz on the theme "Elections and Electoral Process in India"	161	14.12.2021	166

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Page Number
41.	Online Declamation Contest on the topic 'Importance of Local Bodies Election (Municipal Corporation-2021) in Chandigarh'	35	15.12.2021	168
42.	Street Play Competition Under Swachh Sarvekshan 2022	12	27.12.2021	171
43.	National Youth Day Celebration – 2022: A Periodic lecture on a friend request from Vivekanand as part of	150	12.01.2022	175
44.	National Youth Festival - 2022	1	12.01.2022 – 13.01.2022	180
45.	An Awareness Programme on Eat Right During COVID: A Comprehensive approach	78	13.01.2022	182
46.	Yoga Session on Surya Namaskar as part of Azadi ka Amrit Mahotsav	40	14.01.2022	188
47.	An awareness session and poster making competition on Beti Bachao, Beti Padhao Scheme as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day	71	20.01.2022	194
48.	An Awareness Camp on Waste Management Under Swachh Bharat Mission	70	20.01.2022	200
49.	Webinar on Gender Stereotypes and Women Empowerment and poem recitation on	86	22.01.2022	203

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Page Number
	Beti Bachao, Beti Padhao Scheme as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day			
50.	Webinar on Survival and Protection of the Girl Child under Beti Bachao, Beti Padhao Scheme and Administration of Girl Child Protection Oath as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day	52	24.01.2022	209
51.	Webinar on Education for Girls: The Road to Empowerment under Beti Bachao, Beti Padhao Scheme as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day	66	25.01.2022	214
52.	Virtual Pledge on Voter's Day	66	25.01.2022	218
53.	Republic Day Celebration	64	26.01.2022	220
54.	State Level Youth Parliament Festival (Punjab and Chandigarh)	1	19.02.2022 – 23.02.2022	214
55.	International Women's Day celebration – An Oral Hygiene Camp in adopted Village Badheri, Chandigarh	40	08.03.2022	226
56.	International Women's Day celebration - Webinar on Cancer: An overview	70	08.03.2022	228

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Page Number
57.	Blood Donation Camp - 2022	250	15.03.2022	231
58.	Seven Day/Night NSS Special Camp - 2022	100	22.03.2022- 28.03.2022	235-300



College at a Glance....

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, a premier institution for women's education in North India, was established in 1968 to commemorate the exemplary contribution of Justice Mehr Chand Mahajan to the cause of education. The foundation stone of the College was laid by the then Vice President of India, Dr. V.V. Giri. The college functions under the aegis of DAV College Managing Committee (DAV CMC), which is successfully running more than 1000 educational institutions under the able guidance of our worthy President Dr. Punam Suri Ji, Padma Shri Awardee. MCM celebrated its Golden Jubilee in February 2018 and the visit of Hon'ble President of India, Sh. Ram Nath Kovind, to the college made the celebrations historic. The college has accomplished countless stellar achievements over the years and has emerged as an institution of eminence.

Re-accredited with grade "A" in 2016, the college was also identified as Mentor Institution by NAAC to formally induct non-accredited colleges. The college has been accorded the Star Status by the Department of Biotechnology, Ministry of Science and Technology, Govt. of India, and ranked in the band 101-150 as per

NIRF Rankings, 2021. The grants sanctioned to the college include, Rs. 71 lakhs under the DST Level O (FIST program) for 5 years, by the Department of Science and Technology, Govt. of India, Rs. 2.07 crore under RUSA and Rs. 1.33 crore under Star College Scheme. Recognized for its academic excellence, the college has been ranked amongst the topmost colleges of the country by leading national dailies and magazines such as *India Today*, *The Week* and *The Tribune*.

The college offers 1 PhD, 8 postgraduate, 6 undergraduate, 13 honours degree programs, 2 postgraduate diplomas, and 6 Add-on courses. The courses B.Voc. in Retail Management and Diploma Course in Microbial Analysis and Food Safety were introduced in the college in 2020, under the aegis of UGC-NSQF. The college is a Recognized Vocational Education Nai Talim Experiential Learning (VENTEL) Action Plan Institution under the Ministry of Education and has constituted the working groups for Vocational Education. With a view to adopt and integrate the directives and principles of the National Education Policy 2020, the college constituted the Character Building Committee in 2020, which works for the holistic development of students.

The students of the college continue to shine in academics, sports, and extra-curricular activities. MCM students secured 207 Top 10 positions in the Panjab University Semester Examinations 2018-19, 160 Top Ten Positions (exit classes) in 2019-20 and 254 Top 10 positions in the examinations held from May 2020-June 2021. In 2020-21, three girls from our institution were selected in the Panjab Civil Services and two girls in the Indian Air Force while one of our students, Mawya Sudan became IAF's first woman fighter pilot from J&K.

MCM is the winner of Panjab University Women's General Efficiency Sports Shield 39 times in its existence of 53 years. Three students of the college play for the Indian Women Cricket Team and our international swimmer Chahat Arora won accolades abroad, even during the Pandemic. During the State Level Annual Training Camp, our NCC naval wing cadets won 7 prizes and the best cadet award was also won by our student, Ms Vigyani D'Souza.

The college has various MoUs signed with institutions of International and National repute such as London School of Management Education (UK), Universal Scientific Education Research Network (Iran), CIBIoD, PGIMER, and Skills Anytime, the Indian Arm of UK's top language Development entity, BKSB and many others.

The college hostel located within the premises comprises of 6 spacious blocks and beautifully landscaped gardens. The campus is disabled-friendly and round-the-clock secured. Having an intake capacity of 998 students, the hostel is well-equipped with state-of-the-art amenities, including a digital lounge. The Mess Inspection Committee implements FSSAI approved standards and most of the cooking practices are mechanised.

MCM has adopted various sustainable initiatives in order to achieve a green campus. With a 390 kWp solar power plant, we have a negative electricity bill for more than one year and have saved Rs. '8823676.68' in electricity bills. Selected by the Panjab University for the installation of Air-Quality Monitoring Sensors, the college has installed 5 sensors across its campus. Other sustainable initiatives of the college include a Rainwater Harvesting system for our hostels, a Biogas plant where mess food waste is used to generate Biogas, (Under RUSA scheme), a Sewage Treatment Plant (STP) and Water Boosting System which enable Tertiary Water to be used for maintenance of campus lawns. The institution is self-sufficient in organic manure production. Under sustainable urban farming, organic vegetables and fruits are grown and distributed free of cost amongst staff members.

As one of the forerunners of the Swachh Bharat Abhiyan, the college was awarded the First Prize for the 'Cleanest Residential College' in the country, in the National Swachh Campus Rankings, 2018 by the MHRD, Gol and an All India Third Rank in *Best Citizen - Led Innovation* in the Swachh Sarvekshan by the Ministry of Housing and Urban Affairs, Gol in 2019. MCM was nominated as Swachhta Action Plan Institution by Mahatma Gandhi National Council of Rural Education, Ministry of Education, Gol, in 2020 and was awarded by the Chandigarh Administration for Best Management of Wet Waste.

The college has been selected by MHRD for creating and promoting a culture of innovation and received a 4 Star Rating by Innovation Cell, MHRD, Gol, in 2020. The college is registered as a Skill Provider on the National Skill Development Council (NSDC) portal, Ministry of Skill Development and Entrepreneurship, Gol, and has successfully completed one batch of GST training. Besides this, the Ministry of Food Processing Industry, Gol, nominated the college as the only state level technical institution for providing training in bakery and food processing in 2021 under which one batch of training has been completed. The National AIDS Control

Organisation, Ministry of Health and Family Welfare, GoI awarded the Best Red Ribbon Club Award to our Red Ribbon Club in 2020.

As a participating institute under Unnat Bharat Abhiyan, MHRD, GoI, MCM has adopted 5 villages in its vicinity, where teachers and student volunteers regularly undertake activities of rural development. The College NSS Unit was awarded the Best Unit Award in the region in 2018-19. The Ek Bharat Shreshtha Bharat (EBSB), NCC, NSS and UBA teams of the college undertook various social development projects in the villages, throughout the lockdown period owing to Covid 19 and performed exemplary work in creating awareness about Covid-19. The college has also received a commendation certificate from NITTER, the nodal Agency, for the work done by UBA. The National Innovation and Startup Policy is available for faculty and students of the college under the aegis of the Start-up Cell, wherein regular workshops with industry experts are conducted and internship offers provided to the students. Approximately 350 students received placements and internships in Multinational and National Companies during 2020-21.

The Association of Mehr Chand Mahajan DAV Alumni is a registered Trust and our alumni have gained prominence and repute across varied fields like civil and defence services, academia, sports, business, theatre, and cinema. The Annual Alumni Meet is an enriching platform for the alumnae to reconnect with their classmates and teachers.

The college is committed to pioneering research across disciplines. The Principal of the College, Dr. Nisha Bhargava, leads by example. A committed academician, researcher, and research supervisor with impressive publications, she is a reviewer of an Elsevier Journal (Energy and Buildings), a member of Panjab University Senate, member of State Legal Services Authority and NAAC Assessor. The DAV CMC provides annual seed money of Rs.10 lakhs for research and Rs.10 lakhs for innovation, and the college is also the recipient of DST Women Scientist Fellowship. The college faculty is highly qualified having research publications in reputed journals and extensive academic ventures. The College Research Centre in English Literature & Cultural Studies has enrolled 13 PhD and 1 MPhil candidates. In all, 27 faculty members are approved research supervisors and are guiding 53 PhD and 1 MPhil scholars.

The various publications of the college include, *New Horizons* (ISSN: 2277-5218), started in 2005, a double-blind peer reviewed multi-disciplinary research journal, the College Magazine, *Mehr Jyoti*, IQAC Newsletter, RUSA Newsletter, Skill Development Bulletin, *Urja*, MCM Newsletter, Quarterly Swachhta Reports, Annual Reports of NCC, NSS, UBA, IIC etc.

MCM remains committed to grooming women of substance who uphold the ethics of the DAV fraternity. The journey so far has been immensely rewarding and MCM continues its pursuit of excellence and its vision to prepare young women to scale new heights of distinction.

INTRODUCTION

National Service Scheme, popularly known as NSS, was launched under the aegis of the Ministry of Youth Affairs & Sports (MYAS), Government of India in the year 1969, which was the birth centenary year of Mahatma Gandhi, the Father of the Nation. The scheme was launched simultaneously in 37 Universities involving about 40,000 students. It primarily focused on the development of the personality of students through community service and promotion of national solidarity in the country. The idea of involving students in the task of national service dates back to the times of Mahatma Gandhi. He exhorted the students to remain conscious of their social responsibility. The duty of the students should be to prepare themselves for final dedication to the service of fellow countrymen rather than just treating this period of study as one of the opportunities for indulging in intellectual luxury. Advising them to form a living contact with the community in whose midst their institution is located, he suggested that instead of merely undertaking academic research about economic and social disability, the students should do “something positive, so that the life of the villagers might be raised to a higher material and moral level”. Currently, the College is running two NSS units with around 206 student volunteers and two NSS Programme Officers.

The year 2020-21 was marked with the prevalence of deadly COVID-19 pandemic that witnessed the remarkable contributions made by the NSS volunteers in the field of mask distribution, sensitization programmes related to COVID-19 norms. The NSS Units wholeheartedly involved themselves in protecting the environment by conducting activities in consonance with the vision of ‘*Swachh Bharat Abhiyan*’ programme of the Government of India. The College takes pride in nurturing students who orient themselves towards community service and work dedicatedly to become the agents of change.

AIMS AND OBJECTIVES

- Personality Development of students through community service
- Understanding the community in which they work
- Understanding themselves in relation to their community
- Identifying the needs and problems of the community and working towards mitigating them
- Developing a sense of social and civic responsibility
- Utilizing their knowledge in finding practical solutions to individual and community problems
- Developing competence required for group living and sharing of responsibilities
- Gaining skills in mobilizing community participation
- Acquiring leadership qualities and democratic attitude
- Developing capacity to meet emergencies and natural disaster and practice national integration and social harmony

MOTTO

The motto of NSS is '*NOT ME BUT YOU*'. This expresses the essence of democratic living, upholds the need for selfless service and appreciation of the other person's viewpoint and underlines that the welfare of the individual is ultimately dependent on the welfare of society as a whole. Therefore, it should be the aim of the NSS to demonstrate this motto in its day-to-day programmes.

AIMS OF NSS PROGRAMMES/ACTIVITIES

The operational aim of NSS is to integrate the three basic components of the programme. NSS programmes should provide a variety of learning experiences, which must develop a sense of participation, service and achievement among the volunteers. The activities should aim at the following:

- (i) Making education more relevant to the present situation to meet the felt needs of the community and supplement the education of the university/college students by bringing them face to face with the rural situation;

- (ii) Providing opportunities to the students to play their role in planning and executing development projects which would not only help in creating durable community assets in rural areas and urban slums but also results in the improvement of quality of life of the economically weaker sections of the community;
- (iii) Encouraging students and non-students to work together along with the adults in rural areas;
- (iv) Developing qualities of leadership by discovering the latent potential among the campers, both students as well as local youth (Rural and Urban), with a view to involve them more intimately in the development programmes and also ensuring proper maintenance of the assets created during the camps;
- (v) Emphasizing dignity of labour and self-help and the need for combining physical work with intellectual pursuits;
- (vi) Encouraging youth to participate enthusiastically in the process of national development and promote national integration through corporate living and cooperative action.

While undertaking these activities, each NSS Unit should envisage its programmes/activities aiming at instilling discipline, building character, promotion of physical fitness and development of culture.

HIGHLIGHTS OF THE SESSION 2021-22

Upholding the motto of *Not Me But You*, NSS Units of our College have organized several activities and programs in the year 2021, which are in tune with student's personal development and their selfless services for the welfare of the institution and the society. Under the able leadership of Principal Dr. Nisha Bhargava and co-ordination of NSS Programme Officers Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, NSS Units were able to contribute to many flagship programs including Swachh Bharat Abhiyan, Poshan Pakhwada, Ek Bharat Shrestha Bharat, both inside and outside the college campus.

- In month of April, virtual telecast of Pariksha pe Charcha by Hon'ble Prime minister Sh. Narendra Modi Ji (07.04.2021) and Earth Day Celebration was organized by the NSS Units of our college. Even during the COVID-19 pandemic, NSS volunteers demonstrated their true spirit and raised awareness through virtual mode on (i) Waste Segregation and Usage of appropriate bins awareness videos and (ii) Psychosocial Support for COVID Pandemic Condition.
- In May, an interactive session on 'Menstrual Hygiene & Preventive Women Health' and a webinar on 'Isolation & Post- Covid Care: Know the Facts' were organized by NSS Units on 28.05.2021 and 29.05.2021 respectively.
- On the occasion of World Environment Day-2021, a National Online Quiz was organized by NSS Units in collaboration with the Department of Environment where more than 1000 participants including 24 faculty members belonging to three U.T. (Delhi, Jammu Kashmir and Chandigarh), more than 10 states (including West Bengal, Rajasthan, Uttarakhand, Goa) and 15 different cities got registered themselves for the event.
- To create awareness regarding the importance of yoga in one's life, NSS units celebrated the International Day of Yoga by organizing a virtual yoga session on 21st June 2021. In the same month, a National-level Online Poem Writing Competition – reclaiming spaces: Nature in times of Pandemic was organized on 22.06.2022 by NSS Units in collaboration with EBSB Cell.

- To mark the celebration of Van Mahotsava, NSS volunteers planted saplings of fruit-bearing trees like lemon, kathal, Anar, Amrud, Jamun, Mausami and air purifying plants such as *Ficus* that were procured from the Department of Forest & Wildlife, UT Administration, Chandigarh in the premises of Government Model High School and Anganwadi Multiple Complex, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.) on 1.07.2021.
- On the occasion of 75th Independence Day, a National Level Digital Poster making Competition, with the theme आज़ादी का अमृत महोत्सव was organized by the NSS Units on 15.08.2021 where 65 participants from different schools and colleges of more than 9 different states of India expressed their views and thoughts about the great leaders, their work for independence and recent role of front warriors amidst COVID-19 through their posters.
- In September, several activities such as the Height and Weight Measurement Drive, Nukkad Natak, interactive sessions on nutrition and setting up of Nutri Vartika were organized by NSS Units in their adopted Village Badheri, Chandigarh as part of the celebration of Rashtriya Poshan Maah-2021 under Azadi Ka Amrit Mahotsav.
- Four of the NSS volunteers - Yavantika (B. Com III), Shivika (B.Sc NM - III), Antriksh (B.A. II), Komal (B.Com. II) participated in State/University level selection of NSS volunteers for NSS Pre-Republic Day Camp held in SD College, Sector 32, Chandigarh held on 20.09.2021.
- As a part of the celebration of Azadi ka Amrit Mahotsav under the pillar of Actions and Resolves @75 with the overarching Spirit of Jan Bhagidari and Jan Andolan and to commemorate the 152nd birth anniversary of Mahatma Gandhi, several activities such as One-Day Swachhta Camp-2021, Cleanliness Drives within the college campus, Plastic Collection and Beautification Drives, Dengue Awareness Drives in adopted Village Badheri, Chandigarh were organized from 1.10.2021 -27.10.2021. These activities were part of the Clean India program that aimed at creating awareness, mobilization of people and ensuring their involvement in the Clean India initiative which is unique in terms of scale and participation. On 31st October 2021, the National Unity Day was celebrated by the NSS Units of the College on 30.10.2021 where NSS Volunteers under the

guidance of Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, took Rashtriya EKTA pledge.

- Ms. Antriksh of B.A. II year represented the college in North Zone NSS Pre Republic Day Parade Selection Camp 2021, held at Biyani College Of Science And Management, Kalwar (Jaipur) from 18th October to 27th October 2021.
- To celebrate Diwali in true NSS spirit, NSS volunteers organized an 'Anti-Cracker rally' on 30.10.2021. A Donation Drive was also organized from 19.10.2021 -16.11.2021 where volunteers contributed funds and then donated vide a cheque favoring 'Society For the Care of the Blind' so that this amount could be utilized for the welfare of blind students in the best possible way.
- One of the NSS Volunteers of our college - Ms. Dhanu represented the college in National Integration Camp (NIC) held at Maharishi Dayanand University Rohtak Haryana from 19th November 2021- to 25th November 2021.
- On the occasion of Constitution Day, NSS Units under the aegis of IQAC, organized a National Level Online Quiz on 26th November 2021 for undergraduate and postgraduate students in which around 349 students from more than 10 different states participated.
- To generate awareness on World AIDS Day i.e. 2nd March 2021, NSS Units organized an awareness program in the Celebration Ground of the college wherein volunteers prepared posters on the theme of 'End Inequalities, End AIDS' and interacted with college students.
- On the occasion of the International Day of Persons with Disabilities, the NSS Units, in collaboration with the Character Building Committee of the college, organized an awareness program to promote disabled-friendly infrastructure on 03.12.2021.
- Several activities such as the Electoral Awareness Pledge, an online quiz on the theme "Elections and Electoral Process in India", online declamation contest on the topic 'Importance of Local Bodies Election (Municipal Corporation-2021) in Chandigarh' were organized by the NSS Units in collaboration with Electoral Literacy Club of the College as part of Electoral Awareness Week (13th December - 15th December 2021).
- In January, a periodic lecture on a 'Friend Request From Vivekanand' as part of National Youth Day was organized by the NSS Units on 12.01.2022.

- As a part of Azaadi ka Amrit Mahotsav, a yoga session on Surya Namaskar was organized on 14.01.2022
- The NSS Units of the College celebrated National Girl Child Day (24th January 2022) by organizing a series of webinars on the theme 'Beti Bachao Beti Padhao' from 20.01.2022 – 25.01.2022.
- A national pledge signifying the virtues and feeling of brotherhood and equality was administered to the NSS volunteers on the occasion of the 73rd Republic Day celebration (26.01.2022).
- One of the NSS volunteers Ms. Aditi participated in State Level Youth Parliament Festival (Punjab and Chandigarh) virtually on 26.02.2022
- In March, NSS Units in collaboration with the Medical Committee of the college, celebrated International Women's Day by organizing an oral hygiene camp in Aanganwadi complex, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T) and a virtual webinar Cancer on 08.03.2022.
- Towards the end of the month, a Seven Day/Night Special NSS Camp – 2022 was organized from 22nd – 28th March 2022 with the theme Swachh Bharat Abhiyan and Jal Shakti Abhiyan where several interactive sessions and workshops including awareness sessions on waste segregation, Jal Shakti Abhiyan, waste management practices and workshops on firefighting, yoga, vermicomposting and composting, EBSB Quiz etc. were organized.

**INDEX OF THE ACTIVITIES DONE IN QUARTER I
(APRIL – JUNE 2021)**

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Teacher In charge	No. of Hours
1.	Pariksha pe Charcha	52	07.04.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2.5 hrs
2.	Celebration of Earth Day - 2021	70	22.04.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	3.5 hrs
3.	Awareness Video on Waste Segregation: Usage of appropriate bins	20	07.05.2021-18.05.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	5 hrs
4.	Workshop on Psychosocial Support for COVID Pandemic Condition	126	25.05.2021	Ms Suman Mahajan Dr. Vandana Sharma Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari Dr. Sandeep Kaur	2 hrs
5.	An interactive session on Menstrual Hygiene & Preventive Women Health	95	28.05.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2 hrs
6.	Webinar on Isolation & Post-Covid Care: Know the Facts	95	29.05.2021	Dr. Sarabjeet Kaur Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2 hrs

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Teacher In charge	No. of Hours
7.	Pledge taking Ceremony on World No Tobacco Day - 2021	76	31.05.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	1 Hr
8.	National Online Quiz on World Environment Day 2021	1054	05.06.2021	Dr. Neetu Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari Dr. Shafila	4 hrs
9.	Celebration of 7 th International Day of Yoga - 2021	76	21.06.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari Dr. Anubhuti Sharma	2 hrs
10.	Inauguration of Triveni	15	21.06.2021	Dr. Suman Mahajan Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2.5 hrs
11.	National-level Online Poem Writing Competition – Reclaiming spaces: Nature in times of Pandemic – on the occasion of World Rainforest Day - 2021	235	22.06.2021	Ms Neena Sharma Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	5 hrs

1. “Pariksha Pe Charcha”

Date: 7 April 2021

Number of NSS volunteers participated: 52

Objective:

- To address the queries of parents, students and teachers
- To help the students overcome their fear of examinations
- To motivate and encourage the students who will be appearing for their exams to do well
- To provide parenting tips to parents

The Context: Pariksha Pe Charcha, the 4th edition of a unique interactive programme of Hon'ble Prime Minister, Sh. Narendra Modi was held for the first time in virtual mode while adhering to the COVID-19 protocols. The programme was aired at 7 PM on Wednesday on 7th April 2021 on National TV Channels and digital media in Hindi and other major Indian languages with the motive to help students, teachers and parents across the country to deal with upcoming exams and how to stay positive in current circumstances.

The Practice: The **NSS Units** in collaboration with the **Department of School Education & Literacy, Ministry of Education, Government of India** enthusiastically attended the unique interactive programme of Hon'ble Prime Minister, the 4th edition of ‘Pariksha Pe Charcha’. More than 52 volunteers



attended the programme with great zeal and learnt many ways to cope with exam pressure and stress. Volunteers were enlightened by Hon'ble Prime Minister, Sh. Narendra Modi on how to inculcate healthy eating habits and lifestyle. In the programme, the Hon'ble Prime Minister provided various tips on how to enhance memory, internalise knowledge and positive reinforcement for students.

While addressing the queries, he also suggested parents and teachers to train them well before motivating them for academic success. Volunteers were also

encouraged to read the “Exam Warrior” book written by the Hon'ble Prime Minister and how it can be helpful for the students to cope up with exam stress.

Evidence of Success: With this session, volunteers were enlightened to do well in their exams without any pressure, to always keep themselves positively motivated, to value time and to always visualise, involve, analyse things around them. At last, he motivated the volunteers to contribute to the success of “AatmaNirbhar *Bharat*”and “vocal for local”to support the county’s progress.





2. Celebration of Earth Day – 2021

Date: 22 April 2021

Number of NSS volunteers participated: 70 Volunteers

Objective:

- To restore our environment in the best way possible
- To promote environmental awareness
- To motivate volunteers to take care of their surroundings
- To encourage the volunteers to minimize pollution
- To encourage the volunteers to make the best use of waste material

The Context: Earth Day is observed on the 22nd of April across the globe and people actively take part in activities and create awareness about various critical issues faced by Earth. The theme for this year's Earth Day is 'Restore Our Earth'. It focuses on the natural processes and emerging green technologies that can restore the world's ecosystems. The activities were designed to complement the theme of this year's Earth Day like plantation, recycling, water conservation, making paper bags, donations etc.



The Practice: The **NSS Units** of the College celebrated **Earth Day on 22nd April 2021**. More than 70 volunteers participated in the Earth Day celebration by performing activities at their places which focused on the Earth Day Theme of 2021 i.e. *"Restore our Earth"*. The volunteers planted saplings at home, donated old book

sets, and storybooks, learnt the ways of organic farming, irrigated plants, recycled daily items using a sustainable approach, made paper bags, made the best use of waste material, donated flower pots to neighbours, and house help. The volunteers made sure that they followed all the necessary COVID-19 protocols. The activities were conducted to ensure



that the environment is restored in the best way possible and can be made a better place to live in for nature. Despite the pandemic, the volunteers creatively performed the activities to revive the spirit of social responsibility imbibed by NSS.

Evidence of Success: COVID-19 PANDEMIC has never been an obstacle in fulfilling our NSS duties. Despite the pandemic, the volunteers remembered the NSS motto 'Not Me But You', and beat all odds to achieve their aim. The **links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/pcb.1106549033144682/1106548216478097/>

https://www.instagram.com/p/COKJvEuhGJW/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1386924427514765313>





एमसीएम में पृथ्वी दिवस का आयोजन

चंडीगढ़। मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की एनएसएस इकाइयों और स्वच्छ समिति (कला) ने पृथ्वी दिवस को बड़े उत्साह के साथ मनाया। इस वर्ष पृथ्वी दिवस के विषय रिस्टर अवर अर्थ पर केंद्रित इस उत्सव में लगभग 70 एनएसएस स्वयंसेवकों ने विभिन्न गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसमें की पुराने कपड़ों से मास्क और कपड़े के थैले बनाना, अपरिहार्य पदार्थों का पुनर्चक्रण, बर्द फ्लोडर और प्लांटर्स के रूप में उपयोग की हुयी बोटलों का पुनः उपयोग, पुस्तकों का दान, अपने-अपने निवास स्थानों पर पीधे लगाना, स्व-सिंचित प्लांटर्स, सिंक्रलर का उपयोग करके और अपने संबंधित स्थानों पर रसोई कचरे से खाद बनाकर जल संसाधनों का संरक्षण। इस प्रकार कॉलेज की स्वच्छता समिति (कला) ने भारत का अमृत महोत्सव, भारत@75 के तत्वावधान, पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में एक ऑनलाइन सेल्फी चैलेंज का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता में छात्राओं को किसी हबल पीधे को उपहार में देते हुए या किसी दैनिक उपयोग की वस्तु को पुनर्चक्रित करते हुए (प्लास्टिक को प्रतिस्थापित करते हुए) अथवा कोविड-19 महामारी को रोकथाम हेतु किये गए प्रयास का चित्र भेजना था। प्रतियोगिता के विजेताओं को नकद पुरस्कार और ई-प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस इकाइयों और स्वच्छता समिति के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि समाज को जागरूक करने, पृथ्वी के संरक्षण तथा हरित पृथ्वी की परिकल्पना को साकार करने एवं हमारे अंधाधुंध श्रुति के प्रभाव से बचाने के लिए एनएसएस इकाइयों के द्वारा चलाये जा रहे कार्यक्रमों का आयोजन वर्तमान समय में अत्यधिक प्रासंगिक है।

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

NSS UNITS

Earth Day - 2021 Celebrations

Water filter
Washing small plates with a scrubber

RECYCLING IDEAS

1. recycled plastic bottle for planting
2. plastic tub recycled for planting
3. carry bag made from old newspaper

Let's save our home, Let's restore Our Earth!

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

NSS UNITS

Earth Day - 2021 Celebrations

Let's recycle and restore the Earth!

Media Clippings:

बेकार वस्तुओं से बनाया उपयोगी सामान

चंडीगढ़। डीएवी कॉलेज फॉर वुमन की एनएसएस इकाई और स्वच्छ समिति ने शुक्रवार को पृथ्वी दिवस पर बेकार वस्तुओं का पुनः उपयोग और



पौधोपेण कार्यक्रम करवाया। विभिन्न गतिविधियों में लगभग 70 एनएसएस स्वयंसेवकों ने भाग लिया। स्वयंसेवकों ने पुराने कपड़ों से मास्क और कपड़े के थैले, अपशिष्ट पदार्थों का पुनर्चक्रण, बर्ड फीडर और प्लांटर्स के रूप में उपयोग की वस्तुओं का पुनः उपयोग, पुस्तकों का दान, अपने-अपने निवास स्थानों पर पौधे लगाना, स्व-सिंचित प्लांटर्स, सिंप्रकलर का उपयोग करके रसोई कचरे से खाद बनाने जैसी गतिविधि आयोजित करके आसपास के पर्यावरण को स्वच्छ और स्वस्थ रखने का संदेश दिया। कॉलेज

बेकार वस्तुओं से उपयोगी सामान बनाते एमसीएम के एनएसएस स्वयंसेवक।

प्रचार्या डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस इकाइयों और स्वच्छता समिति के प्रयासों की सराहना की। ब्यूरो

एमसीएम में पृथ्वी दिवस का आयोजन

चंडीगढ़ (हिमप्रभा ब्यूरो)। मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की एनएसएस इकाइयों और स्वच्छ समिति (कला) ने पृथ्वी दिवस को बड़े उत्साह के साथ मनाया। इस वर्ष पृथ्वी दिवस के विषय रिस्टोर अवर अर्थ पर केंद्रित इस उत्सव में लगभग 70 एनएसएस स्वयंसेवकों ने विभिन्न गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसमें की पुराने कपड़ों से मास्क और कपड़े के थैले बनाना, अपशिष्ट पदार्थों का पुनर्चक्रण, बर्ड फीडर और प्लांटर्स के रूप में उपयोग की हुयी वस्तुओं का पुनः उपयोग, पुस्तकों का दान, अपने-अपने निवास स्थानों पर पौधे लगाना, स्व-सिंचित प्लांटर्स, सिंप्रकलर का उपयोग करके



और अपने संबंधित स्थानों पर रसोई कचरे से खाद बनाकर जल संसाधनों का संरक्षण। इस प्रकार कॉलेज की स्वच्छता समिति (कला) ने भारत का अमृत महोत्सव, भारत @ 75 के तत्वावधान, पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में एक ऑनलाइन सेल्फी चैलेंज का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता में छात्रों को किसी हर्बल पौधे को उपहार में देते हुए या किसी दैनिक उपयोग की वस्तु को पुनर्चक्रित करते हुए (प्लास्टिक को प्रतिस्थापित करते हुए) अथवा कोविड -19 महामारी की रोकथाम हेतु किये गए प्रयास का

चित्र भेजना था। प्रतियोगिता के विजेताओं को नकद पुरस्कार और ई-प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने एनएसएस इकाइयों और स्वच्छता समिति के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि समाज को जागरूक करने, पृथ्वी के संरक्षण तथा हरित पृथ्वी की परिकल्पना को साकार करने एवं हमारे अंधाधुंध क्षति के प्रभाव से बचाने के लिए इस प्रकार की गतिविधियां वर्तमान समय में अत्यधिक प्रसंगिक हैं।

चंडीगढ़ की मॉडल जेल

पृथ्वी दिवस पर आयोजित प्रतियोगिताओं में 70 स्वयंसेवकों ने लिया हिस्सा

जगमार्ग न्यूज़

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की एनएसएस इकाइयों और स्वच्छ समिति (कला) ने पृथ्वी दिवस को बड़े उत्साह के साथ मनाया। इस वर्ष पृथ्वी दिवस के विषय रिस्टोर अवर अर्थ पर केंद्रित इस उत्सव में लगभग 70 एनएसएस स्वयंसेवकों ने विभिन्न गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसमें की पुराने कपड़ों से मास्क और कपड़े के थैले बनाना, अपशिष्ट पदार्थों का पुनर्चक्रण, बर्ड फीडर और प्लांटर्स के रूप में उपयोग की हुयी वस्तुओं का पुनः उपयोग, पुस्तकों का दान, अपने-अपने निवास स्थानों पर पौधे लगाना, स्व-सिंचित प्लांटर्स, सिंप्रकलर का



उपयोग करके और अपने संबंधित स्थानों पर रसोई कचरे से खाद बनाकर जल संसाधनों का संरक्षण।

इस प्रकार कॉलेज की स्वच्छता समिति (कला) ने भारत का अमृत महोत्सव, भारत @ 75 के तत्वावधान, पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में एक ऑनलाइन सेल्फी चैलेंज का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता में छात्रों को किसी हर्बल पौधे को उपहार में देते हुए या किसी दैनिक उपयोग की वस्तु को

पुनर्चक्रित करते हुए (प्लास्टिक को प्रतिस्थापित करते हुए) अथवा कोविड -19 महामारी की रोकथाम हेतु किये गए प्रयास का चित्र भेजना था।

प्रतियोगिता के विजेताओं को नकद पुरस्कार और ई-प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने एनएसएस इकाइयों और स्वच्छता समिति के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि समाज को जागरूक करने, पृथ्वी के संरक्षण तथा हरित पृथ्वी की परिकल्पना को साकार करने एवं हमारे अंधाधुंध क्षति के प्रभाव से बचाने के लिए इस प्रकार की गतिविधियां वर्तमान समय में अत्यधिक प्रसंगिक हैं।

एमसीएम में पृथ्वी दिवस का आयोजन

» मद्रलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की एनएसएस इकाइयों और स्वच्छ समिति (कला) ने पृथ्वी दिवस को बड़े उत्साह के साथ मनाया। इस वर्ष पृथ्वी दिवस के विषय रिस्टर अवर् अर्थ पर केंद्रित इस उत्सव में लगभग 70 एनएसएस स्वयंसेवकों ने विभिन्न गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। पुराने कपड़ों से मास्क और कपड़े के थैले बनाना, अपशिष्ट पदार्थों का पुनर्चक्रण, बर्ड फीडर और प्लांटर्स के रूप में उपयोग



की हुयी बोटलों का पुनः उपयोग, पुस्तकों का दान, अपने-अपने निवास स्थानों पर

पौधे लगाना, स्व-सिंचित प्लांटर्स, स्प्रींकलर का उपयोग करके और अपने संबंधित स्थानों पर रसोई कचरे से खाद बनाकर जल संसाधनों का संरक्षण। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने एनएसएस इकाइयों और स्वच्छता समिति के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि समाज को जागरूक करने, पृथ्वी के संरक्षण तथा हरित पृथ्वी की परिकल्पना को साकार करने एवं हमारे अंधाधुंध क्षति के प्रभाव से बचाने के लिए इस प्रकार की गतिविधियां वर्तमान समय में अत्यधिक प्रासंगिक हैं।

3. Awareness on Waste Segregation - Usage of Appropriate Bins

Date: 7 May – 18 May 2021

Number of NSS volunteers participated: 20

Objectives:

- To sensitize people about the need of waste segregation through implementation of waste reduction and recycling programs
- To create awareness about the usage of appropriate blue, green and red bins for waste disposal
- To provide information regarding the proper, efficient and economical system of collection, recycling, and disposal services of waste

The Context: Segregation of waste is an important step toward cleanliness and sustainability as it makes the process of recycling easier. Effective segregation of waste means that less waste goes to landfills which makes it better for people and the environment. Two types of waste i.e. wet waste and dry waste can be segregated at the source itself which in turn allows effective treatment and disposal. However, there is still a lack of awareness



among the people regarding the waste segregation and disposing of waste in the appropriate bins.

The Practice: Keeping in view the need for sensitizing people about the concept of waste segregation, the **NSS Units** in collaboration with **MCM Eco-Club 'Parivesh'** of the College made an awareness video that highlighted the usage of appropriate bins for effective waste disposal. This initiative was taken as a part of Green Good Deeds under the National Green Corps programme.



Under the supervision of NSS programme Officers Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, and the guidance of Dr. Shafila, Assistant Professor, Department of Environment Science, around 20 NSS Volunteers participated enthusiastically in this activity and highlighted the importance of segregation of waste into wet waste and dry waste; use of blue bins for dry waste (i.e. plastic, paper), green bins for wet waste (i.e. waste generated in our kitchen including organic waste) and red bins for disposal of electronic devices such as batteries, discs etc. In addition, NSS volunteers created awareness regarding the concept of 3Rs – reduce, reuse and recycle, and production of organic manure from kitchen and garden waste.

Evidence of Success: The activity was quite informative and insightful as volunteers were able to generate awareness about waste segregation among the students. Following are links to the video uploaded on different social media handles of the institution:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/videos/212733307104702/>

https://www.instagram.com/tv/CPAGhXkBkYL/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://youtu.be/kyjfXovx0Xo>



4. Mahatma Gandhi National Council of Rural Education (MGNCRE) Workshop - Guidance for Psychological Counselling and COVID-19 helper skills

Date: 25 May, 2021

Number of NSS volunteers participated: 126

Objective:

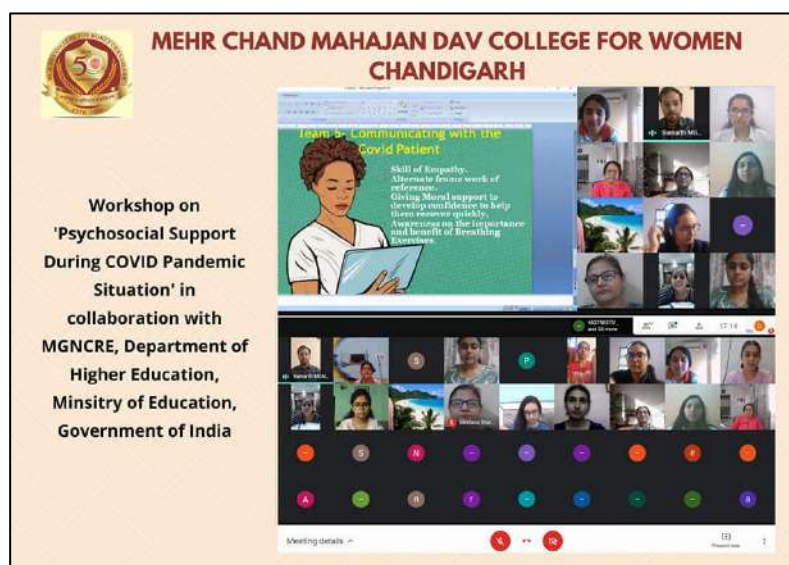
- To focus on providing information and psychosocial support for the COVID-19 affected people
- To enable the creation of different teams and structured groups with specific roles to achieve outcomes related to COVID help (Hospital and non-hospital), sharing authentic information through networking and other support and awareness
- To empower the students and faculty to help distressed people in these Pandemic times and impart these skills and train others

The Context: The **NSS** volunteers of the College joined the workshop organized by **Mahatma Gandhi National Council of Rural Education (MGNCRE), Government of India**. The workshop aimed to aid the volunteers with certain helper skills which would enable them

to provide support to covid stricken families. Since times are really tough we must help those who may not have enough resources or are distressed. The volunteers have taken it upon themselves to reach out to many people as possible during this time.

The Practice: In collaboration with **Mahatma Gandhi National Council of Rural Education (MGNCRE)**, Ministry of Education, Government of India, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, organized a workshop on “Guidance for Psychosocial Counselling and COVID Helper Skills”. The workshop was envisioned to equip the student community with helper skills focusing on the COVID-19 affected population and families. This workshop was organized with the primary objective to enhance these behavioural and psychological support skills essential in today’s pandemic times to be imparted correctly. Inaugurating the workshop, our worthy Principal Dr. Nisha Bhargava highlighted the importance and need of a strong psychosocial support system during such unprecedented times.

The trainer and resource person Mr. Samarth Sharma from MGNCRE conducted the



workshop, engaged the students in different activities and gave them different examples and situations, which enabled them to learn how to react in different situations and be empathetic in the grief-stricken situation. He stressed that emotions like anxiety, uncertainty, and stress are adding to people's woes and it is imperative to have dedicated teams working in providing mental health to such people for a better living. Finally, the trainer made 5-6 structured teams having different roles and responsibilities (including providing authentic information and sharing it related to availability of hospital beds, oxygen supplies, essentials, food supply, medicine etc. and also, teams who are doing on ground help for COVID affected families).

Learning Outcome:

- The participants actively participated in the workshop and learned the different behavioural skills required to provide apt psychosocial support to COVID affected people through series of interactive activities given by the trainer.
- Different structured teams were made by the trainer and students got enthusiastic and motivated to work under these team and deliver their help in this pandemic era.

Evidence of Success: The volunteers participated enthusiastically in the workshop. Even if one is quarantined at home, there are still many ways to get involved and give back to the society, including donating money or supplies, volunteering virtually, and checking in on people who might need support. There is always something one can do to help others.



The links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1398187516813975552>

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1126798684453050>

https://www.instagram.com/p/CPaLhSMhVH5/?utm_source=ig_web_copy_link



Media Clippings:

एमसीएम में महामारी के दौरान मनोसामाजिक सहयोग पर कार्यशाला का आयोजन

चण्डीगढ़ (अद्वय आचार्य / हिमप्रवाह)। मेहर चंद महाजन लीएचई कॉलेज फॉर विमेन ने महत्त्वपूर्ण राष्ट्रीय राष्ट्रीय कार्यक्रम शिक्षा परिषद (एमसीएमसीआई), उच्च शिक्षा विभाग, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से कोविड महामारी की स्थिति के दौरान मनोसामाजिक समर्थन विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया। इस आत्यंतिक प्रभावी कार्यक्रम का उद्देश्य छात्र समुदाय को कोविड-19 के दौरान से निपटने का या शक्ति महामारी के खिलाफ लड़ाई में छात्र समुदाय अपना योगदान दे सकें और अपनी सहमति को बढ़ावा देना है। प्रयोग कोविड-19 महामारी के दो समर्थ

विज्ञानोपयोगिता और चण्डीगढ़ को दान ए नू ए ए स स्वयंसेवकों और एनसीसी कैडेटों द्वारा जागरूकता कार्यक्रमों का निर्माण और सहायक विभिन्न आदि शामिल है। कॉलेज की गतिशील कठोरता के दौरान छात्रों को प्रभावित करने के लिए पर्याप्त मनोसामाजिक और सामाजिक समर्थन मिले। सहमति और सहयोग में अंतर स्पष्ट करते हुए, उन्होंने दिखाया कि कैसे कोविड-19 महामारी कोविड-19 रोगियों के प्रति सहयोग व्यक्त करते हैं जिससे

उनको मनोसामाजिक स्थिति में सुधार होता है और वह ठीक होने लगते हैं। यह कार्यक्रम अत्यंत प्रभावी कार्यक्रमों में अंतर्गत और कोविड-19 रोगियों को सहायता प्रदान करने के प्रयासों को बढ़ावा दिया।

एमसीएम में मनोसामाजिक सहयोग पर कार्यशाला

चंडीगढ़, 26 मई (अप्रस)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन ने महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद (एमजीएनसीआरई), उच्च शिक्षा विभाग, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से 'कोविड महामारी की स्थिति के दौरान मनोसामाजिक समर्थन' विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया। इस अत्यधिक प्रासंगिक कार्यशाला का उद्देश्य छात्र समुदाय को कोविड हेल्पर्स के कौशल से लैस करना था ताकि महामारी के खिलाफ लड़ाई में छात्र समूह अपना योगदान दे सकें और अपनी बहुमूल्य ऊर्जा को सही दिशा में प्रयोग करें। एमजीएनसीआरई के समर्थ शर्मा ने इस कार्यशाला का संचालन किया जिसमें 570 से अधिक छात्र लाभान्वित हुए। कार्यशाला का उद्घाटन करते हुए प्रधानाचार्य डॉ. निशा भार्गव ने ऐसे समय के दौरान एक मजबूत मनोसामाजिक समर्थन प्रणाली के महत्व पर प्रकाश डाला।

उन्होंने बताया कि अपनी सामाजिक जिम्मेदारी के प्रति जागरूक रहते हुए, कॉलेज महामारी के खिलाफ लड़ाई में हर संभव सहायता प्रदान करने में सक्रिय रूप से शामिल रहा है।

MCM holds workshop on psychosocial support during pandemic

CHANDIGARH: Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, in collaboration with Mahatma Gandhi National Council of Rural Education (MGNCRE), Department of Higher Education, Ministry of Education, Government of India, organised a workshop titled 'Psychosocial Support during COVID Pandemic Situation'. The highly contextual workshop envisioned to equip the student community with COVID Helpers' skills that will be instrumental in channelising their energies towards contributing in the fight against the pandemic. Mr. Samarth Sharma from MGNCRE conducted this workshop that benefitted over 570 students. Inaugurating the workshop, Principal Dr. Nisha Bhargava highlighted the importance of a strong psychosocial support system during such unprecedented times. She informed that conscious of its social responsibility, the college has been proactively involved in providing all possible support in the fight against the pandemic including distribution of masks, donation to PGIMER, Chandigarh, creation of awareness videos by NSS volunteers and NCC cadets, distribution of food and clothes to the needy, online counselling support for students by Geetanjali Counselling Helpline of the college and so on. Mr. Sharma stressed that with the experience of emotions like anxiety, stress, uncertainty and fear adding to the woes of the COVID patients, it is imperative that they get adequate psychological and social support in order to effectively manage their condition.

5. An Interactive Session on Menstrual Hygiene and Preventive Women Health on the Occasion of Menstrual Hygiene Day

Date: 28 May 2021

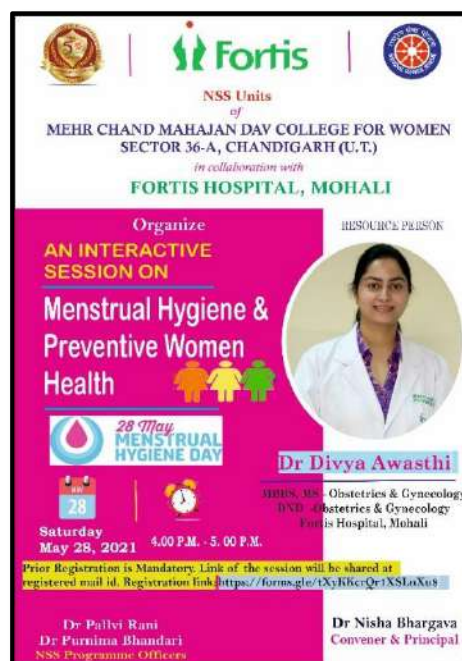
Number of NSS participants: 95

Objectives:

- To mark the importance of menstrual hygiene and break the stigma around periods
- To sensitize the volunteers about the importance of good menstrual hygiene management

The Context: Menstrual Hygiene Day is an annual awareness day on May 28 which is being held to highlight the importance of good menstrual hygiene management at a global level. Menstrual Hygiene is crucial to the empowerment and well-being of women and girls worldwide. This year's theme is "Action and Investment in Menstrual Hygiene and Health."

The Practice: On the occasion of Menstrual Hygiene Day, **NSS Units** of the College in collaboration with **Fortis Hospital, Mohali** organized ***an Interactive session on Menstrual Hygiene and Preventive Women Health*** on 28th May 2021. The resource person of the session was Dr. Divya Awasthi, Obstetrician and Gynecologist, Fortis Hospital, Mohali. During the session, Dr. Divya highlighted the importance of menstruation and busted myths and taboos associated with it. She also highlighted the fact that in the absence of proper awareness, poor hygiene can cause miserable life during menstrual flow days and increases the risk of genital infections and infertility or chronic vaginal discharge. She urged the volunteers to create awareness about menstrual hygiene in the society. During the session, Dr. Divya also shed light on different women's preventive health measures that need to be adopted for maintaining a healthy



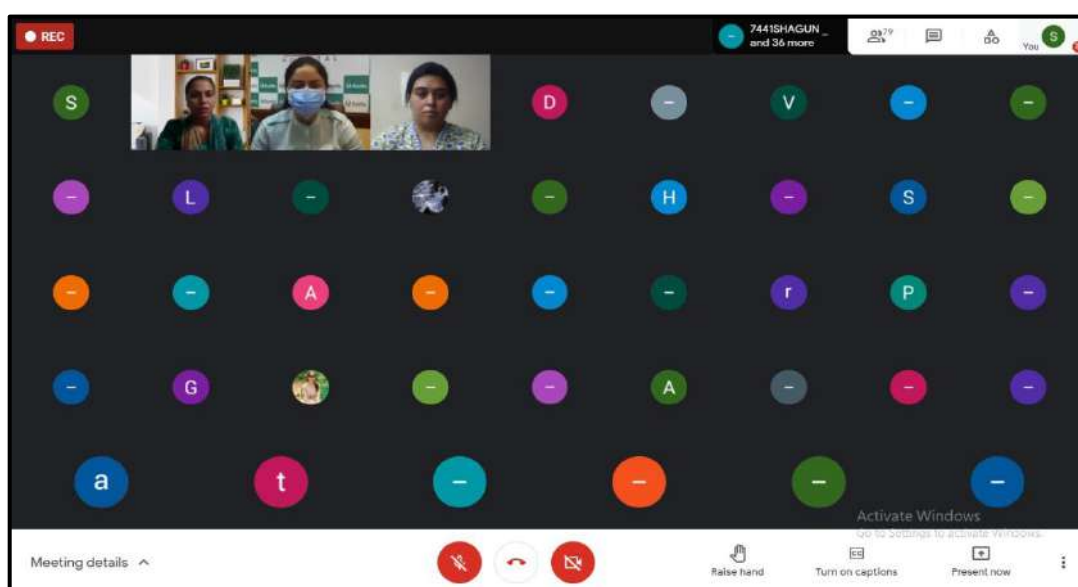
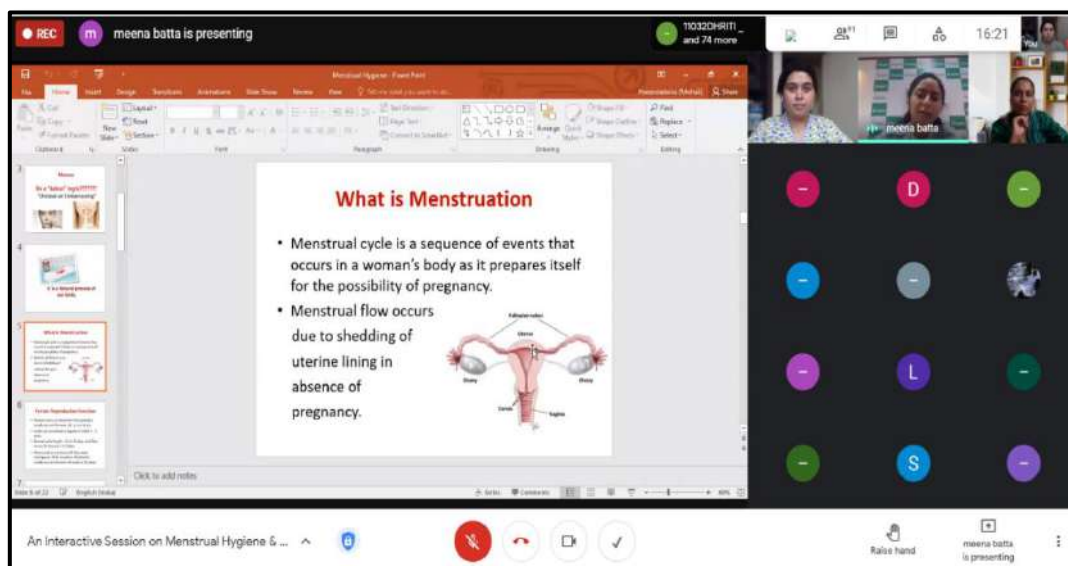
lifestyle like the usage of sanitary pads, menstrual cups, etc. At the end of the session, queries related to PCOD, appropriate usage of vaginal washes etc. were taken up by the resource person.

Evidence of Success: The session was fruitful as NSS Volunteers participated enthusiastically in the session. Several myths and taboos associated with menstruation were busted and awareness was generated regarding maintaining menstrual hygiene among women. The **links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

https://www.instagram.com/p/CPqXddSBRpE/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1130748227391429>

<https://youtu.be/Bsjpeu81PgY>



Media Clippings:

माहवारी स्वच्छता पर किया जागरूक

चंडीगढ़ (ट्रिब्यून) : माहवारी स्वच्छता दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन की एनएसएस यूनिट्स ने 'मासिक धर्म स्वच्छता और निवारक महिला स्वास्थ्य' विषय पर एक ऑनलाइन वार्ता का आयोजन किया। सीनियर कंसल्टेंट, फोर्टिस हॉस्पिटल मोहाली से डॉ. दिव्या अवस्थी ने इस सत्र का संचालन किया। यह साझा करते हुए कि भारत सहित दुनिया के अधिकांश हिस्सों में मासिक धर्म पर चर्चा अभी भी वर्जित है और शायद ही कभी इसके बारे में बात की जाती है। डॉ. दिव्या ने कहा कि जागरूकता की कमी और खराब स्वच्छता बाद में जननांग संक्रमण, बांझपन व अन्य समस्याएं पैदा कर सकती हैं। डॉ. दिव्या ने महिलाओं के निवारक स्वास्थ्य पर भी प्रकाश डाला और प्रतिभागियों को स्तन स्व-परीक्षा का पालन करने और नियमित अंतराल पर पैप स्मीयर परीक्षण कराने की सलाह दी, जिससे स्तन कैंसर और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का जल्द पता लगाने में मदद मिलती है।

एमसीएम में माहवारी स्वच्छता दिवस मनाया

● कोविड के बाद आवश्यक देखभाल पर वेबिनार आयोजित

चंडीगढ़, 2 जून (राकेश): माहवारी स्वच्छता दिवस पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन की एनएसएस यूनिट्स ने मासिक धर्म स्वच्छता और निवारक महिला स्वास्थ्य विषय पर एक ऑनलाइन वार्ता का आयोजन किया। सीनियर कंसल्टेंट, फोर्टिस से डॉ. दिव्या अवस्थी ने इस सत्र का संचालन किया जिसमें 95 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। वह साझा करते हुए कि भारत सहित दुनिया के अधिकांश हिस्सों में मासिक धर्म अभी भी वर्जित है और शायद ही कभी इसके बारे में बात की जाती है। डॉ. दिव्या ने जोर देकर कहा कि जागरूकता की कमी और खराब स्वच्छता बाद में जननांग संक्रमण, बांझपन या योनि स्त्राव के जोखिम जैसी समस्याएं पैदा कर सकती हैं। मासिक धर्म से जुड़े कुछ मिथकों और वर्जनाओं पर भी बात की। उन्होंने महिलाओं के निवारक स्वास्थ्य पर भी प्रकाश डाला और प्रतिभागियों को स्तन स्व-परीक्षा का पालन करने और नियमित अंतराल पर पैप स्मीयर परीक्षण कराने की सलाह दी, जिससे स्तन कैंसर और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का जल्द पता लगाने में मदद मिलती है। एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज की एनएसएस इकाइयों और मैडीकल कमेटी ने लैब

मैडिसिन विभाग की प्रमुख, फोर्टिस अस्पताल, मोहाली से डॉ. अनीता शर्मा के सहयोग से 'आइसोलेशन एंड पोस्ट कोविड केयर नो द फैक्ट्स शीर्षक से एक वेबिनार का आयोजन किया। इसमें 95 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। वेबिनार के दौरान डॉ. अनीता ने इस बात पर जोर दिया कि अधिकांश कोविड रोगी या तो स्पष्टी-रहित रहते हैं या हल्के रोग से ग्रस्त होते हैं और ऐसे रोगियों को घर पर आसानी से प्रबंधित किया जा सकता है बशर्ते उन्हें अलग-थलग किया जा सके।

उन्होंने कहा कि यह जरूरी है कि होम आइसोलेशन में मरीज किसी तरह की चिकित्सकीय देखरेख में हों और उन्हें तापमान और ऑक्सीजन संतृप्ति जैसे अपने महत्वपूर्ण मापदंडों के लिए खुद को निगरानी करने के लिए शिक्षित किया जाए, और किसी भी चेतावनी के संकेत जैसे ऑक्सीजन में गिरावट में, सांस फूलना, खांसी का बढ़ना या तेज बुखार होने पर तुरंत चिकित्सक की सहायता लें और हॉस्पिटल जाएं। प्रिंसिपल डा. निशा भार्गव ने मासिक धर्म स्वच्छता के दो महत्वपूर्ण पहलुओं और कोविड के बाद की देखभाल के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए एनएसएस इकाइयों और चिकित्सा समिति को इन पहलों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए अनिवार्य हैं।

NSS UNITS HOLD ONLINE TALK

Chandigarh: On the occasion of Menstrual Hygiene Day, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36, organised an online talk on the topic, "Menstrual Hygiene and Preventive Women Health". Dr Divya Awasthi, senior consultant, conducted the session which was attended by more than 95 students. Dr Divya stressed that a lack of awareness and poor hygiene could create problems, including risk of genital infections and infertility. Meanwhile, the NSS units and the medical committee of the college jointly organised a webinar titled "Isolation and Post Covid Care: Know the Facts" by Dr Anita Sharma. TNS

6. Webinar on Isolation and Post Covid-Care: Know the Facts

Date: 29 May 2021

Number of NSS Volunteers participated: 95

Objectives:

- To create awareness regarding the Isolation protocol, post-COVID care and hygiene among people
- To empathize the ways *via* which post- COVID complications could be dealt effectively
- To be a catalyst of agent for the society required during the pandemic

The Context: Since March 2020, World Health Organization (WHO) has declared Coronavirus disease-2019 (COVID-19) as a “global pandemic”. Globally, special measures are being adopted to combat the arduous spread of this ongoing outbreak. Under such conditions, adherence to preventive measures is greatly affected due to a lack of awareness regarding the disease. Currently, during the second wave of COVID-19, the majority of people are either in home isolation or are in the recovery



stage. Family members tend to have many questions regarding post-COVID management of patients, which is both risky for both patients as well as for caretakers. Being responsible NSS volunteers, it is our duty to bust myths and create awareness regarding isolation and post-COVID care management.

The Practice: Keeping in view the objectives mentioned, a webinar entitled “**Isolation and Post Covid-Care: Know the Facts**” was organized jointly by the **NSS Units and Medical Committee** of the Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh in collaboration with **Fortis Hospital, Mohali** on 29th May, 2021, where the speaker of the session was **Dr. Anita Sharma, Head**, Department of Lab Medicine, Fortis Hospital, Mohali. The session was organized under the



esteemed guidance of Principal Dr. Nisha Bhargava, and under the supervision of

Dr. Sarabjeet Kaur, Co-Convener of the Medical Committee of the College and NSS Programme Officers - Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.

During the session, Dr. Anita Sharma highlighted the important facts regarding COVID-19 protocol and the dos and don'ts of this deadly disease. She also discussed various symptoms of COVID-19 and what all is to be done if one gets affected. She informed about the safety measures as well as personal hygiene measures that need to be taken during this second wave of the pandemic. Several tips on post-COVID care management including the type of food, hygiene practices, exercise, vaccines and their effects etc. were discussed by her. At the end of the session, doubts and queries of the participants regarding COVID-19 and its management, vaccines and personal hygiene were discussed.

Evidence of Success: The volunteers participated with great interest and were informed about what should be done during this second wave of the pandemic. The doubts regarding COVID-19 and its management were cleared by the speaker of the session.

Links to the activity shared on social media handles:

https://www.instagram.com/p/CPqXddSBrpE/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1130748227391429>

<https://youtu.be/pFAhPVi4WUc>

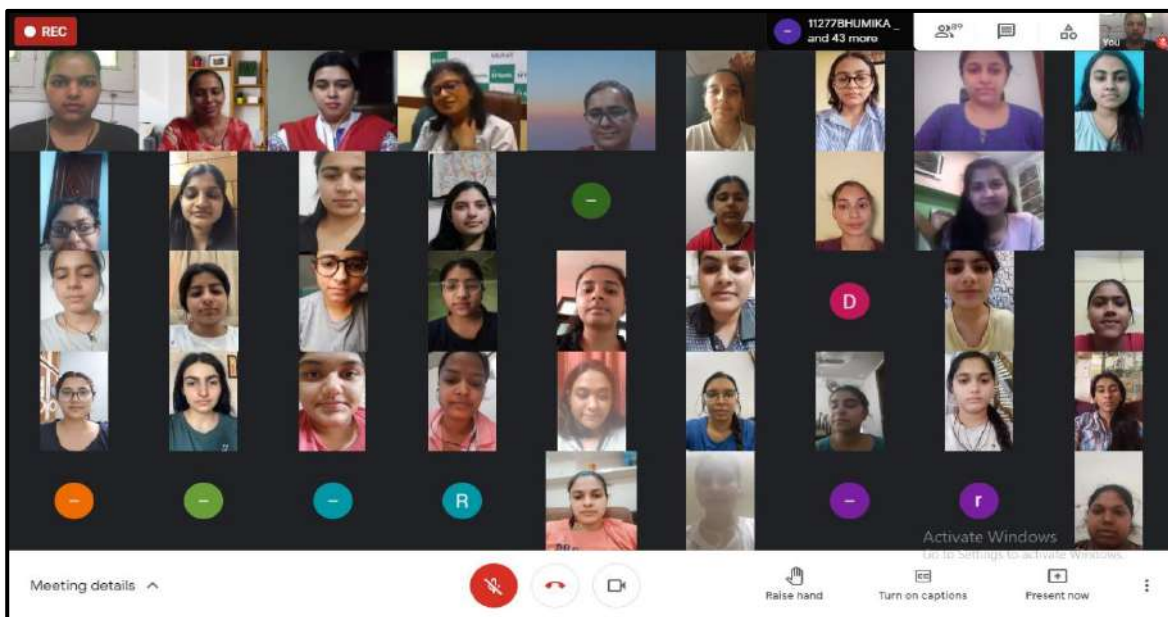
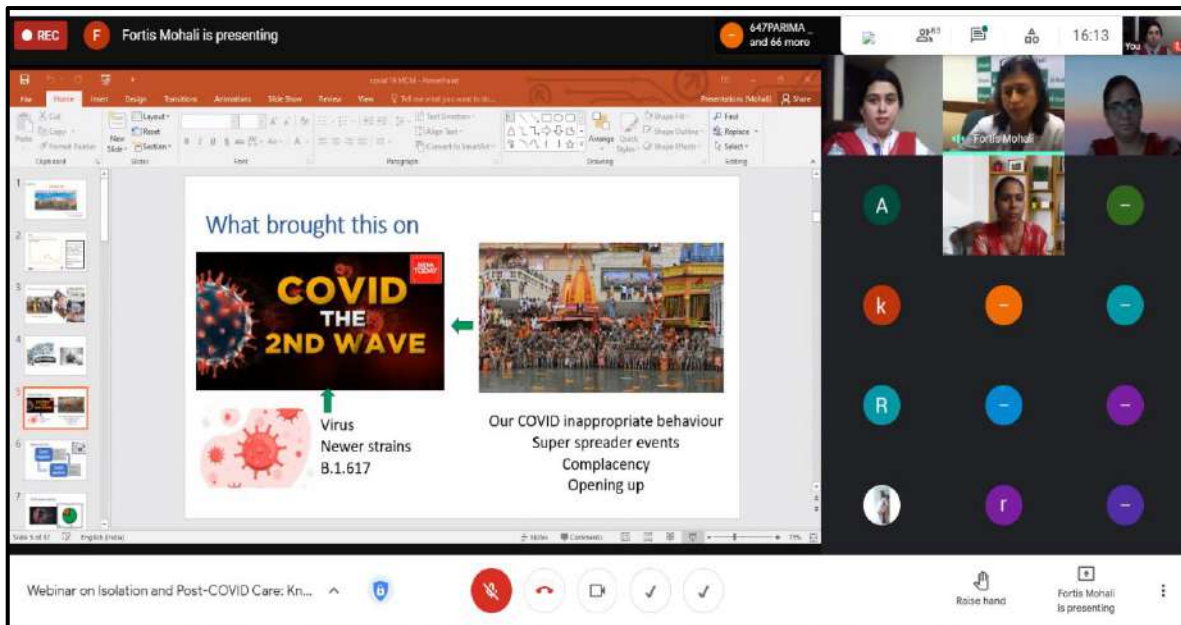
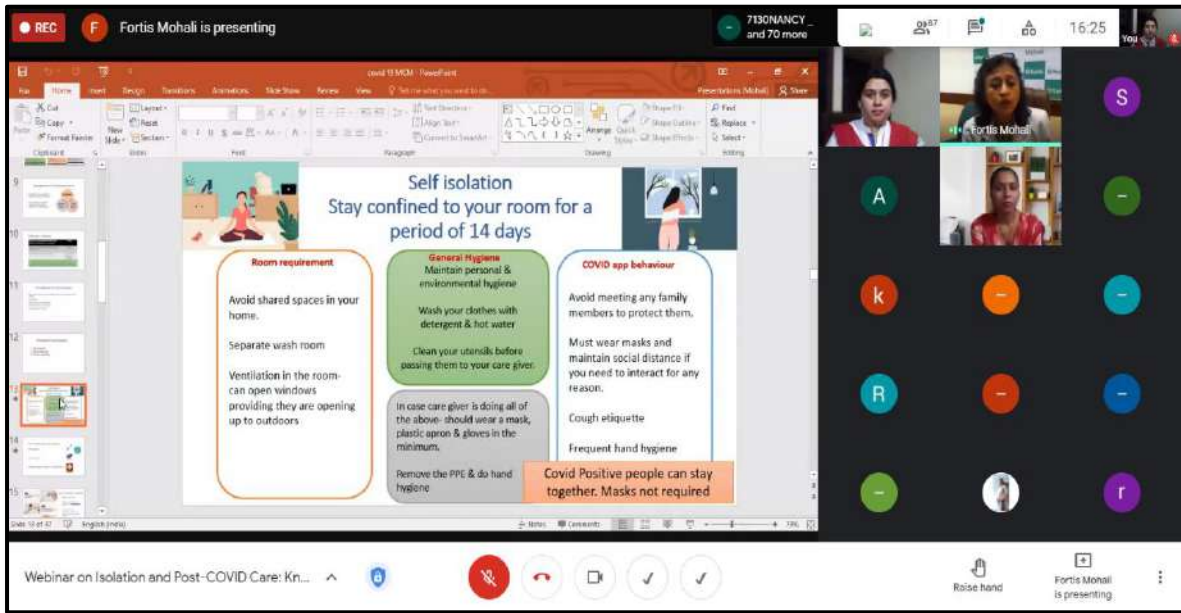
**MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN
CHANDIGARH**

**Celebration of Menstrual Hygiene Day & Webinar on 'Isolation and
Post COVID Care'**

**Dr. Nisha Bhargava
Principal**

**Resource Person
Dr. Divya Awasthi
Senior Consultant
Obstetrics & Gynae
Fortis Hospital
Mohali**

**Resource Person
Dr. Anita Sharma
Head, Department of
Lab Medicine
Fortis Hospital
Mohali**



Media Clippings:

एमसीएम में 'माहवारी स्वच्छता दिवस' मनाया

चंडीगढ़। माहवारी स्वच्छता दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन की एनएसएस यूनिट्स ने 'मासिक धर्म स्वच्छता और निवारक महिला स्वास्थ्य' विषय पर एक ऑनलाइन वार्ता का आयोजन किया। सीनियर कंसल्टेंट, फोर्टिस हॉस्पिटल मोहाली से डॉ० दिव्या अवस्थी, ने इस सत्र का संचालन किया जिसमें 95 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह साझा करते हुए कि भारत सहित दुनिया के अधिकांश हिस्सों में, मासिक धर्म अभी भी वर्जित है और शायद ही कभी इसके बारे में बात की जाती है। डॉ० दिव्या ने कहा कि जागरूकता की कमी और खराब स्वच्छता बाद में जननांग संक्रमण, बांझपन या योनि स्राव के जोखिम जैसी समस्याएं पैदा कर सकती हैं। डॉ० दिव्या ने मासिक धर्म से जुड़े कुछ मिथकों और वर्जनाओं पर भी बात की। उन्होंने महिलाओं के निवारक स्वास्थ्य पर भी प्रकाश डाला और प्रतिभागियों को स्तन स्व-परीक्षा का पालन करने और नियमित अंतराल पर पीप स्मीयर परीक्षण कराने की सलाह दी, जिससे स्तन कैंसर और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का जल्द पता लगाने में मदद मिलती है। एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज की एनएसएस इकाइयों और मेडिकल कमेटी ने लैब मेडिसिन विभाग की प्रमुख, फोर्टिस अस्पताल, मोहाली से डॉ० अनीता शर्मा, के सहयोग से 'आइसोलेशन एंड पोस्ट कोविड केयर- नो द फेक्ट्स शीर्षक से एक वेबिनार का आयोजन किया। इसमें 95 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। वेबिनार के दौरान डॉ० अनीता ने इस बात पर जोर दिया कि अधिकांश कोविड रोगी या तो स्पर्शानुसूच रहते हैं या हल्के रोग से वास्तु लेते हैं और ऐसे रोगियों को घर पर आसानी से प्रबंधित किया जा सकता है बशर्ते उन्हें अलग-थलग किया जा सके। प्रिंसिपल डॉ० निशा भार्गव ने मासिक धर्म स्वच्छता के दो महत्वपूर्ण पहलुओं और कोविड के बाद की देखभाल के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए एनएसएस इकाइयों और चिकित्सा समिति की इन पहलों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए अनिवार्य हैं।

एमसीएम में माहवारी स्वच्छता दिवस मनाया

● कोविड के बाद आवश्यक देखभाल पर वेबिनार आयोजित

चंडीगढ़, 2 जून (राकेश): माहवारी स्वच्छता दिवस पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन की एनएसएस यूनिट्स ने मासिक धर्म स्वच्छता और निवारक महिला स्वास्थ्य विषय पर एक ऑनलाइन वार्ता का आयोजन किया। सीनियर कंसल्टेंट, फोर्टिस से डॉ० दिव्या अवस्थी ने इस सत्र का संचालन किया जिसमें 95 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह साझा करते हुए कि भारत सहित दुनिया के अधिकांश हिस्सों में मासिक धर्म अभी भी वर्जित है और शायद ही कभी इसके बारे में बात की जाती है। डॉ० दिव्या ने जोर देकर कहा कि जागरूकता की कमी और खराब स्वच्छता बाद में जननांग संक्रमण, बांझपन या योनि स्राव के जोखिम जैसी समस्याएं पैदा कर सकती हैं। मासिक धर्म से जुड़े कुछ मिथकों और वर्जनाओं पर भी बात की। उन्होंने महिलाओं के निवारक स्वास्थ्य पर भी प्रकाश डाला और प्रतिभागियों को स्तन स्व-परीक्षा का पालन करने और नियमित अंतराल पर पीप स्मीयर परीक्षण कराने की सलाह दी, जिससे स्तन कैंसर और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का जल्द पता लगाने में मदद मिलती है। एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज की एनएसएस इकाइयों और मेडिकल कमेटी ने लैब

मेडिसिन विभाग की प्रमुख, फोर्टिस अस्पताल, मोहाली से डॉ० अनीता शर्मा के सहयोग से 'आइसोलेशन एंड पोस्ट कोविड केयर- नो द फेक्ट्स शीर्षक से एक वेबिनार का आयोजन किया। इसमें 95 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। वेबिनार के दौरान डॉ० अनीता ने इस बात पर जोर दिया कि अधिकांश कोविड रोगी या तो स्पर्शानुसूच रहते हैं या हल्के रोग से ग्रस्त होते हैं और ऐसे रोगियों को घर पर आसानी से प्रबंधित किया जा सकता है बशर्ते उन्हें अलग-थलग किया जा सके।

उन्होंने कहा कि वह जरूरी है कि होम आइसोलेशन में मरीज किसी तरह की चिकित्सकीय देखरेख में हों और उन्हें तापमान और ऑक्सीजन संतुष्टि जैसे अपने महत्वपूर्ण मापदंडों के लिए खुद की निगरानी करने के लिए शिक्षित किया जाए, और किसी भी चेतावनी के संकेत जैसे ऑक्सीजन में गिरावट में, सांस फूलना, खांसी का बहना या तेज बुखार होने पर तुरंत चिकित्सक की सहायता लें और हॉस्पिटल जाए। प्रिंसिपल डॉ० निशा भार्गव ने मासिक धर्म स्वच्छता के दो महत्वपूर्ण पहलुओं और कोविड के बाद की देखभाल के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए एनएसएस इकाइयों और चिकित्सा समिति की इन पहलों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए अनिवार्य हैं।

माहवारी स्वच्छता दिवस मनाया गया और कोविड के बाद आवश्यक देखभाल पर वेबिनार आयोजित

चंडीगढ़ (जगमार्ग न्यूज़)। माहवारी स्वच्छता दिवस के अवसर पर एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन की एनएसएस यूनिट्स ने मासिक धर्म स्वच्छता और निवारक महिला स्वास्थ्य विषय पर एक ऑनलाइन वार्ता का आयोजन किया। सीनियर कंसल्टेंट, फोर्टिस हॉस्पिटल मोहाली से डॉ० दिव्या अवस्थी, ने इस सत्र का संचालन किया जिसमें 95 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह साझा करते हुए कि भारत सहित दुनिया के अधिकांश हिस्सों में, मासिक धर्म अभी भी वर्जित है और शायद ही कभी इसके बारे में बात की जाती है। डॉ० दिव्या ने जोर देकर कहा कि जागरूकता की कमी और खराब स्वच्छता बाद में जननांग संक्रमण, बांझपन या योनि स्राव के जोखिम जैसी समस्याएं पैदा कर सकती हैं। डॉ० दिव्या ने मासिक धर्म से जुड़े कुछ मिथकों और वर्जनाओं पर भी बात की। उन्होंने महिलाओं के निवारक स्वास्थ्य पर भी प्रकाश डाला और प्रतिभागियों को स्तन स्व-परीक्षा का पालन करने और नियमित अंतराल पर पीप स्मीयर परीक्षण कराने की सलाह दी, जिससे स्तन कैंसर और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का जल्द पता लगाने में मदद मिलती है। एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज की एनएसएस इकाइयों और मेडिकल कमेटी ने लैब मेडिसिन विभाग, की प्रमुख, फोर्टिस अस्पताल, मोहाली से डॉ० अनीता शर्मा, के सहयोग से 'आइसोलेशन एंड पोस्ट कोविड केयर- नो द फेक्ट्स शीर्षक से एक वेबिनार का आयोजन किया। इसमें 95 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। वेबिनार के दौरान, डॉ० अनीता ने इस बात पर जोर दिया कि अधिकांश कोविड रोगी हल्के रोग से ग्रस्त होते हैं और ऐसे रोगियों को घर पर आसानी से प्रबंधित किया जा सकता है। उन्होंने आगे कहा कि वह जरूरी है कि होम आइसोलेशन में मरीज किसी तरह की चिकित्सकीय देखरेख में हों और उन्हें तापमान और ऑक्सीजन संतुष्टि जैसे अपने महत्वपूर्ण मापदंडों के लिए खुद की निगरानी करने के लिए शिक्षित किया जाए, और किसी भी चेतावनी के संकेत जैसे ऑक्सीजन में गिरावट में, सांस फूलना, खांसी का बहना या तेज बुखार होने पर तुरंत चिकित्सक की सहायता लें और हॉस्पिटल जाए। विशेषज्ञ ने कहा कि होम आइसोलेशन में रहने के दौरान शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता पर ध्यान देने की जरूरत है।

7. Pledge taking ceremony on World No Tobacco Day – 2021

Date: 31 May 2021

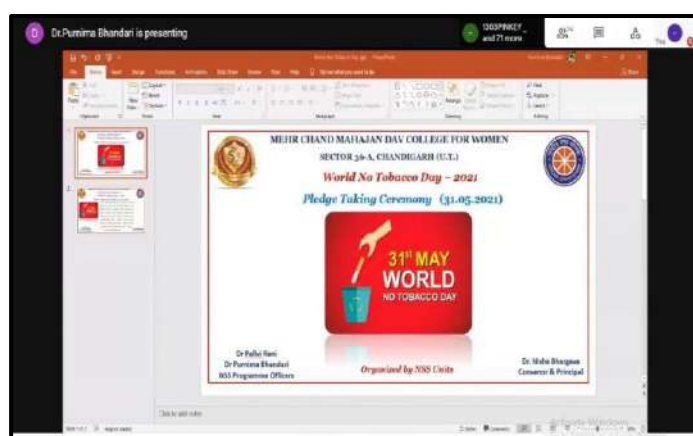
Number of NSS Volunteers participated: 76

Objectives: To spread awareness among the youth about the potential risks of using tobacco and motivate smokers to quit the usage of tobacco in the form of cigarettes, bidis and paan masala

The Context: World No Tobacco Day is celebrated around the world every year on May 31. It was created by the Member States of WHO in 1987 to draw global attention to the tobacco epidemic and the preventable death and disease that it causes. According to the World Health Organisation (WHO), during COVID-19 pandemic,



millions of tobacco users intend to quit smoking. To celebrate World No Tobacco Day – 2021, WHO launched a global campaign under the slogan “Commit to Quit”.



The Practice: World No Tobacco Day is observed every year to make tobacco users aware of the opportunity to lead healthier life. This year, the theme of ‘World No Tobacco Day-2021’ is “COMMIT to QUIT”. To create awareness regarding ‘**World No Tobacco Day-2021**’, and motivate smokers

to quit smoking in any form, a pledge taking ceremony was organized virtually by the **NSS Units** where the pledge was administered to the volunteers under the supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. The pledge was shared with all the volunteers via screen sharing, while one of the volunteers led the way and all the others repeated the words after her.

Evidence of Success: Everyone took the pledge to spread awareness of the risks of tobacco consumption and work to reduce tobacco consumption in India. Everyone promised to lay the foundation for a healthier India. They promised to keep their surroundings clean and tobacco-free. Following are the social media handles where activity is uploaded:

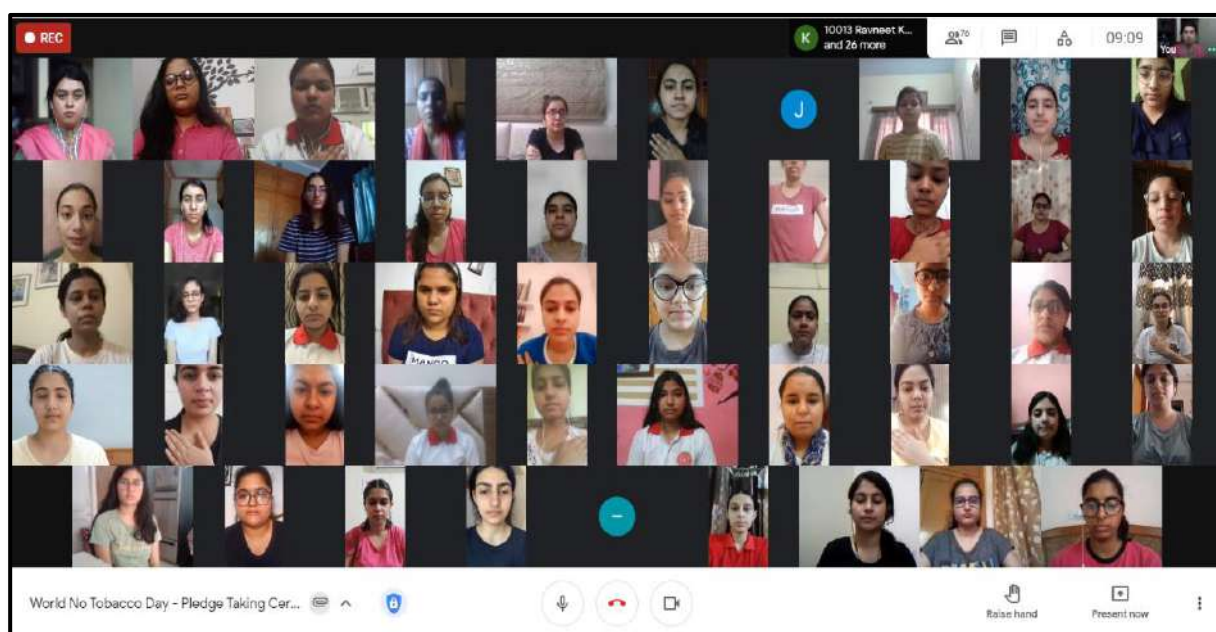
<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1129193534213565>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1399649811519787010>

https://www.instagram.com/p/CPkkWHahBSE/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1399649857753665536>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1399649872739852288>



Media Clippings:

एमसीएम में मनाया विश्व तंबाकू निषेध दिवस

चंडीगढ़ (अप्रैल)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन की एनएसएस इकाइयों ने आज एक ऑनलाइन शपथ समारोह आयोजित करके विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया। समारोह में कुल 76 एनएसएस स्वयंसेवकों ने भाग लिया। इस गतिविधि का उद्देश्य युवाओं में तंबाकू के उपयोग के संभावित जोखिमों के बारे में जागरूकता फैलाना और उन्हें तंबाकू को ना कहकर स्वस्थ जीवन के अधिकार के बारे में शिक्षित करना था। विश्व तंबाकू निषेध दिवस की इस वर्ष की थीम को ध्यान में रखते हुए आयोजित शपथ, फ्लेडने के लिए प्रतिबद्ध, स्वयंसेवकों को एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी की देखरेख में प्रशासित की गयी। प्रधानाचार्य डॉ. निशा भार्गव ने तंबाकू महामारी और इससे होने वाली मौतों और बीमारियों की रोकथाम के लिए ध्यान आकर्षित करने के लिए एनएसएस इकाइयों की इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि मौजूदा महामारी की स्थिति यह अत्यंत आवश्यक बना देती है कि तंबाकू बंद करने की जोरदार वकालत की जाए।

एमसीएम में विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया गया

फास्ट मीडिया
विनोद कुमार/चंडीगढ़
मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन की एनएसएस इकाइयों ने आज एक ऑनलाइन शपथ समारोह आयोजित करके विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया। समारोह में कुल 76 एनएसएस स्वयंसेवकों ने भाग लिया। इस गतिविधि का उद्देश्य युवाओं में तंबाकू के उपयोग के संभावित जोखिमों के बारे में जागरूकता फैलाना और उन्हें तंबाकू को ना कहकर स्वस्थ जीवन के अधिकार के बारे में शिक्षित करना था। विश्व तंबाकू निषेध दिवस की इस वर्ष की थीम को ध्यान में रखते हुए आयोजित शपथ, "छोड़ने के लिए प्रतिबद्ध", स्वयंसेवकों को एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी – डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी की देखरेख में प्रशासित की गयी।
प्रधानाचार्य डॉ. निशा भार्गव ने तंबाकू महामारी और इससे होने वाली मौतों और बीमारियों की रोकथाम के लिए ध्यान आकर्षित करने के लिए एनएसएस इकाइयों की इस पहल की सराहना की।

उन्होंने कहा कि मौजूदा महामारी की स्थिति यह अत्यंत आवश्यक बना देती है कि तंबाकू बंद करने की जोरदार वकालत की जाए।

MCM celebrates World No Tobacco Day

CHANDIGARH : The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women observed World No Tobacco Day today by organising an online Pledge ceremony. A total of 76 NSS volunteers participated in the ceremony. The aim of the activity was to spread awareness among the youth about the potential risks of using tobacco and to educate them about their right to healthy living by saying no to tobacco. The pledge, organised in keeping with this year's theme of World No Tobacco Day i.e. "Commit to Quit", was administered to the volunteers under the supervision of NSS Programme Officers – Dr Palm Rani and Dr Purnima Bhandari. Principal Dr. Nisha Bhargava lauded this initiative of the NSS units to draw attention to the tobacco epidemic and the preventable death and diseases it causes. She added that the prevailing pandemic situation makes it all the more necessary that tobacco cessation is advocated vigorously.

NO-TOBACCO DAY OBSERVED

Chandigarh: The NSS unit of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women observed World No-Tobacco Day on Monday by organising an online pledge ceremony. A total of 76 NSS volunteers participated in the ceremony. The aim of the activity was to spread awareness among the youth about the potential risks of using tobacco and to educate them about their right to healthy living by saying no to tobacco. TNS

एमसीएम में विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया गया

चण्डीगढ़ (ऋद्धम आचार्य / हिमप्रभा)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन की एनएसएस इकाइयों ने आज एक ऑनलाइन शपथ समारोह आयोजित करके विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया। समारोह में कुल 76 एनएसएस स्वयंसेवकों ने भाग लिया। इस गतिविधि का उद्देश्य युवाओं में तंबाकू के उपयोग के संभावित जोखिमों के बारे में जागरूकता फैलाना और उन्हें तंबाकू को ना कहकर स्वस्थ जीवन के अधिकार के बारे में शिक्षित करना था। विश्व तंबाकू निषेध दिवस की इस वर्ष की थीम को ध्यान में रखते हुए आयोजित शपथ, छोड़ने के लिए प्रतिबद्ध, स्वयंसेवकों को एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डू डॉ पल्लवी रानी और डॉ पूर्णिमा भंडारी की देखरेख में प्रशासित की गयी। प्रधानाचार्य डॉ. निशा भागव ने तंबाकू महामारी और इससे होने वाली मौतों और बीमारियों की रोकथाम के लिए ध्यान आकर्षित करने के लिए एनएसएस इकाइयों को इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि मौजूदा महामारी की स्थिति यह अत्यंत आवश्यक बना देती है कि तंबाकू बंद करने की जोरदार वकालत की जाए।



एमसीएम में विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया गया

✦ मदरलैंड संवाददाता

चण्डीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन की एनएसएस इकाइयों ने आज एक ऑनलाइन शपथ समारोह आयोजित करके विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया। समारोह में कुल 76 एनएसएस स्वयंसेवकों ने भाग लिया। इस गतिविधि का उद्देश्य युवाओं में तंबाकू के उपयोग के संभावित जोखिमों के बारे में जागरूकता फैलाना और उन्हें तंबाकू को ना कहकर स्वस्थ जीवन के अधिकार के बारे में शिक्षित करना था। विश्व तंबाकू निषेध दिवस की इस वर्ष की थीम को ध्यान में रखते हुए आयोजित शपथ, 'छोड़ने के लिए प्रतिबद्ध', स्वयंसेवकों को एनएसएस



कार्यक्रम अधिकारी डू डॉ पल्लवी रानी और डॉ पूर्णिमा भंडारी की देखरेख में प्रशासित की गयी।

प्रधानाचार्य डॉ. निशा भागव ने तंबाकू महामारी और इससे होने वाली मौतों और बीमारियों की रोकथाम के

लिए ध्यान आकर्षित करने के लिए एनएसएस इकाइयों को इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि मौजूदा महामारी की स्थिति यह अत्यंत आवश्यक बना देती है कि तंबाकू बंद करने की जोरदार वकालत की जाए।

एमसीएम में तंबाकू निषेध दिवस मनाया

चण्डीगढ़ (ट्रिब्यून) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन की एनएसएस इकाइयों ने आज एक ऑनलाइन शपथ समारोह आयोजित करके विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया। समारोह में कुल 76 एनएसएस स्वयंसेवकों ने भाग लिया। इस गतिविधि का उद्देश्य युवाओं में तंबाकू के उपयोग के संभावित जोखिमों के बारे में जागरूकता फैलाना और उन्हें तंबाकू को ना कहकर स्वस्थ जीवन के अधिकार के बारे में शिक्षित करना था। विश्व तंबाकू निषेध दिवस की इस वर्ष की थीम को ध्यान में रखते हुए आयोजित शपथ, 'छोड़ने के लिए प्रतिबद्ध', स्वयंसेवकों को एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी की देखरेख में प्रशासित की गयी। प्रधानाचार्य डॉ. निशा भागव ने तंबाकू महामारी और इससे होने वाली मौतों और बीमारियों की रोकथाम के लिए ध्यान आकर्षित करने के लिए एनएसएस इकाइयों की इस पहल की सराहना की।

8. National Level Online Quiz on the occasion of World Environment Day – 2021

Date: 5 June 2021

Number of participants: 1054

Objectives: To encourage awareness about environmental protection and solve environmental issues so that new schemes can be implemented to make a healthier environment

The Context: World Environment Day is celebrated worldwide in order to create awareness about how to protect our environment. Since 1974, it has been celebrated annually every 5th June which engages people from different spheres including government officials, business persons, celebrities, and citizens to focus



their efforts to combat the serious environmental issues. This year, the theme of World Environment Day 2021 is 'Ecosystem Restoration' which aims to educate the community about the importance of restoring our environment and how it has become the need of the hour.

The Practice: On the occasion of World Environment Day, **NSS Units** of the College in collaboration with the **Department of Environment Science** and **MCM Eco-Club 'Parivesh'** of the college organized a **National Level Online Quiz** on 5th June, 2021. In this quiz, more than 1000 participants including 24 faculty members belonging to three Union Territories (Delhi, Jammu Kashmir and Chandigarh), more than 10 states (including West Bengal, Rajasthan, Uttarakhand and Goa) and 15 different cities registered themselves for the event. The quiz was of 45 minutes



with 30 questions that were based on the theme. E-certificates were given to all the participants while the top three winners were felicitated with the cash prizes.

Evidence of Success: The event received an overwhelming participation response from different parts of the country. The results of the quiz are as follows:



First prize: Himanshu Gauri,
Government Ranbir College, Sangrur,
Panjab.

Second Prize: Srishti, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector
36-A, Chandigarh

Third Prize: Saniya, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector
36-A, Chandigarh

Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

https://www.instagram.com/p/CP3IIIRyB722/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1129154894217429>

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1133830250416560>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1399628115270197248>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1402263154608967688>



Media Clippings:

INDIA NEWS CALLING
www.IndiaNewsCalling.com
Established Since Year 2006

Home | Tourism & Life Style | Haryana | Himachal

Latest News > Productions titling SR winning the hearts of her Y

Thorough, Speedy and Effective Orthodontist Care Redefined!

- Orthodontic Treatment - Invisible Braces - Single Sitting RCT
- Crown & Bridge - Dental Implants - Cosmetic Fillings
- Smile Make Over - Laser Treatment - Scaling and Whitening

Dr. Sarajwet Singh
Consultant Orthodontist

Dr. Navreet Sandhu
Consultant Periodontist

Highly Experienced Team
ISO 9001-2008 Certified Dental Clinic

INC - Education Sector

MCM celebrates World Environment Day
June 05, 2021 01:08 PM

MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN CHANDIGARH
World Environment Day 2021 Celebrations

Dr. Nisha Bhargava
Principal

MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN CHANDIGARH
World Environment Day 2021 Celebrations

In the pictures: Dr. Nisha Bhargava, Principal, Staff Members and Students during Havan and Plantation, and students participating in online competitions.

◀ Whats... 2:31 PM 33%

Not Secure — indianewscalling.com

CHANDIGARH, 05.06.21-Observing World Environment Day with fervour, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organised various activities with the aim to raise awareness and encourage action to protect the environment. The day began with a soulful havan ceremony wherein Principal Dr. Nisha Bhargava, staff and students prayed for the healing of the Earth and well being of mankind. The ceremony was performed with all the COVID safety protocols in place. This was followed by a plantation drive. Speaking on the occasion, Dr. Bhargava asserted that the emergence of COVID has shown how disastrous the consequences of ecosystem loss can be and it is high time that humans shift their focus from environmental exploitation to environmental healing. In another activity, an online Photography Competition cum Exhibition was organised wherein Dr. Bhargava and faculty members submitted awe-inspiring pictures clicked by them of nature and biodiversity. The online exhibition can be viewed on the college's YouTube channel through the link <https://youtu.be/6xf3tIzAJhY>. The NSS units of the college, in collaboration with the Department of Environment Science and MCM Eco Club, organised a national level Online Quiz. The theme of the quiz was 'Ecosystem Restoration' and aimed to educate the community about the importance of restoring our Earth. The quiz witnessed overwhelming response as 1054 registrations were received including from three U.T. (Delhi, Jammu Kashmir and Chandigarh), more than 10 states (including West Bengal, Rajasthan, Uttarakhand, Goa) and more than 15 different cities. E-certificates were given to all the participants while top three winners were awarded cash prizes. On this occasion, the Character-Building Committee and Landscaping Committee of the college conducted an inter-college competition on 'Plant a Sapling' and 'Best out of Waste'. 52 students participated enthusiastically in this competition wherein they showcased their love for the environment by planting saplings at their respective places and created aesthetically pleasing pieces from waste, thereby giving the message of reduce, reuse and recycle. All the participants were awarded e-certificates.

INC - Education Sector

- Environmentalist, North India Beauty Queen interacts with Ayaz Students on World Environment Day
- World Environment Day, 5 June, 2021
- MCM holds online lecture series on Sociology
- 8-day workshop on translation culminates at MCM
- Webinar on IELTS organised at Ayaz
- MCM celebrates Menstrual Hygiene Day and organizes webinar on Post COVID care
- Prof. Meera Sharma appointed as Dean, Students Welfare
- MCM holds online sessions on Accelerators and Prototype Validation
- MCM celebrates World No Tobacco Day
- World No Tobacco Day celebrated at Ayaz

Advertise Your Business Here

Advertise Your Business Here

एमसीएम में विश्व पर्यावरण दिवस मनाया

अर्थ प्रकाश संवाददाता

चंडीगढ़, 5 जून। विश्व पर्यावरण दिवस को उत्साह के साथ मनाते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन ने पर्यावरण की रक्षा के लिए जागरूकता बढ़ाने और प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया। दिन की शुरुआत एक भावपूर्ण हवन समारोह के साथ हुई, जिसमें प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव, स्टाफ और छात्रों ने पृथ्वी के स्वस्थ होने और मानव जाति की भलाई के लिए प्रार्थना की। समारोह कोविड सुरक्षा प्रोटोकॉल को ध्यान में रख कर किया गया। इसके बाद पौधरोपण अभियान चलाया गया। इस अवसर पर अपने विचार साझा करते हुए, डॉ. भार्गव ने जोर देकर कहा कि कोविड के उद्भव ने दिखाया है कि पारिस्थितिकी तंत्र के नुकसान के परिणाम कितने विनाशकारी हो सकते हैं और यह उचित समय है कि मनुष्य अपना ध्यान पर्यावरणीय शोषण से पर्यावरणीय उपचार पर केंद्रित करे। एक अन्य गतिविधि में, एक ऑनलाइन फोटोग्राफी प्रतियोगिता व फोटो प्रदर्शनी का आयोजन किया गया, जिसमें डॉ. भार्गव और संकाय सदस्यों ने प्रकृति और जैव विविधता के उनके द्वारा क्लिक की गई अद्भुत तस्वीरें प्रस्तुत कीं। ऑनलाइन प्रदर्शनी को <https://youtu.be/6xf3tlZAJhY> लिंक के माध्यम से कॉलेज के यूट्यूब चैनल पर देखा जा सकता है। कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने पर्यावरण विज्ञान विभाग और एमसीएम इको क्लब के सहयोग से एक राष्ट्रीय स्तर की ऑनलाइन



प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया। प्रश्नोत्तरी का विषय 'पारिस्थितिकी तंत्र की बहाली' था और इसका उद्देश्य समुदाय को हमारी पृथ्वी को बहाल करने के महत्व के बारे में शिक्षित करना था। क्विज में जबरदस्त प्रतिक्रिया देखी गई यू.टी. से 1054 पंजीकरण प्राप्त हुए थे। (दिल्ली, जम्मू कश्मीर और चंडीगढ़), 10 से अधिक राज्य (पश्चिम बंगाल, राजस्थान, उत्तराखंड, गोवा सहित) और 15 से अधिक विभिन्न शहर। सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र दिए गए जबकि शीर्ष तीन विजेताओं को नकद पुरस्कार दिए गए। इस अवसर पर महाविद्यालय की चरित्र निर्माण समिति एवं भूनिर्माण समिति ने 'एक पौधा लगाओ' तथा 'बेहतर अपशिष्ट' विषय पर इंटर कॉलेज प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता में 52 छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसमें उन्होंने अपने-अपने स्थानों पर पौधे लगाकर पर्यावरण के प्रति अपने प्रेम का प्रदर्शन किया और अपशिष्ट पदार्थों का प्रयोग करके रचनात्मक वस्तुएं बनाई एवं पुनः उपयोग और रीसायकल का संदेश दिया। सभी प्रतिभागियों को ई-सर्टिफिकेट प्रदान किए गए।

9. Celebration of 7th International Day of Yoga - 2021 (#BewithYogaBeathome, #YogaforWellness)

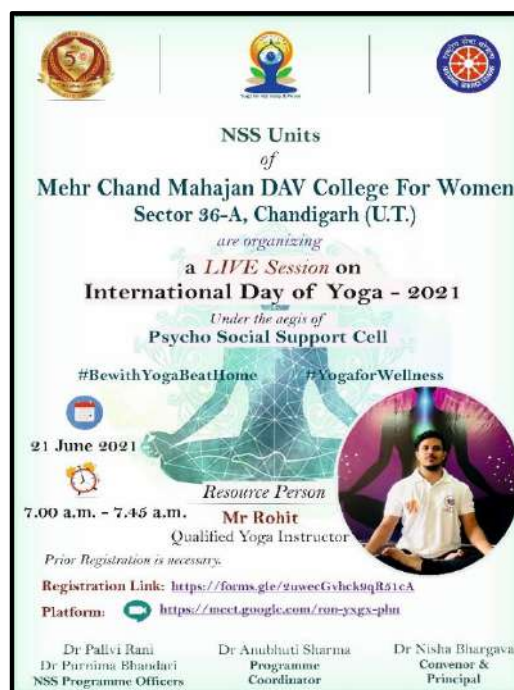
Date: 21 June 2021

Number of Volunteers:76

Objectives:

- To promote emotional as well as psychological wellness of the students during the stressful times
- To apprise the volunteers of the benefits of Yoga during COVID-19 pandemic especially post-COVID recovery
- To make students learn how Yoga helps to keep the internal organs in the body function properly by increasing the oxygen and blood flow

The Context: Globally, International Yoga Day is observed on June 21 to highlight the importance of Yoga and the pivotal role it plays in rejuvenating our mind and the body, leading to a healthier lifestyle. This year, the theme of the event is **“Yoga For Wellness, Yoga at Home and Yoga with Family”** which emphasizes practising Yoga for physical and mental well-being harmonized with global concerns around the COVID-19 pandemic, but within constraints of social distancing. Currently, the resurgence of COVID-19 pandemic has added stress and anxiety among the people, where the prevalence of disease and isolation are not only affecting a patient’s physical health, but also taking a toll on the psychological or emotional well-being including his family members.



The Practice: Keeping in view the objectives, **NSS Units** of the College organized a **live yoga session on 7th International Day of Yoga** i.e., 21st June, 2021 under the aegis of Psycho Social Support Cell. The session was organized virtually in the early

morning hours - 7.00 a.m. to 7.45 a.m. where the resource person was a qualified Yoga Instructor Mr. Rohit who has been to his credit many National and International awards. The session was organized under the able guidance of our worthy Principal – **Dr. Nisha Bhargava** and the supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, with Dr. Anubhuti Sharma being the Programme Coordinator. More than 120 participants including faculty members as well as students got themselves registered for the event.

The session started with Dr. Anubhuti Sharma introducing the resource person which was followed by a brief introduction about the relevance of the Yoga Day celebration by Dr. Pallvi Rani. In her inaugural address, Principal, Dr. Nisha Bhargava, who herself is an ardent follower of Yoga, inspired students and the faculty members to follow the yoga protocols in their daily lives for holistic well-being. She emphasized on the practice of doing *Pranayam* and other yoga asanas along with the family members and urged them to make yoga as part of their life style.

During the session, Mr. Rohit discussed about the importance of yoga and its aspects especially in this prevailing COVID-19 pandemic and demonstrated asanas as mentioned in common yoga day protocol (Government of India) including *Ustrasana*, *Shashankasana*, *Bhujangasana*, *Dhanurasana*, *Makarasana*, *Trikonāsana*. During the session, Mr Rohit explained the correct way of doing breathing exercises including *KapalBhati*, *Anulom-Vilom* and highlighted the implication of practicing yoga asanas particularly in post COVID-19 recovery period. The session concluded with a vote of thanks proposed by NSS Programme Officer Dr. Purnima Bhandari.

Besides, some of the volunteers participated in various quiz competitions which were organized at the state as well as National levels by different agencies.

Evidence of Success: 76 volunteers along with faculty members participated enthusiastically in the session and performed various yoga asanas along with their family members and friends, and understood the importance of yoga and its effect on mental as well as psycho-social well-being. Links to the event uploaded at various social handles:

https://youtu.be/7XkErnMG_7I

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1141503469649238>

https://www.instagram.com/p/CQXeqyXBAvQ/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1406815000996372483>



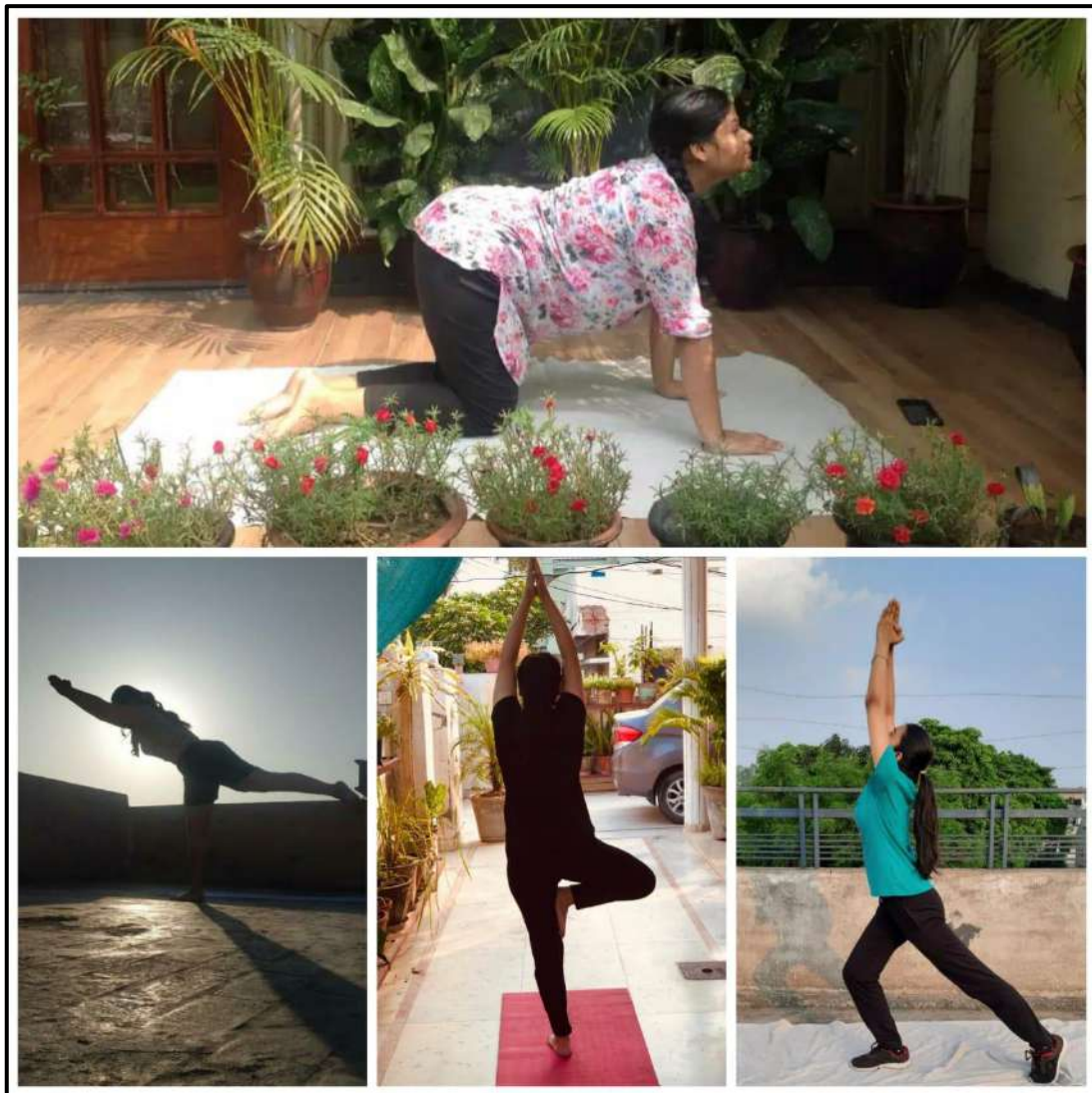
Principal Dr. Nisha Bhargava – ardent follower of Yoga, practising Yoga with her family. [#BewithYogaBeathome](#), [#YogaforWellness](#)



Principal Dr Nisha Bhargava – ardent follower of Yoga, practising Yoga on 7th International Day of Yoga – 2021. [#BewithYogaBeathome](#), [#YogaforWellness](#)

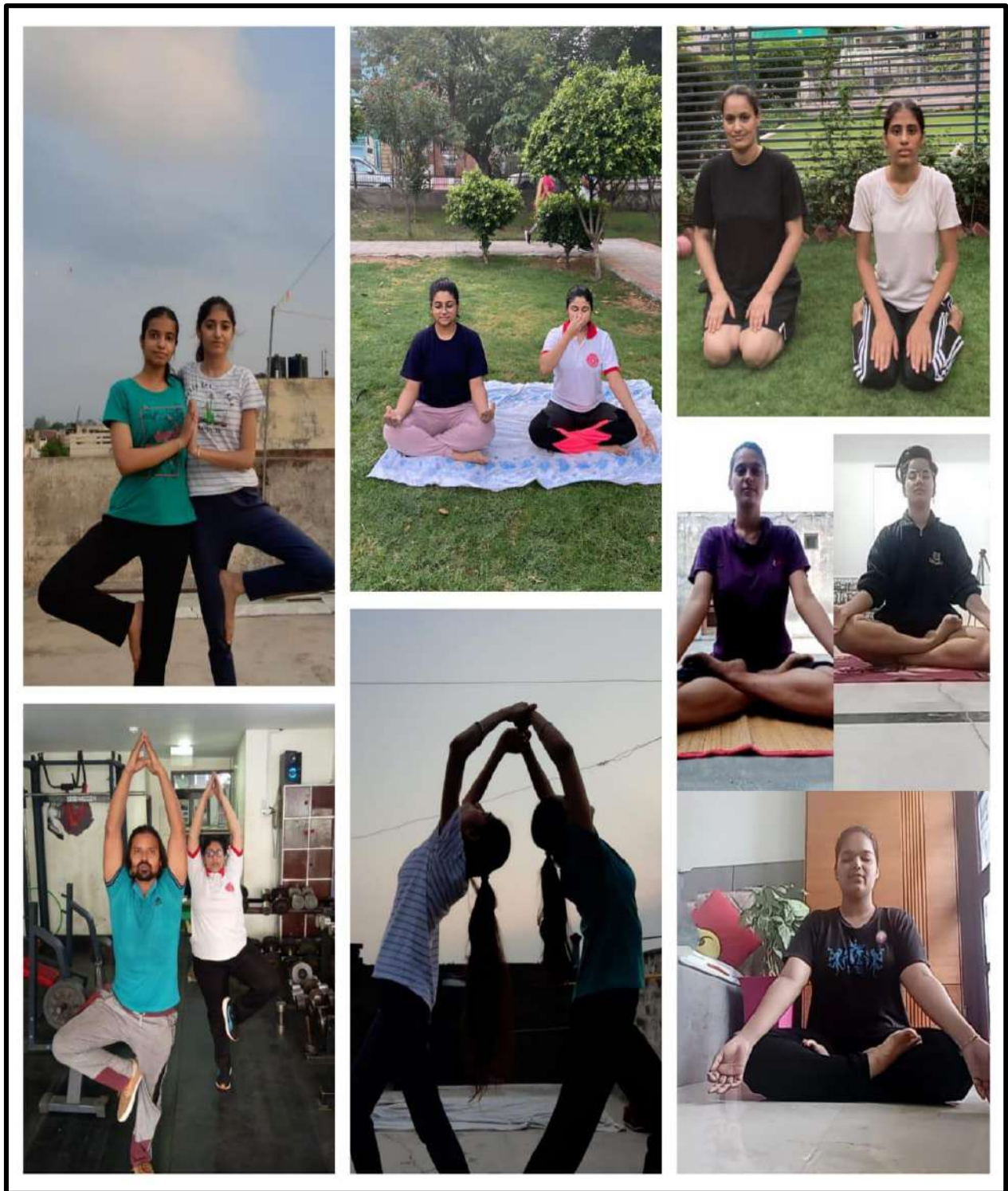


#BewithYogaBeathome, #YogaforWellness



#BewithYogaBeathome, #YogaforWellness

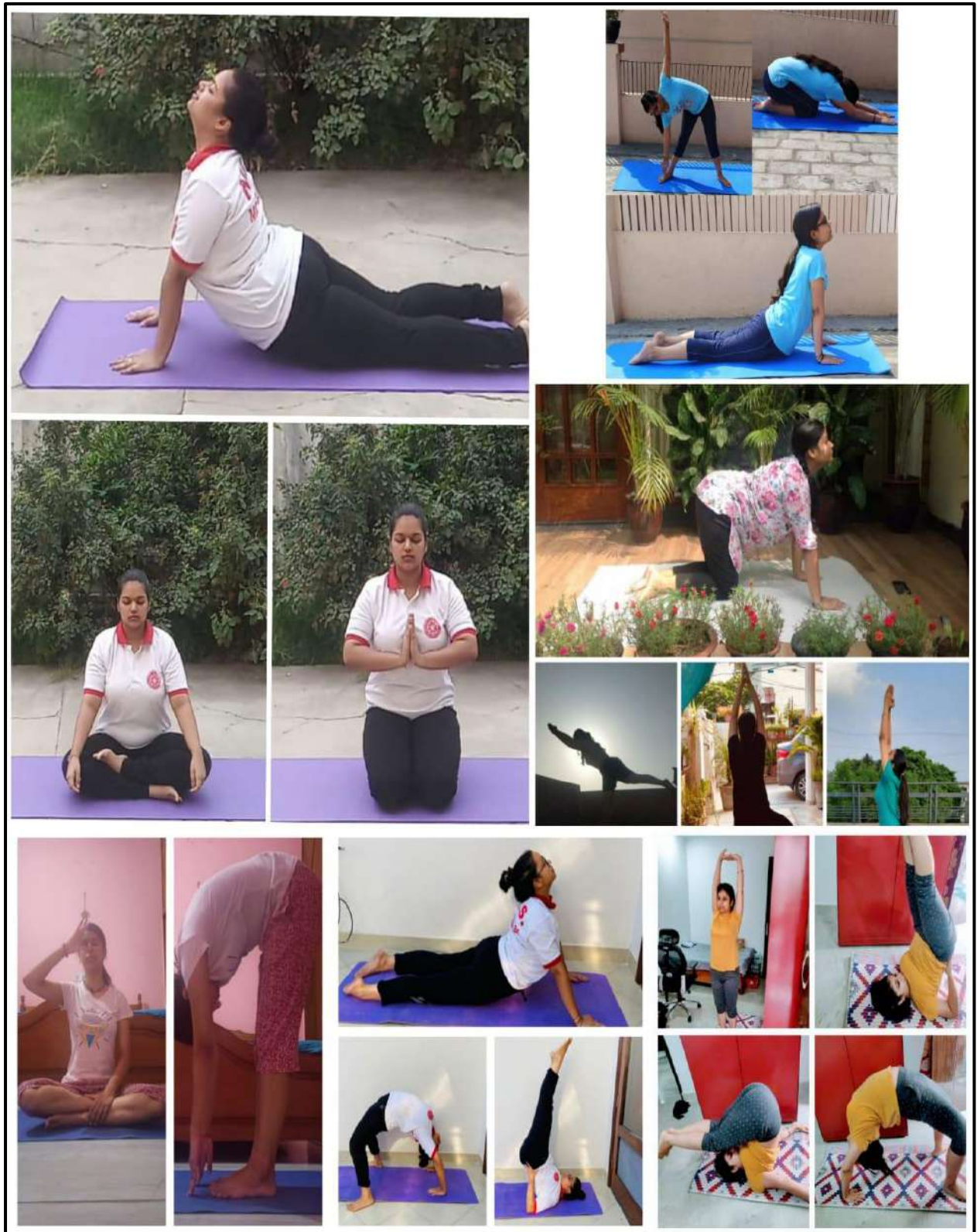




#BewithYogaBeathome, #YogaforWellness



#BewithYogaBeathome, #YogaforWellness



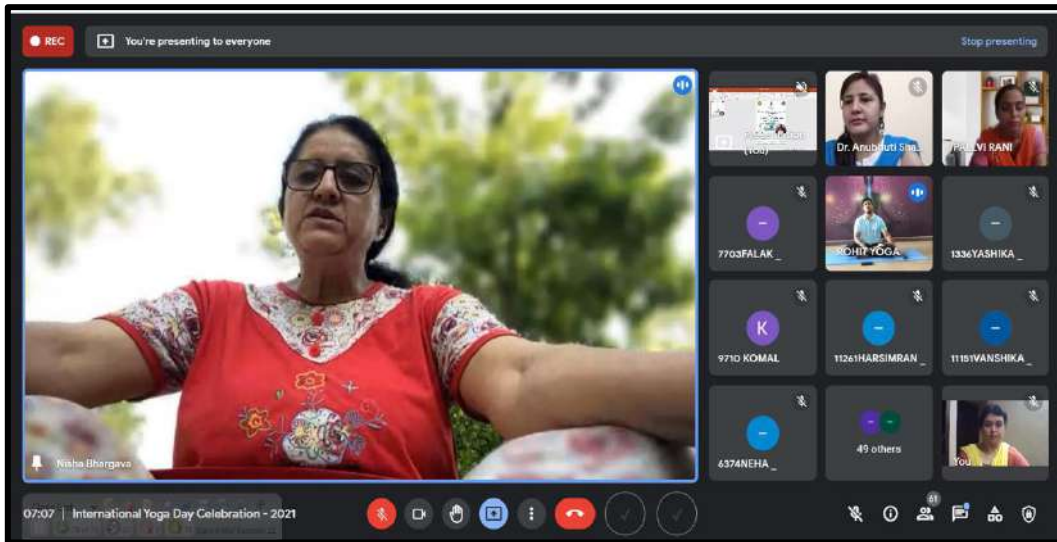
#BewithYogaBeathome, #YogaforWellness



#BewithYogaBeathome, #YogaforWellness



#BewithYogaBeathome, #YogaforWellness







Media Clippings:

एमसीएम में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन



चंडीगढ़, 21 जून। 7वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन ने बेहद उत्साह के साथ मनाया गया। आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा शुरू किए गए 'बी विद योग, बी एट होम' नामक अभियान के साथ, कॉलेज ने एनएसएस इकाइयों, एनसीसी, साइको सोशल सपोर्ट सेल, चरित्र निर्माण समिति और शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा ऑनलाइन गतिविधियों के साथ दिन मनाया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने अपने परिवार के साथ योगाभ्यास कर दिन की शुरुआत की। डॉ. भार्गव ने सभी से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए योग को अपनाने का आग्रह किया। समग्र कल्याण के लिए योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए, उन्होंने कहा कि यह प्राचीन भारतीय परंपरा का एक अमूल्य उपहार है जिसने मनो-सामाजिक देखभाल और महामारी के समय में सामाजिक अलगाव के प्रभावों से लड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने साइको सोशल सपोर्ट सेल के तत्वावधान में योग प्रशिक्षक रोहित द्वारा ऑनलाइन योग सत्र का आयोजन किया। सत्र के लिए 120 से अधिक सक्रिय सदस्यों और स्वयंसेवकों ने पंजीकरण कराया। सत्र के दौरान रोहित ने योग के महत्व पर चर्चा की और सामान्य योग दिवस प्रोटोकॉल में बताए गए आयुषों का प्रदर्शन किया, जिसमें उष्टासन, शशांकासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन और त्रिकोणासन शामिल हैं। कॉलेज के एनसीसी कैंटेनो ने योगासन भी किए। चरित्र निर्माण समिति ने इस अवसर पर एक इंटर कॉलेज वीडियो मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसमें प्रतिभागियों ने योगासन करते हुए अपने वीडियो भेजे। विजेताओं को नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

एमसीएम में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का भव्य आयोजन

MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN
CHANDIGARH
7th International Day of Yoga Celebrations



विनोद कुमार, चंडीगढ़

7वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन ने बेहद उत्साह के साथ मनाया गया। आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा शुरू किए गए 'बी विद योग, बी एट होम' नामक अभियान के साथ, कॉलेज ने एनएसएस इकाइयों, एनसीसी, साइको सोशल सपोर्ट सेल, चरित्र निर्माण समिति और शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा ऑनलाइन गतिविधियों के साथ दिन मनाया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने अपने परिवार के साथ योगाभ्यास कर दिन की शुरुआत की। डॉ. भार्गव ने सभी से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए योग को अपनाने का आग्रह किया।

एमसीएम में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का भव्य आयोजन

मदरलैंड संवाददाता, चंडीगढ़। 7वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन ने बेहद उत्साह के साथ मनाया गया। आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा शुरू किए गए 'बी विद योग, बी एट होम' नामक अभियान के साथ, कॉलेज ने एनएसएस इकाइयों, एनसीसी, साइको सोशल सपोर्ट सेल, चरित्र निर्माण समिति और शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा ऑनलाइन गतिविधियों के साथ दिन मनाया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने अपने परिवार के साथ योगाभ्यास कर दिन की शुरुआत की। डॉ. भार्गव ने सभी से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए योग को अपनाने का आग्रह किया।

7वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में कई जगह समारोह

‘मन की शांति, स्वस्थ रहने के लिये योग जरूरी’

पंचकुला, 21 जून (टिन्ट्यू)

विधानसभा अध्यक्ष ज्ञानचंद्र गुप्त ने आज यहां सेक्टर-4 स्थित रेड विराय में 7वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित मुख्य कार्यक्रम को संबोधित करते हुए लोगों से मन और तन को शुद्धता एवं मन को संतुष्टि बनाने के लिये योग करने की अपील की। इस अवसर पर उनके साथ केन्द्रीय जल शक्ति, सामाजिक व न्याय अधिकारिता मंत्री रतन लाल कटारिया व मेयर कुलभूषण गोपाल भी मौजूद रहे। इसके अलावा आज निता ने 49 अन्य स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित किये गये हैं, जिसमें पतंजलि के मंडलाग्रह भ्रम आह्वान के मार्गदर्शन में पतंजलि योग समिति के योग शिक्षकों द्वारा योगाभ्यास कराया गया। सेक्टर-4 के पार्क में भी योगदिवस के उपलक्ष्य में लोगों ने योगाभ्यास किया।

‘योग जीवन का हिस्सा’
खेल राज्य मंत्री सरदार संदीप सिंह ने कहा कि युवाओं को शारीरिक, मानसिक व वैचारिक रूप से स्वस्थ रहना जरूरी है। इसलिये भागदौड़ की निंदगी में योग का महत्व और अधिक बढ़ गया है। वे आज 7वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ताऊ देवीलाल खेल परिसर के मूटोपेन हॉल में आयोजित कार्यक्रम में खिलाड़ियों को संबोधित कर रहे थे। संदीप सिंह ने बताया कि योग करने से मांसपेशियों की मजबूती और शरीर की अंदरूनी ताकत और ज्यादा मजबूत होती है और शरीर निर्माण रहता है।



पंचकुला में सोमवार को 7वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग करते लोग। -रवि कुमार

योग को जीवन का अंग बनाने का आह्वान

चंडीगढ़ (टिन्ट्यू) : पंजाब विश्वविद्यालय के खेल विदेशालय ने एक कॉमन योग फोटोकॉल के तहत योग का ऑनलाइन प्रदर्शन किया। कुलपति प्रो. राजकुमार ने पारवी कुचुन समेत ऑनलाइन योग में शिरकात की। प्रो. कुमार ने योग का जीवन का अंग बनने का आह्वान किया।

‘मानसिक स्वास्थ्य के लिये अपनाये योग’

चंडीगढ़ (टिन्ट्यू) : एमसेएम डीएचो ने उनसाह के साथ योग दिवस मनाया। प्रिंसिपल डॉ. निशु भागव ने अपने परिवार के साथ योगाभ्यास कर दिन की शुरुआत की। डॉ. भागव ने सभी से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की बेहती के लिए योग को अपनाने का आह्वान किया। कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने ऑनलाइन योग सत्र का आयोजन किया।

‘बौद्धिक स्तर बढ़ाता है योग’

पैजो-बीबीसी-42 चंडीगढ़ कॉलेज के एनएसएस विभाग के द्वारा प्रिंसिपल प्रो. निता अग्रवाल के नेतृत्व में योग दिवस मनाया गया। एनएसएस अधिकारियों और कॉलेजियों ने अपने

घर पर भी योगाभ्यास किया। एनएसएस प्रभारी मेहरचंद्र ने योग की महत्ता बताते हुए कहा कि योग न केवल मानसिक स्तर बल्कि बौद्धिक स्तर को भी बढ़ाता है।

टीडीआई स्मार्ट सिटी में योग

टीडीआई इंफ्राटेक के ‘योग अवर मोडो’ सत्र में 50 लोगों ने भाग लिया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर टीडीआई इंफ्राटेक ने सेक्टर 119 स्थित टीडीआई स्मार्ट सिटी में अनुभवी योग प्रशिक्षक नैशे राजपूत द्वारा ‘योग - अवर मोडो’ सत्र को मेजबानी की। इस अवसर पर टीडीआई इंफ्राटेक के एमडी अक्षय सनेज ने कहा कि हम महामारी के बीच तनावपूर्ण समय में जी रहे हैं और सामाजिक और व्यावसायिक जीवन के बीच संतुलन बिगड़ने के साथ, हमारे शरीर और

योग देता है तनाव से राहत

भारतीय स्टेट बैंक ने आज सेक्टर-4 स्थित पार्क कार्यालय में वर्चुअल प्लेटफॉर्म पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। भारतीय स्टेट बैंक के चंडीगढ़ सेक्टर के मुख्य महाप्रबंधक अनुकूल मदनकर ने सहभागियों को ऑनलाइन संबोधित करते हुए समारोह को शुरूआत की। उन्होंने कहा कि योग अभ्यास से तनाव से राहत मिलती है। योग अभ्यास के पश्चात श्री मत्जाकार ने कहा कि देश में वर्तमान महामारी के दौर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाना व केवल योग-पतिरोधक क्षमता बढ़ाने अपितु मानसिक शक्ति के लिए भी उत्तम है। इस अवसर पर पारवीआई लीडरज काब, चंडीगढ़ की उपाध्यक्ष आशा मिश्र ने कहा कि अन्य स्ट्रेटरी के साथ एक अलग कार्यक्रम में योग अभ्यास किया।

दैनिक जीवन में पाणायाम अपनाएँ

श्रीी स्मारक अन्न सेक्टर-46 चंडीगढ़ में रात अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। तीन दिवसीय कार्यक्रम में सेक्टर बैंक और इंडिया के पीएस स्ट्राटेजिक लॉबी अद्वयज ने मुख्य उद्देश्य के तौर पर भाग लिया। इस अवसर पर डॉ. के.प्राज साहू ने बताया कि योग का शक्तिशाली अर्थ है जो है अर्थात् आज के संकटपूर्ण पर्यावरण से जीवने के तहत योग के रूप में योग को परिभाषित किया जा सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा खनिज के अद्यक्ष डॉ. एमजी डोगरा ने बताया कि स्वस्थ रहने के लिए दैनिक जीवन में योग और पाणायाम को अपनाता चाहिए।

दिमाग को स्वास्थ्य के लिए उचित समय मिलना चाहिए।

मोतिया में आसनों के साथ दिन की शुरुआत

मोतिया ग्रुप ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रभात योग प्रशिक्षक दीक्षा शर्मा के मार्गदर्शन में कायाकल्प योग और ध्यान सत्र आयोजित किया। योग सत्र सुकल चौरपुर में सेक्टर 20 के पास मोतियाज हार्मो प्रेंस में हुआ। प्रतिभागियों के शारीरिक और मानसिक कल्याण के उद्देश्य से योग दिवस सत्र में 110 लोगों ने भाग लिया और विभिन्न प्रकार के आसनों के साथ अपने दिन की शुरुआत की। ग्रुप के डायरेक्टर एलसी मितल ने कहा कि योग स्वयं की, स्वयं के माध्यम

से, स्वयं की यज्ञ है।

पीजीआई में ‘योग हाथ, बीपी बाय’ का समापन

चंडीगढ़ (नस) : डिपार्टमेंट ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन एंड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ, पीजीआई चंडीगढ़ और सीसीआरवाईएन सेक्टर चार माईड-बॉडी मेडिसिन बाय योग इंटरवेंशन के सहयोग से आज सेक्टर माईडिब अधिवेशन ‘योग हाथ, बीपी बाय’ संपन्न हो गया। अधिवेशन की शुरुआत 14 जून को पीजीआई के निदेशक प्रो. जगत राम द्वारा की गई थी। उन्होंने सभी से गैर-संचार रोगों जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि की रोकथाम के लिए प्रतिदिन योग का अभ्यास करने का आग्रह किया।

MCM celebrates International Day of Yoga

CHANDIGARH, JUNE 21

Marking the celebration of 7th International Day of Yoga, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women celebrated the day virtually with great fervour.

In sync with the campaign titled ‘Be With Yoga, Be At Home’ launched by the Ministry of Ayush, Government of India, the college celebrated the day with online activities by NSS units, NCC, Psycho Social Support Cell, Charitra Nirman Committee and Physical Education Department. Leading by example, Principal Dr. Nisha Bhargava began the day by practicing yoga with her family. Dr. Bhargava implored everyone to embrace Yoga for betterment of physical as well as mental health.



Highlighting the importance of yoga for holistic well-being, she said that it is an invaluable gift of ancient Indian tradition that has played a significant role in psycho-social care and fighting the effects of social isolation during the pandemic ridden times. The NSS units of the college, under the aegis of Psycho Social Support Cell, organised an online Yoga session by Yoga Instructor Mr. Rohit.

10. Inaugural Ceremony of MISSION TRIVENI

Date: 21 June 2021

Number of participants: 15

Objectives:

- To purify and save the environment, and conserve nature
- To control soil erosion and improve soil health
- To reduce greenhouse gasses and improve oxygen level

The Context: Triveni means neem tree (*Azadirachta indica*), peepal (*Ficus religiosa*), and barghad (*Ficus benghalensis*) are planted together in a pit. This trio produces a large amount of oxygen and purifies the environment. Triveni is thus planted for the



purification of the environment. It also controls soil erosion, improves soil health and structure, induces rains, and has medicinal benefits too.

The Practice: Keeping in view the benefits of trio plants, Psychosocial Support Cell under मानसिक स्वच्छता, in collaboration with Swachhta Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, and Pranjai



Genus Pvt. Ltd., carried out the inauguration of the '**Mission-one Lakh Triveni**' on

June 21, 2021, at 11:30 am in the college premises. Psychosocial Support Cell of the College has been constituted to promote the psychosocial well-being of the people, especially in time of crisis.

With the objective of improving atmospheric oxygen and maintenance of greenery, the trio set of 'Triveni' saplings comprising Bargad, Neem, and Peepal were planted by the worthy Principal Dr. Nisha Bhargava and honourable guest Ms. Ekta Bansal, Founder & CEO, Parnjai Genus Pvt. Ltd. in



the bio-gas plant area of the College. The eco-efficient event was attended by members of the staff from different committees including NSS Units, UBA Cell, Horticulture Committee and Artificial Forest. The mission would be taken forward by the NSS Units and UBA Cell of the college in their adopted villages.

Evidence of Success: At the end of the event, 'Triveni' saplings were gifted to the staff members for plantation at their respective places.

Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1158073201325598>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1417094945517703170>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1417092067503742976>





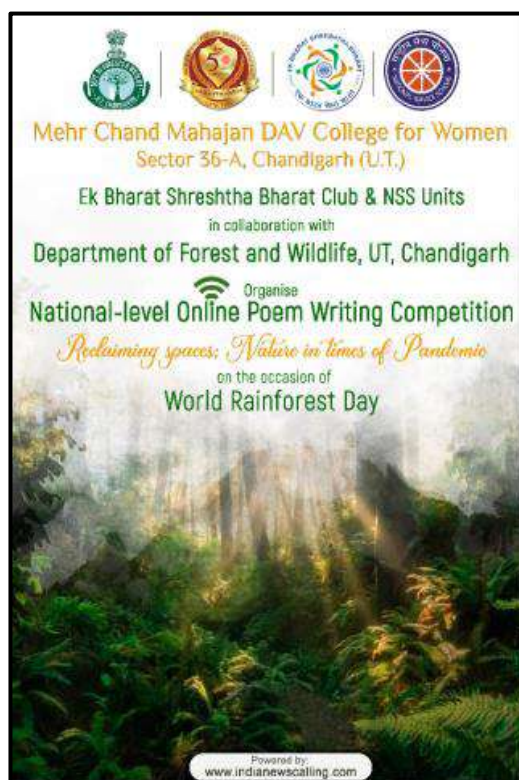
11. National-level Online Poem Writing Competition – Reclaiming spaces: Nature in times of Pandemic by MCM Ek Bharat Shreshtha Bharat Club and NSS in collaboration with the Department Of Forest and Wildlife, U.T. Administration, Chandigarh on the occasion of World Rainforest Day – 2021.

Date: 22 June 2021

Number of participants: 235 entries were received.

Objective: With the growing wildfires in the Amazon basin and in the Southeast Asian regions, Rainforests are facing gradual depletion, leading to alarming climate change, endangered wildlife and unprecedented ecological imbalance. The objective of this activity was to generate mass awareness about the ripple effects of this crisis, especially among youth, as they can be the catalyst of change and steer society towards sustainable development.

Participants from nearly all the states and 4 countries participated by sending poems on the given theme.



The Context: Rainforests, being vital to our survival on Earth, must be preserved and mass awareness about this natural resource was formally initiated when the first World Rainforest Day was celebrated on June 22nd, 2017 by Rainforest Partnership as a collaborative effort to raise awareness and encourage action to protect the world's rainforests. Rainforests not only provide us with the freshwater that we drink, but they absorb carbon dioxide, stabilize climate patterns, and provide a home to half the world's plant and animal species. And yet, over the last 40 years, deforestation has stripped an area equivalent to the size of Europe, or 1 billion hectares, from tropical rainforests. Unrestrained human encroachment in the world of nature has played havoc but during COVID-19, we witnessed a rare spectacle of nature, healing itself. As the world struggled with the idea of lockdowns, snow-capped peaks, glistening waters of the rivers, added a dash of hope in otherwise abysmal despair. And, this led to some poetic reflections as a part of this activity.

The Practice: The theme for this competition was 'Reclaiming Spaces: Nature in Times of Pandemic'. With Earth warriors like Greta Thunberg giving a clarion call to the global leaders for ensuring a safe planet for all, it is imperative for us to strive relentlessly for sustainable development. This activity was taken up with the Department of Forest and Wildlife, UT, Chandigarh.

Outcome: The competition saw an overwhelming response from nearly all the states in India and 4 countries. Out of 235 entries received, 186 entries were shortlisted based on the thematic relevance. The panel of Judges for this activity the judges were Dr. Komil Tyagi, Dr. Sunita and Ms Vishakha Goyal.

Prize winners were awarded cash prizes, as well as e-certificates, the details of which are as follows:

First Prize (Rs. 1500-) Ms Taniya Moudgil

Second Prize (Rs. 1200 /-) Ms Shivani Vashist

Third Prize (Rs. 1000 /-) Ms Ratna Das

Commendation Certificate: Dr. Sunaina Jain

Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

https://www.instagram.com/p/CQRFDxGBdbz/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1144314676034784>



MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN CHANDIGARH

World Rainforests Day 2021 Celebrations



Dr. Nisha Bhargava
Principal



MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN CHANDIGARH

World Rainforests Day 2021 Celebrations

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

Welcome to the
Flourishing Power of Nature: Art in the Times of Pandemic
Amidst global concerns about the need for maintaining ecological balance, our budding artists showcase their talent and creativity in an aesthetically appealing medium and spread cheer and positivity.

Department of Fine Arts
Presents its 2nd Edition of
ONLINE PAINTING EXHIBITION
Link of the Exhibition will be shared on 22 June 2021 at 11:30 am
on the occasion of
World Rainforest Day

Ms. Robina Singh
Co-Coordinator

Dr. Pooja Sharma
Coordinator

Dr. Nisha Bhargava
Convener & Principal

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

Ek Bharat Shreshtha Bharat Club & NSS Units
in collaboration with
Department of Forest and Wildlife, UT, Chandigarh

Organise
National-level Online Poem Writing Competition
Reclaiming spaces: Nature in times of Pandemic
on the occasion of
World Rainforest Day

Presented by
www.indianewsclafing.com



Media Clippings:

एमसीएम में विश्व वर्षावन दिवस मनाया

चंडीगढ़, 23 जून (जनसत्ता)।

स्थानीय मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन ने विभिन्न ऑनलाइन गतिविधियों के माध्यम से विश्व वर्षावन दिवस मनाया। 'एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब' और कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने वन और वन्यजीव विभाग, यूटी, चंडीगढ़ के सहयोग से इस दिन को मनाने के लिए एक राष्ट्रीय स्तर की ऑनलाइन कविता लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता का विषय था ह्यारिक्लेमिंग स्पेस: नेचर इन टाइम्स ऑफ पेनडेमिक। लगभग 23 भारतीय राज्यों और अर्जेंटीना, मलेशिया, नाइजीरिया और नेपाल सहित कई देशों से हिंदी और अंग्रेजी दोनों में 230 से अधिक प्रविष्टियाँ प्राप्त हुईं। प्रतिभागियों ने प्रकृति और इसके संरक्षण के प्रति अपनी संवेदनशीलता को दर्शाते हुए विषय पर अपनी रचनात्मक काव्य रचनाओं को साझा किया।

एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज के ललित कला विभाग ने 'द हीलिंग पावर ऑफ नेचर: आर्ट इन द टाइम्स ऑफ पेनडेमिक' शीर्षक से एक ऑनलाइन पेंटिंग प्रदर्शनी का आयोजन किया। पारिस्थितिक संतुलन बनाए रखने की आवश्यकता के बारे में वैश्विक चिंताओं के बीच, विभाग के नवोदित कलाकारों ने प्रकृति के संरक्षण की आवश्यकता के संदेश को फैलाने के लिए अपनी प्रतिभा और रचनात्मकता को सौंदर्य की दृष्टि से आकर्षक तरीके से प्रदर्शित किया।

प्रधानाचार्य डॉ. निशा भार्गव ने अभिन्न प्राकृतिक संसाधन यानी वर्षावनों के संरक्षण के बारे में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से की गई पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि वनों की कटाई ने जलवायु असंतुलन और पारिस्थितिक असंतुलन को जन्म दिया है जिससे समस्याएं पैदा हुई हैं और इस प्रकार वर्षावनों को संरक्षित करना अनिवार्य है।

एमसीएम में विश्व वर्षावन दिवस मनाया

चण्डीगढ़ (ऋद्धम आचार्य / हिमप्रभा)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन ने विभिन्न ऑनलाइन गतिविधियों के माध्यम से विश्व वर्षावन दिवस मनाया। 'एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब' और कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने वन और वन्यजीव विभाग, यूटी, चंडीगढ़ के सहयोग से इस दिन को मनाने के लिए एक राष्ट्रीय स्तर की ऑनलाइन कविता लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता का विषय था रिक्लेमिंग स्पेस : नेचर इन टाइम्स ऑफ पेनडेमिक। लगभग 23

भारतीय राज्यों और अर्जेंटीना, मलेशिया, नाइजीरिया और नेपाल सहित कई देशों से हिंदी और अंग्रेजी दोनों में 230 से अधिक प्रविष्टियाँ प्राप्त हुईं। प्रतिभागियों ने प्रकृति और इसके संरक्षण के प्रति अपनी संवेदनशीलता को दर्शाते हुए विषय पर अपनी रचनात्मक काव्य रचनाओं को साझा किया। एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज के ललित कला विभाग ने 'द हीलिंग पावर ऑफ नेचर : आर्ट इन द टाइम्स ऑफ पेनडेमिक' शीर्षक से एक ऑनलाइन पेंटिंग प्रदर्शनी का आयोजन किया। पारिस्थितिक संतुलन बनाए रखने की आवश्यकता के बारे में वैश्विक चिंताओं के बीच, विभाग



के नवोदित कलाकारों ने प्रकृति के संरक्षण की आवश्यकता के संदेश को फैलाने के लिए अपनी प्रतिभा और रचनात्मकता को सौंदर्य की दृष्टि से आकर्षक तरीके से प्रदर्शित किया। प्रधानाचार्य डॉ. निशा भार्गव ने अभिन्न प्राकृतिक संसाधन यानी वर्षावनों के संरक्षण के बारे में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से की गई पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि वनों की कटाई ने जलवायु असंतुलन और पारिस्थितिक असंतुलन को जन्म दिया है जिससे समस्याएं पैदा हुई हैं और इस प्रकार वर्षावनों को संरक्षित करना अनिवार्य है।

**INDEX OF THE ACTIVITIES DONE IN QUARTER – II
(JULY – SEPTEMBER 2021)**

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Teacher In charge	No. of Hours
1.	Van Mahotsav Celebration	15	01.07.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	7 hrs
2.	Swachhta Pakhwada	35	01.08.2021 - 15.08.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	1 hr daily (= 15 hrs in total)
3.	Online Lecture on Importance of Yoga as part of Fit India Run	76	14.08.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	1.5 hrs
4.	Celebration of Independence Day - National Digital Poster Making Competition	65	1.08.2021 - 14.08.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2 hrs
5.	Sadbhavana Diwas – Pledge Taking ceremony 2021	78	20.08.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	1 hour
6.	An awareness Session on Eye Donation	100	03.09.2021	Dr. Sarabjeet Kaur Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2 hours
7.	Height and Weight Measurement Drive in Village Badheri under Rashriya Poshan Maah 2021	15 volunteers + 73 (beneficiaries)	15.09.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	4 hrs

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Teacher In charge	No. of Hours
8.	World Bamboo Day celebration	125	18.09.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	3.5
9.	State Pre-RD Selection Camp	4	20.09.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	7.5
10.	Awareness session on Importance of healthy diet and lifestyle	10 volunteers + 49 beneficiaries	23.09.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2 hrs
11.	Awareness Drive in Village Badheri on NSS Day-2021	21 + 50 (41 residents + 7 Anganwadi workers+2 ANM worker)	24.09.2021	Dr. Purnima Bhandari	2.5 hrs
12.	Interactive session on 'Celebrating the True Essence of NSS Day'	50	24.09.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2 hrs

12. Van Mahotsav Celebration

Date: 1 July 2021

Number of NSS Volunteers participated: 15

Objectives:

- To engage and inspire students and staff of the college as well as residents of Village Badheri, Chandigarh to plant saplings of native fruit varieties, air purifying plants as well as medicinal plants at their houses or at community spaces

The Context: Van Mahotsav is an annual tree-planting festival in India that is celebrated in the first week of July. This festival is organized to encourage the people to support tree plantations. To mark the celebration, **NSS Units, under the aegis of MCM EcoClub – ‘Parivesh’** celebrated Van Mahotsav by planting fruit-bearing, medicinal and air purifying plants.

The Practice: The event started with the plantation drive that was organized by the **NSS Units, under the aegis of MCM EcoClub – ‘Parivesh’** in collaboration with the Horticulture and Landscaping Committee of the College and State Bank of India.



During the event, worthy Principal Dr. Nisha Bhargava along with NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, Dr. Pooja Sharma - Coordinator of Horticulture Committee and Dr. Seema Kanwar – Coordinator of Landscaping Committee along with Ms. Manpreet Kaur – Manager and Ms. Vibha from State Bank of India, Sector 36-A, Chandigarh planted saplings of air-purifying plants such as *Ficus*, medicinal plants such as *Ashwagandha* and fruit-bearing trees such as lemon in the New Building Area of the College.



Further, NSS Volunteers along with NSS Programme Officers Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari planted saplings of fruit bearing trees like lemon, kathal, Anar, Amrud, Jamun, Mausami and air purifying plants such as *Ficus*

that were procured from Department of Forest & Wildlife, UT Administration, Chandigarh in the premises of Government Model High School and Anganwadi Multiple Complex, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.). The event was graced by the presence of

Mr Hardeep Singh Butrela - Counsellor, Mrs. Sanjogita - Headmistress, Govt. Model High School, and Mrs. Parvinder Kaur, Area supervisor, Aanganwadi Multiple Complex, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh.

Evidence of Success:

Volunteers discussed and learned about various plants and promised to take care of saplings that were planted.

Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

https://www.instagram.com/p/CQ5Pm90Le69/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1411566407674851333>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1411566434065424384>

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1150023275463924>



एमसीएम ने पौधारोपण कर मनाया वन महोत्सव



चंडीगढ़। वन महोत्सव के उत्सव को चिह्नित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की एनएसएस इकाइयों, बागवानी और भूनिर्माण समिति और इको क्लब ने भारतीय स्टेट बैंक के सहयोग से परिसर में वृक्षारोपण अभियान चलाया। इस ड्राइव का मुख्य उद्देश्य छात्रों और कर्मचारियों को अपने घरों या सामुदायिक स्थानों पर देशी फलों की किस्मों, वायु शुद्ध करने वाले पौधों के साथ-साथ औषधीय पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण में योगदान करने के लिए प्रेरित करना था। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने स्टाफ, एनएसएस स्वयंसेवकों और भारतीय स्टेट बैंक के कर्मचारी सुश्री मनप्रीत कौर और सुश्री विभा के साथ परिसर में फलदार, औषधीय और वायु शुद्ध करने वाले पौधे लगाए। इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए, डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि भविष्य की पीढ़ियों को एक स्वच्छ और हवा-भरा वातावरण देने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने की आवश्यकता के संदेश को फैलाने के लिए, कॉलेज ने यह पहल की है। हस्दीप सिंह बुट्टेला, पार्षद, श्रीमती सजोनीता, प्रधानाध्यापिका, शासकीय मॉडल हाई स्कूल और अंगनवाड़ी मल्टीपल कॉमन्वेल्स, बधेरी की श्रीमती परविंदर कौर, एरिया सुपरवाइजर, इस वृक्षारोपण अभियान में उपस्थित रहे।

Media Clippings:

एमसीएम ने वृक्षारोपण अभियान के साथ वन महोत्सव मनाया

चंडीगढ़ (रोज़ाना ब्यूरो)। वन महोत्सव के उत्सव को चिह्नित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की एनएसएस इकाइयों, बागवानी और भूनिर्माण समिति और इको क्लब ने भारतीय स्टेट बैंक के सहयोग से परिसर में वृक्षारोपण अभियान चलाया। इस ड्राइव का मुख्य उद्देश्य छात्रों और कर्मचारियों को अपने घरों या सामुदायिक स्थानों पर देशी फलों की किस्मों, वायु शुद्ध करने वाले पौधों के साथ-साथ औषधीय पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण में योगदान करने के लिए प्रेरित करना था।

कॉलेज ने वृक्षारोपण अभियान के साथ वन महोत्सव मनाया

चंडीगढ़ (जगमार्ग न्यूज)। वन महोत्सव के उत्सव को चिह्नित करने के लिए, एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन की एनएसएस इकाइयों, बागवानी और भूमिर्माण समिति और इको क्लब ने भारतीय स्टेट बैंक के सहयोग से परिसर में वृक्षारोपण अभियान चलाया। इस झाड़व का मुख्य उद्देश्य छात्रों और कर्मचारियों को अपने घरों या सामुदायिक स्थानों पर देशी फलों की किस्मों, वायु शुद्ध करने वाले पौधों के साथ-साथ औषधीय पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण में योगदान करने के लिए प्रेरित करना था। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने स्टाफ, एनएसएस स्वयंसेवकों और भारतीय स्टेट बैंक के कर्मचारी मनप्रीत कौर और विभा के साथ परिसर में फलदार, औषधीय और वायु शुद्ध करने वाले पौधे लगाए। इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए, डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि भविष्य की पीढ़ियों को एक स्वच्छ और हरा-भरा वातावरण देने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने की आवश्यकता के संदेश को फैलाने के लिए, कॉलेज ने यह पहल की है। एनएसएस के स्वयंसेवकों ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी के साथ बधेरी गांव का भी दौरा किया, जहां उन्होंने गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल और आंगनवाड़ी मल्टीपल कॉम्प्लेक्स के परिसर में फलदार पौधे लगाए। हरदीप सिंह बुटरेला, पार्षद, संजोगीता, प्रधानाध्यापिका, शासकीय मॉडल हाई स्कूल और आंगनवाड़ी मल्टीपल कॉम्प्लेक्स, बधेरी की परविंदर कौर, एरिया सुपरवाइजर, इस वृक्षारोपण अभियान में उपस्थित रहे।

'पौधारोपण कर मनाया वन महोत्सव'

चंडीगढ़, 2 जुलाई (आशीष) : वन महोत्सव के उत्सव को चिह्नित करने के लिए सैक्टर-36 के मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन की एन.एस.एस. इकाइयों, बागवानी और भूमिर्माण समिति और इको क्लब ने भारतीय स्टेट बैंक के सहयोग से परिसर में पौधारोपण अभियान चलाया। इस झाड़व का मुख्य उद्देश्य छात्रों और कर्मचारियों को अपने घरों या सामुदायिक स्थानों पर देशी फलों की किस्मों, वायु शुद्ध करने वाले पौधों के साथ-साथ औषधीय पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण में योगदान करने के लिए प्रेरित करना था।

प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने स्टाफ, एन.एस.एस. स्वयंसेवकों और भारतीय स्टेट बैंक के कर्मचारी मनप्रीत कौर और विभा के साथ परिसर में फलदार, औषधीय और वायु शुद्ध करने वाले पौधे लगाए। एन.एस.एस. के स्वयंसेवकों ने एन.एस.एस. कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी के साथ बधेरी गांव का भी दौरा किया। जहां उन्होंने गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल और आंगनवाड़ी मल्टीपल कॉम्प्लेक्स के परिसर में नींबू, कटहल, अनार, अमरूद, जामुन, मौसमी और वायु शुद्ध करने वाले पौधों जैसे फलदार वृक्षों के पौधे लगाए।

हरदीप सिंह बुटरेला, पार्षद, संजोगीता, प्रधानाध्यापिका, आंगनवाड़ी मल्टीपल कॉम्प्लेक्स बधेरी की परविंदर कौर, एरिया सुपरवाइजर भी इस दौरान मौजूद रहीं।

एमसीएम ने वृक्षारोपण अभियान के साथ वन महोत्सव मनाया

» मद्रलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। वन महोत्सव के उत्सव को चिह्नित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन की एनएसएस इकाइयों, बागवानी और भूमिर्माण समिति और इको क्लब ने भारतीय स्टेट बैंक के सहयोग से परिसर में वृक्षारोपण अभियान चलाया। इस झाड़व का मुख्य उद्देश्य छात्रों और कर्मचारियों को अपने घरों या सामुदायिक स्थानों पर देशी फलों की किस्मों, वायु शुद्ध करने वाले पौधों के साथ-साथ औषधीय पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण में योगदान करने के लिए प्रेरित करना था।

प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने स्टाफ, एनएसएस स्वयंसेवकों और

भारतीय स्टेट बैंक के कर्मचारी सुश्री मनप्रीत कौर और सुश्री विभा के साथ परिसर में फलदार, औषधीय और वायु शुद्ध करने वाले पौधे लगाए। इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए, डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि भविष्य की पीढ़ियों को एक स्वच्छ और हरा-भरा वातावरण देने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने की आवश्यकता के संदेश को फैलाने के लिए, कॉलेज ने यह पहल की है। जलवायु परिवर्तन पर जोर देते हुए, उन्होंने कहा कि अब तक हुए नुकसान को उलटने की जिम्मेदारी हम पर है। उन्होंने कहा कि साधारण लगने वाला यह कार्य बेहद महत्वपूर्ण है और प्रत्येक व्यक्ति पेड़ लगाने जैसे कार्य करके हमारे ग्रह को स्वच्छ और हरा-

भरा बनाने में योगदान दे सकते हैं। एनएसएस के स्वयंसेवकों ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी के साथ बधेरी गांव का भी दौरा किया, जहां उन्होंने गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल और आंगनवाड़ी मल्टीपल कॉम्प्लेक्स के परिसर में नींबू, कटहल, अनार, अमरूद, जामुन, मौसमी और वायु शुद्ध करने वाले पौधों जैसे फलदार वृक्षों के पौधे लगाए। श्री हरदीप सिंह बुटरेला, पार्षद, श्रीमती संजोगीता, प्रधानाध्यापिका, शासकीय मॉडल हाई स्कूल और आंगनवाड़ी मल्टीपल कॉम्प्लेक्स, बधेरी की श्रीमती परविंदर कौर, एरिया सुपरवाइजर, इस वृक्षारोपण अभियान में उपस्थित रहे।

13. SWACHHTA PAKHWADA – 2021

Date: 1– 15 August 2021

Number of NSS volunteers participated: 35

Objectives:

- To motivate the volunteers regarding the importance of cleanliness in their daily lives
- To carry out various cleanliness-related activities in and around our surroundings

The Context: Swachhta Pakhwada, is a fortnight-long program, launched by the Government of India, that is observed to ensure mass participation of citizens in Swachhta activities and truly transform Swachh Bharat into a citizen's movement. This year, **Swachhta Pakhwada - 2021** was observed from 1st August to 15th August 2021 by **NSS Units** of the College with where volunteers actively engaged in this activity and contributed towards the Swachh Bharat Abhiyan.

The Practice: Under the dynamic leadership of Principal Dr. Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, NSS Units of the College organized several Swachhta related activities that included plantation drives, cleaning of parks, roads in and around their vicinity. However, due to COVID -19, activities were

organized at an individual level. During this fortnight programme, every

volunteer took a pledge to keep his or her surroundings clean. During the plantation drive, volunteers planted saplings of the green purifying plants in their native places and segregated waste as dry and wet waste. The unusable items lying at their places were identified,



removed and disposed by them. In order to prevent the spread of Malaria and dengue, volunteers discarded disposable cups and containers from their respective places, that contained stagnant water and acted as breeding grounds for mosquitoes.

Besides, they motivated their neighbors to contribute towards the cause of Swachhta by organizing mass cleanliness drives in their respective places. They discarded plastic wrappers and removed weeds from their surrounding parks and discarded them in appropriate bins. In addition, to curb the spread of COVID-19, volunteers created awareness regarding the correct way of washing hands. All these activities were organized by following the appropriate COVID-19 behavior.

Evidence of Success: Volunteers became aware about the importance of cleanliness and participated enthusiastically in cleaning the areas surrounding their vicinity.



14. Online Lecture on Importance of Yoga as part of Fit India Run - Amrit Mahotsav@75

Date: 14 August 2021

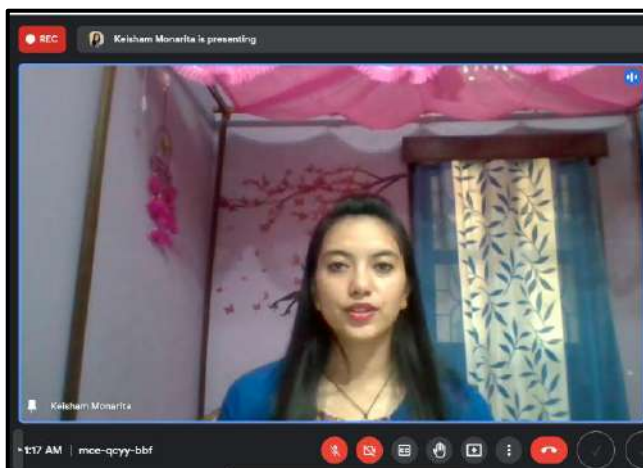
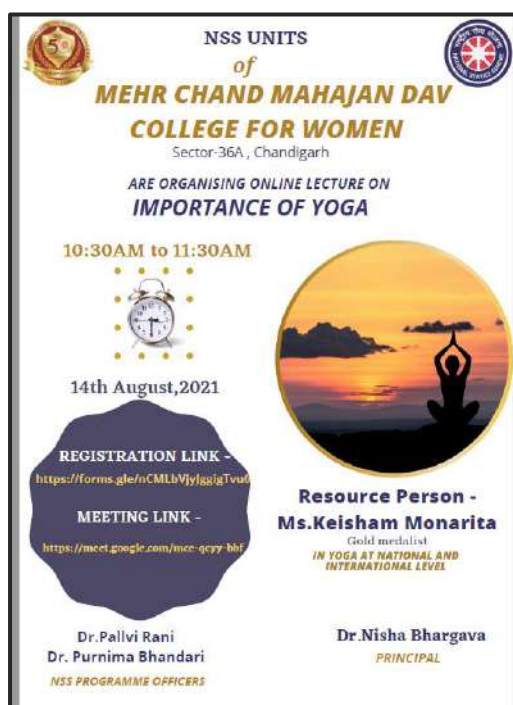
Number of Volunteers: 76

Objectives:

- To apprise the volunteers of the benefits of Yoga
- To make students learn that how Yoga helps to keep the internal organs in the body function properly by increasing the oxygen and blood flow

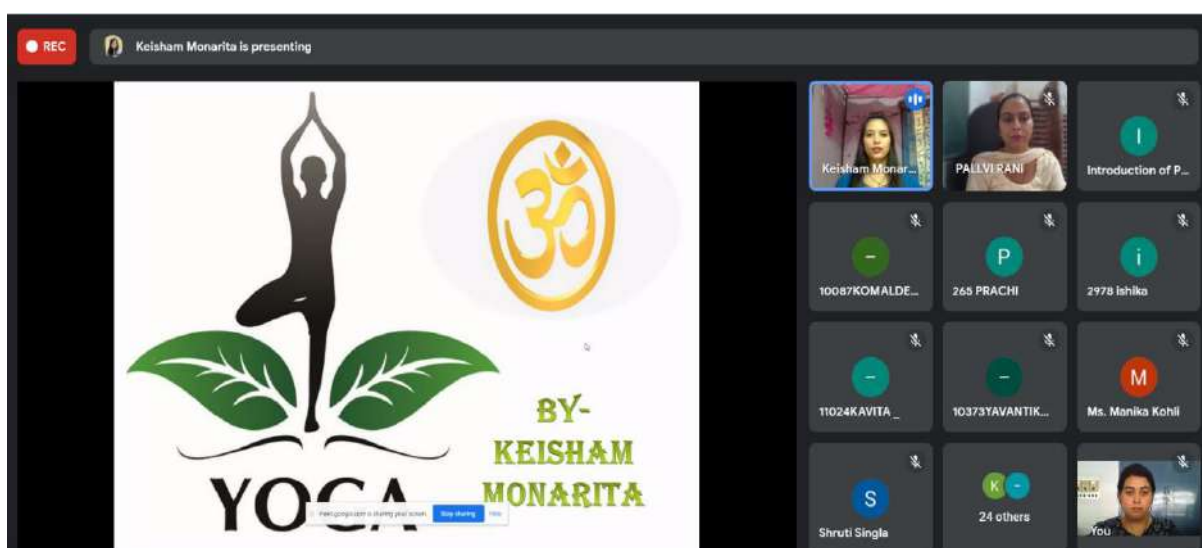
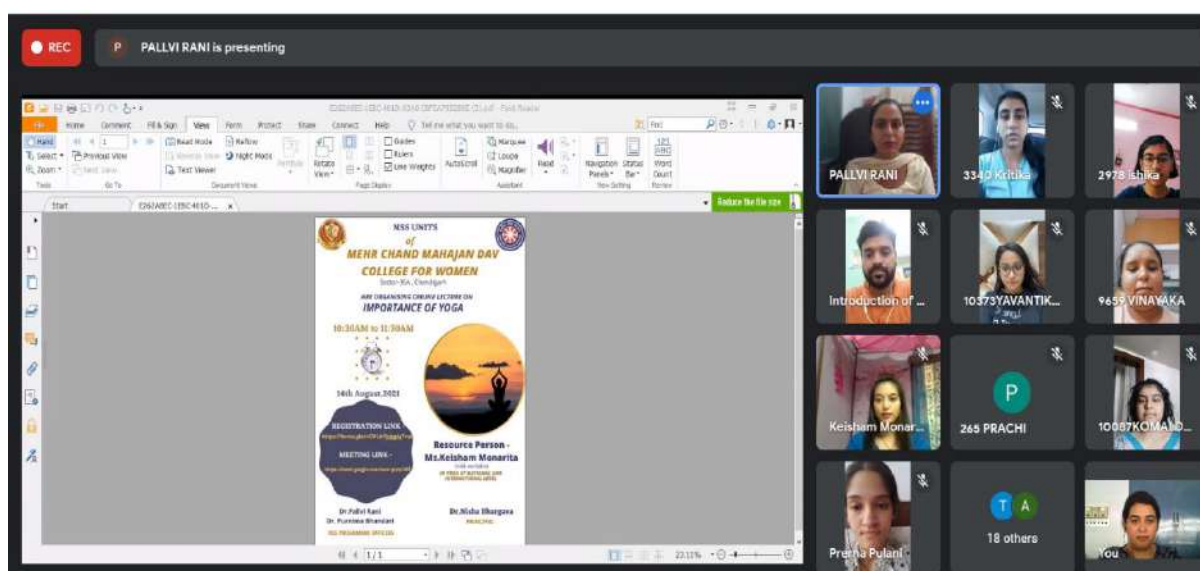
The Context: FIT INDIA Movement was launched by the Honourable Prime Minister with a view to make fitness an integral part of our daily lives. The mission of the Movement is to bring about behavioural changes and move toward a more physically active lifestyle. The concept is to celebrate 4 to 6 days of a week towards health and fitness by engaging in any kind of physical activities and/or events including the yoga day celebration. Yoga plays a pivotal role in rejuvenating our mind and the body, leading to a healthier lifestyle.

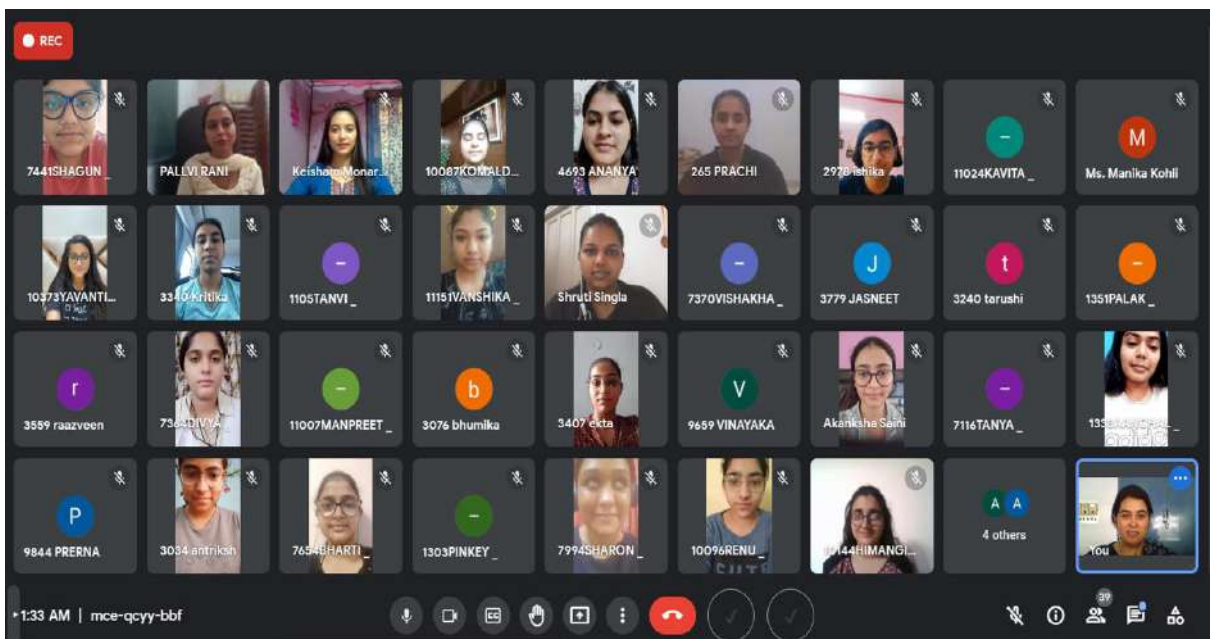
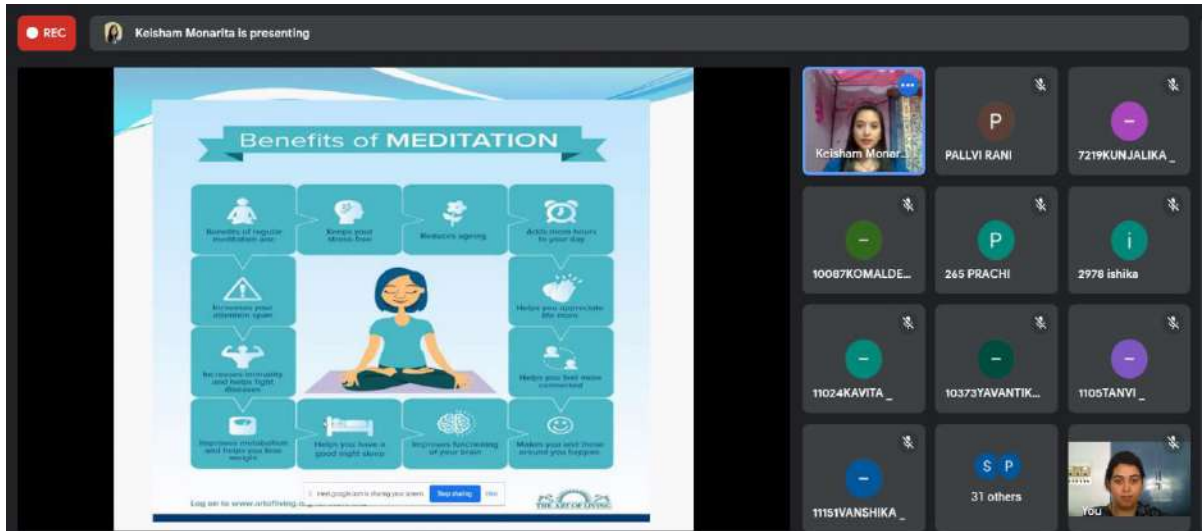
The Practice: On 14th August, 2021, the **NSS Units** organized an **Online Lecture on Importance Of Yoga**. It was organized as part of FIT INDIA Run-Amrit Mahotsav@75. The resource person of the event was Ms. Keisham Monarita, Gold Medalist in Yoga at the National and International Level. The session was organized under the guidance of Principal Dr. Nisha Bhargava and the supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.



The session started with 3 times OM chanting to make the students active for the upcoming session. During the session, meaning and the origins of yoga were explained. It was followed by a discussion about the different types of yoga i.e. Karma Yoga (Yoga through action), Jnana Yoga (yoga through knowledge), Hatha yoga, Raja yoga (king/ supreme yoga) and Bhakti yoga (yoga through devotion), Astang yoga. Further, the benefits and correct techniques of doing Pranayama were explained along with practical demonstration of the different types of pranayama. The session concluded with the brief explanation about the benefits of practising Yoga daily.

Evidence of Success: 76 Volunteers along with NSS Programme Officers participated enthusiastically in the session and understood the importance of yoga and its beneficial effects on mental as well as psycho-social wellbeing.





15. Independence Day Celebration - National Level Digital Poster Making Competition

Date: 1 August - 14 August 2021

Number of NSS Volunteers participated: 65

Objective:

- To inculcate patriotic values in the youth of the country
- To make the citizens of the country aware that we stand and remain united under the Indian Union
- To develop a feeling of unity and oneness among the citizens

The Context: India got independence on 15th August 1947. To celebrate the 75th Anniversary of India's Independence: Azadi ka Amrit Mahotsav, Govt. of India has organized an activity "Singing of the RashtraGaan" to make the youth aware about the ideals of our democratic and diverse nation.

The Practice: On 15th August, 2021, NSS Units organized a National Level Digital Poster Making Competition to mark the celebration of 75th Independence Day. The theme of the event was – आज़ादी का अमृत महोत्सव. 65 participants from different schools and colleges of more than 9 different states of India including Maharashtra, Rajasthan, Punjab, Haryana and Chandigarh participated for the same. Participants expressed their views and thoughts about the great leaders, their struggle for independence and the recent role of frontline warriors amidst COVID-19 through their posters. Winners were awarded the cash prize while e-certificates were provided to all the participants.

MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN,
SECTOR-36-A, CHANDIGARH

NSS UNITS
are organizing a National Level Digital Poster
Making Competition on the occasion of
75th Independence Day

THEME : आज़ादी का अमृत महोत्सव

INSTRUCTIONS

- Participation is free and open for all the UG and PG students.
- The entry must be accompanied by your Name, Roll No, Contact No., Email ID, and College Name. The poster must be DIGITALLY created and uploaded in PDF/JPEG/PNG Format only in the given link. The participant's name and affiliation must be mentioned on the poster itself.
- The plagiarized poster will be disqualified.
- One entry per student is allowed.
- E-certificates will be provided to all the participants and the winners.

The last date of submission is 15th August 2021. Winners will be intimated through Gmail.

First prize Rs. 2000/-
Second prize Rs. 1500/-
Third prize Rs. 1000/-

Registration link:
<https://forms.gle/FPx1hz3MGAHWL218>

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

Dr. Nisha Bhargava
(Convener & Principal)

Furthermore, the NSS Volunteers participated in the “Singing of the RashtraGaan” activity. As the Nation celebrates Azaadi ka Amrit Mahotsav, Volunteers uploaded their videos of singing RashtraGaan (“National Anthem of India”) on rashtragaan.in portal. E-certificates were awarded to them.

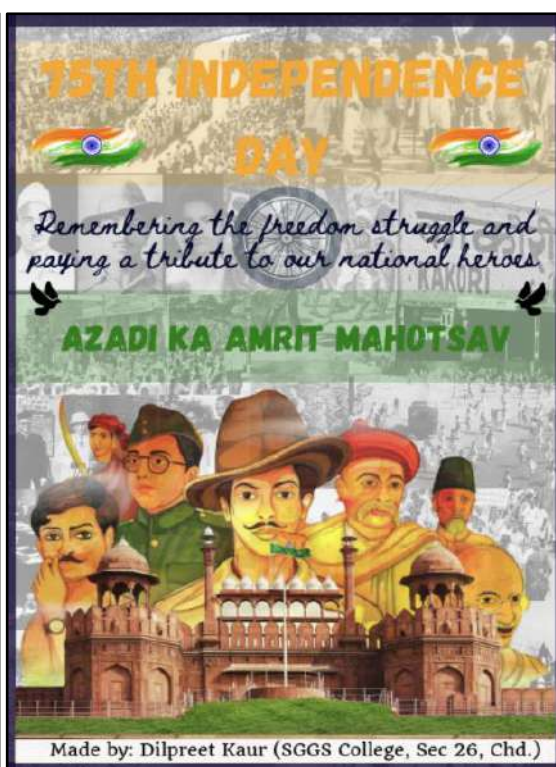
Evidence of Success: The prize winners of the event are as follows:

First Prize: Ms. Vaishnavi Sharma, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.

Second Prize: Ms. Dilpreet Kaur, SGGs College, Sector 26, Chandigarh

Third Prize: Ms. Aditi Vijay, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.

Consolation Prize: Mr. Rajat Mahajan, Chandigarh College for Engineering and Technology, Sector 26, Chandigarh.





16. Sadbhavana Day - Pledge Taking Ceremony – 2021

Date: 20 August 2021

Number of NSS Volunteers participated: 78

Objective:

- To promote good will, national integrity and communal harmony among the people of India irrespective of caste, creed and religion

The Context:

Sadbhavna Diwas is celebrated every year on the occasion of the birth anniversary of Prime Minister Late Rajiv Gandhi. The theme of Sadbhavna is to promote National Integration and

Communal Harmony among people of all religions, languages and regions.



The Practice: On 20th August 2021, Sadbhavana Diwas was celebrated by NSS Units under the able leadership of Principal, Dr. Nisha Bhargava and supervision of Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari - NSS Programme Officers where 78 volunteers were administered Sadbhavana Pledge - an oath to work for the emotional oneness and harmony of all the people in India regardless of caste, religion, region and language. They also pledged to resolve all differences among each other through dialogue and constitutional means without resorting to violence.



Evidence of Success:



Media Clippings:

होगी। बस का आने-जाने का किराया 560 रुपये प्रति टिकट रखा गया है। खाटू श्याम के अलावा गुरुग्राम से हरिद्वार और गुरुग्राम से हल्द्वानी के लिए भी सोमवार से ही बस की शुरुआत की जा रही है। खाटू श्याम जी के लिए बस सुबह 6 बजे रवाना होगी व 3:30 बजे वापसी होगी। हरिद्वार के लिए सुबह 7:15 बजे व हल्द्वानी सुबह 08:00 बजे का समय निर्धारित किया गया है। तीनों रूटों पर ऑडनरी बसें ही संचालित की जाएंगी।

एमसीएम ने सद्भावना दिवस मनाया



ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने भारत के पूर्व प्रधान मंत्री स्वर्गीय श्री राजीव गांधी की जयंती के उपलक्ष्य में सद्भावना दिवस मनाया। भारतीय नागरिकों के बीच राष्ट्रीय एकता, सांप्रदायिक सद्भावना को बढ़ावा देने के लिए सद्भावना विषय को ध्यान में रखते हुए, कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने सद्भावना शपथ समारोह आयोजित किया। जिसमें 78 एनएसएस स्वयंसेवकों ने सद्भावना, राष्ट्रीय एकता, सांप्रदायिक सद्भाव, शांति और स्नेह को भारत के लोगों में बिना जाति, पंथ और धर्म के भेदभाव के प्रोत्साहित करने का संकल्प लिया। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि भारत के सबसे युवा प्रधान मंत्री होने के नाते, राजीव गांधी का आधुनिक दृष्टिकोण था जिसमें उन्होंने एक मजबूत, स्वतंत्र भारत के सपने को साकार करने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि उनके योगदान के लिए सच्चे सम्मान के प्रतीक के रूप में, हमें सभी भारतीयों की भावनात्मक एकता और सद्भाव के लिए काम करना चाहिए।

Jio 6:05 AM 25% chandibhumi.com

चंडीगढ़

एमसीएम ने सद्भावना दिवस मनाया

August 21, 2021 / chandibhumi



चण्डी भूमि ब्यूरो, चंडीगढ़।

Jio 6:06 AM 25% chandibhumi.com

चण्डी भूमि ब्यूरो, चंडीगढ़।

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने भारत के पूर्व प्रधान मंत्री स्वर्गीय श्री राजीव गांधी की जयंती के उपलक्ष्य में सद्भावना दिवस मनाया। भारतीय नागरिकों के बीच राष्ट्रीय एकता, सांप्रदायिक सद्भावना को बढ़ावा देने के लिए 'सद्भावना' विषय को ध्यान में रखते हुए, कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने सद्भावना शपथ समारोह आयोजित किया। जिसमें 78 एनएसएस स्वयंसेवकों ने सद्भावना, राष्ट्रीय एकता, सांप्रदायिक सद्भाव, शांति और स्नेह को भारत के लोगों में बिना जाति, पंथ और धर्म के भेदभाव के प्रोत्साहित करने का संकल्प लिया। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि भारत के सबसे युवा प्रधान मंत्री होने के नाते, राजीव गांधी का आधुनिक दृष्टिकोण था जिसमें उन्होंने एक मजबूत, स्वतंत्र भारत के सपने को साकार करने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि उनके योगदान के लिए सच्चे सम्मान के प्रतीक के रूप में, हमें सभी भारतीयों की भावनात्मक एकता और सद्भाव के लिए काम करना चाहिए।

17. Awareness session on Eye Donation

Date: 3 September 2021

Number of NSS Volunteers: 100

Objectives:

- To sensitize volunteers and motivate them to come forward for eye donation

The Context: Every year, National Eye Donation Fortnight is observed from 25th August to 8th September. It is a campaign which aims to create mass public awareness about the importance of eye donation and motivate people to pledge to donate their eyes.

The Practice: To sensitize volunteers regarding eye donation, **NSS Units** in collaboration with the **Medical Committee and Health Committee** of the college organized a **virtual awareness lecture on Eye Donation** on 3rd September, 2021 where the speaker of the session was Dr. S.K. Arya, Professor and Head, Government Medical College, Sector 32, Chandigarh. The session was organized under the able guidance of Principal Dr. Nisha Bhargava.



During the event, more than 100 student volunteers were present. In his enlightening talk, Dr. S.K. Arya motivated the students and faculty to pledge for eye donation. He also discussed several myths and technicalities involved in eye donation and responded very well to the queries of student participants. On this occasion, many students volunteered to register for eye donation. This was followed by a general discussion on eye-related issues faced by the students due to increased screen time through online teaching mode. General precautionary measures and some eye exercises for students were recommended by the resource person while addressing the problems faced by the students.

MEDICAL Committee and HEALTH Committee
in collaboration with
NSS UNITS
of
Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)
are organizing an Awareness Session on
EYE DONATION
September 3, 2021
10.00 A.M.
Friday
Dr S K Arya
Professor & In-charge Eye
Bank, GMCH-32 Chandigarh
Registration Link: <https://forms.gle/MV4zRFd7TihgDU7M6>
Meeting Link : Meet google.com/xaq-umik-lso

DR PALLVI RANI
DR PURNIMA BHANDARI
(NSS Programme Officers)

DR SARABJEET KAUR
DR KIRAN JINDAL
DR GUNJAN SUD
(Coordinators -
Medical Committee & Health
Committee)

DR NISHA BHARGAVA
(Principal and Convener)

Evidence of Success: The session was successful as volunteers were apprised of the facts related to Eye donation. They also felt inspired to register for eye donation.



18. Health and Weight Measurement Drive organized by NSS Units

Date: 15 September 2021

Number of NSS Volunteers involved: 15

Number of beneficiaries: 10 (Angan wadi workers) + 63 children

Objectives:

- To measure the rate of growth with reference to the height and weight of children
- To eradicate the problem of malnutrition among children
- To disseminate knowledge about the importance of nutrition in our lives

The Context: POSHAN Abhiyaan is the Government of India's flagship programme to improve nutritional outcomes for children, adolescent girls, pregnant women and lactating mothers. POSHAN Abhiyaan, Mission Poshan 2.0 (Saksham Anganwadi and Poshan 2.0) is an integrated nutrition support programme, that aims to strengthen nutritional content, delivery, outreach and outcomes with a focus on developing practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition. This year, as India celebrates the Azadi Ka Amrit Mahotsav, to ensure speedy and intensive outreach, the entire month has been subdivided into weekly themes for a focused and assimilated approach toward improving holistic nutrition. The Ministry of Women and Child Development had planned a series of activities throughout the month in tandem with the States/UTs.

The Practice: Under the dynamic leadership of **Principal Dr. Nisha Bhargava** and supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, **NSS Units** of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a height and weight measurement drive on 15th September, 2021 in the premises of Anganwadi Multiple Complex – Anganwadi, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.) while following COVID related guidelines. During the event, Mrs. Parvinder Kaur, Area supervisor, ICDS - Project 3, from Department of Social Welfare, U.T., Chandigarh was present. The main aim of this activity was to assess the moderate, acute and severely acute malnourished status among children by measuring their height and weight.

During the drive, volunteers assisted anganwadi workers and gained hands-on experience of measuring height and weight of children in the age group of 0-6 years using instruments including infantometer, weighing scale and stadiometer. Volunteers also interacted with the parents and generated awareness regarding the importance of nutrition and balanced diet among children. In the end, volunteers distributed healthy amla candies among the children.

Evidence of Success: Drive was successful as volunteers were able to generate awareness regarding healthy food in eradicating malnutrition.



Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1205990849867166>

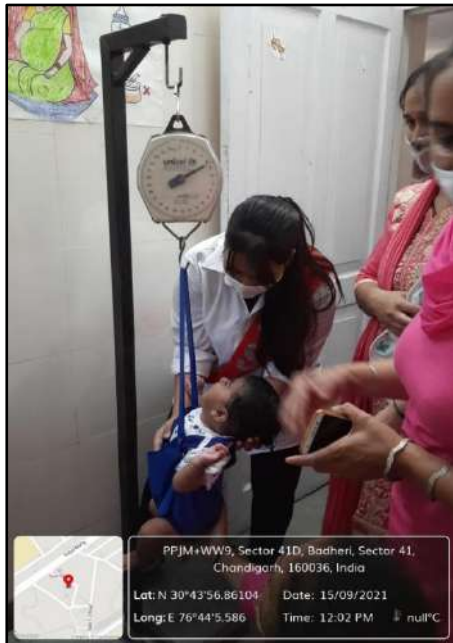
https://www.instagram.com/p/CUVB5ISPqCA/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1442514533340225540>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1442514526277025798>


<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1442499408348647425>





Media Clippings:

MCM NSS units undertake height-weight measurement drive at Badheri
September 24, 2021, 8:18 PM



CHANDIGARH, 24.09.21-Under the aegis of Poshan Abhiyan of Government of India, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a height and weight measurement drive at the Anganwadi at adopted village Badheri, Chandigarh. Held while observing all the COVID related guidelines, the drive aimed to disseminate knowledge about the importance of nutrition in our lives and to promote practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition. During the event, Mrs. Parvinder Kaur, Area Supervisor, ICDS-Project 3, Department of Social Welfare, U.T., Chandigarh was also present. Through the drive, the anganwadi workers and NSS volunteers assessed the status and degree of malnourishment among children by measuring their height and weight. The height and weight of children of age 0-6 years was measured using instruments including infantometer, weighing scale and stadiometer. The volunteers also interacted with the parents of these children and generated awareness regarding the importance of nutrition and balanced diet among children. At the end, the volunteers distributed healthy amla candies among the children. Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for this noble outreach endeavour of MCM NSS units to raise awareness about the problem of malnourishment in children. She informed that the college's NSS units have been contributing effectively towards various national programmes like Swachh Bharat Abhiyan, Poshan Abhiyan, Unnat Bharat Abhiyan and so on, thereby invoking the volunteers' sense of responsibility

ICDS Badheri
The drive was held in the presence of Mrs. Parvinder Kaur, Area Supervisor, ICDS-Project 3, Department of Social Welfare, U.T., Chandigarh. The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised the drive at the Anganwadi at adopted village Badheri, Chandigarh. The drive aimed to disseminate knowledge about the importance of nutrition in our lives and to promote practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition. During the event, Mrs. Parvinder Kaur, Area Supervisor, ICDS-Project 3, Department of Social Welfare, U.T., Chandigarh was also present. Through the drive, the anganwadi workers and NSS volunteers assessed the status and degree of malnourishment among children by measuring their height and weight. The height and weight of children of age 0-6 years was measured using instruments including infantometer, weighing scale and stadiometer. The volunteers also interacted with the parents of these children and generated awareness regarding the importance of nutrition and balanced diet among children. At the end, the volunteers distributed healthy amla candies among the children. Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for this noble outreach endeavour of MCM NSS units to raise awareness about the problem of malnourishment in children. She informed that the college's NSS units have been contributing effectively towards various national programmes like Swachh Bharat Abhiyan, Poshan Abhiyan, Unnat Bharat Abhiyan and so on, thereby invoking the volunteers' sense of responsibility

एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने बधेरी गांव में ऊंचाई-वजन माप अभियान चलाया



चंडीगढ़, 24 सितंबर (राम सिंह बराड़): भारत सरकार के पोषण अभियान के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन बधेरी गांव की एनएसएस इकाइयों ने अपना वजन माप अभियान चलाया। इस अभियान का उद्देश्य हमारे जीवन में पोषण के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना और उन प्रथाओं को बढ़ावा देना है जो स्वास्थ्य, कल्याण और रोग व कुपोषण के प्रति प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। कार्यक्रम के दौरान, एरिया सुपरवाइजर, समाज कल्याण विभाग, यू.टी., में छात्रों का अंकलन किया। 0-6 वर्ष आयु के बच्चों की ऊंचाई और वजन को इन्फैंटोमीटर, तौल पैमाने और स्टैडोमीटर सहित उपकरणों का उपयोग करके मापा गया था। स्वयंसेवकों ने इन बच्चों के माता-पिता से भी बातचीत की और बच्चों में पोषण और संतुलित आहार के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा की। अंत में स्वयंसेवकों ने बच्चों के बीच स्वस्थ आंवला कैंडी बांटी। प्राचार्या डॉ. निशा भारगव ने बच्चों में कुपोषण की समस्या के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एनएसएस इकाइयों के इस नेक प्रयास की सराहना की। उन्होंने बताया कि कॉलेज की एनएसएस इकाइयों विभिन्न राष्ट्रीय कार्यक्रमों जैसे स्वच्छ भारत अभियान, पोषण अभियान, ऊन्नत भारत अभियान आदि में प्रभावी रूप से योगदान दे रही हैं, जिससे स्वयंसेवकों में राष्ट्र निर्माण के प्रति जिम्मेदारी की भावना जागृत होती है।

एमसीएम कॉलेज चंडीगढ़ की एनएसएस वालंटियर गांव बड़हेड़ी में बच्चों का भार तोलते हुए।
(छाया : गुरिंदर सिंह)

बच्चों की ऊंचाई-वजन मापकर जांचा कुपोषण

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज-36 की एनएसएस इकाई ने बड़हेड़ी में आंगनवाड़ी की सहायता से ऊंचाई-वजन माप अभियान चलाया। समाज कल्याण विभाग की एरिया सुपरवाइजर परविंदर कौर के निर्देशन में चले अभियान के दौरान 0-6 वर्ष तक के बच्चों की ऊंचाई-वजन मापा गया। स्वयंसेवकों ने उन्हें आंवला कैंडी देकर अभिभावकों को संतुलित आहार के बारे में बताया। प्राचार्य डॉ. निशा भारगव ने कुपोषण की समस्या के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एनएसएस इकाइयों के प्रयास की सराहना की। व्यूरो

MCM NSS units undertake height-weight measurement drive at Badheri



CHANDIGARH, SEPT 24
Under the aegis of Poshan Abhiyan of Government of India, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a height and weight measurement drive at the Anganwadi at adopted village Badheri, Chandigarh. Held while observing all the COVID related guidelines, the drive aimed to disseminate knowledge about the importance of nutrition in our lives and to promote practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition. During the event, Mrs. Parvinder Kaur, Area Supervisor, ICDS-Project 3, Department of Social Welfare, U.T., Chandigarh was also present. Through the drive, the anganwadi workers and NSS volunteers assessed the status and degree of malnourishment among children by measuring their height and weight. The height and weight of children of age 0-6 years was measured using instruments including infantometer, weighing scale and stadiometer. The volunteers also interacted with the parents of these children and generated awareness regarding the importance of nutrition and balanced diet among children.

बधेरी गांव में चला ऊंचाई-वजन माप अभियान

चंडीगढ़ (अप्रस)। भारत सरकार के पोषण अभियान के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने अपना वजन माप अभियान चलाया। इस अभियान का उद्देश्य हमारे जीवन में पोषण के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना और उन प्रथाओं को बढ़ावा देना है जो स्वास्थ्य, कल्याण और रोग व कुपोषण के प्रति प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। कार्यक्रम के दौरान, एरिया सुपरवाइजर, समाज कल्याण विभाग, यू.टी., में आईसीडीएस-प्रोजेक्ट 3, से श्रीमती परविंदर कौर, उपस्थित थी। इस अभियान के माध्यम से, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और एनएसएस स्वयंसेवकों ने बच्चों की ऊंचाई और वजन को मापकर उनके बीच कुपोषण की स्थिति और डिब्बी का आकलन किया। 0-6 वर्ष की आयु के बच्चों की ऊंचाई और वजन को इन्फैंटोमीटर, तौल पैमाने और स्टैडोमीटर सहित उपकरणों का उपयोग करके मापा गया था। स्वयंसेवकों ने इन बच्चों के माता-पिता से भी बातचीत की और बच्चों में पोषण और संतुलित आहार के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा की। अंत में स्वयंसेवकों ने बच्चों के बीच स्वस्थ आंवला कैंडी बांटी। प्राचार्या डॉ. निशा भारगव ने बच्चों में कुपोषण की समस्या के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एनएसएस इकाइयों के इस नेक प्रयास की सराहना की। उन्होंने बताया कि कॉलेज की एनएसएस इकाइयों विभिन्न राष्ट्रीय कार्यक्रमों जैसे स्वच्छ भारत अभियान, पोषण अभियान, ऊन्नत भारत अभियान आदि में प्रभावी रूप से योगदान दे रही हैं, जिससे स्वयंसेवकों में राष्ट्र निर्माण के प्रति जिम्मेदारी की भावना जागृत होती है।

19. 'Azadi Ka Amrit Mahotsav' - World Bamboo Day

Date: 18 September 2021

Number of participants: 125

Objectives:

- To motivate the youth to explore the potential of the Bamboo Industry
- To educate people about the immense environmental and economic benefits of bamboo trees
- To create awareness about the plantation of bamboo saplings via fruitful discussions with the village councillors in different villages

The Context: Every year on September 18, World Bamboo Day is marked as a day of celebration to create global awareness of bamboo. Commemorating the Government of India's momentous initiative 'Azadi ka Amrit Mahotsav', **NSS Units in collaboration with UBA cell and Ek Bharat Shreshtha Bharat Club** celebrated World Bamboo Day on 18 September 2021.

The Practice: The celebration was held in collaboration with the Artison Agro India, Jaipur. Mr. Debendra Dalai, IFS, Chief Conservator of Forests and Director, Department of Forests and Wildlife, Chandigarh graced the event as the Chief Guest and Dr. Nisha Bhargava, Principal of College was the Guest of Honor. The special guests on the occasion were Mr. R.P. Joshi, Founder Director, Artison Agro India and Dr. Vinod Kumar, Department of Sociology, Panjab University. Mr. Dalai motivated the youth to explore the potential of



Bamboo Industry and educate people about the immense environmental and economic benefits of bamboo. The college felicitated the Municipal Councillors, Principals and teachers of the government schools, and also the Anganwari workers of the five villages falling in the UBA bracket viz. Attawa, Badheri, Buteria, Kajheri and Maloya. Mr. Debendra Dalai along with Dr. Nisha Bhargava planted bamboo saplings in the college campus. An exhibition of bamboo products was also put up on the occasion.

Evidence of Success:The stakeholders of all the villages i.e., Attawa, Maloya, Kajheri, Badheri and Buterla rendered wholehearted participation to promote environmental conservation and sustainable practices.

Media

Clippings:

एमसीएम में आयोजन		बांस है ग्रीन गोल्ड : विनोद कुमार	
आजादी के अमृत महोत्सव के तहत विश्व बांस दिवस मनाया			
स्टेट समाचार/चंडीगढ़/विनोद कुमार			
<p>भारत सरकार की महत्वपूर्ण पहल आजादी का अमृत महोत्सव को चिह्नित करते हुए मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने विश्व बांस दिवस मनाया। एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब, एनएसएस इकाइयों और कॉलेज के यूवीए सेल के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित यह समारोह 'आर्टिसन एगो इंडिया' जयपुर के सहयोग से आयोजित किया गया था। वन और वन्यजीव विभाग, चंडीगढ़ से मुख्य वन संरक्षक और निदेशक, देवेन्द्र दलाई, आईएफएस और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन, की प्राचाया, डॉ. निशा भार्गव ने इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि और सम्माननीय अतिथि के रूप में शिरकत की। इस अवसर पर आर्टिसन एगो इंडिया के संस्थापक निदेशक, आर पी</p>		<p>जोशी, और समाजशास्त्र विभाग, पंजाब विश्वविद्यालय से डॉ विनोद कुमार, विशिष्ट अतिथि थे। देवेन्द्र दलाई ने कॉलेज द्वारा लोगों को बांस के अपार पर्यावरणीय और आर्थिक लाभों के बारे में शिक्षित व जागरूक करने के इस प्रयास की सराहना की। इस अवसर पर प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने प्राकृतिक संसाधनों और पर्यावरण की रक्षा के लिए बांस की</p>	<p>असौम्य क्षमता के बारे में लोगों को शिक्षित करने में बांस दिवस समारोह के महत्व पर प्रकाश डाला। आर पी जोशी ने बांस दिवस के इतिहास, राष्ट्रीय बांस मिशन, बांस रोपण के लाभदायक व्यवसाय, व्यावसायिक उपयोग के लिए बांस की किस्मों और बांस के अंतर्हीन लाभों पर एक अत्यधिक जानकारीपूर्ण प्रस्तुति दी। डॉ विनोद कुमार ने कहा कि बांस, जिसे ग्रीन गोल्ड भी कहा जाता है, किसानों के साथ-साथ हम सभी के लिए एक संपूर्ण पैकेज है क्योंकि यह न केवल रोजगार और अच्छे रिटर्न प्रदान करता है बल्कि जलवायु परिवर्तन, ग्लोबल वार्मिंग और बीमारियों से लड़ने में भी मदद करता है। इस अवसर पर बांस उत्पादों की प्रदर्शनी भी लगाई गई। पर्यावरण संरक्षण के लिए एमसीएम की प्रतिबद्धता को चिह्नित करते हुए वृक्षरोपण अभियान भी चलाया गया जिसमें देवेन्द्र दलाई ने डॉ. निशा भार्गव के साथ परिसर में बांस लगाया। कॉलेज ने अट्टवा, बधेरी, बुटेला, कजेहरी और मलोया के गांवों के नगर पार्षदों, सरकारी स्कूलों के प्रधानाचार्यों और शिक्षकों, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को भी सम्मानित किया, जो पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों और यूवीए सेल के साथ मिलकर काम करते हैं।</p>

MCM celebrates World Bamboo Day under Azadi ka Amrit Mahotsav

CHANDIGARH, SEPT 19

Commemorating the Government of India's momentous initiative 'Azadi ka Amrit Mahotsav', Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh celebrated World Bamboo Day. Organised under the aegis of Ek Bharat Shreshtha Bharat Club, NSS units and UBA Cell of the college, the celebration was held in collaboration with Artison Agro India, Jaipur. Mr. Debendra Dalai, IFS, Chief Conservator of Forests and Director, Department of Forests and Wildlife, Chandigarh and Dr. Nisha Bhargava, Princi-



pal, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women graced the event as the Chief Guest and Guest of Honour, respectively. The special guests on this occasion were Mr. R.P. Joshi, Founder Director, Artison Agro India and Dr. Vinod Kumar, Department of Sociology, Panjab University.

20. State/University Level Selection of NSS Volunteers for NSS Pre-Republic Day Parade Camp 2021

Date: 20 September 2021

Number of NSS Volunteers involved: 4

Objectives:

- To provide an opportunity to the volunteers to meet the eminent personalities of different fields
- To inculcate a sense and spirit of patriotism, national integration, solidarity, brotherhood and communal harmony among the volunteers

The Context: Pre Republic-Day (RD) Selection Camp is organized before the Republic Day Camp to select the NSS volunteers who can prove their mettle in the parade and cultural activities. There are five Pre-RD Camps, which are organized throughout the country comprising the north zone, south zone, east zone, west zone and central zone.

The Practice: In order to qualify for the pre-RD Camp, four of our NSS volunteers – Ms. Yavantika (B. Com III year), Shivika (B.Sc NM III), Antriksh (B.A. II) and Komal (B. Com. II) participated in the selection camp that was held in GGSDS College, Sector 32, Chandigarh. Volunteers were accompanied by NSS Programme



Officer Dr. Purnima Bhandari. The day in Pre RD-Selection camp began at 10 a.m. and continued upto 5 p.m. It included physical training, community singing, parade practice, lectures, discussions and an evening cultural programme. During the event, the participating NSS volunteers got an opportunity to meet and interact with the guests who boosted their morale and shared their respective experiences.

Evidence of Success: Students participated in the Pre-RD Camp with zeal and enthusiasm, which not only made them aware about the selection procedure but also boosted their morale. They also learnt about leadership qualities, improved communication skills and were infused with the sense and spirit of patriotism and brotherhood.

21. Awareness session on Importance of healthy diet and lifestyle

Date: 23 September 2021

Number of NSS Volunteers involved: 10

Number of beneficiaries: 4 school teachers + 45 school children

Objectives:

- To create awareness about the importance of good nutrition for growing children
- To disseminate knowledge about the relevance of nutrients required to meet the demands of physical and cognitive growth and development of children

The Context: POSHAN Abhiyaan, Mission Poshan 2.0 (Saksham Anganwadi and Poshan 2.0) is an integrated nutrition support programme that aims to strengthen nutritional content, delivery, outreach and outcomes with focus on developing practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition. As part of the POSHAN Abhiyan, every year, the month of September is observed as **Poshan Maah**. This month highlights the importance and role of the right nutrition for the human body. A balanced diet with a combination of essential nutrients and calories is pivotal for the smooth working and growth of the human body.

This year, as India celebrates the Azadi Ka Amrit Mahotsav, to ensure speedy and intensive outreach, the entire month has been subdivided into weekly themes for focused and assimilated approach toward improving holistic nutrition.

The Practice: Keeping in view the importance of good nutrition among growing school children, **NSS Units**, under the able leadership of Principal Dr. Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, organized an **awareness session on Importance of Healthy Diet and lifestyle** in collaboration with **Fortis Hospital, Mohali**, at Government Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh. The aim of the session was to disseminate the knowledge about nutrients and implementation of healthy dietary habits as well as adopting healthy lifestyle, especially among school-going students. The resource person was Dietician Sonia Gandhi, Head, Department of Nutrition and Dietetics, Fortis Hospital, Mohali. Around 45 students along with 4 teachers and headmistress Mrs. Sanjogita attended the session.

During the session, Dt Sonia Gandhi discussed the factors pertaining to teenage such as peer pressure, emotional habits, self-independence, physical appearance etc. that affect the overall health of the children. In addition to obesity-related problems, teens often face other health issues like anaemia, weak bones, oral cavities, fatigue, dehydration, poor immunity, diabetes, hormonal related as well as psychological related eating disorders as a result of inadequate and imbalance in the intake of required nutrients. She highlighted the need of sensitizing students about the role of nutrition in their overall health and well-being by teachers and parents. She concluded that this is the time to support child with healthy eating habits that last for rest of their lives.

Besides, children 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.

Evidence of Success: School children were apprised of the importance to have proper nutrients and adopt healthy lifestyle especially during their teenage years.

Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1206446889821562>

https://www.instagram.com/p/CUW6no2PW1N/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1442764311500255233>





Media Clippings:

एमसीएम में एनएसएस यूनिट ने छात्रों के लिए स्वस्थ आहार पर सत्र का आयोजन किया



चंडीगढ़। भारत सरकार के पोषण अभियान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से सरकारी मॉडल हाई स्कूल, ग्राम बधेरी, चंडीगढ़ में स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटेशियन व हेड, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, फोर्टिस हॉस्पिटल, मोहाली से सोनिया गांधी, इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका संजोगीता ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे साथियों के दबाव, भावनात्मक आदतों, आत्म-स्वतंत्रता, शारीरिक उपस्थिति आदि पर चर्चा की, जो बच्चों के समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। उन्होंने कहा कि आवश्यक पोषक तत्वों के सेवन में अपर्याप्त और असंतुलन के परिणामस्वरूप, किशोरों को मोटापे से संबंधित समस्याओं, एनीमिया, कमजोर हड्डियों, धकान, निजलीकरण, खराब प्रतिरक्षा, मधुमेह और हार्मोनल के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने छात्रों को उनके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में पोषण की भूमिका के बारे में जागरूक करने में माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका पर प्रकाश डाला। छात्रों को स्वच्छता की अच्छी आदतों के महत्व और प्रासंगिकता से भी परिचित कराया गया, जिन्हें खाद्य प्रबंधन कार्यों के दौरान अपनाया जाना चाहिए, क्योंकि उन्हें खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आधार माना जाता है। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने और बच्चों के शारीरिक व संज्ञानात्मक विकास को मार्गों को पूरा करने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की प्रासंगिकता के बारे में ज्ञान का प्रसार करने के उद्देश्य से कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि ये प्रयास समग्र पोषण में सुधार को दिशा में एक केंद्रित और समेकित दृष्टिकोण अपनाते हैं।

स्कूल के छात्रों के लिए स्वस्थ आहार पर सत्र का आयोजन किया

फास्ट मीडिया, चंडीगढ़। भारत सरकार के पोषण अभियान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से सरकारी मॉडल हाई स्कूल, ग्राम बधेरी, चंडीगढ़ में 'स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व' पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटेशियन व हेड, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, फोर्टिस हॉस्पिटल, मोहाली से सोनिया गांधी, इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका संजोगीता ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे साथियों के दबाव, भावनात्मक आदतों, आत्म-स्वतंत्रता, शारीरिक उपस्थिति आदि पर चर्चा की।

एमसीएम में एनएसएस यूनिट ने बधेरी के सरकारी स्कूल के छात्रों के लिए स्वस्थ आहार पर सत्र का आयोजन किया

» मदरलैंड संवाददाता




चंडीगढ़। भारत सरकार के पोषण अभियान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से सरकारी मॉडल हाई स्कूल, ग्राम बधेरी, चंडीगढ़ में 'स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व' पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटेशियन व हेड, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, फोर्टिस हॉस्पिटल, मोहाली से सोनिया गांधी, इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका श्रीमती संजोगीता ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे साथियों के दबाव, भावनात्मक आदतों, आत्म-स्वतंत्रता, शारीरिक उपस्थिति आदि पर चर्चा की, जो बच्चों के समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। उन्होंने कहा कि आवश्यक पोषक तत्वों के सेवन में अपर्याप्त और असंतुलन के परिणामस्वरूप, किशोरों को मोटापे से संबंधित समस्याओं, एनीमिया, कमजोर हड्डियों, धकान, निजलीकरण, खराब प्रतिरक्षा, मधुमेह और हार्मोनल के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने छात्रों को उनके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में पोषण की भूमिका के बारे में जागरूक करने में माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका पर प्रकाश डाला। छात्रों को स्वच्छता की अच्छी आदतों के महत्व और प्रासंगिकता से भी परिचित कराया गया, जिन्हें खाद्य प्रबंधन कार्यों के दौरान अपनाया जाना चाहिए, क्योंकि उन्हें खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आधार माना जाता है। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने और बच्चों के शारीरिक व संज्ञानात्मक विकास को मार्गों को पूरा करने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की प्रासंगिकता के बारे में ज्ञान का प्रसार करने के उद्देश्य से कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि ये प्रयास समग्र पोषण में सुधार को दिशा में एक केंद्रित और समेकित दृष्टिकोण अपनाते हैं।

MCM NSS holds session on healthy diet for Government school students of Badheri



CS JOLLY
CHANDIGARH, SEPT 27

As part of the Poshan Abhiyan programme of Government of India, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised an awareness session on 'Importance of Healthy Diet and Lifestyle' in collaboration with Fortis Hospital, Mohali, at Government Model High School, Village Badheri, Chandigarh. The main aim of the session was to disseminate knowledge about the role of nutrients, healthy dietary habits and importance of healthy lifestyle especially among school going students.

The resource person was Dietician Sonia Gandhi, Head, Department of Nutrition and Dietetics, Fortis Hospital, Mohali. Headmistress of the school Mrs. Sanjogita, along with the teachers and students, attended the session with great fervour. During the session, Dt Sonia Gandhi discussed the factors pertaining to teenagers such as peer pressure, emotional habits, self-independence, physical appearance, etc., that affect the overall health of the children. She said that as a result of inadequate and imbalance in the intake of required nutrients, teenagers face health issues including obesity related problems.



MCM NSS holds healthy diet Session for Government school Badheri students

The Anan Sandesh Times Network

Chandigarh: As part of the Poshan Abhiyan programme of Government of India, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised an awareness session on 'Importance of Healthy Diet and Lifestyle' in collaboration with Fortis Hospital, Mohali, at Government Model High School, Village Badheri, Chandigarh.

Aim of the session was to disseminate knowledge about the role of nutrients, healthy dietary habits and importance of healthy lifestyle especially among school going students. The resource person was Dietician Sonia Gandhi, Head, Department of Nutrition and Dietetics, Fortis Hospital, Mohali, Headmistress of the school Mrs. Sanjogita, along with the teachers and students, attended the session with great fervour.

During the session, Dietician Sonia Gandhi discussed the factors pertaining to teenagers such as peer pressure, emotional habits, self-independence, physical appearance, etc., that affect the overall health of the children

and said that as a result of inadequate and imbalance in the intake of required nutrients, teenagers face health issues including obesity related problems, anaemia, weak bones, oral cavities, fatigue, dehydration, poor immunity, diabetes and hormonal related as well as psychological related eating disorders.

During the session dietician also highlighted the role of parents and teachers in sensitising students about the role of nutrition in their overall health and well being.

The students were also 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.

Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for the efforts of NSS units of the college aimed at creating awareness about the importance of good nutrition and to disseminate knowledge about the relevance of nutrients required to meet the demands of physical and cognitive growth and development of children.

एमसीएम में एनएसएस यूनिट ने बड़हेड़ी स्कूल छात्रों के लिए स्वस्थ आहार पर किया सत्र का आयोजन

चंडीगढ़, 27 सितंबर (राम सिंह बराह): भारत सरकार के पोषण अभियान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने सरकारी मॉडल हाई स्कूल, ग्राम बड़हेड़ी, चंडीगढ़ में 'स्वस्थ आहार और जीवन शैली के महत्व' पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र का मुख्य उद्देश्य विशेष रूप से स्कूल जाने वाले छात्रों के बीच पोषक तत्वों की भूमिका, स्वस्थ आहार की आदतों और स्वस्थ जीवनशैली के महत्व के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। डायटीशियन व हेड, डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, सोनिया गांधी, इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता थीं। स्कूल की प्रधानाध्यापिका संजोगिता ने शिक्षकों और छात्रों के साथ इस सत्र में बढ़े इसाह के साथ भाग लिया।



ग्राम बड़हेड़ी के स्कूल में विद्यार्थियों को पोषक आहार संबंधी जानकारी देते माहिर। (छया : गुरिंद्र सिंह)

सत्र के दौरान, सोनिया गांधी ने किशोरों से संबंधित कारकों जैसे कमजोर हड्डियाँ, थकान, निर्जलीकरण, खराब प्रतिरक्षा, मधुमेह और हार्मोनल के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने छात्रों को उनके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में पोषण की भूमिका के

बारे में जागरूक करने में माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका पर प्रकाश डाला। छात्रों को स्वच्छता की अच्छी आदतों के महत्व और प्रासंगिकता से भी परिचित कराया गया, जिन्हें खाद्य प्रबंधन कार्यों के दौरान अपनाया जाना चाहिए क्योंकि उन्हें खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आधार माना जाता है। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने और बच्चों के शारीरिक व संज्ञानात्मक विकास की मारों को पूरा करने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की प्रासंगिकता के बारे में ज्ञान का प्रसार करने के उद्देश्य से कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि ये प्रयास समग्र पोषण में सुधार की दिशा में एक केंद्रित और समेकित दृष्टिकोण अपनाते हैं।

22. Awareness Drive in Village Badheri On NSS Day – 2021

Date: 24 September 2021

Number of NSS Volunteers involved: 21

Number of beneficiaries: 50 (41 residents + 7 Anganwadi workers+2 ANM worker)

Objectives:

- To create awareness about the importance of good nutrition among children
- To disseminate knowledge about the relevance of medicinal cum nutritional plants

The Context: POSHAN Abhiyaan is the Government of India's flagship programme to improve nutritional outcomes for children, adolescent girls, pregnant women and lactating mothers. POSHAN Abhiyaan, Mission Poshan 2.0 (Saksham Anganwadi and Poshan 2.0) is an integrated nutrition support programme that aims to strengthen nutritional content, delivery, outreach and outcomes with a focus on developing practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition. This year, as India celebrates the Azadi Ka Amrit Mahotsav, to ensure speedy and intensive outreach, the entire month has been subdivided into weekly themes for a focused and assimilated approach toward improving holistic nutrition.

The Practice: Keeping up with the motto of Not Me But You, NSS Units celebrated NSS Day-2021 by organizing an Awareness Camp (as part of POSHAN Abhiyan-2021) in Anganwadi Complex, Village Badheri, Chandigarh on 24th September, 2021. The camp was organized under the able guidance of Dr. Nisha Bhargava, Principal, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh and the supervision of NSS programme Officers - Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. For this event, Mrs. Parvinder Kaur, Supervisor, ICDS project 3 from the Department of Social Welfare, U.T. Chandigarh was present.

Sub-activity (i): An interactive lecture on “Nutrition awareness among vulnerable group of the society” - Sahi Poshan desh Roshan

In the beginning of the camp, an interactive lecture on “**Nutrition Awareness Among Vulnerable Group of The Society**” - *Sahi Poshan desh Roshan* was organized where the resource person was Dr. Harjot Kaur Mann, Assistant Professor, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. The session was aimed to engage pregnant females, lactating mothers and adolescents, for promoting positive nutrition behavior and practise. Also, with the aim of **Nourish to Flourish**, the target group members were acquainted with the knowledge of essential nutrients and their cheap sources.



She urged the audience to refrain from eating junk foods. They were motivated to not only practice, but also share their knowledge to eradicate the issue of malnutrition at the grass-root level from the less privileged sections of society. Several queries and myths from the audience were discussed by the resource person.





Sub-activity (ii): A Nukkad natak on importance of 'Paustik Aahar' in daily life

Besides, NSS Volunteers presented a **Nukkad natak** on importance of '**Paustik Aahar**' in daily life where volunteers highlighted the importance of inclusion of appropriate amount of proteins, carbohydrates, fibers in every phase of life especially during different phases of pregnancy.





Sub-activity (iii): **Setting up of Nutri-Vartika**

At the end of the camp, a **Nutri Vartika** was set up in collaboration with MCM Eco-Club by NSS volunteers in the premises of Anganwadi complex where volunteers planted nutritional cum medicinal plants that were procured from Department of Forests and Wildlife, Chandigarh Administration like stevia, amla, guava, curry pata, mint, giloy, ajwain, brahmi etc. They also disseminated the knowledge about the beneficial nutritional effects of these plants among the residents. During the event, appropriate COVID related norms were followed.

To mark the celebration of NSS Day-2021, a virtual session was also organized where alumnae of the College who made a mark as NSS volunteers in the college

delivered a motivational talk to the young and dynamic student community and shared their personal experiences and their NSS journey.

Evidence of Success: Overall, volunteers were able to disseminate the knowledge about the relevance of including nutritional diet in daily lives.

Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1209777736155144>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1444661106534797313>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1444661091913531394>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1444661070526705665>

https://www.instagram.com/p/CUKYj3HvUDV/?utm_source=ig_web_copy_link





Media Clippings:

MCM NSS units hold awareness camp under Poshan Abhiyan at Badheri



CHANDIGARH: The NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh celebrated NSS Day by organising an Awareness Camp under the aegis of Poshan Abhiyan at Anganwadi Complex, Village Badheri, Chandigarh. The objective of the camp was to create awareness about the importance of good nutrition among children and to disseminate knowledge about the relevance of medicinal cum nutritional plants. The camp began with an interactive lecture on nutrition awareness among vulnerable group of the society - 'Sahi Poshan Desh Roshan' by Dr. Harjot Kaur Mann, Department of Food Science at the college. The session was aimed to engage pregnant females, lactating mothers and adolescents, for promoting positive nutrition behaviour.

MCM NSS units hold awareness camp at Badheri

The Aman Sandesh Times Network

Chandigarh: The NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh celebrated NSS Day by organising an Awareness Camp under the aegis of Poshan Abhiyan at Anganwadi Complex, Village Badheri, Chandigarh with an objective to create awareness about the importance of good nutrition among children and to disseminate knowledge about the relevance of medicinal cum nutritional plants.

The camp began with



an interactive lecture on nutrition awareness among vulnerable group of the society - 'Sahi Poshan Desh Roshan' by Dr. Harjot Kaur Mann, Department of Food Science at the college. session was aimed to engage

pregnant females, lactating mothers and adolescents, for promoting positive nutrition behaviour and practices.

Promoting 'Nourish to Flourish', the expert shared knowledge of essential nutrients and their cheap sources with the target group members and urged them to refrain from junk foods and were also motivated to extend their knowledge to eradicate the issue of malnutrition at the grass root level.

एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने बधेरी में पोषण अभियान के तहत जागरूकता शिविर लगाया

चंडीगढ़ (हिमप्रभा न्यूज़)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने चंडीगढ़ के ग्राम बधेरी के आंगनवाड़ी परिसर में पोषण अभियान के तहत जागरूकता शिविर का आयोजन कर एनएसएस दिवस मनाया। शिविर का उद्देश्य बच्चों में अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना और औषधीय व पोषाहार पौधों की प्रासंगिकता के बारे में ज्ञान का प्रसार करना था। शिविर की शुरुआत कॉलेज में खाद्य विज्ञान विभाग की डॉ. हरजोत कौर मान द्वारा समाज के कमजोर वर्ग के लिए पोषण जागरूकता पर एक संवादात्मक व्याख्यान के साथ हुई जिसका विषय था 'सही पोषण देश रोशन'। सत्र का उद्देश्य सकारात्मक पोषण व्यवहार और प्रथाओं को बढ़ावा देने के लिए गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली

माताओं और किलोरो को शामिल करना था। 'नरिश टू फ्लोरिश' को बढ़ावा देते हुए विशेषज्ञ ने लक्ष्य समूह के सदस्यों के साथ आवश्यक पोषक तत्वों और उनके सस्ते स्रोतों के बारे में जानकारी सझा की और उनसे जंक फूड से परहेज करने का आग्रह किया। उन्हें जमीनी स्तर पर कुपोषण के मुद्दे को मिटाने के लिए अपने ज्ञान का विस्तार करने के लिए भी प्रेरित किया गया। आईसीडीएस परियोजना 3, समाज कल्याण विभाग, यू टी से पर्यवेक्षक, श्रीमती परिवंदर कौर, इस मौके पर मौजूद रही। एनएसएस स्वयंसेवकों ने दैनिक जीवन में 'पौष्टिक आहार' के महत्व पर एक नुकड़ नाटक भी प्रस्तुत किया जिसमें जीवन के प्रत्येक चरण में विशेष रूप से गर्भावस्था के विभिन्न चरणों के दौरान उचित मात्रा में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर को शामिल करने के महत्व पर प्रकाश डाला गया।



शिविर के अंत में आंगनवाड़ी परिसर के प्रांगण में एमसीएम ईको क्लब के सहयोग से न्यूट्री वार्टिका की स्थापना की गई। स्वयंसेवकों ने वन और वन्यजीव विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन से प्राप्त किए गए पोषण से परे व औषधीय पौधे लगाए, जैसे स्ट्रीविया, आंवला, अमरुद, करी पत्ता, पुदीना,

मिलोय, अजवाइन, जामुनी आदि। निवासियों के बीच इन पौधों के गुणों पर भी चर्चा की। आयोजन के दौरान, उपयुक्त कोविड मानदंडों का पालन किया गया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने स्वास्थ्य, स्वास्थ्य और योग और कुपोषण के प्रति प्रतिरोधक क्षमता को

बढ़ावा देने वाली प्रथाओं को बढ़ावा देने के लिए एनएसएस इकाइयों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह की सामाजिक आदरणीय गतिविधियों को शुरू करने से राज्यों के समग्र विकास को बढ़ावा मिलेगा और सामाजिक दक्षिण भी पूर्ण होगा।

23. Interactive session on 'Celebrating the True Essence of NSS Day'

Date: 24 September 2021

Number of NSS Volunteers participated: 50

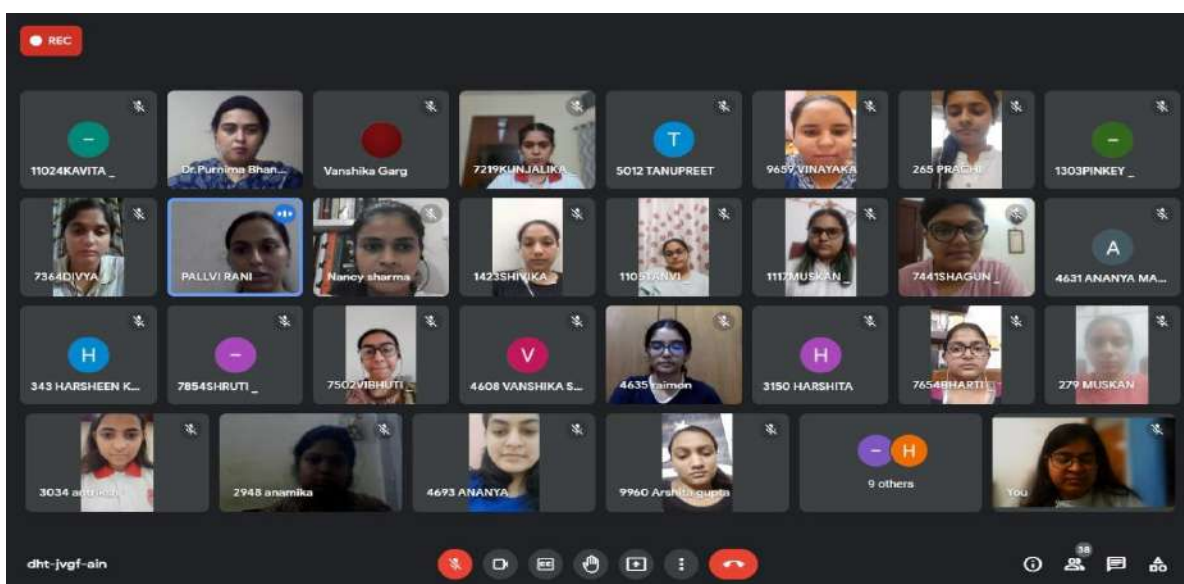
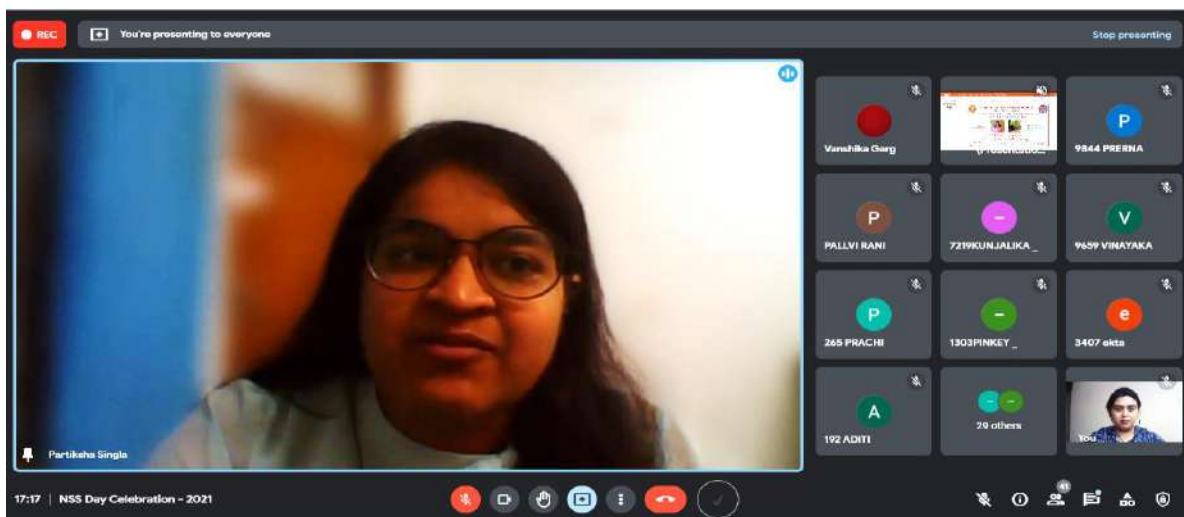
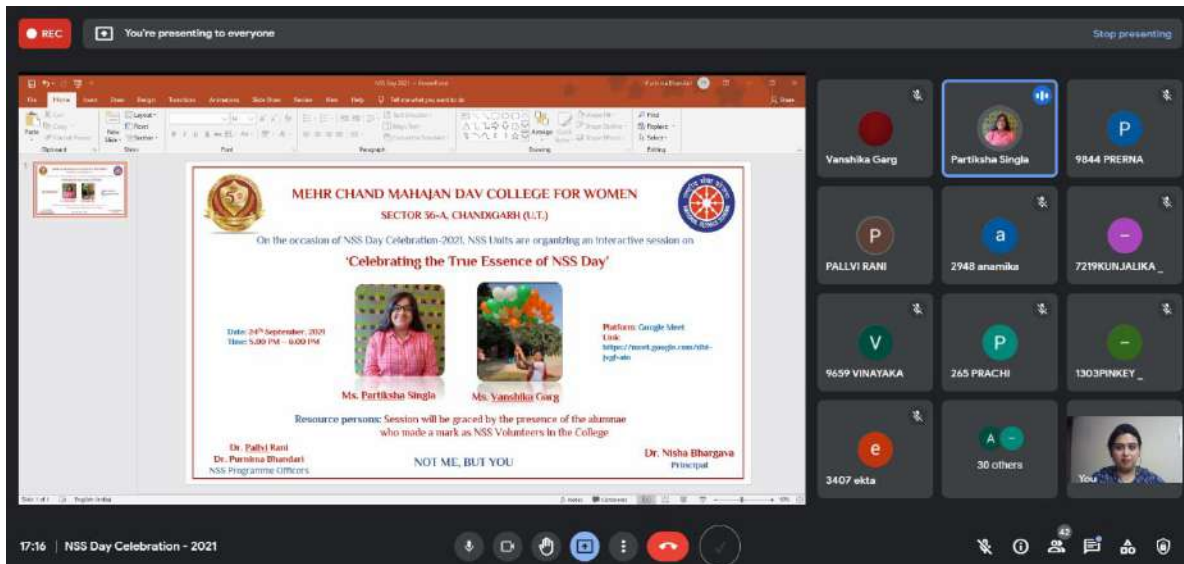
Objectives:

- To create awareness amongst the volunteers about the relevance of NSS Day
- To motivate volunteers to continue their selfless service towards community work
- To promote and instill the idea of social service among the students
- To recognize outstanding contribution by NSS student volunteers and NSS Programme Officers in the community service

The Context: National Service Scheme (NSS) day is observed every year on September 24 across the nation. It is a public service program conducted by the Ministry of Youth Affairs & Sports, which was launched in 1969, the birth centenary year of Mahatma Gandhi in 37 universities involving 40,000 students but now has been extended to all the states and universities of the country. The main aim of the event was to orient the student youth towards the community service while studying in educational institutions.

The Practice: On 24th September, 2021, the **NSS Units** of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women celebrated the NSS day with great fervor and enthusiasm by organizing **a virtual interactive session - "Celebrating the true essence of NSS Day"** in the evening. The session was graced by Ms. **Partiksha Singla** and Ms. **Vanshika Garg**, two alumnae of the College who made a mark as NSS volunteers in the college. During this interactive session, both of our alumni delivered motivational talk to the young and dynamic student community and shared their personal experiences, their journey from joining NSS till the present. They also motivated the present volunteers by sharing their views about community service, how one can serve the nation without compromising their duties. They urged the young minds to have concern for the wellbeing of the community and engage in creative and constructive social action following the motto of *Not Me But You*.

Evidence of Success: By the end of the celebrations, the volunteers were fully informed about the relevance of NSS day; were encouraged and motivated to contribute and give back to society in all the ways they can.



**INDEX OF THE ACTIVITIES DONE IN QUARTER – III
(OCTOBER – DECEMBER 2021)**

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Teacher In charge	No. of Hours
1.	Awareness session on “Overview of Blood – Lymphoma” -	60	1.10.2021	Dr. Sarabjit Kaur Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	1.5 hrs
2.	One-Day Swachhta Camp under Clean India Programme	80	1.10.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	3.5 hrs
3.	Cleanliness cum beautification drive in Anganwadi Complex, Village Badheri, Chandigarh as part of Clean India programme	25	12.10.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2.5 hrs
4.	North Zone Pre Republic Day Parade Camp – 2021 at Biyani College of Science and Management, Jaipur, Rajasthan	1	18.10.2021 – 27.10.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	
5.	Dengue Awareness Campaign - I	94	21.10.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	3.5
6.	One-Day Special Campaign Against Single Use Plastic	94	21.10.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	4 hrs

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Teacher In charge	No. of Hours
7.	Dengue Awareness Campaign - II	25	27.10.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	3.5 hrs
8.	Awareness Session on Single Use Plastic Campaign	25	27.10.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	3.5 hrs
9.	National Unity Day Celebration - Rashtriya Ekta Diwas Pledge - 2021	70	30.10.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2.5 hrs
10.	Anti-Cracker Campaign Rally	70	30.10.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	1 hr
11.	Donation Drive and Visit to the Institute for the Blind, Chandigarh as part of Diwali Celebration	200 NSS Volunteers + Staff members (teaching and non-teaching)	19 October – 16 November, 2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	1.5 hrs daily
12.	National Integration Camp - 2021	1	19.11.2021 – 25.11.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	
13.	National Level Online Quiz as part of celebration of Constitution Day	349	26.11.2021	Dr. Vibha Sharma Dr. Bindu Sharma Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari Dr. Shaveta Begra and Dr. Jyoti Arora	2.5 hrs

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Teacher In charge	No. of Hours
14.	An awareness session on World AIDS Day	38	01.12.2021	Dr. Bhavna Sood Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2.5 hrs
15.	International Day of Persons with Disabilities	18	03.12.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari Dr. Minakshi Rana	3 hrs
16.	Electoral Awareness and Pledge	100	13.12.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari Dr. Aparajita Sharma Dr. Gitanjali Dr. Richa Dr. Ashima	1.5 hrs
17.	Online Quiz on the theme "Elections and Electoral Process in India"	161	14.12.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari Dr. Gitanjali Dr. Richa	2.5 hrs
18.	Online Declamation Contest on the topic 'Importance of Local Bodies Election (Municipal Corporation-2021) in Chandigarh'	35	15.12.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari Dr. Aparajita Sharma Dr. Ashima	3.5 hrs
19.	Street Play Competition Under Swachh Sarvekshan 2022	12	27.12.2021	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	3.5 hrs

24. Awareness session on “Overview of Blood – Lymphoma”

Date: 1 October 2021

Number of NSS volunteers participated: 60

Objectives:

- To create awareness and motivate volunteers to come forward for blood donation

The Context: National voluntary Blood Donation Day is celebrated each year on October 1 to highlight the need and importance of blood in the life of an individual. Donating blood is one of the noblest things one can do for humanity, especially for the patients who are suffering from leukaemia, lymphoma, and myeloma that require periodic blood transfusions for several reasons.

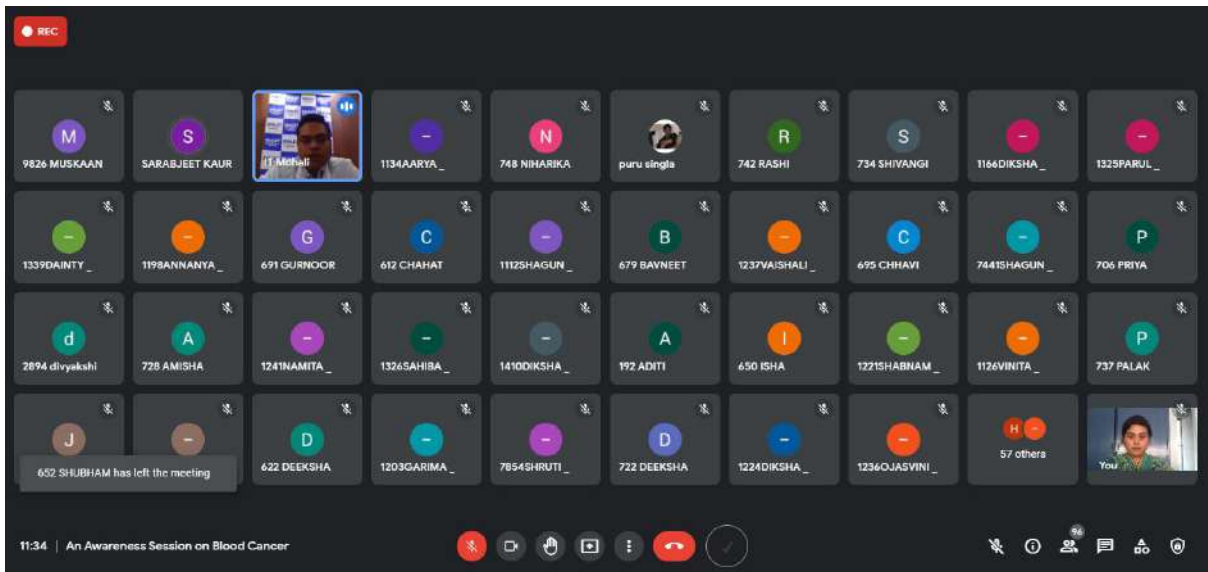
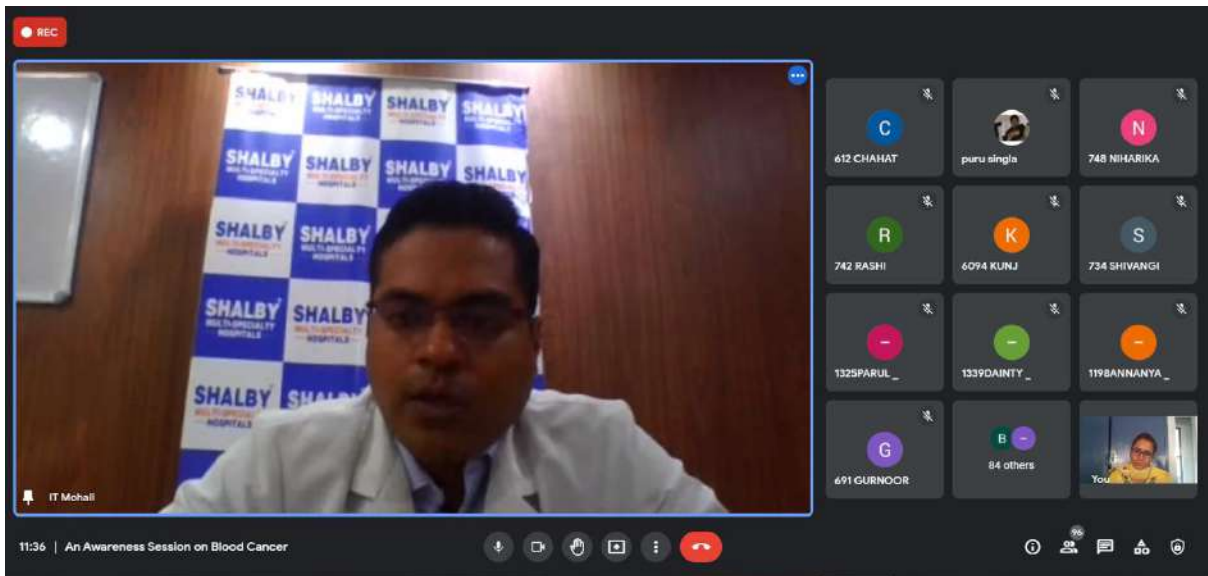
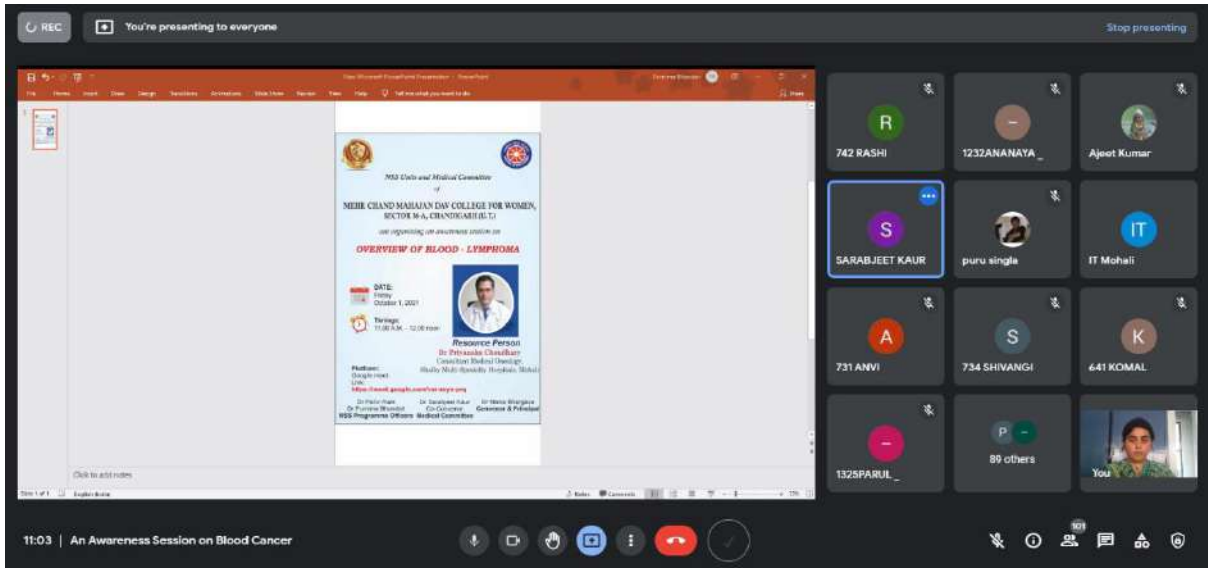
The Practice: An awareness session on the topic “Overview of Blood–Lymphoma” was organized by the NSS Units and Medical committee of the college in collaboration with the Shalby Multi-Specialty Hospital, Mohali on 1st October 2021 through the online mode. The session was attended by more than 60 students. The resource person of the session was Dr. Priyanshu Chaudhary, Consultant Medical Oncology, Shalby Multi-Specialty Hospital, Mohali.

During the session, the resource person discussed various basic symptoms in the body which should be considered seriously as they help in the early diagnosis of the disease. Dr. Priyanshu also discussed the preventive measures to be followed and emphasized a healthy diet, active lifestyle and routine general checkups of the body. The session was followed by interaction with the students.

Evidence of Success: The session was beneficial as it helped all to gain insights into the blood parameters and related health disorders.

The poster is titled "NSS Units and Medical Committee of MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, SECTOR 36-A, CHANDIGARH (U.T.) are organizing an awareness session on OVERVIEW OF BLOOD - LYMPHOMA". It includes a calendar icon for the date "Friday, October 1, 2021" and a clock icon for the timings "11.00 A.M. - 12.00 noon". A circular portrait of Dr. Priyanshu Choudhary is shown next to his name and title "Resource Person, Dr. Priyanshu Choudhary, Consultant Medical Oncology, Shalby Multi-Specialty Hospitals, Mohali". The platform is listed as "Google meet" with the link "https://meet.google.com/vxr-zeyn-prq". At the bottom, it lists the NSS Programme Officers: Dr. Pallvi Rani, Dr. Purnima Bhandari, Dr. Sarabjeet Kaur (Co-Convenor), and Dr. Nisha Bhargava (Convenor & Principal).

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)



25. One Day Swachhta Camp-2021 As Part of Clean India Programme

Date: 1 October 2021

Number of NSS Volunteers: 80

- To commemorate the birth anniversary of the father of our nation, Mahatma Gandhi Ji
- To motivate the volunteers to clean their surroundings and help in the proper waste disposal under Clean India Programme

The Context: As part of the celebration of **Azadi ka Amrit Mahotsav** under the pillar of Actions and Resolves @75 with the overarching Spirit of **Jan Bhagidari** and **Jan Andolan**, the Department of Youth Affairs, Ministry of Youth Affairs and Sports launched the “**Clean India**” Program that aimed at creating awareness, mobilization of people and ensuring their involvement in the Clean India initiative which is unique in terms of scale and participation.

The Practice: On the occasion of the birth anniversary of the father of the nation “Mahatma Gandhi Ji”, NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organized **One-Day Swachhta Camp-2021** on 1 October 2021 on the college premises



during which a **Swachhta pledge ceremony** and a **massive cleanliness drive** were organized. This event was conducted as part of the **Clean India programme** that aimed at creating awareness, mobilization of people and ensuring their involvement in the Clean India initiative which is unique in terms of scale and participation.

During the pledge ceremony, a **Swachhta oath** was conferred to the NSS volunteers under the able guidance of **Principal Dr. Nisha Bhargava** and

supervision of NSS Programme Officer Dr. Purnima Bhandari where volunteers pledged to keep their surroundings clean. In her address, Principal Dr. Nisha Bhargava promoted the concept of **Swachh Mann** and urged the volunteers to observe Swachhta not only in the surrounding but also in their minds and heart.



Later, a **massive cleanliness drive** was organized where **80 NSS volunteers** cleaned every nook and corner of the college area with dedication and care. The areas included College Celebration Ground, Green lawns, Hostel, laboratories, and mess. The volunteers were segregated into groups and were asked to clean particular assigned areas of the College premises. They cleaned window panes, notice boards, classrooms, as well as and switchboards. Dry and wet waste was segregated and put in the correct dustbins. Unwanted weeds and shrubs around the periphery and on the campus were removed. Dry leaf litter were collected and put in compost pits.

Special emphasis was laid down on (i) **collecting single-use plastics** and (2) **checking the spread of dengue and malaria** where volunteers emptied damaged items such as pots, and containers and discarded them properly. Coolers in the hostel area were cleaned thoroughly to check the breeding grounds for mosquitoes that cause malaria and dengue. During the drive, all forms of social distancing and COVID appropriate behaviour were followed.

Evidence of Success: The volunteers participated enthusiastically in the cleanliness drive. Awareness regarding cleanliness and knowledge about its methods and need was imparted. During the camp, volunteers cleaned their surrounding areas and promoted the concept of *Swachh Bharat and Swastha Bharat* among the students. **Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1209798902819694>

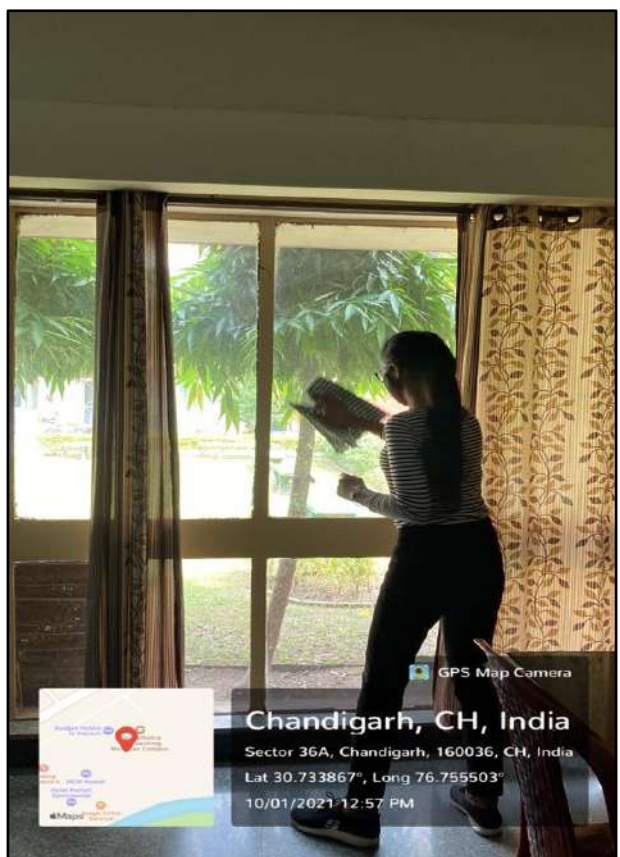
https://www.instagram.com/p/CUkcQBfvLqG/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1444668571360006147>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1444668553215373314>







Media Clippings:

एमसीएम ने गांधी जयंती मनाई



• विनोद कुमार, मदरलैड संवाददाता

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज ऑफ विमेन, चंडीगढ़ ने गांधी जयंती के अवसर पर कई गतिविधियों का आयोजन किया, जिनका उद्देश्य छात्रों को अपनी मातृभूमि के लिए महात्मा गांधी के योगदान और एक प्रगतिशील भारत के लिए उनके दृष्टिकोण से अवगत कराना था। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने राष्ट्रपिता को एक स्वरचित कविता समर्पित की जिसमें उन्होंने उन्हें विश्व शांति के संवाहक के रूप में संदर्भित किया। जिन्होंने अहिंसा के माध्यम से साम्राज्यवाद की नींव को हिलाकर रख दिया और भारत को

स्वतंत्रता का मार्ग प्रशस्त किया। इस अवसर पर अपने विचार साझा करते हुए, डॉ. भार्गव ने कहा कि गांधीजी की अहिंसा पद्धति ने दुनिया भर में कई नागरिक अधिकार आंदोलनों को प्रेरित किया और यह तथ्य भी बताया कि संयुक्त राष्ट्र द्वारा उनकी वर्षगांठ को अंतर्राष्ट्रीय अहिंसा दिवस के रूप में भी मनाया जाना दुनिया पर उनकी अमिट छाप को दर्शाता है।

कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने इस विशेष अवसर पर स्वच्छ भारत कार्यक्रम के हिस्से के रूप में स्वच्छता शपथ समारोह और एक दिवसीय स्वच्छता अभियान आयोजित किया गया। शपथ समारोह के दौरान, एनएसएस

स्वयंसेवकों को स्वच्छता की शपथ दिलाई गई, जिसमें उन्होंने अपने आस-पास को स्वच्छ रखने और गांधीजी के ह्यास्वच्छ भारत तहक के सपने को साकार करने का संकल्प लिया। इस स्वच्छता अभियान में 80 एनएसएस स्वयंसेवकों ने कॉलेज के हर कोने को साफ किया जिसमें सेलिब्रेशन ग्राउंड, लॉन, छात्रावास परिसर, प्रयोगशालाएँ और मेस क्षेत्र शामिल रहे। एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज के संस्कृत विभाग और चरित्र निर्माण समिति ने ह्यास्वावलंबन के माध्यम से गांधी जयंती को चिह्नित किया और कई गतिविधियों का आयोजन किया। जिसमें बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट, स्लोगन राइटिंग और बुकमार्क मेकिंग प्रतियोगिताएँ शामिल रही। जिनके माध्यम से गांधीजी के आदर्शों को सुदृढ़ करने का संदेश भी दिया गया। महात्मा गांधी के आदर्श सिद्धांत और दर्शन विषय के तहत आयोजित प्रतियोगिताओं में भी उत्साहजनक प्रतिक्रिया देखी गई। इसमें कुल 113 प्रविष्टियाँ प्राप्त हुई थीं। नारा लेखन प्रतियोगिता में, प्रविष्टियों को गांधीजी के योगदान, नैतिकता, विचारों और सपनों को दर्शाने वाले नारे लिखने थे, जबकि बुकमार्क बनाने में, प्रविष्टियों को गांधीजी की शिक्षाओं और विचारों को चित्रित करना था। प्रत्येक श्रेणी में सर्वश्रेष्ठ तीन विजेता प्रविष्टियों को पुरस्कार प्रदान किए गए।

एमसीएम ने गांधी जयंती मनाई

स्टेट समाचार/चंडीगढ़

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज ऑफ विमेन, चंडीगढ़ ने गांधी जयंती के अवसर पर कई गतिविधियों का आयोजन किया, जिनका उद्देश्य छात्रों को अपनी

मातृभूमि के लिए महात्मा गांधी के योगदान और एक प्रगतिशील भारत के लिए उनके दृष्टिकोण से अवगत कराना था। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने राष्ट्रपिता को एक स्वरचित कविता समर्पित की जिसमें उन्होंने उन्हें विश्व शांति के संवाहक के रूप में संदर्भित किया। कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने इस विशेष अवसर पर स्वच्छ भारत कार्यक्रम के हिस्से के रूप में स्वच्छता शपथ समारोह और एक दिवसीय स्वच्छता अभियान आयोजित किया



फोटो : सरवन

गया। शपथ समारोह के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों को स्वच्छता की शपथ दिलाई गई, जिसमें उन्होंने अपने आस-पास को स्वच्छ रखने और गांधीजी के स्वच्छ भारत के सपने को साकार करने का संकल्प लिया। महात्मा गांधी के आदर्श सिद्धांत और दर्शन विषय के तहत आयोजित प्रतियोगिताओं में भी उत्साहजनक प्रतिक्रिया देखी गई। इसमें कुल 113 प्रविष्टियाँ प्राप्त हुई थीं। प्रत्येक श्रेणी में सर्वश्रेष्ठ तीन विजेता प्रविष्टियों को पुरस्कार प्रदान किए गए।

MCM celebrates Gandhi Jayanti

The Aman Sandesh Times Network

Chandigarh: Mehr Chand Mahajan DAV College of Women, Chandigarh celebrated Gandhi Jayanti with a host of activities that aimed to apprise the students about the contribution of Mahatma Gandhi towards the liberation of his motherland and his vision for a progressive India.

Principal Dr. Nisha Bhargava dedicated a self-composed poem to the Father of the Nation wherein she referred to him as the ambassador of world peace who shook the foundations of imperialism through non-violence and paved the way for India's freedom and said that Gandhiji's method of non-violence inspired many civil rights movements across the world and the fact that his anniversary is also celebrated as the International Day of Non-Violence by the United Nations



speaks volumes of the indelible mark that he left on the world's conscience.

The NSS units of the college celebrated the day with a one-day Swachhta Camp wherein Swachhta Pledge Ceremony and Cleanliness drive was held as part of Clean India programme.

Competitions were held under the theme 'Mahatma Gandhi ke Adarsh Sidhantaur Darshan', which witnessed enthusiastic response as a total of 113 entries were received for these. The best three winning entries in each category were awarded prizes.

एमसीएम डीएवी कॉलेज ऑफ वुमैन ने मनाई गांधी जयंती

चंडीगढ़, 2 अक्टूबर (रामसिंह बराड़) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज ऑफ विमेन, चंडीगढ़ ने गांधी जयंती के अवसर पर कई गतिविधियों का आयोजन किया, जिनका उद्देश्य छात्रों को अपनी मातृभूमि के लिए महात्मा गांधी के योगदान और एक प्रगतिशील भारत के लिए उनके दृष्टिकोण से अवगत कराना था। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने राष्ट्रपिता को एक स्वरचित कविता समर्पित की जिसमें उन्होंने उन्हें विश्व शांति के संवाहक के रूप में संदर्भित किया। जिन्होंने अहिंसा के माध्यम से साम्राज्यवाद की नींव को हिलाकर रख दिया और भारत की स्वतंत्रता का मार्ग प्रशस्त किया। इस अवसर पर अपने विचार साझा करते हुए, डॉ. भार्गव ने कहा कि गांधीजी की अहिंसा पद्धति ने दुनिया भर में कई नागरिक अधिकार आंदोलनों को प्रेरित किया और यह तथ्य भी बताया कि संयुक्त राष्ट्र द्वारा उनकी वर्षगांठ को अंतर्राष्ट्रीय अहिंसा दिवस के रूप में भी मनाया जाना दुनिया पर उनकी अमिट छाप को दर्शाता है।

कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने इस विशेष अवसर पर स्वच्छ भारत कार्यक्रम के हिस्से के रूप में स्वच्छता शपथ समारोह और एक दिवसीय स्वच्छता अभियान आयोजित किया गया। शपथ समारोह के दौरान,

एनएसएस स्वयंसेवकों को स्वच्छता की शपथ दिलाई गई, जिसमें उन्होंने अपने आस-पास को स्वच्छ रखने और गांधीजी के 'स्वच्छ भारत' के सपने को साकार करने का संकल्प लिया। इस स्वच्छता अभियान में 80 एनएसएस स्वयंसेवकों ने कॉलेज के हर कोने को साफ किया जिसमें सेलिब्रेशन ग्राउंड, लॉन, छात्रावास परिसर, प्रयोगशालाएं और मेस क्षेत्र शामिल रहे। एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज के संस्कृत विभाग और चरित्र निर्माण समिति ने 'स्वावलंबन' के माध्यम से गांधी जयंती को चिह्नित किया और कई गतिविधियों का आयोजन किया। जिसमें बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट, स्लोगन राइटिंग और बुकमार्क मेकिंग प्रतियोगिताएं शामिल रहीं। जिनके माध्यम से गांधीजी के आदर्शों को सुदृढ़ करने का संदेश भी दिया गया। 'महात्मा गांधी के आदर्श सिद्धांत और दर्शन' विषय के तहत आयोजित प्रतियोगिताओं में भी उत्साहजनक प्रतिक्रिया देखी गई। इसमें कुल 113 प्रविष्टियां प्राप्त हुई थीं। नारा लेखन प्रतियोगिता में, प्रतिभागियों को गांधी जी के योगदान, नैतिकता, विचारों और सपनों को दर्शाने वाले नारे लिखने थे, जबकि बुकमार्क बनाने में, प्रतिभागियों को गांधीजी की शिक्षाओं और विचारों को चित्रित करना था। प्रत्येक श्रेणी में सर्वश्रेष्ठ तीन विजेता प्रविष्टियों को पुरस्कार प्रदान किए गए।

26. Cleanliness cum beautification drive in Anganwadi Complex, Village Badheri, Chandigarh

Date: 12 October 2021

Number of NSS Volunteers: 25

- To collect single use Plastic from the Anganwadi Area
- To motivate the volunteers to clean and beautify the area of Anganwadi and help in the proper waste disposal under Clean India Programme

The Context: As part of the celebration of **Azadi ka Amrit Mahotsav** under the pillar of Actions and Resolves @75 with the overarching spirit of **Jan Bhagidari** and **Jan Andolan**, the Department of Youth Affairs, Ministry of Youth Affairs and Sports launched the **“Clean India” Program** that aimed at creating awareness, mobilization of people and ensuring their involvement in the Clean India initiative which is unique in terms of scale and participation.

The Practice: Keeping up with the spirit of Swachhta, NSS Volunteers undertook a cleanliness cum beautification drive in Anganwadi Complex of their adopted Village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh on 12.10.2021 where volunteers segregated waste and collected more than 11 Kg of single use plastic waste material from the complex that included plastic bottles, wrappers, spoons, disposable cups and plates. They cleaned every nook and corner of the Anganwadi complex including the playing area, parking lot, corridors and green belt. Unwanted weeds and shrubs around the periphery and in the complex were removed. Dry leaf litter were collected and put in compost pits.

Evidence of Success: The volunteers participated enthusiastically in the cleanliness drive cum beautification drive and promoted the concept of *Swachh Bharat, Swastha Bharat* as part of the Clean India Programme. **Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

https://www.instagram.com/p/CWAGg0fvitf/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1457568037880487938>

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1232924387173812>









Media Clippings:

अजीत समाचार



सफाई अभियान में भाग लेती हुई एम.सी.एम. की छात्राएं। (छाया : गुरिन्द्र सिंह)

एन.एस.एस. ने आंगनवाड़ी में सफाई अभियान चलाया

चंडीगढ़, 26 अक्टूबर (राम सिंह बराड़): स्वच्छता की भावना को ध्यान में रखते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने अंगीकृत गांव बधेरी, चंडीगढ़ के आंगनवाड़ी परिसर में स्वच्छता सह सौंदर्यकरण अभियान चलाया। अभियान के दौरान, स्वयंसेवकों ने कचरे को अलग किया और परिसर से 11 किलोग्राम से अधिक एकल प्लास्टिक अपशिष्ट सामग्री एकत्र की, जिसमें प्लास्टिक की बोतलें, रैपर, चम्मच, डिस्पोजेबल कप और प्लेट शामिल थे। उन्होंने आंगनवाड़ी परिसर के हर नुक्कड़ और कौने को अच्छी तरह से साफ किया, जिसमें खेल क्षेत्र, पार्किंग स्थल, गलियारे शामिल थे। परिधि के चारों ओर और परिसर में अवांछित खरपतवार और झाड़ियां हटा दी गईं, और सूखे पत्तों के कूड़े को खाद के गड्ढों में छालने के लिए एकत्र किया गया। स्वयंसेवकों ने स्वच्छता अभियान में उत्साह से भाग लिया और स्वच्छ भारत कार्यक्रम के हिस्से के रूप में स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत की अवधारणा को बढ़ावा दिया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने स्वच्छता के बारे में जागरूकता पैदा करने, लोगों को संगठित करने और स्वच्छ भारत पहल में उनकी भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए एमसीएम की एनएसएस इकाइयों के निरंतर प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि स्वच्छ और हरे भरे भारत के सपने को साकार करने के लिए इस तरह के टोस प्रयास अनिवार्य हैं।

MCM NSS undertakes cleanliness drive at Badheri Anganwadi

CHANDIGARH: Keeping up with the spirit of swachhta, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh undertook a cleanliness cum beautification drive in Anganwadi Complex of their adopted Village Badheri, Chandigarh. During the drive, the volunteers segregated waste and collected more than 11 Kg of single use plastic waste material from the complex that included plastic bottles, wrappers, spoons, disposable cups and plates. They thoroughly cleaned every nook and corner of the Anganwadi complex that included playing area, parking lot, corridors and green belt. Unwanted weeds and shrubs around the periphery and in the complex were removed, and dry leaf litter was collected to be put in compost pits. The volunteers participated enthusiastically in the cleanliness drive and promoted the concept of Swachh Bharat Swastha Bharat as part of Clean India Programme. Principal Dr. Nisha Bhargava lauded the consistent efforts of MCM NSS to create awareness regarding swachhta, mobilization of people and ensuring their involvement in the Clean India initiative.



ISHW TALW
Where riages: ingly c which expend are also marriag in which can be s series at weddin young Pradesh

27. North Zone Pre Republic Day Parade Camp – 2021 at Biyani College of Science and Management , Jaipur, Rajasthan

Date: 18 – 27 October 2021

Number of NSS Volunteer participated: 1

Objectives:

- To enable the students to understand the community in which they work
- To promote national integration, communal harmony, democratic living system

The Context: Government of India, Ministry of Youth Affairs and Sports through its Regional Directorate of NSS organizes every year Five - Pre Republic Day Parade Camps in different parts of country to select excellent NSS volunteers for Republic Day Parade on 26 January at Rajpath, New Delhi.

The Practice: In order to qualify for the Pre Republic Day Camp , 4 volunteers from Mehr Chand Mahajan DAV College For Women, Sector 36-A, Chandigarh participated in State Level Camp out of which one volunteer i.e. Ms. Antriksh, B.A. II was selected for the **North Zone Pre Republic Day Parade Camp – 2021**, held at **Biyani College of Science and Management, Jaipur, Rajasthan** from 18.10.2021 – 27.10.2021



The participants were imparted training in leadership development and parade apart from organising various social cultural programs. It provided a unique opportunity to NSS volunteers to interact among themselves. During the camp, participants visited places of culture and historical importance. They stayed in the camp with harmony and led a simple life. The day in the camp began early morning from 5:00 a.m. and extended up to 10:30 p.m. It included a plethora of activities such as morning assembly, yoga, physical training, parade practice, lectures, discussions, debates and evening cultural programs. The participation in Pre RD Camp and Republic Day camp is considered as a matter of pride for NSS volunteers as they undergo a rigorous selection process for this. It is

also seen as recognition of the selfless service rendered by NSS volunteers throughout the country.

Evidence of Success: Students participated in the Pre-RD Camp with full zeal and enthusiasm, which not only made

them aware about the selection procedure but also boosted their morale as they attained leadership qualities, improved communication skills and inculcated the sense and spirit of patriotism and brotherhood.



28. Dengue Awareness Campaign - I

Date: 21 October 2021

Number of NSS volunteers participated: 94

Objective:

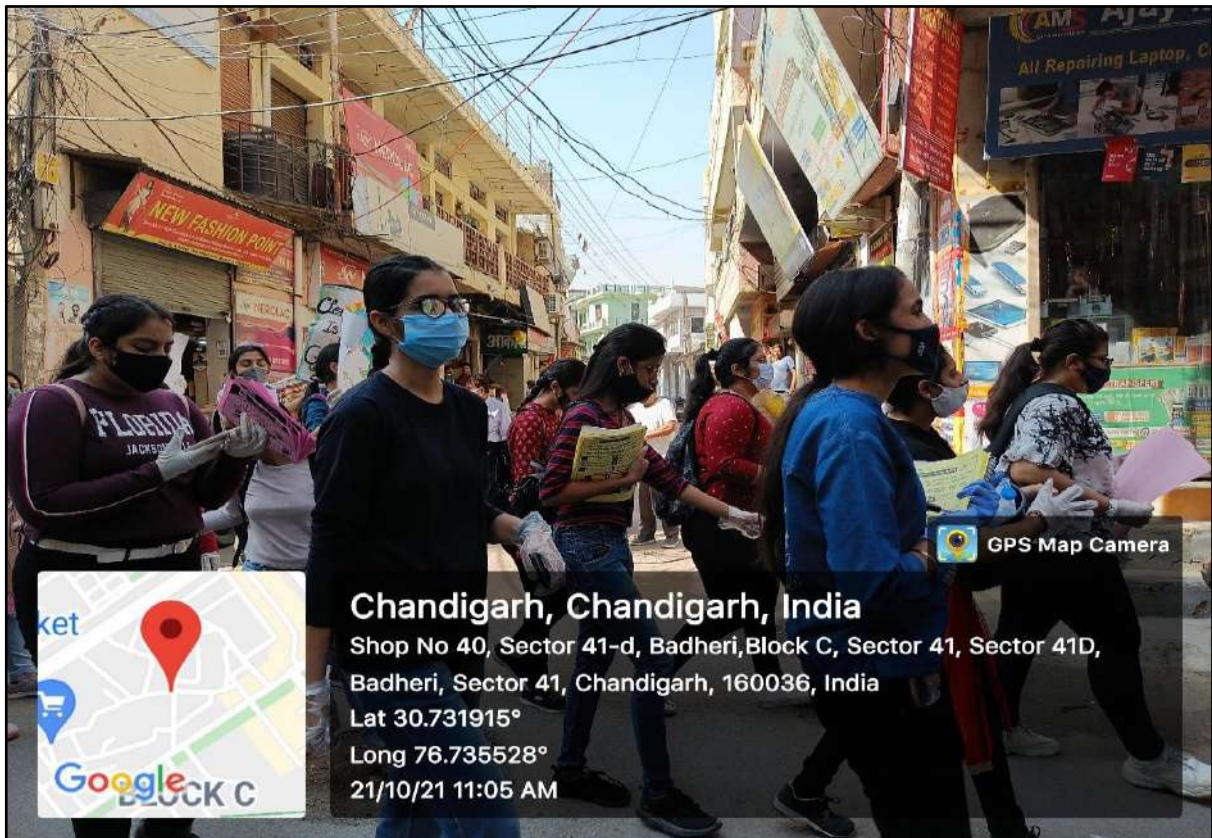
- To create awareness about the prevention of vector borne disease - Dengue

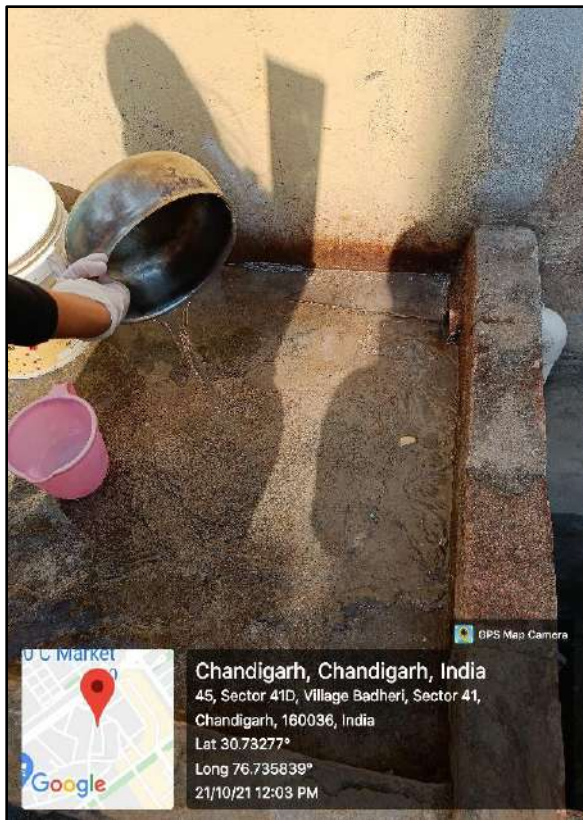
The Context: Dengue is a mosquito-borne viral infection that is common in warm, tropical climates. Infection may be caused by any one of four closely related dengue viruses (called serotypes) which can lead to a wide spectrum of symptoms, including some which are extremely mild (unnoticeable) to those that may require medical intervention and hospitalization. In severe cases, fatalities can occur. There is no treatment for the infection itself but the symptoms that a patient experiences can be managed. Due to delayed rains during September, there has been a considerable increase in several cases of Malaria and Dengue.

The Practice: To control the spread of such vector-borne diseases, **NSS volunteers** of the College **along with officials - Sh. Kulwant Singh, MPHS, and Sh. Subash Chander, MPHW** from **Health Department, U.T. Chandigarh** organized a **Dengue Awareness Campaign -I** in their adopted Village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh on 21st October 2021 where volunteers along with their NSS Programme Officers - Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari visited **174 houses** and sensitized residents about the preventive measures of controlling Dengue. The events included an awareness rally on dengue, cleaning of the residential and market area, closure of stagnant water, removal of broken containers, tyres and door to door inspection of coolers, trays behind refrigerators that serve as breeding grounds for vectors, distribution of dengue awareness pamphlets to the residents and *NUKKAD NATAK* that highlighted the preventive measures of curbing the spread of Dengue. The campaign was carried out by following appropriate COVID-19 protocols.

Evidence of Success: NSS volunteers along with their Programme Officers enthusiastically participated in this Dengue Awareness Campaign - I and were successful in sensitizing the residents about the preventive measure that needs to be taken cumulatively to prevent the spread of Dengue. **Link to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1234410683691849/?type=3>







Media Clippings:

MCM NSS holds dengue awareness campaign at Badheri



CHANDIGARH, NOV 8

In order to raise awareness about dengue so as to control its spread, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh held Dengue Awareness Campaign in the adopted village Badheri in two phases. During the first phase, the NSS volunteers along with Mr. Kulwant Singh, MPHS, and Mr. Subash Chander, Multi-Purpose Health Worker, Health Department, U.T. Chandigarh visited 174 houses and sensitised the residents about the preventive measures to check spread of dengue. The events included an awareness rally on dengue, cleaning of residential and market areas, clearing of stagnant water, removal of broken containers and tyres, door to door inspection of coolers and trays behind refrigerators that serve as breeding grounds for vectors, distribution of dengue awareness pamphlets to the residents and nukkad natak that highlighted the preventive measures for curbing the spread of dengue. In the second phase, the NSS volunteers visited the Anganwadi, Shopping Complex and Government Model Senior Secondary School at Badheri village to generate awareness about dengue.

एमसीएम एनएसएस ने बधेरी में डेंगू जागरूकता अभियान चलाया



एनएसएस इकाई/यूनिट चंडीगढ़। डेंगू के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए इसके प्रसार को नियंत्रित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमिन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाईयों ने अंगीकृत गाँव बधेरी में दो चरणों में डेंगू जागरूकता अभियान चलाया। पहले चरण के दौरान एनएसएस के स्वयंसेवकों ने श्री कुलवंत सिंह, एमपीएचएस, और श्री सुभाष चंद्र, बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्वास्थ्य विभाग, यू.टी. चंडीगढ़ ने 174 घरों का दौरा किया और निवासियों को डेंगू के प्रसार को रोकने के उपायों के बारे में जागरूक किया। इस कार्यक्रमों में मुख्य रूप से डेंगू पर जागरूकता रैली, आवासीय और बाजार क्षेत्रों की सफाई, रुके हुए पानी को साफ करना, टूटे हुए कटेनरों और टायरों को हटाना, कुलरों और रेफ्रिजरेटर के पीछे ट्रे जो वेक्टर के लिए प्रजनन स्थल के रूप में काम करते हैं, का घर-घर निरीक्षण करना, डेंगू जागरूकता अभियान में शामिल रहा। निवासियों को पंचे और नुक़द नाटक के माध्यम से डेंगू के प्रसार को रोकने के लिए अपने परिवार को साफ रखने की आवश्यकता के बारे में निर्देश और मार्गदर्शन किया। सरकारी कॉलेज की एनएसएस इकाईयों की इस समयबद्ध पहल की सराहना की। उन्होंने बताया कि कॉलेज की एनएसएस इकाईयों स्वच्छता अभियान, ग्रामीण पुनरुत्थान, रोग जागरूकता कार्यक्रम, संवेदीकरण कार्यक्रम आदि सहित विभिन्न क्षेत्रों में सामूहिक कार्य करके समाज के प्रति प्रभावी योगदान देती हैं।

Chandigarh, Chandigarh, India
2055, Sector 41D, Village Badheri, Sector 41, Chandigarh, 160036, India

एमसीएम एनएसएस ने बधेरी में डेंगू जागरूकता अभियान चलाया

चण्डीगढ़ (श्रद्धा आचार्य / हिमप्रभा)। डेंगू के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए इसके प्रसार को नियंत्रित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमिन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाईयों ने अंगीकृत गाँव बधेरी में दो चरणों में डेंगू जागरूकता अभियान चलाया। पहले चरण के दौरान एनएसएस के स्वयंसेवकों ने श्री कुलवंत सिंह, एमपीएचएस, और श्री सुभाष चंद्र, बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्वास्थ्य विभाग, यू.टी. चंडीगढ़ ने 174 घरों का दौरा किया और निवासियों को डेंगू के प्रसार को रोकने के उपायों के बारे में जागरूक किया। इस कार्यक्रमों में मुख्य रूप से डेंगू पर जागरूकता रैली, आवासीय और बाजार क्षेत्रों की सफाई, रुके हुए पानी को साफ करना, टूटे हुए कटेनरों और टायरों को हटाना, कुलरों और रेफ्रिजरेटर के पीछे ट्रे जो वेक्टर के लिए प्रजनन स्थल के रूप में काम करते हैं, का घर-घर निरीक्षण करना, डेंगू जागरूकता अभियान में शामिल रहा। निवासियों को पंचे और नुक़द नाटक के माध्यम से डेंगू के प्रसार को रोकने के लिए निवारक उपायों पर प्रकाश डाला गया। दूसरे चरण में एनएसएस के स्वयंसेवकों ने डेंगू के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए बधेरी गाँव में आंगनवाड़ी, शांति कॉम्प्लेक्स और सरकारी मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल का दौरा किया। इस चरण के दौरान, श्री रंजीत सिंह, बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता और स्वास्थ्य विभाग, चंडीगढ़ में महाभारी विज्ञानी डॉ. इंदपाल ने स्वयंसेवकों को डेंगू के प्रसार को रोकने के लिए अपने परिवार को साफ रखने की आवश्यकता के बारे में निर्देश और मार्गदर्शन किया। सरकारी मॉडल स्कूल के छात्रों को डेंगू के कारणों के बारे में सचेत रहने और हर समय स्वच्छता को प्राथमिकता देने की अत्यावश्यकता से अवगत कराया गया। छात्रों को लक्षण, प्रभाव और प्रमुख निवारक उपायों के बारे में भी शिक्षित किया गया। स्वयंसेवकों ने गाँव के लोगों का पर्याप्त डेटा भी एकत्र किया जिससे गाँव के सुरक्षा मानकों का विश्लेषण करने में मदद मिली। अभियान को सभी कोविड-19 प्रोटोकॉल का पालन करते हुए चलाया गया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने डेंगू जिसके मामले बढ़ रहे हैं, की ओर ध्यान आकर्षित करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाईयों की इस समयबद्ध पहल की सराहना की। उन्होंने बताया कि कॉलेज की एनएसएस इकाईयों स्वच्छता अभियान, ग्रामीण पुनरुत्थान, रोग जागरूकता कार्यक्रम, संवेदीकरण कार्यक्रम आदि सहित विभिन्न क्षेत्रों में सराहनीय कार्य करके समाज के प्रति प्रभावी योगदान देती हैं।



29. One-Day Special Campaign Against Single Use Plastic

Date: 21 October 2021

Number of NSS Volunteers: 94

Objectives:

- To collect non-biodegradable single use plastic (bottles, spoons, covers, polyethene etc.)
- To encourage individuals to take a pledge against single use plastics
- To create awareness to keep the environment and surroundings clean

The Context: Plastic, often referred to as disposable plastic, is commonly used in items like grocery bags, food packaging, bottles, straws, containers, cups etc. Several studies have revealed the deleterious Plastics take up to thousands of years to decompose and effects humans, flora and fauna adversely. The month of October is being observed as the cleanliness month under the Clean India Drive which aim at collecting more than 75 lakh tonnes of waste, primarily plastic waste, from different parts of the country. The project was launched as a tribute to Mahatma Gandhi. It is a nationwide campaign aiming to clean up the streets, roads, cities, and rural areas.

The Practice: As part of celebration of Azadi ka Amrit Mahotsav celebration, NSS Units of the College organized a **One-day Special campaign against Single-Use Plastic in their adopted Village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh on 21st October, 2021** where they collected plastic waste and sensitized the residents about



the harmful effects of using single use plastic on humans and environment. The campaign was organized under the dexterous leadership of Principal Dr. Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. In this campaign, **Mrs. Harinder Kaur, Regional Director, NSS visited the camp**, discussed the objectives and goals of Clean India programme and urged the volunteers to make their surroundings plastic free.

During the campaign, a massive cleanliness drive was organized where volunteers cleaned public parks, streets, undertook door to door visit to Anganwadi complex, residential and market area and collected more than 60 Kgs of waste, primarily single use



plastic waste. In order to sensitize residents about the harmful effects of plastic on environment, NSS Volunteers organized **an awareness rally** on Single Use Plastic Ban where they urged people to adopt alternates for plastic such as newspaper bags in their daily routine. They also enlightened residents about the rules and strategies which Government of India is adopting to curb plastic menace.

The waste thus collected in form of 11 bags was weighed properly and was handed over to the officials from Deputy Commissioner office for proper disposal. Nukad Natak (Street Play) was also performed by the NSS Volunteers to make residents aware about the need of maintaining clean environment. The campaign was carried out by following appropriate COVID-19 protocols.

Evidence of Success: Campaign was very much successful as students participated enthusiastically and collected more than 60 Kg of plastic waste. They were able to sensitize residents about the Clean India programme and deleterious effects of plastic in daily life.

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1232931223839795>

https://www.instagram.com/p/CWAH9pvPJJv/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1457571134610702340>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1457571123919392769>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1457571050342924289>









Media Clippings:

MCM NSS Holds Awareness Campaign on Single Use Plastic



By 121 News

Chandigarh Oct. 28, 2021:- The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a one-day special campaign against Single-Use Plastic in the adopted village Badheri, Chandigarh. During the campaign, the NSS volunteers collected single-use plastic waste and sensitised the residents about the harmful effects of such plastic on humans and the environment. On this occasion, Harinder Kaur, Regional Director, NSS discussed the objectives and goals of the Clean India programme and urged the volunteers to make their surroundings plastic free. A massive cleanliness drive was also organised wherein the volunteers cleaned public parks, streets and undertook visits to Anganwadi complex, residential and market areas, collecting more than 60 kgs of single use plastic waste. The volunteers also organised an awareness rally on Single Use Plastic Ban wherein they urged people to adopt alternatives for plastic such as newspaper bags in their daily routine. They also enlightened residents about the rules and strategies which the Government of India is adopting to curb plastic menace. The waste thus collected was handed over to the officials from Chandigarh Deputy Commissioner office for proper disposal. A nukkad natak was also performed by the NSS volunteers to make residents aware about the need to maintain a clean environment. The campaign was carried out by following appropriate COVID-19 protocols.

Principal Dr. Nisha Bhargava asserted that it is well known that plastic takes thousands of years to decompose, adversely affecting humans, flora and fauna, and this, it is important to raise awareness about this menace. She lauded MCM NSS units for working consistently for creating clean and green India.

एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने बधेरी में प्लास्टिक के एकल उपयोग पर जागरूकता अभियान आयोजित किया

चंडीगढ़, 28 अक्टूबर (अप्रस)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों, ने अंगीकृत गाँव बधेरी में प्लास्टिक के एकल उपयोग पर एक दिवसीय जागरूकता अभियान आयोजित किया। अभियान के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने एकल उपयोग प्लास्टिक अपशिष्ट एकत्रित किया और निवासियों को मनुष्यों और पर्यावरण पर इसके हानिकारक प्रभावों के बारे में अवगत करवाया। इस अवसर पर, श्री हरिंदर कौर, क्षेत्रीय निदेशक, एनएसएस ने स्वच्छ भारत कार्यक्रम के उद्देश्यों और लक्ष्यों के बारे में चर्चा की और स्वयंसेवकों से अपने आसपास को प्लास्टिकमुक्त करने का आग्रह किया।

एक विशाल सफाई अभियान भी आयोजित किया गया था जिसमें स्वयंसेवकों ने सार्वजनिक पार्क, सड़कों को साफ कर दिया और

आंगनवाड़ी परिसर, आवासीय और बाजार क्षेत्रों में दौरे किए गए और 60 किलोग्राम एकल उपयोग प्लास्टिक अपशिष्ट को एकत्रित किया। स्वयंसेवकों ने एकल उपयोग प्लास्टिक प्रतिबंध पर एक जागरूकता रैली भी आयोजित की जिसमें उन्होंने लोगों से अपने दैनिक दिनचर्या में पेपर बैग जैसे विकल्प को प्लास्टिक के स्थान पर अपनाने का आग्रह किया। उन्होंने नियमों और रणनीतियों के बारे में निवासियों को प्रबुद्ध किया जो भारत सरकार प्लास्टिक खतरे को रोकने के लिए अपना रही है। इस प्रकार एकत्र किए गए अपशिष्ट को चंडीगढ़ के डिप्टी कमिश्नर कार्यालय के अधिकारियों को उचित निपटान के लिए सौंप दिया गया। एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा निवासियों को स्वच्छ वातावरण बनाए रखने की आवश्यकता के बारे में जागरूक करने के लिए एक नुकड़ नाटक किया गया।

एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने बधेरी में प्लास्टिक के एकल उपयोग पर जागरूकता अभियान आयोजित किया

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों, ने अंगीकृत गाँव बधेरी में प्लास्टिक के एकल उपयोग पर एक दिवसीय जागरूकता अभियान आयोजित किया। अभियान के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने एकल उपयोग प्लास्टिक अपशिष्ट एकत्रित किया और निवासियों को मनुष्यों और पर्यावरण पर इसके हानिकारक प्रभावों के बारे में अवगत करवाया। इस अवसर पर, हरिंदर कौर, क्षेत्रीय निदेशक, एनएसएस ने स्वच्छ भारत कार्यक्रम के उद्देश्यों और लक्ष्यों के बारे में चर्चा की और स्वयंसेवकों से अपने आसपास को प्लास्टिकमुक्त करने का आग्रह किया। एक विशाल सफाई अभियान भी आयोजित किया गया था जिसमें स्वयंसेवकों ने सार्वजनिक पार्क, सड़कों को साफ कर दिया और आंगनवाड़ी परिसर, आवासीय और बाजार क्षेत्रों में दौरे किए गए और 60 किलोग्राम एकल उपयोग प्लास्टिक अपशिष्ट को एकत्रित किया। स्वयंसेवकों ने एकल उपयोग प्लास्टिक प्रतिबंध पर एक जागरूकता रैली भी आयोजित की जिसमें उन्होंने लोगों से अपने दैनिक दिनचर्या में पेपर बैग जैसे विकल्प को प्लास्टिक के स्थान पर अपनाने का आग्रह किया।

एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने बधेरी में प्लास्टिक के एकल उपयोग पर जागरूकता अभियान किया आयोजित

फास्ट मीडिया, अमुल्या शर्मा चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों, ने अंगीकृत गाँव बधेरी में प्लास्टिक के एकल उपयोग पर एक दिवसीय जागरूकता अभियान आयोजित किया। अभियान के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने एकल उपयोग प्लास्टिक अपशिष्ट एकत्रित किया और निवासियों को मनुष्यों और पर्यावरण पर इसके हानिकारक प्रभावों के बारे में अवगत करवाया। इस अवसर पर, श्री हरिंदर कौर, क्षेत्रीय निदेशक, एनएसएस ने स्वच्छ भारत कार्यक्रम के उद्देश्यों और लक्ष्यों के बारे में चर्चा की और स्वयंसेवकों से अपने आसपास को प्लास्टिकमुक्त करने का आग्रह किया। एक विशाल सफाई अभियान भी आयोजित किया गया था जिसमें स्वयंसेवकों ने सार्वजनिक पार्क, सड़कों को साफ कर दिया और आंगनवाड़ी परिसर, आवासीय और बाजार क्षेत्रों में दौरे किए गए और 60 किलोग्राम एकल उपयोग



प्लास्टिक अपशिष्ट को एकत्रित किया। स्वयंसेवकों ने एकल उपयोग प्लास्टिक प्रतिबंध पर एक जागरूकता रैली भी आयोजित की जिसमें उन्होंने लोगों से अपने दैनिक दिनचर्या में पेपर बैग जैसे विकल्प को प्लास्टिक के स्थान पर अपनाने का आग्रह किया। उन्होंने नियमों और रणनीतियों के बारे में निवासियों को प्रबुद्ध किया जो भारत सरकार प्लास्टिक खतरे को रोकने के लिए अपना रही है। इस प्रकार एकत्र किए गए अपशिष्ट को चंडीगढ़ के डिप्टी कमिश्नर कार्यालय के अधिकारियों को उचित निपटान के लिए सौंप दिया गया। एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा निवासियों को

स्वच्छ वातावरण बनाए रखने की आवश्यकता के बारे में जागरूक करने के लिए एक नुक्कड़ नाटक किया गया। अभियान के दौरान उपयुक्त कोविड -19 प्रोटोकॉल का पालन किया गया। प्रिंसिपल डॉ॰ निशा भार्गव ने जोर देकर कहा कि यह अच्छी तरह से ज्ञात है कि प्लास्टिक को हजारों, वनस्पतियों और जीवों को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करने के लिए हजारों साल लगते हैं, और इस खतरे के बारे में जागरूकता बढ़ाना महत्वपूर्ण है। उन्होंने एमसीएम की एनएसएस इकाइयों द्वारा साफ और हरा भरा भारत बनाने के लिए लगातार काम करने के लिए सराहना की।

Awareness campaign on single use plastic held at Badheri

The Aman Sandesh Times Network

Chandigarh: The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a one-day special campaign against Single-Use Plastic in the adopted village Badheri, Chandigarh.

During the campaign, the NSS volunteers collected single use plastic waste and sensitised the residents about the harmful effects of such plastic on humans and the environment.

Mrs. Harinder Kaur, Regional Director, NSS discussed about the objectives and goals of Clean India programme and urged the volunteers to make their surroundings plastic free.

A massive cleanliness drive was also organised wherein the



volunteers cleaned public parks, streets and undertook visits to Anganwadi complex, residential and market areas, collecting more than 60 kgs of single use plastic waste. The volunteers also organised an awareness rally on Single Use Plastic Ban wherein they urged people to adopt alternates for plastic such as newspaper bags in their daily routine. They also enlightened residents about the rules and strategies which Government of

India is adopting to curb plastic menace.

The waste thus collected was handed over to the officials from Chandigarh Deputy Commissioner office for proper disposal. A nukkadnatak was also performed by the NSS volunteers to make residents aware about the need to maintain clean environment. The campaign was carried out by following appropriate COVID-19 protocols.

Principal Dr. Nisha Bhargava asserted that it is well known that plastic takes thousands of years to decompose, adversely affecting humans, flora and fauna, and this, it is important to raise awareness about this menace. She lauded MCM NSS units for working consistently for creating clean and green India.

एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने बधेरी में प्लास्टिक के एकल उपयोग पर जागरूकता अभियान आयोजित किया है

चण्डीगढ़ (ऋद्धम आचार्य / हिमप्रभा)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों, ने अंगीकृत गाँव बधेरी में प्लास्टिक के एकल उपयोग पर एक दिवसीय जागरूकता अभियान आयोजित किया। अभियान के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने एकल उपयोग प्लास्टिक अपशिष्ट एकत्रित किया और निवासियों को मनुष्यों और पर्यावरण पर इसके हानिकारक प्रभावों के बारे में अवगत करवाया। इस अवसर पर, श्री हरिंदर कौर, क्षेत्रीय निदेशक, एनएसएस ने स्वच्छ भारत कार्यक्रम के उद्देश्यों और लक्ष्यों के बारे में चर्चा की और स्वयंसेवकों से अपने आसपास को प्लास्टिकमुक्त करने का आग्रह किया। एक विशाल सफाई अभियान भी आयोजित किया गया था जिसमें स्वयंसेवकों ने सार्वजनिक पार्क, सड़कों को साफ कर दिया और आंगनवाड़ी परिसर, आवासीय और बाजार क्षेत्रों में दौरे किए गए और 60 किलोग्राम एकल उपयोग प्लास्टिक अपशिष्ट को एकत्रित किया। स्वयंसेवकों ने एकल उपयोग प्लास्टिक प्रतिबंध पर एक जागरूकता रैली भी आयोजित की जिसमें उन्होंने लोगों से अपने दैनिक दिनचर्या में पेपर बैग जैसे विकल्प को प्लास्टिक के स्थान पर अपनाने का आग्रह किया। उन्होंने नियमों और रणनीतियों के बारे में निवासियों को प्रबुद्ध किया जो भारत सरकार प्लास्टिक खतरे को रोकने के लिए अपना रही है। इस प्रकार एकत्र किए गए अपशिष्ट को चंडीगढ़ के डिप्टी कमिश्नर कार्यालय के अधिकारियों को उचित निपटान के लिए सौंप दिया गया। एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा निवासियों को स्वच्छ वातावरण बनाए रखने की आवश्यकता के बारे में जागरूक करने के लिए एक नुकड़ नाटक किया गया। अभियान के दौरान उपयुक्त कोविड -19 प्रोटोकॉल का पालन किया गया। प्रिंसिपल डॉ० निशा भागव ने जोर देकर कहा कि यह अच्छी तरह से ज्ञात है कि प्लास्टिक को हजारों, वनस्पतियों और जीवों को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करने के लिए हजारों साल लगते हैं, और इस खतरे के बारे में जागरूकता बढ़ाना महत्वपूर्ण है। उन्होंने एमसीएम की एनएसएस इकाइयों द्वारा साफ और हरा भरा भारत बनाने के लिए लगातार काम करने के लिए सराहना की।



अजीत समाचार

एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने आयोजित किया जागरूकता अभियान प्लास्टिक के एकल उपयोग पर जागरूकता अभियान चलाया



एमसीएम कॉलेज की छात्राएं प्लास्टिक के एकल उपयोग पर जागरूकता रैली करती हुई व नुकड़ नाटक करते हुए। (छाया: गुरिंद सिंह)

चंडीगढ़, 28 अक्टूबर (गम सिंह बराड़): मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों, ने अंगीकृत गाँव बधेरी में प्लास्टिक के एकल उपयोग पर एक दिवसीय जागरूकता अभियान आयोजित किया। अभियान के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने एकल उपयोग प्लास्टिक अपशिष्ट एकत्रित किया और निवासियों को मनुष्यों और पर्यावरण पर इसके हानिकारक प्रभावों के बारे में अवगत करवाया। इस अवसर पर हरिंदर कौर, क्षेत्रीय निदेशक, एनएसएस ने स्वच्छ भारत कार्यक्रम के उद्देश्यों और लक्ष्यों के बारे में चर्चा की और स्वयंसेवकों से अपने आसपास को प्लास्टिकमुक्त करने का आग्रह किया। एक विशाल सफाई अभियान भी आयोजित किया गया था जिसमें स्वयंसेवकों ने सार्वजनिक पार्क,

सड़कों को साफ कर दिया और आंगनवाड़ी परिसर, आवासीय और बाजार क्षेत्रों में दौरे किए गए और 60 किलोग्राम एकल उपयोग प्लास्टिक अपशिष्ट को एकत्रित किया। स्वयंसेवकों ने एकल उपयोग प्लास्टिक प्रतिबंध पर एक जागरूकता रैली भी आयोजित की जिसमें

उन्होंने लोगों से अपने दैनिक दिनचर्या में पेपर बैग जैसे विकल्प को प्लास्टिक के स्थान पर अपनाने का आग्रह किया। उन्होंने नियमों और रणनीतियों के बारे में निवासियों को प्रबुद्ध किया जो भारत सरकार प्लास्टिक खतरे को रोकने के लिए अपना रही है। इस प्रकार एकत्र किए गए अपशिष्ट को चंडीगढ़ के डिप्टी कमिश्नर कार्यालय के अधिकारियों को उचित निपटान के लिए सौंप दिया गया। एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा निवासियों को स्वच्छ वातावरण बनाए रखने की आवश्यकता के बारे में जागरूक करने के लिए एक नुकड़ नाटक किया गया। अभियान के दौरान उपयुक्त कोविड-19 प्रोटोकॉल का पालन किया गया। प्रिंसिपल डॉ० निशा भागव ने जोर देकर कहा कि यह अच्छी तरह से ज्ञात है कि

प्लास्टिक को हजारों, वनस्पतियों और जीवों को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करने के लिए हजारों साल लगते हैं, और इस खतरे के बारे में जागरूकता बढ़ाना महत्वपूर्ण है। उन्होंने एमसीएम की एनएसएस इकाइयों द्वारा साफ और हरा भरा भारत बनाने के लिए लगातार काम करने के लिए सराहना की।

30. Dengue Awareness Campaign - II

Date: 27 October 2021

Number of NSS volunteers participated: 25

Objectives:

- To generate awareness about Dengue and its preventive measure among the residents of our adopted Village Badheri
- To stress on the root causes and effects of its widespread
- To encourage people to maintain a clean environment
- To provide our volunteers with the knowledge and ways to contribute to our environment most effectively

The Context: Under the able guidance of worthy **Principal Dr. Nisha Bhargava** and the supervision of NSS Programme Officers - Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, **Dengue Awareness Campaign** was initiated and conducted in Village Badheri on 27th October 2021. The campaign was planned and aimed because of the rising cases of Dengue in Chandigarh. The campaign was organized to create essential awareness about the disease and its increasing implications.

The Practice: Dengue Awareness Campaign was organized by **NSS Units** on 27th October 2021 in their adopted Village Badheri. The campaign was supported by the presence of Mr Ranjit Singh, a Multi-Purpose Health Worker, and Dr. Inderpal, Epidemiologist at the Health Department, Sector 17 Chandigarh. They instructed and guided the volunteers on the necessity of keeping our surroundings clean which can ultimately help in containing the spread of Dengue. NSS Programme Officers apprised the students of Govt Model School about the urgency to stay informed regarding the causes of Dengue and prioritize cleanliness at all times. The students were told about the symptoms, effects, and major preventive measures. Thereafter, volunteers were assigned their duties to carry out the campaign at Anganwadi and bring people's attention to the cause.



The volunteers worked extensively along with the officers to achieve the motive of the campaign. The volunteers were informed about their roles and responsibilities and to exercise complete vigilance while performing their duties. They helped in creating awareness by spreading vital information and keeping a check on the cleanliness as they went door to door and made sure there was no stagnant water and littering around the place. They also collected substantial data from the people in the village which helped us in analyzing the safety standards of the village.



Evidence of Success: Volunteers actively completed and achieved the objectives and followed the safety protocols. They were guided and provided with the essential information by the officers and respective heads. By the end of the Dengue Awareness Campaign, the volunteers created the much-required awareness and executed various measures to prevent the disease. The objectives and rules specified for this campaign were fulfilled with utmost efficiency. Volunteers were successful in justifying the need for this social action and contribution.





Media Clippings:



Dengue Awareness Campaign held at Badheri

The Aman Sandesh Times Network

Chandigarh: In order to raise awareness about dengue, and to control its spread, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh held Dengue Awareness Campaign in the adopted village Badheri in two phases.

During the first phase, the NSS volunteers along with Mr. Kulwanti Singh, MPHS, and Mr. Subash Chander, Multi-Purpose Health Worker, Health Department, U.T. Chandigarh visited 174 houses and



sensitised the residents about the preventive measures to check spread of dengue.

The events included an awareness rally on dengue, cleaning of residential and market areas, clearing of stagnant water, removal of broken containers and tyres,

door to door inspection of coolers and trays behind refrigerators that serve as breeding grounds for vectors, distribution of dengue awareness pamphlets to the residents and nukkadnatak that highlighted the preventive measures for curbing the spread of dengue.

In the second phase, the NSS volunteers visited the Anganwadi, Shopping Complex and Government Model Senior Secondary School at Badheri village to generate awareness about dengue. During this phase, Mr. Ranjit Singh, Multi-

Purpose Health Worker and Dr. Inderpal, Epidemiologist at Health Department, Chandigarh, instructed and guided the volunteers about the need to keep our surroundings clean for containing the spread of dengue.

The students of Government Model School were apprised about the urgency to stay informed about the causes of dengue and to prioritise cleanliness at all times and were also educated about the symptoms, effects and major preventive measures. The volunteers also collected

substantial data of the people in the village which helped in analyzing the safety standards of the village.

Principal Dr. Nisha Bhargava lauded this timely initiative of college's NSS units to draw attention to dengue, the cases of which are on the rise and informed that the NSS units of the college contribute effectively towards the society by undertaking appreciable work in varied fields including Swachhta Abhiyan, rural resurgence, disease awareness programmes, sensitisation programmes.

एमसीएमएनएसएस ने बधेरी में डेंगू जागरूकता अभियान चलाया

» मद्रास संवाददाता

चंडीगढ़। डेंगू के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए इसके प्रसार को नियंत्रित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने अंगीकृत गाँव बधेरी में दो चरणों में डेंगू जागरूकता अभियान चलाया। पहले चरण के दौरान एनएसएस के स्वयंसेवकों ने श्री कुलवंत सिंह, एमपीएचएस, और श्री सुभाष चंदर, बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्वास्थ्य विभाग, यू.टी. चंडीगढ़ ने 174 घरों का दौरा किया और निवासियों को डेंगू के प्रसार को रोकने के उपायों के बारे में जागरूक किया। इस कार्यक्रमों में मुख्य रूप से डेंगू पर जागरूकता रैली, आवासीय और बाजार क्षेत्रों की सफाई, रुके हुए पानी को साफ करना, टूटे हुए कंटेनरों और टायरों को हटाना, कूलरों और रेफ्रिजरेटर के पीछे ट्रे जो वैक्टर के लिए प्रजनन स्थल के रूप में काम करते हैं, का घर-घर निरीक्षण करना, डेंगू जागरूकता अभियान में शामिल रहा। निवासियों को पर्चे और नुक्कड़ नाटक के माध्यम से डेंगू के प्रसार को रोकने के



लिए निवारक उपायों पर प्रकाश डाला गया। दूसरे चरण में एनएसएस के स्वयंसेवकों ने डेंगू के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए बधेरी गाँव में आंगनवाड़ी, शॉपिंग कॉम्प्लेक्स और सरकारी मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल का दौरा किया। इस चरण के दौरान, श्री रंजीत सिंह, बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता और स्वास्थ्य विभाग, चंडीगढ़ में महामारी विज्ञानी डॉ. इंद्रपाल ने स्वयंसेवकों को डेंगू के प्रसार को रोकने के लिए अपने परिवेश को साफ रखने की आवश्यकता के बारे में निर्देश और मार्गदर्शन किया। सरकारी मॉडल स्कूल के

छात्रों को डेंगू के कारणों के बारे में सचेत रहने और हर समय स्वच्छता को प्राथमिकता देने की अत्यावश्यकता से अवगत कराया गया। छात्रों को लक्षण, प्रभाव और प्रमुख निवारक उपायों के बारे में भी शिक्षित किया गया। स्वयंसेवकों ने गाँव के लोगों का पर्याप्त डेटा भी एकत्र किया जिससे गाँव के सुरक्षा मानकों का विश्लेषण करने में मदद मिली। अभियान की सभी कोविड-19 प्रोटोकॉल का पालन करते हुए चलाया गया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने डेंगू जिसके मामले बढ़ रहे हैं, की ओर ध्यान आकर्षित करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों की इस समयबद्ध पहल की सराहना की। उन्होंने बताया कि कॉलेज की एनएसएस इकाइयों स्वच्छता अभियान, ग्रामीण पुनरुत्थान, रोग जागरूकता कार्यक्रम, संवेदीकरण कार्यक्रम आदि सहित विभिन्न क्षेत्रों में सराहनीय कार्य करके समाज के प्रति प्रभावी योगदान देती हैं।

31. Awareness session on Single use Plastic Campaign

Date: 27 October, 2021

Number of NSS Volunteers participated: 25

Objective:

- To spread awareness among local people about the importance of maintaining cleanliness in our surroundings
- To apprehend the need to keep the places around us tidy and clean
- To collect single-use plastic from the village area and inform people about the disadvantages of using plastic for routine use
- To make people aware of the spreading of dengue disease and give them basic knowledge about it

The Context: Swachh Bharat Abhiyan or Clean India Mission is a country-wide campaign initiated by the Government of India in 2014 to eliminate open defecation and improve solid waste management. The mission aims to achieve universal sanitation coverage and to encourage hygienic sanitation practices. The project was launched by our honourable Prime Minister Narendra Modi Ji as a tribute to Mahatma Gandhi. 'Sanitation is more important than independence.' Cleanliness is very important for physical well-being and a healthy



environment. As part of the celebration of **Azadi ka Amrit Mahotsav** under the pillar of Actions and Resolves @75 with the overarching Spirit of **Jan Bhagidari** and **Jan Andolan**, the Department of Youth Affairs, Ministry of Youth Affairs and Sports has launched the **“Clean India” Program** that aimed at creating awareness, mobilization of people and ensuring their involvement in the Clean India initiative which is unique in terms of scale and participation.

The Practice: The month of October is observed as Swachhta month spreading awareness among people about the importance of cleanliness and create awareness about the disadvantages of the use of single-use plastic. Several visits to Village



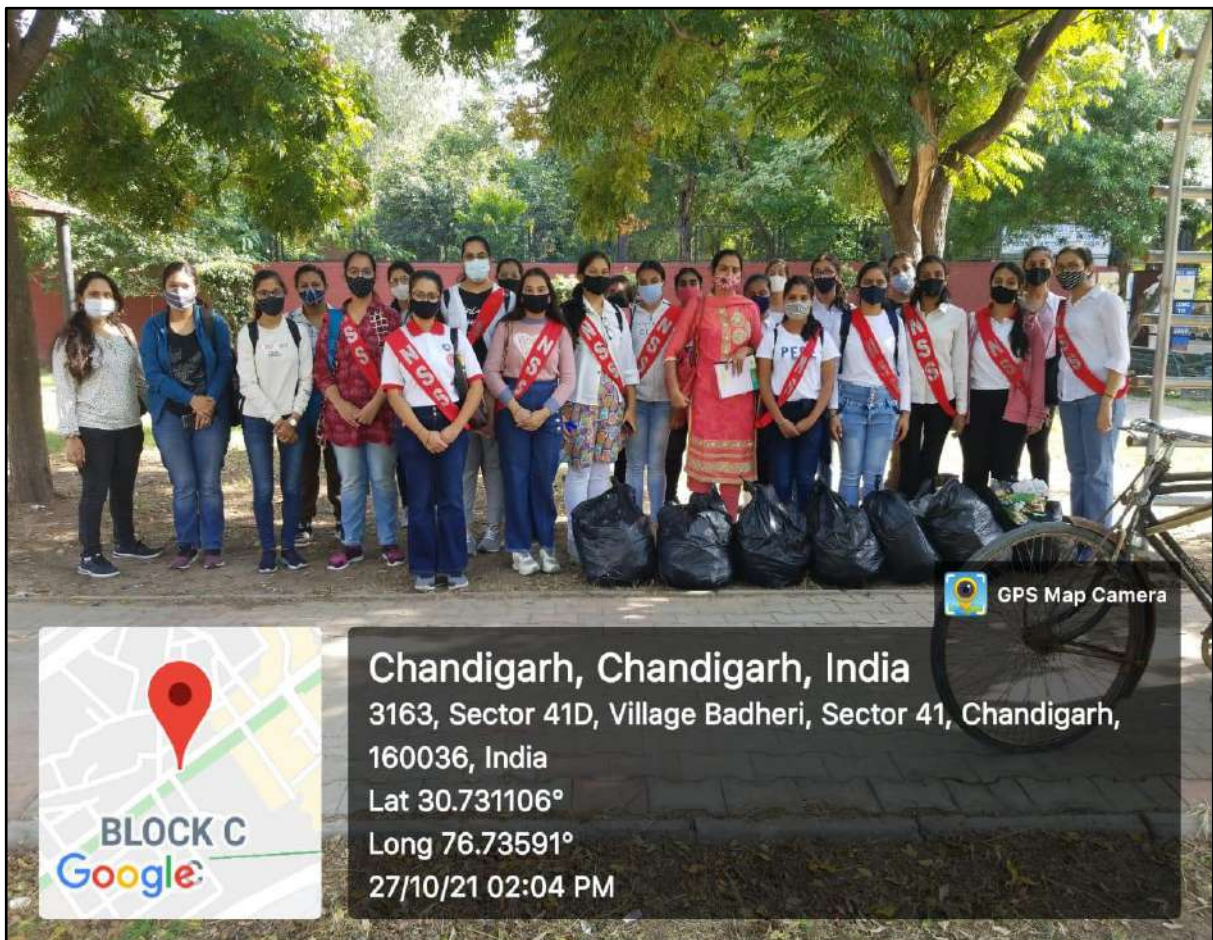
Badheri were conducted among localities, in Anganwadi, and schools. School students were told about the importance of tidiness and how we can also prevent the spread of dengue by being aware of the situation and keeping our surroundings clean. Dr. Pallvi Rani accompanied volunteers on a visit to Badheri government school and the local areas. She vested school students with a wide range of facts about cleanliness.

The main objective of this campaign was '**Plastic Free**' houses. Volunteers collected single-use plastic from local houses and shops which were not in use with them. They also informed them why they should avoid using plastic material.

Residents were also told about the importance of cleaning tanks, water pots, coolers, etc. So that water doesn't stagnate at a place giving mosquitoes a place to breed. In the end, the whole plastic waste collected was weighed and volunteers did a great job by collecting 12.1 kg of single-use plastic which was further given for recycling.

Evidence of Success: At the end of the drive volunteers were able to make people aware of the cleanliness around them and convince them to minimize the use of single-use plastic.





32. National Unity Day Celebration - *Rashtriya Ekta Diwas* Pledge - 2021

Date: October 30, 2021

Number of NSS Volunteers: 70

Objectives:

- To celebrate National Unity Day and dedicate ourselves to preserving the unity and integration of the nation
- To honour the efforts of Sardar Vallabhbhai Patel in uniting the nation on the occasion of his 141st birth anniversary
- To encourage and foster unity, brotherhood, and patriotic mood
- To re-affirm the inherent strength of our nation to withstand the actual and potential threats to the unity, integrity, and security of our country

The Context: National Unity Day is celebrated on October 31 since 2014. The day is observed with patriotic events to mark the birth anniversary of Sardar Vallabhbhai Patel – the man who played an important role in the unification of India. He is popularly known as the “Iron Man of India”. To honour his contribution to India’s independence and unity, the Union Ministry of Home Affairs (MHA) in 2014 declared that National Unity Day will be celebrated on Patel’s birth anniversary, every year.

The Practice: As a part of joint celebration of Azadi ka Amrit Mahotsav and **Rashtriya Ekta Diwas** i.e. **National Unity Day**, a pledge taking ceremony was



organized on 30th October 2021 by the **NSS Units** of the College in the college premises. During the event, NSS volunteers, dressed up in their traditional attires that symbolically represented unity among different cultures, took **Rashtriya Ekta Pledge** under the guidance of **Principal Dr. Nisha Bhargava** and supervision of NSS Office bearers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.

During the event, one of the volunteers led the way, while others repeated the words after her. Everyone took the pledge to do her best for the benefit of the country by upholding the value of 'Unity in Diversity'. The pledge was carried out to spread the values and beliefs



laid down by Sardar Vallabhbhai Patel. This was a way to spread awareness to the masses to strive to unite the nation, beyond all the differences that we may have. The idea of unity is not just a formality, it is a responsibility. Hence, as responsible citizens of the country, it should be our endeavour to uphold the ideals of unity, safety, and security. This was the message we tried to convey through the pledge.

Evidence of Success: By the end, all the volunteers were motivated and determined to take all the measures to carry out their responsibilities and roles towards the unification of the country. **Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.230527680746826/1233572950442289/?type=3>

https://www.instagram.com/p/CWGGKywKPbZs/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1458421256735264773>



33. Anti Cracker Campaign Rally

Date: 30 October 2021

Number of NSS Volunteers participated: 70

Objectives:

- To sensitize people about the harmful effects of burning firecrackers and their effects on environment in form of noise and air pollution
- To promote a green and safe Diwali.
- To decrease our carbon footprint and protect the environment from further degradation

The Context: Diwali, or the festival of lights is an annual festival celebrated by across the Nation. People celebrate the festival by lighting divas and spreading light and joy around them. But in recent times, with the deteriorating condition of our environment and the excessive bursting of firecrackers, it has become the need of the hour to discourage the burning of crackers and spread the word about green and safe Diwali.

The Practice: Keeping up with the motto of 'Not Me But You', and working towards the betterment of the society and environment, **NSS Units** organized an **Anti-Cracker Rally** under the able guidance of **Principal Dr. Nisha Bhargava** and supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima



Bhandari. The main aim of the rally was to sensitize people about crackers causing noise and air pollution and numerous health hazards to human beings and animals and their overall impact on environment. The rally was flagged off by the Principal Dr. Nisha Bhargava along with the staff members.

Around 70 NSS Volunteers along with the office bearers participated in the rally, carried colourful posters and play cards and raised slogans like “Say No to Crackers”, “Green Diwali, Safe Diwali”, “दिवाली का जश्न मनाएं, पर्यावरण सुरक्षित बनाएं” and “पटाखे लेना बंद करो, प्रदूषण को बंद करो” in and around the college campus.

These enthusiastic young eco-warriors also reached out to the masses present in market and residents of Sector 36-A, Chandigarh, outside the college campus and enthralled the audience with their thought-provoking slogans. They urged everyone to celebrate a joyous and bright and pollution free Diwali.

Evidence of Success: Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1231390293993888>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1456667553426595841>

https://www.instagram.com/p/CV5smhcvGpf/?utm_source=ig_web_copy_link



34. Donation Drive and Visit to the Institute for the Blind, Chandigarh as part of Diwali Celebration

Date: 19 October – 16 November, 2021

Number of participants: 200 NSS Volunteers + Staff members (teaching and non-teaching)

Objectives:

- To celebrate the festival of lights and brighten not just our lives but of everyone around us
- To contribute for the welfare of visually impaired students of Institute for the blind, Sector 26, Chandigarh

The Context: Diwali is one of the biggest festivals celebrated across the world by millions of people. It is not just about distributing sweets and burning crackers but eradicating sadness from the lives of poor people, orphan, and homeless elderly.

The Practice: Keeping up with the motto of Not Me But You, NSS Units of the College organized a **DONATION DRIVE** as a part of Diwali Celebration. The main aim of this fund-raising drive was to support and contribute to the welfare of blind students who had faced difficult time during lockdown period. The drive was inaugurated by worthy Principal Dr. Nisha Bhargava who whole heartily supported and contributed for the noble cause.

During this fund-raising drive, NSS volunteers along with teaching and non-teaching staff members contributed funds in both online as well as offline mode. For offline mode, a donation box was placed near library where students and staff donated appropriate amount. Even some of the students contributed for the cause by selling their products including colored diyas.

The fund of Rs. 21,000/- thus collected was then donated vide a cheque favoring **SOCIETY FOR THE CARE OF THE BLIND** with the purpose that this amount could be utilized for the welfare of blind students in best possible way. For this, NSS Volunteers along with Principal Dr. Nisha Bhargava and NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari paid a visit to the Institute for the Blind, Sector 26, Chandigarh.

During the visit, **Sh. J.S. Jayara, Principal**, Institute for the Blind, Chandigarh addressed the volunteers through his inspiring words and urged them to make a

better place to live for everyone including the specially-abled ones. Also, **Sh B.D. Sharma, Secretary**, Society for the blind, was present who enlightened the volunteers about the working of society and how contributions made by people positively plays a crucial role in lives of specially-abled persons. He discussed several success stories of students who are now well placed in government as well as in private sectors and are enjoying basic amenities of life despite being visually-impaired.

NSS volunteers also interacted with the visually impaired students. They got opportunity to know about the system of reading such as **Braille texts, touching dots** which the visually impaired students use so that they are able to recognize the letters and read fluently. They also got an opportunity to know about audio recording studio and special software such as JAWS from Mr. Rakesh Sharma, IT In-charge who not only explained them about the purpose and usage of such informative technological tools but also urged them to come forward and contribute a bit for the education of specially abled students. At the end, sweets were distributed by the volunteers.

Evidence of Success: Overall, donative drive was successful one as volunteers were able to contribute a significant amount to the Institute for the betterment of specially abled people. **Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1247103499089234>

<https://www.instagram.com/p/CW443uRPOqz/>









Media Clippings:

अजीत समाचार

एमसीएम की एनएसएस यूनिट ने दृष्टिबाधित छात्रों के लिए दान किया

चंडीगढ़, 22 नवम्बर (राम सिंह बराड़): मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने 'नोट मो, बट यू' एनएसएस के आदर्श वाक्य को ध्यान में रखते हुए दान अभियान का आयोजन किया। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य नेत्रहीन छात्रों के कल्याण के लिए समर्थन और योगदान करना था, जिन्होंने लॉकडाउन अवधि के दौरान कठिन समय का सामना किया था। इस अभियान का उद्घाटन प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने किया, जिन्होंने इस नेक काम में पूरे दिल से समर्थन और योगदान दिया। डॉ. भार्गव ने कॉलेज की एनएसएस इकाइयों की इस विचारशील पहल को सराहना की और छात्रों से समावेशी दुनिया के निर्माण की दिशा में काम करने का आह्वान किया। उन्होंने जोर देकर कहा कि एक प्रगतिशील और समतामूलक समाज के लिए यह जरूरी है कि युवा आगे आएँ और अपने दयालु कार्यों के माध्यम से एक बेहतर दुनिया का निर्माण करें। अभियान के दौरान एनएसएस स्वयंसेवकों ने शिक्षण और गैर-शिक्षण संकाय सदस्यों ने ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरीकों से धन का योगदान दिया। इस प्रकार एकर की गई निधि को नेत्रहीन संस्थान, सेक्टर 26, चंडीगढ़ को दान कर दिया। डॉ. निशा भार्गव के साथ एनएसएस कार्यक्रम

अधिकारी- डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी, और एनएसएस स्वयंसेवकों ने संस्थान का दौरा किया और संस्थान के प्राचार्य जे.एस. जयरा को चेक सौंपा। जयरा ने नेत्रहीन विद्यार्थियों के लिए आगे आने और संस्थान की मदद के लिए धन जुटाने के लिए स्टाफ सदस्यों और एनएसएस स्वयंसेवकों के प्रति आभार व्यक्त किया। स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए उन्होंने उनसे इस दुनिया को विशेष रूप से विकलांगों सहित सभी के लिए एक बेहतर जगह बनाने के लिए सचेत प्रयास करने का आग्रह किया। नेत्रहीन हेतु समाज, सचिव, ब्रो.डी. शर्मा भी इस मौके पर उपस्थित रहे और एनएसएस स्वयंसेवकों को दृष्टिबाधित छात्रों के लिए सेवाएँ देने के लिए प्रेरित किया। एनएसएस स्वयंसेवकों ने दृष्टिबाधित छात्रों के साथ भी बातचीत की और उन्हें ब्रेल पाठ, ऑडियो रिकॉर्डिंग स्टूडियो और विशेष सॉफ्टवेयर जैसे जेएडब्ल्यूएस के बारे में नेत्रहीन संस्थान में आईटी प्रमुख डा. राकेश शर्मा द्वारा जानने का अवसर प्राप्त किया। उन्हें इस तरह के सूचनात्मक तकनीकी उपकरणों के उद्देश्य और उपयोग के बारे में बताया गया और डॉ. राकेश शर्मा ने विशेष रूप से विकलांग छात्रों की शिक्षा के लिए योगदान करने का भी आग्रह किया। स्वयंसेवकों ने यात्रा को बेहद संतोषजनक पाया और समाज की बेहतरी की दिशा में काम करने का संकल्प लिया।

एमसीएम की एनएसएस यूनिट ने दृष्टिबाधित छात्रों के लिए दान किया

चण्डीगढ़ (ऋद्धम आचार्य / हिमप्रभा)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमन, चण्डीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने 'नोट मी, बट यू' एनएसएस के आदर्श वाक्य को ध्यान में रखते हुए दान अभियान का आयोजन किया। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य नेत्रहीन छात्रों के कल्याण के लिए समर्थन और योगदान करना था, जिन्होंने लॉकडाउन अवधि के दौरान कठिन समय का सामना किया था। इस अभियान का उद्घाटन प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने किया, जिन्होंने इस नेक काम में पूरे दिल से समर्थन और योगदान दिया। डॉ. भार्गव ने कॉलेज की एनएसएस इकाइयों की इस विचारशील पहल की सराहना की और छात्रों से समावेशी दुनिया के निर्माण की दिशा में काम करने का आह्वान किया। उन्होंने जोर देकर कहा कि एक प्रगतिशील और समतामूलक समाज के लिए यह जरूरी है कि युवा आगे आएँ और अपने दयालु कार्यों के माध्यम से एक बेहतर दुनिया का

निर्माण करें। अभियान के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने शिक्षण और गैर-शिक्षण संकाय सदस्यों ने ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरीकों से धन का योगदान दिया। इस प्रकार एकत्र की गई निधि को नेत्रहीन संस्थान, सेक्टर 26, चण्डीगढ़ को दान कर दिया। डॉ. निशा भार्गव के साथ एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी- डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी, और एनएसएस स्वयंसेवकों ने संस्थान का दौरा किया और संस्थान के प्राचार्य श्री जे.एस. जयरा, को चेक सौंपा। श्री जयरा ने नेत्रहीन विद्यार्थियों के लिए आगे आने और संस्थान की मदद के लिए धन जुटाने के लिए स्टाफ सदस्यों और एनएसएस स्वयंसेवकों के प्रति आभार व्यक्त किया। स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए, उन्होंने उनसे इस दुनिया को विशेष रूप से विकलांगों सहित सभी के



लिए एक बेहतर जगह बनाने के लिए सचेत प्रयास करने का आग्रह किया। नेत्रहीन हेतु समाज, सचिव, श्री बी.डी. शर्मा, भी इस मौके पर उपस्थित रहे और एनएसएस स्वयंसेवकों को दृष्टिबाधित छात्रों के लिए सेवाएँ देने के लिए प्रेरित किया। एनएसएस स्वयंसेवकों ने दृष्टिबाधित छात्रों के साथ भी बातचीत की और उन्हें बेल पाठ, ऑडियो रिकॉर्डिंग स्टूडियो और विशेष सॉफ्टवेयर जैसे जेएडव्यूएस के बारे

में नेत्रहीन संस्थान में आईटी प्रमुख डॉ.0 राकेश शर्मा द्वारा जानने का अवसर प्राप्त किया। उन्हें इस तरह के सूचनात्मक तकनीकी उपकरणों के उद्देश्य और उपयोग के बारे में बताया गया और डॉ.0 राकेश शर्मा ने विशेष रूप से विकलांग छात्रों की शिक्षा के लिए योगदान करने का भी आग्रह किया। स्वयंसेवकों ने यात्रा को बेहद संतोषजनक पाया और समाज की बेहतरी की दिशा में काम करने का संकल्प लिया।

एमसीएम की एनएसएस यूनिट ने ब्लाइंड स्टूडेंट्स के लिए चलाया 'दान अभियान'

चण्डीगढ़ | मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमन, चण्डीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने 'नोट मी, बट यू' एनएसएस के आदर्श वाक्य को ध्यान में रखते हुए दान अभियान चलाया। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य नेत्रहीन स्टूडेंट्स के कल्याण के लिए समर्थन और योगदान करना था, जिन्होंने लॉकडाउन अवधि के दौरान कठिन समय का सामना किया था।

अभियान का उद्घाटन प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने किया। डॉ. भार्गव ने कॉलेज की एनएसएस इकाइयों की इस विचारशील पहल की सराहना की। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव के साथ एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी, और एनएसएस वॉलंटियर्स ने संस्थान का दौरा किया और इंस्टीट्यूट के प्रिंसिपल जे.एस. जयरा को चेक सौंपा।

35. National Integration Camp – 2021

Date: 19 – 25 November 2021

Number of NSS volunteer participated: 1

Objectives:

- To make the NSS volunteers aware of the rich cultural diversity of India and History of our culture
- To integrate the nation through social service
- To inculcate a sense and spirit of patriotism, national integration, solidarity, brotherhood and communal harmony among the volunteers

The Context: The National Integration Camp (NIC) is organized every year and the duration of each camp is of 7 days with day-night boarding & lodging. These camps are held in different parts of the country. Each camp involves 200 NSS volunteers to undertake the scheduled activities. But this time due to



COVID restrictions, it took place at Kurukshetra and Rohtak with intake of 100 volunteers each. One of our NSS volunteers - Ms Dhanu, B. Com II participated in National Integration Camp, that was held at Maharishi Dayanand University, Rohtak, Haryana.

The Practice: The day normally used to begin with some physical activity/ yoga session. It was followed by many activities like garbage collection, cleaning, rallies, motivational sessions by eminent personalities that added to volunteer's knowledge. During



the camp, participants got opportunities to showcase their potential for which there were many competitions to participate in like poetry recitation, speech to name a few. In one of such competitions, Ms. Dhanu bagged Second Prize in Speech

Competition. During the cultural activities that were held in the evening, volunteers from different states used to perform their state's folk dance, songs and a lot more.

Evidence of Success: This 7 day National Integration Camp helped the students in their holistic development. They got to understand the cultural diversity of India more closely as they got to meet people with varied culture, languages, ideologies, etc. They became more confident and learnt team work too. This camp fulfilled the purpose of uniting the students of different cultures.





36. National Level Online Quiz as part of Constitution Day-2021

Date: 26 November, 2021

Number of participants: 349 of more than 10 different states

Objectives:

- To commemorate the adoption of the Constitution of India
- To spread awareness of fundamental duties across the masses by mobilizing youth of the country

The Context: The Indian Constitution is the world's longest written constitution which provides an excellent framework demarcating fundamental political code, structure, procedures, powers, and duties of government institutions and sets out fundamental rights, directive principles, and the duties of citizens. Constitution Day (or *Samvidhan Divas*) is celebrated in India on 26th November every year to commemorate the adoption of the Constitution of India.

The Practice: On the occasion of Constitution Day, **NSS Units** under the **aegis of IQAC** of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a **National Level Online Quiz** on 26th November, 2021 for UG and PG students. The quiz was organized under the guidance of worthy **Principal Dr. Nisha Bhargava**

and was coordinated by Dr. Vibha Sharma (Chief-Coordinator IQAC), Dr. Bindu Sharma (Coordinator IQAC), Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari (NSS Programme Officers), Dr. Shaveta Begra and Dr. Jyoti Arora (Quiz Coordinators, Department of Public Administration). It was organized to create awareness amongst the students about the Constitution of India and its basic features such as Fundamental Rights, Articles and Amendments as enshrined in the Constitution.

During the event, around 349 students from more than 10 different states including Himachal Pradesh, Punjab, Haryana, Chandigarh, Maharashtra, Tamil Nadu, Rajasthan, Manipur, Ladakh, Uttarakhand, Jharkhand across the nation participated in this National level Online Quiz. It comprised of



25 questions of 2 points each based on basic features of the Constitution of India and was of 30 mins duration. The Quiz enabled the participants to gain knowledge about the fundamentals of the Indian Constitution. Winners were selected on the basis of the highest score and minimum time taken to submit the response. Participants who secured more than 80% points were awarded with the e-certificate as well. The results are as follows:

First prize: Ms. Hiranmaiye. R; B.Tech; Velammal Engineering College,
Tamil Nadu.

Second prize: Ms. Gurleen Kaur; B.A. I; Mehr Chand Mahajan DAV College
for Women, Sector 36-A, Chandigarh.

Third prize: Ms. Radhika Kansal, B.A. II, Mehr Chand Mahajan DAV College
for Women, Sector 36-A, Chandigarh.

Consolation Prizes:

- Ms. Radhika Sharma, B.Com. I, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh.
- Ms. Divya, B.Sc. Medical II, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh.

Evidence of Success: At the end of the quiz, participants were apprised of the fundamental duties and were motivated to maintain the integrity and unity in the

society. Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1247108349088749>

https://www.instagram.com/p/CW455Fov_7t/?utm_source=ig_web_copy_link



Media Clippings:

एमसीएम ने संविधान दिवस मनाया

ह्यूमन इंडिया/व्यूरो

चंडीगढ़। संविधान दिवस के अवसर पर कॉलेज के आईक्यूएसी के तत्वावधान में मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ को एनएसएस इकाइयों ने राष्ट्रीय स्तर पर ऑनलाइन क्विज का आयोजन किया। हमारे संविधान में निहित मूल्यों को बनाए रखने के लिए युवाओं को प्रेरित करने की संकल्पना को ध्यान में रख कर प्रश्नों का चयन किया गया और भारतीय संविधान के मूल सिद्धांतों और विशेषताओं पर आधारित प्रश्नों को प्रश्नोत्तरी में शामिल किया। इस क्विज में हिमाचल प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, महाराष्ट्र, तमिलनाडु, राजस्थान, मणिपुर, लद्दाख, उत्तराखंड, झारखंड और चंडीगढ़ सहित 10 से अधिक राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के लगभग 349 छात्रों को उत्साहपूर्ण भागीदारी दर्ज की गई। प्रथम तीन स्थान प्राप्त करने वाले तथा दो सांत्वना पुरस्कार विजेताओं को नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया। 80 प्रतिशत या इससे अधिक अंक पाने वालों को ई-



सर्टिफिकेट दिए गए। प्रिंसिपल डॉ. निशा भागवत ने इस दिन को बड़े उत्साह के साथ मनाने के लिए एनएसएस और आईक्यूएसी के प्रयासों का सराहना की। उन्होंने जोर देकर कहा कि यह हमारे संविधान निर्माताओं के प्रति आभार व्यक्त करने का दिन है और उन्होंने युवाओं से हमारे सपनों के भारत के निर्माण के लिए खुद को प्रतिबद्ध करने का

आग्रह किया।

प्रश्नोत्तरी के परिणाम हैं:

पहला स्थान : हिरणमयी आर, बी.टेक, वेलम्मल इंजीनियरिंग कॉलेज, तमिलनाडु।

दूसरा स्थान : गुरलीन कौर, बी.ए. प्रथम वर्ष, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़।

तीसरा स्थान : राधिका कंसल,

बी.ए. द्वितीय वर्ष, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़।

सांत्वना पुरस्कार:

1. राधिका शर्मा, बी.कॉम., मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़।

2. दिव्या, बी.एससी. मेडिकल 2, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़।

37. An Awareness Programme on World AIDS Day - 2021

Date: 1 December 2021

Number of NSS Volunteers participated: 38

Objectives:

- To create awareness and educate people about the misconceptions and taboos related to HIV/AIDS among the people
- To enhance earlier referral to prevention, care, treatment and support for persons identified as HIV positive
- To end inequalities caused due to the taboos prevalent around AIDS

The Context: World AIDS Day, designated on 1 December every year, is an international day dedicated to raising awareness of the AIDS pandemic. AIDS - *acquired immunodeficiency syndrome* is a viral infection that interferes with the body's ability to fight infections. It is the most advanced stage of infection caused by HIV. The virus can be transmitted through contact by with infected blood, semen or vaginal fluid. This deadly disease also carries along with it many myths, which can cause physical and mental toll on the patient and hence need to be addressed in order to provide proper care and solution to the people suffering from AIDS. The stigma about this disease needs to be eradicated, and the only way to do that is by spreading more awareness. This year, the theme of the day was '**End inequalities. End AIDS. End Pandemics.**'

The Practice: To commemorate the day, **NSS Units** in collaboration with **Red Ribbon Club/AIDS Awareness Committee** of the College organized an **awareness programme** in the college premises. During the event, NSS Volunteers



organized **an awareness cum interactive session** where through hand-made posters, they disseminated information about HIV, AIDS, causes, symptoms of the

disease and initiatives taken up by the Government of India to curb this deadly disease. They exposed various myths in relation to the disease while explaining the actual truth of those myths. In addition, they discussed several taboos regarding AIDS and helped to promote a healthy mindset amongst college youth.

Evidence of Success: At the end of the programme, NSS volunteers, through this interactive session were able to spread awareness regarding HIV/AIDS in the society. **Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**



<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1251048625361388/?type=3>

Media Clippings:

एमसीएम ने जागरूकता कार्यक्रम के साथ मनाया एड्स दिवस

» मद्रलैंड संवाददाता

चण्डीगढ़। इस वर्ष के विश्व एड्स दिवस को थीम 'एण्ड इनइक्वालिटी, एण्ड एड्स, एण्ड पैडेमिक', को ध्यान में रखते हुए एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के रेड रिबन क्लब ने कॉलेज परिसर में जागरूकता कार्यक्रम के साथ वह दिन मनाया। कार्यक्रम का उद्देश्य जागरूकता पैदा करना था ताकि एचआईवी/एड्स से संबंधित भ्रांतियों और वर्जनाओं को दूर किया जा सके और ऐसी वर्जनाओं के कारण उत्पन्न असमानताओं को समाप्त करने का संदेश फैलाया जा सके। कार्यक्रम के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने एचआईवी/एड्स, इसके कारणों, बीमारी के लक्षणों और इस घातक बीमारी को रोकने के लिए भारत सरकार द्वारा की गई पहलों के बारे में जानकारी का प्रसार करने वाले पोस्टर प्रदर्शित किए। एक संवाद सत्र में, उन्होंने बीमारी से संबंधित विभिन्न मिथकों और वर्जनाओं पर चर्चा की, जिससे कॉलेज के युवाओं में एड्स के प्रति

वैज्ञानिक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने में मदद मिली। प्रिंसिपल डॉ. निशा भागव ने इस जागरूकता पहल के महत्व को रेखांकित करते हुए इस तथ्य पर जोर दिया कि एड्स से जुड़े मिथक मरीजों के शारीरिक, सामाजिक और मानसिक तनाव को बढ़ा सकते हैं। उन्होंने कहा कि इस बीमारी से जुड़े कलंक को मिटाने की जरूरत है, और ऐसा करने का एकमात्र तरीका अधिक जागरूकता पैदा करना है।

MCM marks AIDS Day with awareness programme

Naresh Kumar

Chandigarh: In keeping with this year's theme of World AIDS Day i.e. 'End inequalities End AIDS - End Pandemics', the NSS units and Red Ribbon Club of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh commemorated the day with an awareness programme at the campus.

The programme envisioned to create awareness so as to dispel the misconceptions and taboos related to HIV/AIDS, and to spread the message of ending the inequalities caused due to such taboos.

During the programme, the NSS volunteers displayed posters disseminating information about HIV/AIDS, its causes, the symptoms of the disease and the initiatives taken up by the Government of India to curb this deadly disease. In an interactive session, they discussed various myths and taboos related to the disease, thereby helping in promoting among the college youth a scientific outlook towards AIDS.

Principal Dr. Nisha Bhargava underlined the importance of this awareness initiative by stressing upon the fact that the myths associated with AIDS can add to the patients' physical, social and mental stress and added that the stigma attached to this disease needs to be eradicated, and the only way to do that is by generating greater awareness.



38. International Day of Persons with Disabilities

Date: 3 December 2021

Number of NSS volunteers participated: 18

Objective:

- To spread awareness about the problems faced by people with disabilities
- To promote disabled friendly infrastructure
- To instill a positive and impartial attitude towards disabled people in young minds

The Context: Today, the world population stands at over 7 billion people and more than one billion people, or approximately 15 per cent of the world's population, live with some form of disability of which 80 per cent live in developing countries. The annual observance of the International Day of Disabled Persons on 3rd December was announced in 1992 by United Nations General Assembly resolution 47/3. The day aims to promote the rights and well-being of persons with disabilities in all spheres of society and development, and to increase awareness of the situation of persons with disabilities in every aspect of political, social, economic and cultural life.

The Practice: The **NSS Units** in collaboration with the **Character-Building Committee** of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A Chandigarh organized an **awareness program to promote disabled friendly infrastructure** on the

occasion of International day of Persons with Disabilities. For this programme, each volunteer prepared a poster regarding the problems face by disabled people, the solution to those problems and the inequalities and injustice faced by people with disabilities. The volunteers also interacted with other college students and spread awareness regarding the problems and solutions to the difficulties faced by the people with disabilities. They encouraged the students to have an impartial and positive outlook towards people with disabilities.

Evidence of Success: Volunteers were able to sensitize audience with the difficulties faced by disable persons and solutions of those problems.



39. Electoral Awareness and Pledge

Date: 13 December 2021

Number of NSS Volunteers Participated: 100

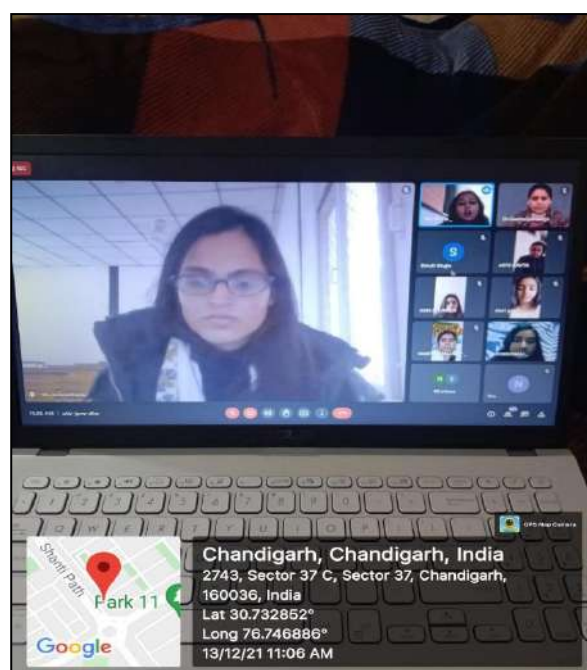
Objectives:

- To sensitize people regarding the electoral process of registration and voting through activities such as electoral pledge

The Context: Electoral awareness is an endeavour to provide electoral literacy to the adult population in various institutions and offices. This programme provides a means to sensitize people regarding the electoral process of registration and voting through means of interesting activities and hands-on experience. It strives to transform the adults into 'Empowered Voters' of the nation by building a truly participative democracy wherein all eligible citizens are encouraged to vote and make an informal decision during the election process.

The Practice: The **NSS Units**, in collaboration with the **Electoral Literacy Club** organized a virtual meet where around 100 volunteers were administered the electoral pledge. The main aim of this activity was to create awareness regarding the electoral process in our nation.

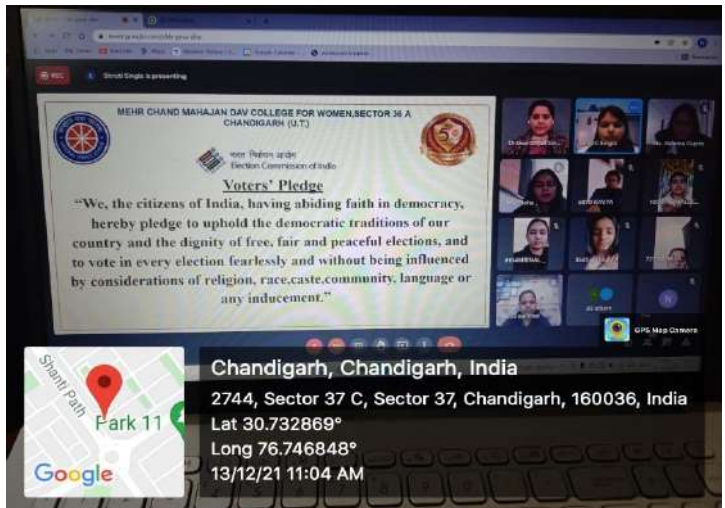
During the event, NSS Volunteers vowed to 'uphold the democratic traditions of our country and the dignity of free and fair process of elections and to vote in every election fearlessly and without being



influenced by considerations of religion, race, caste, community, language or any inducement.’ The volunteers also committed to protect their voting rights and also to spread further awareness regarding the election process of registration and voting to adult population around them.

Evidence of Success: The participants learnt about the importance of free and fair elections and reiterated their commitment towards being a part of the electoral process. The link to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

- <https://www.facebook.com/MCMD>
- [AVCW/photos/a.239819746484286/1260045897794994/?type=3](https://www.facebook.com/MCMD)



Media Clippings:

एमसीएम में 3 दिवसीय चुनावी जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

• विनोद कुमार, मद्रासी संवाददाता

चंडीगढ़: चंडीगढ़ प्रशासन के चुनावी जागरूकता कार्यक्रम के तत्वावधान में, एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज पर्वर विमेन, चंडीगढ़ के चुनावी साक्षरता क्लब ने 3 दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया जिसमें लोकतांत्रिक की भावना को मजबूत करने के लिए विभिन्न विधिपरिचयों शामिल की। पहले दिन, कॉलेज के 100 से अधिक छात्रों और संकाय सदस्यों को चुनावी शपथ दिलाई गई। सभी प्रतिभागियों ने लोकतांत्रिक के आदर्शों को बनाए रखने के लिए खुद को प्रतिबद्ध किया। दूसरे दिन, 'भारत में चुनाव और चुनावी प्रक्रिया' विषय पर एक ऑनलाइन प्रस्तोचरी का आयोजन किया गया जिसमें हमारे देश

द्वारा कि चुनावों के लिए, सुरक्षा और सुविधाओं के मामले में शहर के विकास को सुनिश्चित करने के लिए सभी उम्मीदवारों को वोट देना महत्वपूर्ण है। प्रतिभागिता ने पहली बार मतदाताओं के बीच दिसंबर, 2021 में होने वाले नगर निगम चुनावों में सभी उम्मीदवारों को वोट देने और उनका समर्थन करने के लिए बहुत आवश्यक जागरूकता पैदा की।

प्राथमिक डॉ. निशा शर्मा ने चुनावी प्रक्रिया और इसके महत्व के बारे में युवाओं में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए एनएसएस और डेव कॉलेज सहित विदेशी क्लब को इस पहल को सहायता को। उन्होंने कहा कि शुद्ध निष्पक्ष और स्वतंत्र चुनाव किसी भी लोकतांत्रिक को रोकते हैं, इसलिए यह आयोजन युवाओं में लोकतांत्रिक की भावना को पोषित करने में काफी मददगार साबित होगा।

40. Online Quiz on the theme “Elections and Electoral Process in India”

Date: 14 December 2021

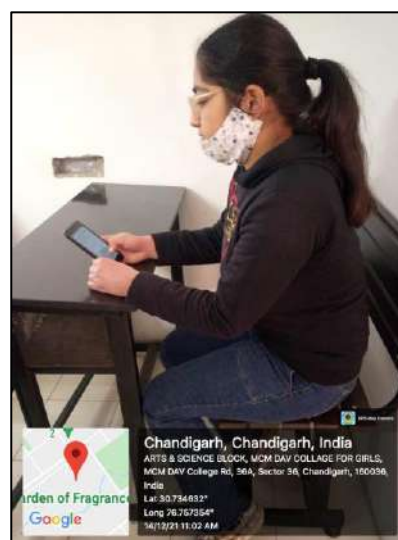
Number of participants involved: 161

Objective:

- To generate awareness among students regarding Election process and reforms

The Context: As per the guidelines issued to NSS/Electoral Program Officers in a meeting held under the Chairmanship of Dr. S.S. Dahiya, Joint Director (Admn) on 3rd December, 2021 regarding Electoral Awareness Programs/ Activities, various activities are being organized with an aim to sensitize people regarding the electoral process of registration.

The Practice: As a part of the series of programs organized by Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, the **NSS Units**, in collaboration with the **Electoral Literacy Club** of the College organized an **online quiz on the topic ‘Elections and Electoral Process in India’** on 14th December, 2021 under the guidance of **Principal Dr. Nisha Bhargava**. Around 161 participants took part in the quiz. The quiz was based on the facts related to election process and its associated reforms.



Evidence of Success: The quiz helped the participants become conversant with the process of elections in our country. Since fair and free elections are the backbone of any democracy, the event went a long way in nurturing the spirit of democracy among the youth. The results of the quiz are as follows:

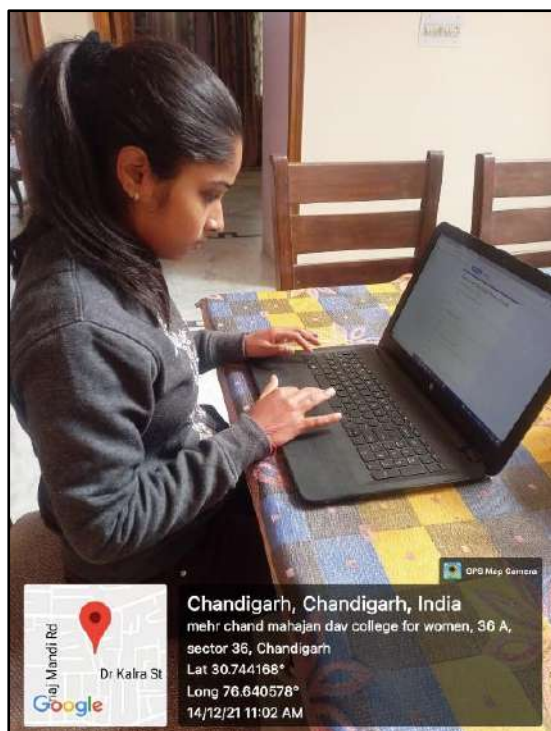
First prize: Ms. Muskaan (Roll No: 9826), B. Com. II year

Second Prize: Ms. Purnima (Roll No: 1705), B.A. I year

Third Prize: Ms. Ridhi (Roll No: 8130), B.A. III year

The link to the activity uploaded at social networking site is as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1260046241128293/?type=3>



Media Clippings:

On day one, Electoral Pledge was administered virtually to over 100 students and faculty members of the college. All the participants committed themselves to uphold the ideals of democracy. On the second day, an online Quiz on the topic 'Elections and Electoral Process in India' was organised that tested the participants' knowledge of the process of elections in our country. Around 161 students took part in the quiz. The programme culminated with an online Declamation Contest on the topic 'Importance of Local Bodies Election (Municipal Corporation - 2021) in Chandigarh'. Students took part enthusiastically in the contest. Over 35 entries were received for the contest wherein the participants reiterated that it is crucial to vote for the right candidates to ensure the development of the city in terms of infrastructure, safety and facilities. The contest created the much needed awareness amongst the first time voters to vote for and support the right candidates in the Municipal Corporation Elections scheduled in December, 2021. Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for this initiative of NSS and Electoral Literacy Club to promote awareness among the youth regarding the electoral process and its importance. She added that since fair and free elections are the backbone of any democracy, the event will go a long way in nurturing the spirit of democracy among the youth.

The results of Quiz are:
 1st: Muskaan (B.Com II)
 2nd: Purnima (B.A. I)
 3rd: Ridhi (BA III)
The results of Declamation Contest are:
 1st: Dhriti (B.Com II)
 2nd: Kashish (B.Com II)
 3rd: Anvika (B.A. II)
 Consolation: Siya (B.A.III) and Gurpreet (B.A. I)

INC - Education Sector

- Principal Secretary to CM Punjab, Hussan Lal, inaugurated Research Grant Proposal Writing Workshop, LPU Campus
- National Energy Conservation Day celebrated at CLUH
- IGNOU extends Re-Registration up to 31st December, 2021
- 64th National Shooting Championship: MRS-PTU shooter brings laurels by winning 2 Silver & 2 Bronze medals ...
- MCM celebrates National Energy Conservation Day
- St. Joseph's leads the hallway as National Achiever of Exemplary Performance School Award at the GRIHA event.
- Students of CLUH got position in Top Ten in Indian Statistical Service Examination
- The Annual Function of JPA Toddler School, Panchkula, was held with fanfare here yesterday. Although the event was held online, there was participation in dances, yoga, music performances etc by the toddlers of the school.
- Educational Tour to Punjab University, Patiala
- Vivek Aray, ex-IAS officer and author of 'Finding Success Within', talked about success and various life skills for architecting a successful person at a virtual event organised by Aryan Group of Colleges, Rajpura, Near Chandigarh.

41. Online Declamation Contest

Date: 15 December, 2021

Number of participants involved: 35

Objectives:

- To generate awareness among students regarding Election process and reforms

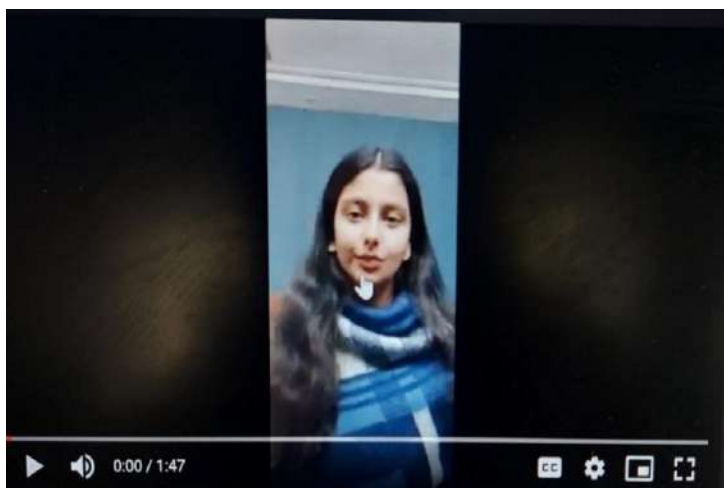
The Context:As per the guidelines issued to NSS/Electoral Program Officers in a meeting held under the Chairmanship of Dr. S.S. Dahiya, Joint Director (Admn) on 3rdDecember, 2021 regarding Electoral Awareness Programs/ Activities, various activities are being organized with an aim to sensitize people regarding the electoral process of registration.

The Practice: As a part of the series of programs organized by Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, the NSS Units, in collaboration with the Electoral Literacy Club of the College organized an online Declamation Contest on the topic 'Importance of Local Bodies



Election (Municipal Corporation - 2021) in Chandigarh' on 15thDecember, 2021. 35 Students took part enthusiastically in the event and uploaded their entries through a virtual google link

During the event, participants expressed the need to come forward and vote for the suitable candidates in order to ensure that steps for improvement of the city in terms of infrastructure, safety and facilities are taken by the elected representatives. They



also reiterated that it is crucial to vote for the right candidates to ensure the development of the city.

Evidence of Success: The contest created the much-needed awareness amongst the first-time voters to vote for and support the right candidates in the Municipal Corporation Elections scheduled in December, 2021. The result of the online declamation contest is as follows:



First Prize: Ms. Dhriti, B.Com. II year

Second Prize: Ms. Kashish, B.Com. II year

Third Prize: Ms. Anvika, B.A. II year

Consolation Prize: Ms. Siya, B.A.II and Ms. Gurpreet B.A. I year

The link to the activity uploaded at social networking site is as follows:


<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1260046241128293/?type=3>

Media Clippings:

3-day Electoral Awareness Programme at MCM

The Aman Sandesh Times Network

Chandigarh : Under the aegis of the Electoral Awareness Programme of Chandigarh Administration, the NSS units and the Electoral Literacy Club of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh held a 3-day long awareness programme that comprised of various activities seeking to strengthen the spirit of democracy. On day one, Electoral Pledge was administered virtually to over 100 students and faculty members of the college. All the participants committed themselves to uphold the ideals of democracy. On the second day, an online Quiz on the topic 'Elections and Electoral Process in India' was organised



that tested the participants' knowledge of the process of elections in our country. Around 161 students took part in the quiz. The programme culminated with an online Declamation Contest on the topic 'Importance of Local Bodies Election (Municipal Corporation - 2021) in Chandigarh'. Students took part enthusiastically in the contest. Over 35 entries were received for the contest wherein the participants reiterated

that it is crucial to vote for the right candidates to ensure the development of the city in terms of infrastructure, safety and facilities. The contest created the much needed awareness amongst the first time voters to vote for and support the right candidates in the Municipal Corporation Elections scheduled in December, 2021. Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for this initiative of NSS and Electoral Literacy Club to promote awareness among the youth regarding the electoral process and its importance. She added that since fair and free elections are the backbone of any democracy, the event will go a long way in nurturing the spirit of democracy among the youth.

एमसीएम में 3 दिवसीय चुनावी जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

चण्डीगढ़ (ऋतुम आचार्य / हिमप्रभा)। चंडीगढ़ प्रशासन के चुनावी जागरूकता कार्यक्रम के तत्वावधान में, एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के चुनावी साक्षरता क्लब ने 3 दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया जिसमें लोकतंत्र की भावना को मजबूत करने के लिए विभिन्न गतिविधियां शामिल थीं। पहले दिन, कॉलेज के 100 से अधिक छात्रों और संकाय सदस्यों को चुनावी शपथ दिलाई गई। सभी प्रतिभागियों ने लोकतंत्र के आदर्शों को बनाए रखने के लिए खुद को प्रतिबद्ध किया। दूसरे दिन, भारत में चुनाव और चुनावी प्रक्रिया विषय पर एक ऑनलाइन प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया जिसमें हमारे देश में चुनाव की प्रक्रिया के विषय में प्रतिभागियों के ज्ञान का परीक्षण किया गया। क्विज में करीब 161 छात्रों ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम का समापन चंडीगढ़ में इम्पॉर्टन्स ऑफ लोकल बॉडीज इलेक्शन (नगर निगम -2021) विषय पर एक ऑनलाइन भाषण प्रतियोगिता के साथ हुआ। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। प्रतियोगिता के लिए 35 से अधिक प्रविष्टियां प्राप्त हुईं, जिसमें प्रतिभागियों ने दोहराया कि बुनियादी ढांचे, सुरक्षा और सुविधाओं के मामले में शहर के विकास को सुनिश्चित करने के लिए सही उम्मीदवारों को वोट देना महत्वपूर्ण है। प्रतियोगिता ने पहली बार मतदाताओं के बीच दिसंबर, 2021 में होने वाले नगर निगम चुनावों में सही उम्मीदवारों को वोट देने और उनका समर्थन करने के लिए बहुत आवश्यक जागरूकता पैदा की। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने चुनावी प्रक्रिया और इसके महत्व के बारे में युवाओं में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए एनएसएस और इलेक्टोरल लिटरेसी क्लब की इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि चूंकि निष्पक्ष और स्वतंत्र चुनाव किसी भी लोकतंत्र की रीढ़ होते हैं, इसलिए यह आयोजन युवाओं में लोकतंत्र की भावना को पोषित करने में काफी मददगार साबित होगा।



प्रश्नोत्तरी के परिणाम हैं : प्रथम: मुस्कान (बीकॉम II), द्वितीय: पूर्णिमा (बी.ए. I), तृतीय: सिंधि (बीए III),
भाषण प्रतियोगिता के परिणाम: प्रथम: धृति (बीकॉम II), द्वितीय: कशिश (बीकॉम II), तृतीय- अन्विका (बी.ए. II) सांत्वना- सिद्धा (B.A.III) और गुरपीत (B.A. I)

एमसीएम में तीन दिवसीय चुनावी जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन



फास्ट मीडिया/ चंडीगढ़ अमृत्या। चंडीगढ़ प्रशासन के चुनावी जागरूकता कार्यक्रम के तत्वावधान में, एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के चुनावी साक्षरता क्लब ने 3 दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया जिसमें लोकतंत्र की भावना को मजबूत करने के लिए विभिन्न गतिविधियां शामिल थीं। पहले दिन, कॉलेज के 100 से अधिक छात्रों और संकाय सदस्यों को चुनावी शपथ दिलाई गई। सभी प्रतिभागियों ने लोकतंत्र के आदर्शों को बनाए रखने के

लिए खुद को प्रतिबद्ध किया। दूसरे दिन, 'भारत में चुनाव और चुनावी प्रक्रिया' विषय पर एक ऑनलाइन प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया जिसमें हमारे देश में चुनाव की प्रक्रिया के विषय में प्रतिभागियों के ज्ञान का परीक्षण किया गया। क्विज में करीब 161 छात्रों ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम का समापन चंडीगढ़ में 'इम्पॉर्टन्स ऑफ लोकल बॉडीज इलेक्शन (नगर निगम -2021)' विषय पर एक ऑनलाइन भाषण प्रतियोगिता के साथ हुआ। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। प्रतियोगिता के लिए 35

से अधिक प्रविष्टियां प्राप्त हुईं, जिसमें प्रतिभागियों ने दोहराया कि बुनियादी ढांचे, सुरक्षा और सुविधाओं के मामले में शहर के विकास को सुनिश्चित करने के लिए सही उम्मीदवारों को वोट देना महत्वपूर्ण है। प्रतियोगिता ने पहली बार मतदाताओं के बीच दिसंबर, 2021 में होने वाले नगर निगम चुनावों में सही उम्मीदवारों को वोट देने और उनका समर्थन करने के लिए बहुत आवश्यक जागरूकता पैदा की। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने चुनावी प्रक्रिया और इसके महत्व के बारे में युवाओं में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए एनएसएस और इलेक्टोरल लिटरेसी क्लब की इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि चूंकि निष्पक्ष और स्वतंत्र चुनाव किसी भी लोकतंत्र की रीढ़ होते हैं, इसलिए यह आयोजन युवाओं में लोकतंत्र की भावना को पोषित करने में काफी मददगार साबित होगा।

NEWS AT A GLANCE

3-day Electoral Awareness Programme at MCM

CHANDIGARH: Under the aegis of the Electoral Awareness Programme of Chandigarh Administration, the NSS units and the Electoral Literacy Club of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh held a 3-day long awareness programme that comprised of various activities seeking to strengthen the spirit of democracy. On day one, Electoral Pledge was administered virtually to over 100 students and faculty members of the college. All the participants committed themselves to uphold the ideals of democracy. On the second day, an online Quiz on the topic 'Elections and Electoral Process in India' was organised that tested the participants' knowledge of the process of elections in our country. Around 161 students took part in the quiz. The programme culminated with an online Declamation Contest on the topic 'Importance of Local Bodies Election (Municipal Corporation - 2021) in Chandigarh'. Students took part enthusiastically in the contest.

42. Street Play Competition Under Swachh Survekshan 2022

Date: 27 December, 2021

Number of NSS Volunteers participated: 12

Objective:

- To sensitize public regarding hazardous effects of using plastic

The Context: Swachh Survekshan is being undertaken for the period April 2021 to March 2022. Changing its strategy from the past years, Chandigarh Municipal Corporation is now working to improve the city's performance on all the 150-odd parameters in the survey. MC has been organising open competitions under Swachh Sarvekshan such as poster making, street play, short movie making etc.

The Practice: NSS Volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh participated in **Open Street Play Competition:**

organised by Municipal Corporation, Chandigarh as part of Swachh Survekshan – 2022. 12 Volunteers

represented the college as a team and performed a **Nukad Natak** on the topic "**Say No To Plastic and Waste Segregation**". It was of 7 minutes duration. There were approximately 50 teams participating in the competition and hence the competition was held in two slots on the same day. It was an informative and



skill-based Competition and the volunteers explored many new strands of creativity.

**INDEX OF THE ACTIVITIES DONE IN QUARTER – IV
(JANUARY – MARCH 2022)**

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Teacher In charge	No. of Hours
1.	National Youth Day Celebration – 2022: A Periodic lecture on a friend request from Vivekanand as part of	150	12.01.2022	Ms. Suman Mahajan Dr. Pallvi Rani Dr. Manjot Kaur Dr. Purnima Bhandari Dr. Preeti Gambhir	2.5 hrs
2.	National Youth Festival - 2022	1	12.01.2022 – 13.01.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2.5 hrs
3.	An Awareness Programme on Eat Right During COVID: A Comprehensive approach	78	13.01.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2 hrs
4.	Yoga Session on Surya Namaskar as part of Azadi ka Amrit Mahotsav	40	14.01.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	1.5
5.	An awareness session and poster making competition on Beti Bachao, Beti Padhao Scheme as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day	71	20.01.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2 hrs

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Teacher In charge	No. of Hours
6.	An Awareness Camp on Waste Management Under Swachh Bharat Mission	70	20.01.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2 hrs
7.	Webinar on Gender Stereotypes and Women Empowerment and poem recitation on Beti Bachao, Beti Padhao Scheme as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day	86	22.01.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2 hrs
8.	Webinar on Survival and Protection of the Girl Child under Beti Bachao, Beti Padhao Scheme and Administration of Girl Child Protection Oath as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day	52	24.01.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2.5 hrs
9.	Webinar on Education for Girls: The Road to Empowerment under Beti Bachao, Beti Padhao Scheme as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day	66	25.01.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	1.5 hrs

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)

Sr.No	Name of the activity	Number of Volunteers Participated	Date	Teacher In charge	No. of Hours
10.	Virtual Pledge on Voter's Day	66	25.01.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	1 hr
11.	Republic Day Celebration	64	26.01.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	1 hr
12.	State Level Youth Parliament Festival (Punjab and Chandigarh)	1	19.02.2022 – 23.02.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	8.5 hrs in total
13.	International Women's Day celebration – An Oral Hygiene Camp in adopted Village Badheri, Chandigarh	40	08.03.2022	Dr. Sarabjeet Kaur Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	4.5 hrs
14.	International Women's Day celebration - Webinar on Cancer: An overview	70	08.03.2022	Dr. Sarabjeet Kaur Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	2 hrs
15.	Blood Donation Camp - 2022	250	15.03.2022	Dr. Bhavna Sood Dr. Sarabjeet Kaur Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	6.5 hrs
16.	Seven Day/Night NSS Special Camp - 2022	100	22.03.2022- 28.03.2022	Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari	Day/Night Camp

43. National Youth Day – 2022 Celebration: A periodic lecture on 'A Friend Request from Vivekananda'

Date: 12 January 2022

Number of participants: 150

Objective:

- To unite, motivate and activate the youth of India towards nation-building
- To unleash the true potential of our demographic dividend
- To bring diverse cultures of India and integrate them through an immersive and interactive approach

The Context: National Youth Day, also known as Yuva Diwas, is celebrated on 12 January every year in India. The day marks the birth anniversary of Swami Vivekananda Ji, one of the most popular philosophers and thinkers of India, and is celebrated as the Yuva Diwas to recognise his contributions to the Indian society.

The Practice: Under the able guidance of Principal, **Dr. Nisha Bhargava**, Department of Philosophy in collaboration with NSS Units and Young Communication Club (YCC) of Mehr



Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized an Indian Council of Philosophical Research sponsored periodic lecture on 'A Friend Request from Vivekananda' on 12th January 2022 as part of Azadi ka Amrit Mahotsav. It was organized to mark the birth anniversary of Swami Vivekananda Ji. The **resource person** for this lecture was **Mr Sudhir Baweja**, Coordinator, Department of Philosophy and Vivekananda Studies, USOL, Punjab University, Chandigarh.

Besides, a special invitee of this session was Mr Vivek Atray, Ex-IAS, author, motivational speaker & Chairman, of PRCI, Chandigarh Chapter.

In her inaugural address, the Principal of the college - Dr. Nisha Bhargava enlightened the students about his reform movements and his efforts in spreading the message of eternal Vedanta philosophy. She also motivated the student



participants and urged them to learn valuable lessons from his life's inspirational journey. During the session, Mr Sudhir Baweja gave students an insight into the main objectives of celebrating National Youth Day 2022. He spoke about the need of building a prosperous nation. He stressed upon the youth to befriend Swami Vivekananda Ji through the reading of his writings. At the end of the session, participants put forth their queries to the experts which were solved patiently by them.

Evidence of Success: Participants were able to gain insights into the teachings of Swami Vivekananda ji and were determined to follow them in their lives. **Links to the activity uploaded on social media handles are as follows:**

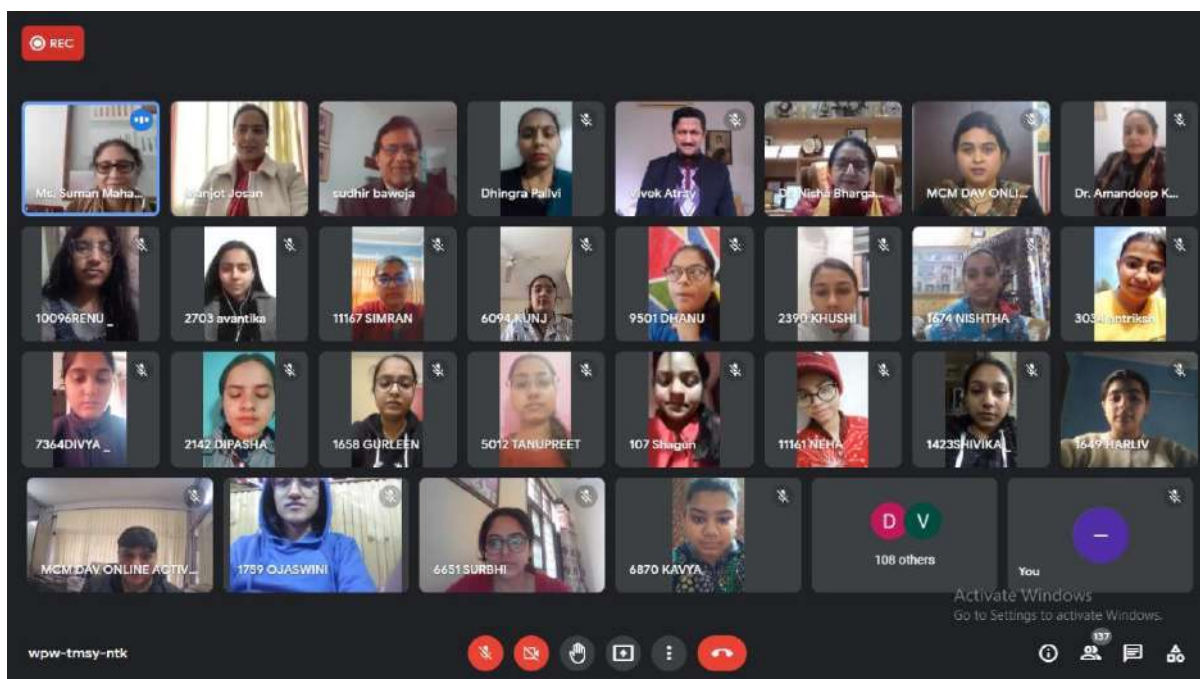
<https://www.facebook.com/MCMDAFCW/posts/1274872472979003>

https://www.instagram.com/p/CYrQKnPvMC9/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAFCW/status/1481655768403562498>

<https://twitter.com/MCMDAFCW/status/1481655839178264576>

<https://twitter.com/MCMDAFCW/status/1481655848166658053>



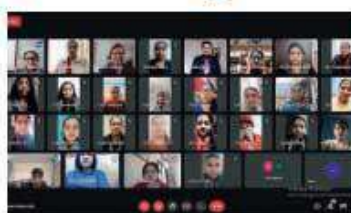
Media Clippings:

धर्म की राजनीति, मंदिर मस्जिद की राजनीति, छोड़कर सभी को देशहित में सोचकर वोट डालना चाहिये: सुशीला कटारिया आम आदमी पार्टी एमसीएम ने स्वामी विवेकानंद के प्रेरक जीवन मूल्यों को याद कर राष्ट्रीय युवा दिवस मनाया

» विनोद कुमार, मद्रास संवाददाता

चंडीगढ़। स्वामी विवेकानंद की जयंती के अवसर पर 38 वां राष्ट्रीय युवा दिवस मनाते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के दर्शनशास्त्र विभाग ने कॉलेज की एनएसएस इकाई और यंग कम्युनिकेटर्स क्लब के सहयोग से भारतीय दार्शनिक अनुसंधान परिषद द्वारा प्रायोजित हुए फ्रेंड रिक्वेस्ट फ्रॉम विवेकानंद शीर्षक से व्याख्यान का आयोजन किया। इस व्याख्यानके लिए प्रमुख वक्ता पंजाब विश्वविद्यालय में दर्शनशास्त्र और विवेकानंद अध्ययन विभाग, यूएसओएल, के कोऑर्डिनेटर श्री सुधीर बावेजा थे।

व्याख्यान का उद्घाटन करते हुए, प्रधानाचार्या डॉ नशा भार्गव ने स्वामी विवेकानंद को सुधार आंदोलनों में एक प्रमुख शक्ति के रूप में सम्मानित किया, वेदांत दर्शन के संदेश को फैलाने और भारत के विकास के लिए विदेशी सहायता और तकनीकी ज्ञान प्राप्त करने के उनके प्रयासों पर प्रकाश डाला। भारत माता के इस प्रतिष्ठित सपूत को श्रद्धांजलि देते



हुए, डॉ. भार्गव ने कहा कि स्वामी विवेकानंद का दर्शन जीवन को बदलने वाला है और उनकी जीवन यात्रा इतनी प्रेरणादायक है कि छात्र उनसे बहुत कुछ मूल्यवान सीख सकते हैं। अपने व्याख्यान में श्री सुधीर बावेजा ने कहा कि यदि आप लोहे की मांसपेशियों और स्टील की नसों वाले व्यक्ति बनना चाहते हैं, तो स्वामी विवेकानंद के प्रेरक व्यक्तित्व को अपना ज़रूरी है। उन्होंने युवाओं को उनके लेखन को पढ़कर और अपने जीवन में उनका अनुकरण करके विवेकानंद से मित्रता करने के लिए प्रेरित किया। विवेकानंद को शाश्वत युवा प्रतीक के रूप में संदर्भित करते हुए, श्री बावेजा ने स्वामीजी के टूलकिट को साझा किया जो किसी को भी एक सुंदर व्यक्ति में बदल सकता



है और उसे जीवन में सच्ची सफलता प्राप्त करने में मदद कर सकता है। उन्होंने सफलता के लिए स्वामीजी के टूलकिट पर विस्तार से बताया जिसमें कमजोरियों के आगे ना झुकना, 'श्रद्धा' (आत्मविश्वास), अच्छाई की शक्ति में विश्वास, ईर्ष्या और संदिह की अनुपस्थिति, अच्छा करने की कोशिश करने वालों की मदद करना, सकारात्मकता, चरित्र निर्माण जैसे उनके गुणों एवं जीवन के प्रति प्रेरक दृष्टिकोण पर बात की। व्याख्यान एक इंटरैक्टिव सत्र के साथ समाप्त हुआ, जिसमें प्रतिभागियों ने अपने प्रश्नों को विशेषज्ञ के सामने रखा।

एमसीएम ने स्वामी विवेकानंद के प्रेरक जीवन मूल्यों को याद कर राष्ट्रीय युवा दिवस मनाया

अमृत्या चंडीगढ़। स्वामी विवेकानंद की जयंती के अवसर पर 38 वां राष्ट्रीय युवा दिवस मनाते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के दर्शनशास्त्र विभाग ने कॉलेज की एनएसएस इकाई और यंग कम्युनिकेटर्स क्लब के सहयोग से भारतीय दार्शनिक अनुसंधान परिषद द्वारा प्रायोजित 'ए फंड रिक्लेस्ट फॉम विवेकानंद' शीर्षक से व्याख्यान का आयोजन किया। इस व्याख्यान के लिए प्रमुख वक्ता पंजाब विश्वविद्यालय में दर्शनशास्त्र और विवेकानंद अध्ययन विभाग, यूएसओएल, के कोऑर्डिनेटर श्री सुधीर बावेजा थे। व्याख्यान का उद्घाटन करते हुए, प्रधानाचार्या डॉ निशा भार्गव ने स्वामी विवेकानंद को सुधार आंदोलनों में एक प्रमुख शक्ति के रूप में सम्मानित किया, वेदांत दर्शन के संदेश को फैलाने और भारत के विकास के लिए विदेशी सहायता और



उनका अनुकरण करके विवेकानंद से मित्रता करने के लिए प्रेरित किया। विवेकानंद को शाश्वत युवा प्रतीक के रूप में संदर्भित करते हुए, श्री बावेजा ने स्वामीजी के टूलकिट को साझा किया जो किसी को भी एक सुंदर व्यक्ति में बदल सकता है और उसे

तकनीकी ज्ञान प्राप्त करने के उनके प्रयासों पर प्रकाश डाला। भारत माता के इस प्रतिष्ठित सपूत को श्रद्धांजलि देते हुए, डॉ. भार्गव ने कहा कि स्वामी विवेकानंद का दर्शन जीवन को बदलने वाला है और उनकी जीवन यात्रा इतनी प्रेरणादायक है कि छात्र उनसे बहुत कुछ मूल्यवान सीख सकते हैं। अपने व्याख्यान में श्री सुधीर बावेजा ने कहा कि यदि आप लोहे की मांसपेशियों और स्टील की नसों वाले व्यक्ति बनना चाहते हैं, तो स्वामी विवेकानंद के प्रेरक व्यक्तित्व को अपना ज़रूरी है। उन्होंने युवाओं को उनके लेखन को पढ़कर और अपने जीवन में

जीवन में सच्ची सफलता प्राप्त करने में मदद कर सकता है। उन्होंने सफलता के लिए स्वामीजी के टूलकिट पर विस्तार से बताया जिसमें कमजोरियों के आगे ना झुकना, श्रद्धा (आत्मविश्वास), अच्छाई की शक्ति में विश्वास, ईर्ष्या और संदेह की अनुपस्थिति, अच्छा करने की कोशिश करने वालों की मदद करना, सकारात्मकता, चरित्र निर्माण जैसे उनके गुणों एवं जीवन के प्रति प्रेरक दृष्टिकोण पर बात की। व्याख्यान एक इंटरैक्टिव सत्र के साथ समाप्त हुआ, जिसमें प्रतिभागियों ने अपने प्रश्नों को विशेषज्ञ के सामने रखा।

एमसीएम ने स्वामी विवेकानंद के प्रेरक जीवन मूल्यों को याद कर राष्ट्रीय युवा दिवस मनाया

चण्डीगढ़ (ऋतम आचार्य / हिमप्रभा)। स्वामी विवेकानंद की जयंती के अवसर पर 38 वां राष्ट्रीय युवा दिवस मनाते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के दर्शनशास्त्र विभाग ने कॉलेज की एनएसएस इकाई और यंग कम्युनिकेटर्स क्लब के सहयोग से भारतीय दार्शनिक अनुसंधान परिषद द्वारा प्रायोजित 'ए फंड रिक्लेस्ट फॉम विवेकानंद' शीर्षक से व्याख्यान का आयोजन किया। इस व्याख्यान के लिए प्रमुख वक्ता पंजाब विश्वविद्यालय में दर्शनशास्त्र और विवेकानंद अध्ययन विभाग, यूएसओएल, के कोऑर्डिनेटर श्री सुधीर बावेजा थे। व्याख्यान का उद्घाटन करते हुए, प्रधानाचार्या डॉ निशा भार्गव ने स्वामी विवेकानंद को सुधार आंदोलनों में एक प्रमुख शक्ति के रूप में सम्मानित किया, वेदांत दर्शन के संदेश को फैलाने और भारत के विकास के लिए विदेशी सहायता और तकनीकी ज्ञान प्राप्त करने के उनके प्रयासों पर प्रकाश डाला। भारत माता के इस प्रतिष्ठित सपूत को श्रद्धांजलि देते हुए, डॉ. भार्गव ने कहा कि स्वामी विवेकानंद का दर्शन जीवन को बदलने वाला है और उनकी जीवन यात्रा इतनी प्रेरणादायक है कि छात्र उनसे बहुत कुछ मूल्यवान सीख सकते हैं। अपने व्याख्यान में श्री सुधीर बावेजा ने कहा कि यदि आप लोहे की मांसपेशियों और स्टील की नसों वाले व्यक्ति बनना चाहते हैं, तो स्वामी विवेकानंद के प्रेरक व्यक्तित्व को अपना ज़रूरी है। उन्होंने युवाओं को उनके लेखन को पढ़कर और



अपने जीवन में उनका अनुकरण करके विवेकानंद से मित्रता करने के लिए प्रेरित किया। विवेकानंद को शाश्वत युवा प्रतीक के रूप में संदर्भित करते हुए, श्री बावेजा ने स्वामीजी के टूलकिट को साझा किया जो किसी को भी एक सुंदर व्यक्ति में बदल सकता है और उसे जीवन में सच्ची सफलता प्राप्त करने में मदद कर सकता है। उन्होंने सफलता के लिए स्वामीजी के टूलकिट पर विस्तार से बताया जिसमें कमजोरियों के आगे ना झुकना, श्रद्धा (आत्मविश्वास), अच्छाई की शक्ति में विश्वास, ईर्ष्या और संदेह की अनुपस्थिति, अच्छा करने की कोशिश करने वालों की मदद करना, सकारात्मकता, चरित्र निर्माण जैसे उनके गुणों एवं जीवन के प्रति प्रेरक दृष्टिकोण पर बात की। व्याख्यान एक इंटरैक्टिव सत्र के साथ समाप्त हुआ, जिसमें प्रतिभागियों ने अपने प्रश्नों को विशेषज्ञ के सामने रखा।

एमसीएम ने स्वामी विवेकानंद के प्रेरक जीवन मूल्यों को याद कर राष्ट्रीय युवा दिवस मनाया

चंडीगढ़, 12 जनवरी (राकेश): स्वामी विवेकानंद की जयंती के अवसर पर 38 वं राष्ट्रीय युवा दिवस मनाते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ के दर्शनशास्त्र विभाग ने कॉलेज की एनएसएस इकाई और यंग कम्युनिकेटर्स क्लब के सहयोग से भारतीय दार्शनिक अनुसंधान परिषद द्वारा प्रायोजित ए फ्रेंड रिविस्ट फ्राम विवेकानंद शीर्षक से व्याख्यान का आयोजन किया। इस व्याख्यान के लिए प्रमुख वक्ता पंजाब विश्वविद्यालय में दर्शनशास्त्र और विवेकानंद अध्ययन विभाग, यूएसओएल, के कोऑर्डिनेटर सुधीर बावेजा थे।

व्याख्यान का उद्घाटन करते हुए प्रधानाचार्या डॉ निशा भार्गव ने स्वामी विवेकानंद को सुधार आंदोलनों में एक प्रमुख शक्ति के रूप में सम्मानित किया, वेदांत दर्शन के संदेश को फैलाने और भारत के विकास के लिए विदेशी सहायता और तकनीकी ज्ञान प्राप्त करने

के उनके प्रयासों पर प्रकाश डाला। भारत माता के इस प्रतिष्ठित सपुत को श्रद्धांजलि देते हुए, डॉ. भार्गव ने कहा कि स्वामी विवेकानंद का दर्शन जीवन को बदलने वाला है और उनकी जीवन यात्रा इतनी प्रेरणादायक है कि छात्र उनसे बहुत कुछ मूल्यवान सीख सकते हैं। अपने व्याख्यान में श्री सुधीर बावेजा ने कहा कि यदि आप लोहे की मांसपेशियों और स्टील की नसों वाले व्यक्ति बनना चाहते हैं, तो स्वामी विवेकानंद के प्रेरक व्यक्तित्व को अपनाना ज़रूरी है। उन्होंने युवाओं को उनके लेखन को पढ़कर और अपने जीवन में उनका अनुकरण करके विवेकानंद से मित्रता करने के लिए प्रेरित किया। विवेकानंद को शाश्वत युवा प्रतीक के रूप में संदर्भित करते हुए बावेजा ने स्वामी जी के टूलकिट को साझा किया जो किसी को भी एक सुंदर व्यक्ति में बदल सकता है और उसे जीवन में सच्ची सफलता प्राप्त करने में मदद कर सकता है।

एमसीएम ने स्वामी विवेकानंद के प्रेरक जीवन मूल्यों को याद कर राष्ट्रीय युवा दिवस मनाया

चंडीगढ़, 12 जनवरी (राम सिंह बराड़): स्वामी विवेकानंद की जयंती के अवसर पर 38वां राष्ट्रीय युवा दिवस मनाते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ के दर्शनशास्त्र विभाग ने कॉलेज की एनएसएस इकाई और यंग कम्युनिकेटर्स क्लब के सहयोग से भारतीय दार्शनिक अनुसंधान परिषद द्वारा प्रायोजित 'ए फ्रेंड रिविस्ट फ्राम विवेकानंद' शीर्षक से व्याख्यान का आयोजन किया। इस व्याख्यान के लिए प्रमुख वक्ता पंजाब विश्वविद्यालय में दर्शनशास्त्र और विवेकानंद अध्ययन विभाग, यूएसओएल, के कोऑर्डिनेटर सुधीर बावेजा थे। व्याख्यान का उद्घाटन करते हुए, प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने स्वामी विवेकानंद को सुधार आंदोलनों में एक प्रमुख शक्ति के रूप में सम्मानित किया, वेदांत दर्शन के संदेश को फैलाने और भारत के विकास के लिए विदेशी सहायता और तकनीकी ज्ञान प्राप्त करने के उनके

प्रयासों पर प्रकाश डाला। भारत माता के इस प्रतिष्ठित सपुत को श्रद्धांजलि देते हुए, डॉ. भार्गव ने कहा कि स्वामी विवेकानंद का दर्शन जीवन को बदलने वाला है और उनकी जीवन यात्रा इतनी प्रेरणादायक है कि छात्र उनसे बहुत कुछ मूल्यवान सीख सकते हैं। अपने व्याख्यान में सुधीर बावेजा ने कहा कि यदि आप लोहे की मांसपेशियों और स्टील की नसों वाले व्यक्ति बनना चाहते हैं, तो स्वामी विवेकानंद के प्रेरक व्यक्तित्व को अपनाना ज़रूरी है। उन्होंने युवाओं को उनके लेखन को पढ़कर और अपने जीवन में उनका अनुसरण करके विवेकानंद से मित्रता करने के लिए प्रेरित किया। विवेकानंद को शाश्वत युवा प्रतीक के रूप में संदर्भित करते हुए, बावेजा ने स्वामीजी के टूलकिट को साझा किया जो किसी को भी एक सुंदर व्यक्ति में बदल सकता है और उसे जीवन में सच्ची सफलता प्राप्त करने में मदद कर सकता है।

MCM celebrates National Youth Day

The Aman Sandesh Times Network

Chandigarh: Celebrating 38th National Youth Day on the occasion of birth anniversary of Swami Vivekananda, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with the college's NSS units and Young Communicators Club, organised an Indian Council of Philosophical Research sponsored Periodic Lecture titled 'A Friend Request From Vivekananda'.

While inaugurating the lecture, Principal Dr.

NEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH
National Youth Day Celebration, ICM sponsored Periodic Lectures A Friend Request from Vivekananda



Nisha Bhargava hailed Swami Vivekananda as a major force behind reform movements, highlighting his efforts to spread the message of eternal Vedanta

philosophy and to seek foreign assistance and technical knowledge for India's development. Paying tribute to this distinguished son of Mother India, Dr. Bhargava added that Swami Vivekananda's philosophy is life transforming and his life journey is so inspiring that students can learn many

valuable lessons from him. Resource person Sudhir Baweja, Coordinator, Department of Philosophy and Vivekananda Studies, USOL, Panjab University said that if you want to be a person with muscles of iron and nerves of steel, then Swami Vivekananda's friend request awaits you and impressed upon the youth to befriend Vivekananda through reading of his writings and emulating his lessons in one's life. Referring to Vivekananda as the eternal youth icon, Sudhir Baweja shared

Swami's toolkit that can transform anyone into a beautiful person and help him/her achieve true success in life. He elaborated on Swami's toolkit for success that includes not yielding to weaknesses, 'shraddha' (self confidence), conviction in the power of goodness, absence of jealousy and suspicion, helping those who are trying to do good, positivity, character, focus, and so on. The lecture ended with an interactive session wherein the participants put forth their queries to the expert.

44. National Youth Festival - 2022

Date: 12 - 13 January 2022

Number of NSS Volunteer participated: 1

Objective:

- To enrich the NSS volunteers with cultures around India.
- To provide a chance to the volunteers to interact with eminent guests, resource persons and youth icons of the nation.
- To instil a feeling of nationalism and enthusiasm towards our country's rich festive background.

The Context: National Youth Day is celebrated every year on the birth anniversary of Swami Vivekananda to honour his contributions towards our country. The date marks the starts of National Youth Festival, which is a national level camp organized every year from 12th to 16th January since 1995 by the Government of India, Ministry of Youth Affairs & Sports in collaboration with the State Governments in different parts of the country. The main aim of this programme is to provide a platform for volunteers to interact with various youth icons and to be apprised of festivals of our nation through an exchange of their social and cultural uniqueness.

The Practice: The 25th National Youth Festival started with an inauguration session given by Hon'ble Prime Minister of India, Shri Narendra Modi in Puducherry, the host state for the festival, via video conferencing on 12th – 13th January, 2022. The prime minister stated during the opening session that today's youngsters have a "Can Do" attitude that serves as an inspiration to all generations. Bowing to Swami Vivekananda, the Prime Minister said the Azadi Ka Amrit Mahotsav's birth anniversary this year is all the more motivating. He emphasised the importance of this time because it coincides with Sri Aurobindo's 150th birthday and Mahakavi Subramanya Bharathi's 100th birthday. He also said that, Compete and Conquer is the New India credo. He also called upon the youth to be vocal and contribute in the drive for cleanliness.

In this National Youth festival, one of our NSS Volunteers – MS. Shreya Puri, B.A. (Hons.) III participated enthusiastically. During the course of two days, various sessions were held starting with Environment, SDG Led Growth and Climate, then

Tech, Entrepreneurship and Innovation, and Indigenous and Ancient Wisdom, leading up to National Building and National Character. These lectures were held under various themes mainly aimed galvanize, unite and activate the youth towards nation building, to unleash the true potential of our demographic dividend. These sessions were undertaken by various eminent personalities such as Randeep Hooda, Ankur Warikoo, Sanjeev Sanyal, Hindol Sengupta, Jamuna Tuddu, Ritesh Aggarwal, Vikram Sampath, and so on. Under the theme of Sports as a unifier for Ek Bharat Shresth Bharat, a session on Open Townhall of Olympians and Paralympians was also organized. In the evening session of first day, a music concert was performed by Raghu Dixit and on second day, a session on Leadership at 26000 Feet was given by Captain Raghu Raman.

The festival concluded with a valedictory session to appreciate and praise the enthusiasm of all participants.

Evidence Of Success:



45. An Awareness Programme on Eat Right During COVID: A Comprehensive approach

Date: 13 January 2022

Number of NSS volunteers participated: 78

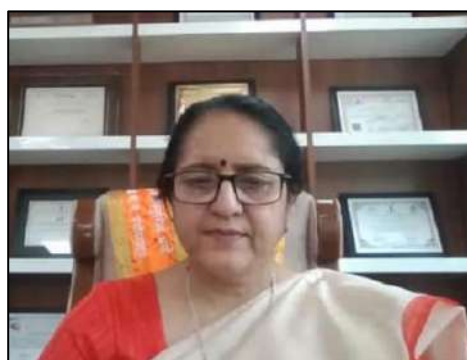
Objectives:

- To sensitize volunteers and mobilize sustained community participation for health and nutrition issues across the country
- To conduct **Swastha Balak-Balika Spardha** as part of celebration of Azadi Ka Amrit Mahotsav

The Context: Swastha Balak-Balika Spardha is a nationwide height & weight measurement campaign, an initiative from the Ministry of Women and Child Development from 8th Jan-14th January 2022. This campaign is conducted to promote the value of nutrition and good health for children of the age group of 0-6 years. However, due to the prevailing COVID-19 pandemic, it is difficult to assess the malnourished status among children. There is a dire need to sensitize and mobilize community participation for ensuring healthy nutrition among children, especially infants.

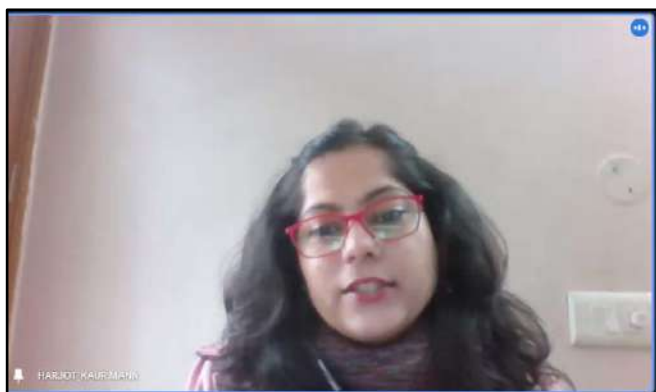


The Practice: Keeping in view the above context, **NSS Units** in collaboration with the **Health Committee** of the College organized an **Awareness Programme on Eat Right During COVID: A Comprehensive approach** on 13th January 2022. Dr. Harjot Kaur Mann, Assistant Professor (Foods and Nutrition), Department of Home Science, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh was the resource person for the event. The session was organized under the esteemed



guidance of **Principal Dr. Nisha Bhargava**, and under the supervision of NSS Programme Officers - Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari and Dr. Sarabjeet Kaur, Co-Convener of the Health Committee of the College.

During the event, Dr. Harjot Kaur Mann highlighted the importance of monitoring growth vitals of children of age group 0-6 years especially during prevailing COVID-19 conditions. She discussed about several healthy dietary approaches including Immuno-enhancers. Growth and development tips to improve the height and weight, thus overall health of children were also highlighted.



She shared tips regarding use of immune-boosters readily available in-home kitchen with the volunteers. In addition, guidelines on post-COVID care management including type of food such as usage of prebiotics, probiotics, super immunity chargers, herbs, condiments etc. and food handling and disposing practices were also discussed by her. At the end of the session, doubts and queries of the participants were discussed.

Evidence of Success: The volunteers participated with great interest and were interactive as well as well informed about what should be done to promote good health among children. Links to the activity uploaded on social media platform are as follows:

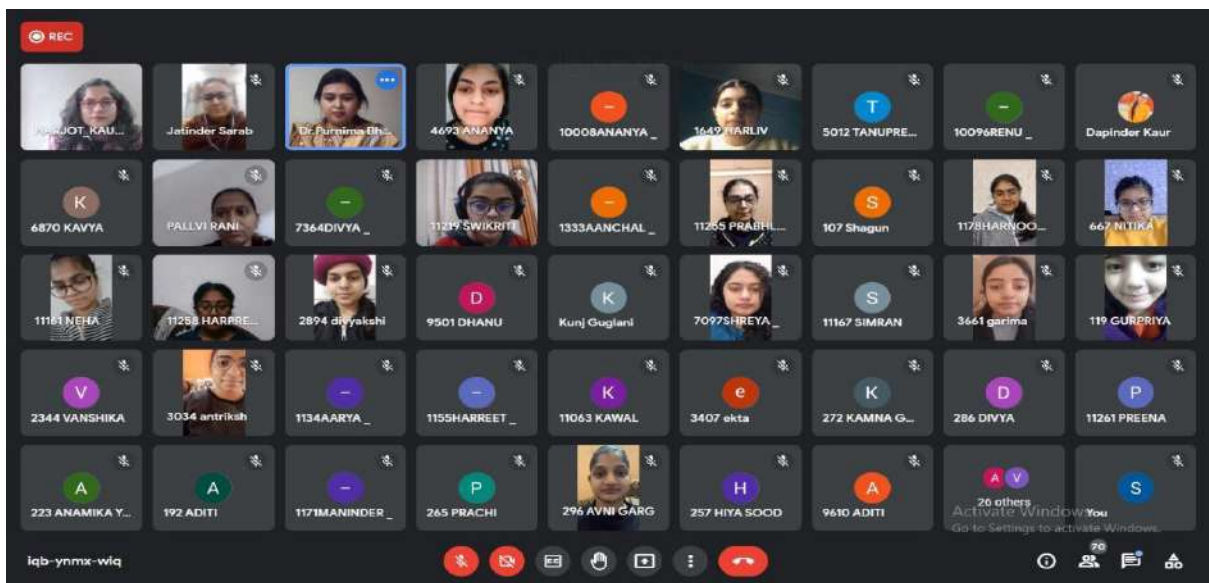
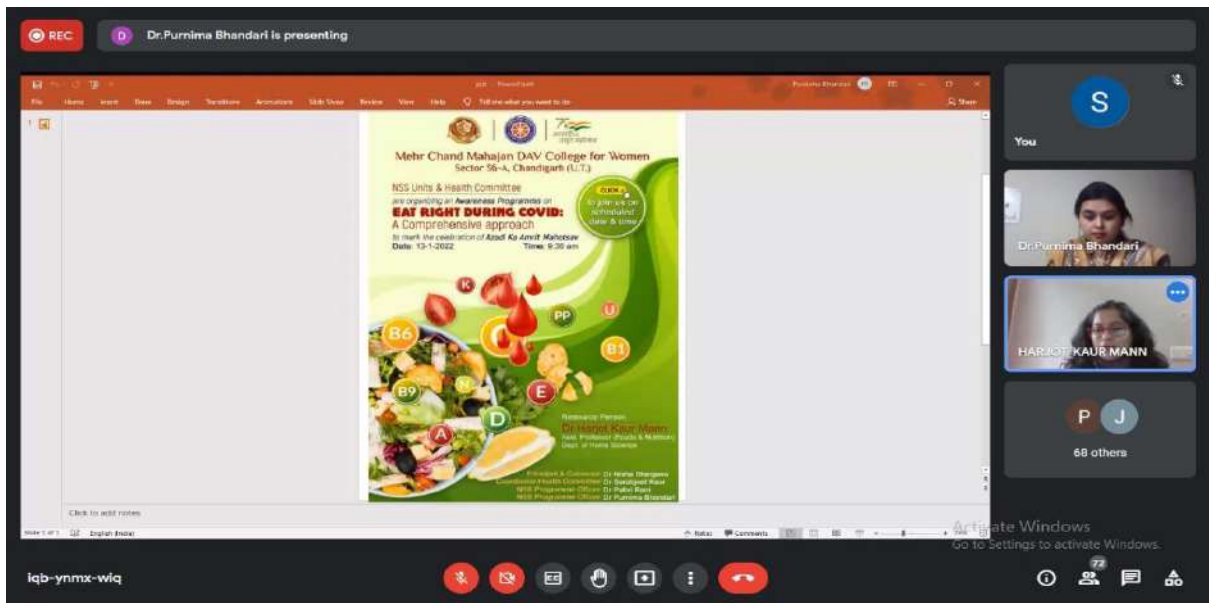
<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1483087504676843520>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1483087595739381760>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1483087621299392516>

https://www.instagram.com/p/CY1bdWKluJq/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1277373372728913>



Media Clippings:

एमसीएम ने 'कोविड के दौरान पौष्टिक आहार सेवन' पर ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया

फास्ट मीडिया
अमृतसर, चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज की स्वास्थ्य समिति के सहयोग से 'ईट राइट ड्यूरिंग कोविड: ए कॉम्प्रेहेंसिव अप्रोच' शीर्षक से एक ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य देश भर में स्वास्थ्य और पोषण के मुद्दों के लिए निरंतर सामुदायिक भागीदारी को संगठित करना और आजादी का अमृत महोत्सव के उत्सव के रूप में स्वस्थ बालक-बालिका स्पर्धा का संचालन करना रहा। कॉलेज के गृह विज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. हरजोत कौर मान इस कार्यक्रम के लिए प्रमुख वक्ता रहीं। डॉ. हरजोत ने मौजूदा



इसके अलावा, भोजन के प्रकार जैसे प्रोबायोटिक्स, प्रोबायोटिक्स, सुपर इम्युनिटी चार्जर्स, जड़ी-बूटियों, मसालों आदि के उपयोग और खाद्य प्रबंधन और निपटान प्रथाओं सहित पोस्ट-कोविड देखभाल प्रबंधन पर दिशानिर्देशों पर भी चर्चा की गई। सत्र के अंत में, प्रतिभागियों के संदेह और प्रश्नों पर चर्चा की गई। इस अत्यधिक प्रासंगिक पहल की सराहना करते हुए, प्रिंसिपल डॉ. निशा भागव ने कहा कि कोविड-19 महामारी के कारण, बच्चों में कुपोषित स्थिति का आकलन करना मुश्किल है, और इसलिए, स्वस्थ पोषण सुनिश्चित करने के लिए सामुदायिक भागीदारी को संवेदनशील बनाने और संगठित करने की सख्त आवश्यकता है। विशेष रूप से शिशुओं के बीच।

कोविड-19 स्थितियों के दौरान 0-6 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों के विकास के महत्व पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। उन्होंने प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने सहित कई स्वस्थ आहार दृष्टिकोणों के बारे में चर्चा की। बच्चों की लंबाई, वजन और समग्र स्वास्थ्य में सुधार के लिए वृद्धि और विकास के सुझावों पर भी बात की। उन्होंने सभी की रसोई में आसानी से उपलब्ध इम्यून-बूस्टर के उपयोग के बारे में सुझाव साझा किए।

एम.सी.एम. ने पौष्टिक आहार सेवन पर ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम करवाया

चंडीगढ़, 13 जनवरी (राकेश) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज की स्वास्थ्य समिति के सहयोग से 'ईट राइट ड्यूरिंग कोविड ए कॉम्प्रेहेंसिव अप्रोच शीर्षक से एक ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम करवाया। इसका उद्देश्य देश भर में स्वास्थ्य और पोषण के मुद्दों के लिए निरंतर सामुदायिक भागीदारी को संगठित करना और आजादी का अमृत महोत्सव के उत्सव के रूप में स्वस्थ बालक-बालिका स्पर्धा का संचालन करना रहा। कॉलेज के गृह विज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. हरजोत कौर मान इस



कार्यक्रम के लिए प्रमुख वक्ता रहीं। डॉ. हरजोत ने मौजूदा कोविड-19 स्थितियों के दौरान 0-6 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों के विकास के महत्व पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। उन्होंने प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने सहित कई स्वस्थ आहार दृष्टिकोणों के बारे में चर्चा की। बच्चों की लंबाई, वजन और समग्र स्वास्थ्य में सुधार के लिए वृद्धि और विकास के सुझावों पर भी बात की। उन्होंने सभी की रसोई में आसानी से उपलब्ध इम्यून-बूस्टर के उपयोग के बारे में सुझाव साझा किए। इसके अलावा, भोजन के प्रकार जैसे प्रोबायोटिक्स, सुपर इम्युनिटी चार्जर्स, जड़ी-बूटियों, मसालों आदि के उपयोग और खाद्य प्रबंधन और निपटान प्रथाओं सहित पोस्ट-कोविड देखभाल प्रबंधन पर दिशानिर्देशों पर भी चर्चा की गई। सत्र के अंत में, प्रतिभागियों के संदेह और प्रश्नों पर चर्चा की गई। इस अत्यधिक प्रासंगिक पहल की सराहना करते हुए, प्रिंसिपल डॉ. निशा भागव ने कहा कि कोविड-19 महामारी के कारण, बच्चों में कुपोषित स्थिति का आकलन करना मुश्किल है, और इसलिए, स्वस्थ पोषण सुनिश्चित करने के लिए सामुदायिक भागीदारी को संवेदनशील बनाने और संगठित करने की सख्त आवश्यकता है।

AWARENESS PROGRAMME

Chandigarh: NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36, in collaboration with the college's Health Committee, organised an online awareness programme titled "Eat Right During Covid: A Comprehensive Approach". The programme aimed at mobilising sustained community participation for health and nutrition issues across the country and to conduct Swastha Balak-Balika Spardha as part of the Azadi ka Amrit Mahotsav celebrations. TNS

MCM holds online awareness programme on 'Eat right during COVID'

CHANDIGARH (RAJIV JAIN): The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with the college's Health Committee, organised an online awareness programme titled 'Eat Right During COVID: A Comprehensive Approach'.

The programme aimed to mobilize sustained community participation for health and nutrition issues across the country and to conduct Swastha Balak-Balika Spardha as part of celebration of Azadi ka Amrit Mahotsav. Dr. Harjot Kaur Mann, Assistant Professor, Department of Home Science of the college was the resource person for the programme. Dr Harjot highlighted the importance of monitoring growth vitals of children of age group 0-6 years especially during the prevailing COVID-19 conditions. She discussed about several healthy dietary approaches including immuno-enhancers. Growth and development tips to improve the height, weight and the overall health of children were also highlighted. She shared tips regarding use of immunity boosters readily available in everyone's kitchen.

'कोविड के दौरान पौष्टिक आहार सेवन' पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

चंडीगढ़, 13 जनवरी (रश्मि हंस): मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कालेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की एन.एस.एस. इकाइयों ने कालेज की स्वास्थ्य समिति के सहयोग से 'ईट राइट ड्यूरिंग कोविड: ए कॉम्प्रेहेंसिव अप्रोच' शीर्षक से एक ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य देश भर में स्वास्थ्य और पोषण के मुद्दों के लिए निरंतर सामुदायिक भागीदारी को संगठित करना और आजादी का अमृत महोत्सव के उत्सव के रूप में स्वस्थ बालक-बालिका स्पर्धा का संचालन करना रहा।

कालेज के गृह विज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर डा. हरजोत कौर मान इस कार्यक्रम के लिए प्रमुख वक्ता रहीं। डा. हरजोत ने मौजूदा कोविड-19 स्थितियों के दौरान 0-6 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों के विकास के महत्व पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। उन्होंने प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने सहित कई स्वस्थ आहार दृष्टिकोणों के बारे में चर्चा की।

एमसीएम में छात्राओं को बताया पौष्टिक आहार का महत्व

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज-36 की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज की स्वास्थ्य समिति के सहयोग से 'कोविड के समय पौष्टिक आहार लें' विषय पर ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य देश भर में स्वास्थ्य और पोषण के मुद्दों के लिए निरंतर सामुदायिक भागीदारी को संगठित करना और आजादी का अमृत महोत्सव के उत्सव के रूप में स्वस्थ बालक-बालिका स्पर्धा का संचालन करना रहा। गृह विज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. हरजोत कौर मान कार्यक्रम की प्रमुख वक्ता थीं। डॉ. हरजोत ने मौजूदा कोविड-19 स्थितियों के दौरान 0-6 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों के विकास के महत्व पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि कोविड-19 महामारी के कारण बच्चों में कुपोषित स्थिति का आकलन करना मुश्किल है। इसलिए स्वस्थ पोषण सुनिश्चित करने के लिए सामुदायिक भागीदारी को संवेदनशील बनाने और संगठित करने की सख्त आवश्यकता है। व्यूरो

अजीत समाचार

कोविड के दौरान पौष्टिक आहार सेवन पर ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया

चंडीगढ़, 13 जनवरी (राम सिंह बराड़) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज की स्वास्थ्य समिति के सहयोग से ईट राइट इयूरिंग कोविड-ए कॉम्प्रिहेंसिव अप्रोच शीर्षक से एक ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य देश भर में स्वास्थ्य और पोषण के मुद्दों के लिए निरंतर सामुदायिक भागीदारी को संगठित करना और आजादी का अमृत महोत्सव के उत्सव के रूप में स्वस्थ बालक-बालिका स्पर्धा का संचालन करना रहा। कॉलेज के गृह विज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. हरजोत कौर मान इस कार्यक्रम के लिए प्रमुख वक्ता रहीं। डॉ. हरजोत ने मौजूदा कोविड-19 स्थितियों के दौरान 0-6 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों के विकास के महत्व पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। उन्होंने प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने सहित कई स्वस्थ आहार



कार्यक्रम की ऑनलाईन तस्वीर ।

दृष्टिकोणों के बारे में चर्चा की। बच्चों की लंबाई, वजन और समग्र स्वास्थ्य में सुधार के लिए वृद्धि और विकास के सुझावों पर भी बात की। उन्होंने सभी की रसोई में आसानी से उपलब्ध इम्यून्-बूस्टर के उपयोग के बारे में सुझाव साझा किए। इसके अलावा, भोजन के प्रकार जैसे प्रीबायोटिक्स, प्रोबायोटिक्स, सुपर इम्युनिटी चार्जर्स, जड़ी-बूटियों, मसालों आदि के उपयोग और खाद्य प्रबंधन और निपटान प्रथाओं सहित पोस्ट-कोविड देखभाल प्रबंधन पर

दिशानिर्देशों पर भी चर्चा की गई। सत्र के अंत में, प्रतिभागियों के संदेह और प्रश्नों पर चर्चा की गई। इस अत्यधिक प्रासंगिक पहल की सराहना करते हुए, प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि कोविड-19 महामारी के कारण, बच्चों में कुपोषित स्थिति का आकलन करना मुश्किल है, और इसलिए, स्वस्थ पोषण सुनिश्चित करने के लिए सामुदायिक भागीदारी को संवेदनशील बनाने और संगठित करने की सख्त आवश्यकता है।

एमसीएम ने कोविड के दौरान पौष्टिक आहार सेवन पर ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया

चण्डीगढ़ (ऋद्धम आचार्य / हिमप्रभा)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज की स्वास्थ्य समिति के सहयोग से ईट राइट इयूरिंग कोविड-ए कॉम्प्रिहेंसिव अप्रोच शीर्षक से एक ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य देश भर में स्वास्थ्य और पोषण के मुद्दों के लिए निरंतर सामुदायिक भागीदारी को संगठित करना और आजादी का अमृत महोत्सव के उत्सव के रूप में स्वस्थ बालक-बालिका स्पर्धा का संचालन करना रहा। कॉलेज के गृह विज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. हरजोत कौर मान इस कार्यक्रम के लिए प्रमुख वक्ता रहीं। डॉ. हरजोत ने मौजूदा कोविड-19 स्थितियों के दौरान 0-6 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों के विकास के महत्व पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। उन्होंने

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने सहित कई स्वस्थ आहार दृष्टिकोणों के बारे में चर्चा की। बच्चों की लंबाई, वजन और समग्र स्वास्थ्य में सुधार के लिए वृद्धि और विकास के सुझावों पर भी बात की। उन्होंने सभी की रसोई में आसानी से उपलब्ध इम्यून्-बूस्टर के उपयोग के बारे में सुझाव साझा किए। इसके अलावा, भोजन के प्रकार जैसे प्रीबायोटिक्स, प्रोबायोटिक्स, सुपर इम्युनिटी चार्जर्स, जड़ी-बूटियों, मसालों आदि के उपयोग और खाद्य प्रबंधन और निपटान प्रथाओं सहित पोस्ट-कोविड देखभाल प्रबंधन पर दिशानिर्देशों पर भी चर्चा की गई। सत्र के अंत में,



प्रतिभागियों के संदेह और प्रश्नों पर चर्चा की गई। इस अत्यधिक प्रासंगिक पहल की सराहना करते हुए, प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि कोविड-19 महामारी के कारण, बच्चों में कुपोषित स्थिति का आकलन करना मुश्किल है, और इसलिए, स्वस्थ पोषण सुनिश्चित करने के लिए सामुदायिक भागीदारी को संवेदनशील बनाने और संगठित करने की सख्त आवश्यकता है। विशेष रूप से शिशुओं के बीच।

46. Yoga Session on Surya Namaskar as part of Azadi ka Amrit Mahotsav

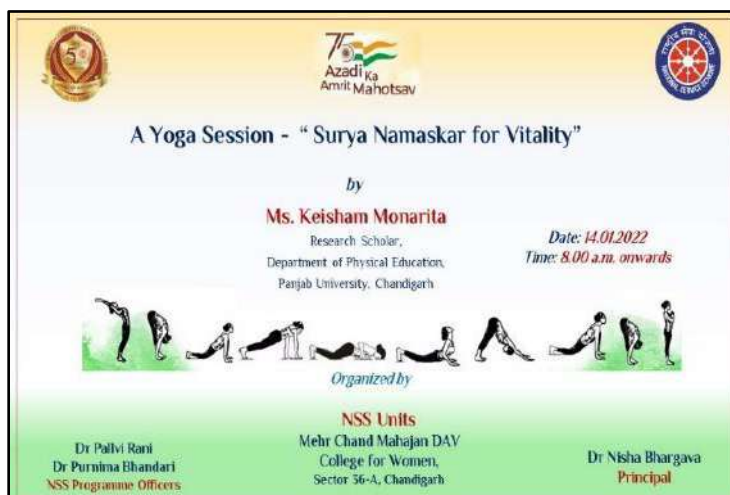
Date: 14 January 2022

Number of NSS volunteers participated: 40

Objectives:

- To mark the holy occasion of Makar Sankranti under Azadi ka Amrit Mahotsav
- To promote emotional as well as psychological wellness of the students during the stressful times
- To create a culture of fitness and promote a healthy lifestyle through the practice of Yoga asana

The Context: To mark the holy occasion of Makar Sankranti on 14th January 2022, the Ministry of Ayush, Government of India has launched a nationwide 75 crore Surya Namaskar initiative under Azadi ka Amrit Mahotsav. Makar Sankranti is a festival which comes as a thanksgiving to mother nature for spreading health, wealth and happiness around.



Surya Namaskar is a set of asanas in a combination of 12 steps. These steps comprise 8 asanas in which 4 asanas are repeated. All the 12 steps are to be done stepwise to complete the process of one round of Surya Namaskar. It serves an individual



with various benefits like Strengthens muscles and joints; ensuring better functioning of the digestive system; helping with weight loss etc.

The Practice: Keeping in view the above objectives, **NSS Units** organized a Yoga session with the tagline “**Surya namaskar for Vitality**” on the Makar Sankranti (14 January 2022) as part of Azadi Ka Amrit Mahotsav. The session was organized virtually in the early morning hours - 8.00 a.m. to 9.00 a.m. where the resource person was a qualified Yoga Instructor - Ms Keisham Monarita, Research scholar, Department of Physical Education, Panjab University Chandigarh and Gold medallist in Yoga at National and International level. The session was organized under the able guidance of our worthy Principal – **Dr. Nisha Bhargava** and the supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.



The session started with a little warm-up and stretching. During the session, Ms Keisham Monarita discussed the importance of yoga and its aspects, especially in this prevailing COVID-19 pandemic and demonstrated 12 different steps of Surya Namaskar. During the session, she explained the benefits and correct way of doing Surya Namaskar and highlighted the implication of practising yoga asanas in daily life. In the end, certain cooling asanas and pranayama were also demonstrated by her. The session concluded with a vote of thanks and queries raised by participants were solved by the resource person.



Evidence of Success: NSS volunteers of the College participated enthusiastically in this yoga session and were able to gain knowledge of doing Surya Namaskar correctly. **Links to the activity uploaded on social media handles include:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1277431072723143>

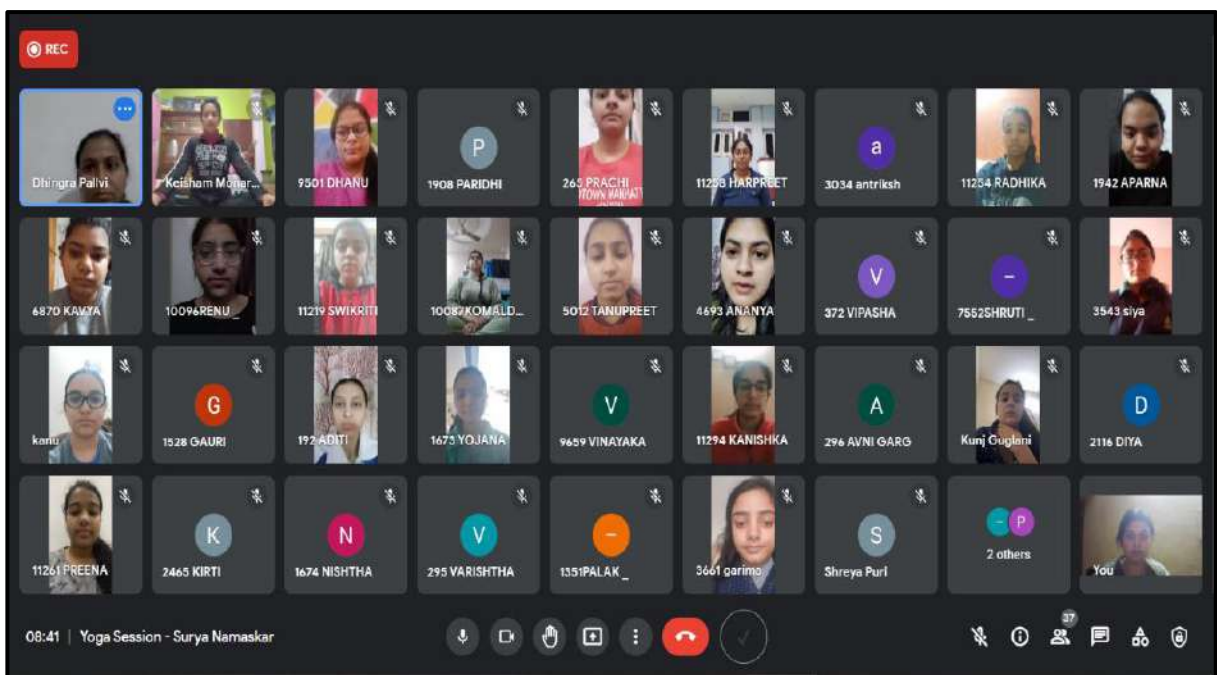
https://www.instagram.com/p/CY1m1nPIMtk/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1483112554629308419>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1483112635902345216>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1483112684954722304>

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)



Media Clippings:

एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने योग सत्र के साथ मनाई मकर संक्रांति

चंडीगढ़, 14 जनवरी (राम सिंह बराड़): आजादी का अमृत महोत्सव के तहत मकर संक्रांति के पवित्र अवसर को चिह्नित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने 'सूर्य नमस्कार फॉर वायटैलिटी' पर एक ऑनलाइन योग सत्र का आयोजन किया। सत्र का उद्देश्य इस तनावपूर्ण समय के दौरान छात्रों के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा देना और योगासन के अभ्यास के माध्यम से फिटनेस और स्वस्थ जीवन शैली की संस्कृति बनाना रहा।

इस सत्र के लिए प्रमुख वक्ता कैशम मोनारिता थीं, जो राष्ट्रीय और



कार्यक्रम की ऑनलाइन तस्वीर।

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता रह चुकी हैं।

सत्र के दौरान, कैशम ने योग के महत्व और इसके विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की, विशेष रूप से मौजूदा

जीवन में योग आसनों के अभ्यास के निहितार्थ पर प्रकाश डाला। अंत में कुछ शीतलासन और प्राणायाम का भी प्रदर्शन किया गया। सत्र का समापन प्रतिभागियों के प्रश्नों के साथ हुआ जिन्हें मुख्य वक्ता द्वारा उपयुक्त रूप से हल किया गया था।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने प्रकृति के प्रति आभार प्रकट करने वाले पर्व मकर संक्रांति के अवसर पर सभी को शुभकामनाएं दीं। इस सत्र की उपयोगिता पर प्रकाश डालते हुए, डॉ. भार्गव ने जोर देकर कहा कि सूर्य नमस्कार मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत बनाने, पाचन तंत्र के कार्य को बेहतर करने और वजन कम करने जैसे विभिन्न लाभ प्रदान करता है।

कोविड-19 स्थितियों में और सूर्य नमस्कार के 12 विभिन्न चरणों का प्रदर्शन किया। उन्होंने सूर्य नमस्कार करने के लाभों और सही तरीके के बारे में विस्तार से बताया और दैनिक

MCM NSS celebrates Makar Sankranti with yoga session



**RN KHERA
CHANDIGARH, JAN 14**

To mark the holy occasion of Makar Sankranti under Azadi ka Amrit Mahotsav, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised an online Yoga session on "Surya Namaskar for Vitality".

The session aimed to promote emotional as well as psychological wellness of the students during these stressful times and to create a culture of fitness and healthy lifestyle through the practice

of yogasanas. The session's resource person was Ms. Keisham Monarita, Gold medallist in Yoga at National and International level.

During the session, Ms. Keisham discussed the importance of yoga and its different aspects, especially in the prevailing COVID-19 conditions and demonstrated 12 different steps of Surya Namaskar.

She explained in detail the benefits and correct way of doing Surya Namaskar and highlighted the implication of practicing yoga asanas in daily life.

एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने योग सत्र के साथ मकर संक्रांति मनाई

» मद्रलैंड संवाददाता

लुधियाना। आजादी का अमृत महोत्सव के तहत मकर संक्रांति के पवित्र अवसर को चिह्नित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने हसूर्य नमस्कार फॉर वायटैलिटी पर एक ऑनलाइन योग सत्र का आयोजन किया। सत्र का उद्देश्य इस तनावपूर्ण समय के दौरान छात्रों के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा देना और योगासन के अभ्यास के माध्यम से फिटनेस और स्वस्थ जीवन शैली की संस्कृति बनाना रहा। इस सत्र के लिए प्रमुख वक्ता सुश्री कैशम मोनारिटा थीं, जो राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता रह चुकी हैं। सत्र के दौरान, सुश्री कैशम ने योग के महत्व और इसके विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की, विशेष रूप से मौजूदा कोविड-19 स्थितियों में और सूर्य नमस्कार के 12 विभिन्न चरणों का प्रदर्शन किया। उन्होंने सूर्य नमस्कार करने के लाभों और सही तरीके के बारे में विस्तार से बताया और दैनिक जीवन में योग आसनों के अभ्यास के निहितार्थ पर प्रकाश डाला। अंत में कुछ शीतलासन और



प्राणायाम का भी प्रदर्शन किया गया। सत्र का समापन प्रतिभागियों के प्रश्नों के साथ हुआ जिन्हें मुख्य वक्ता द्वारा उपयुक्त रूप से हल किया गया था।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने प्रकृति के प्रति आभार प्रकट करने वाले पर्व मकर संक्रांति के अवसर पर सभी को शुभकामनाएँ दीं। इस सत्र की उपयोगिता पर प्रकाश डालते हुए, डॉ. भार्गव ने जोर देकर कहा कि सूर्य नमस्कार मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत बनाने, पाचन तंत्र के कार्य को बेहतर करने और वजन कम करने जैसे विभिन्न लाभ प्रदान करता है।

योग सत्र के साथ मनाई मकर संक्रांति

चंडीगढ़ (ट्रिब्यू) : आजादी का अमृत महोत्सव के तहत मकर संक्रांति के पवित्र अवसर को चिह्नित करने के लिए एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमेन की एनएसएस इकाइयों ने सूर्य नमस्कार फॉर वायटैलिटी पर एक ऑनलाइन योग सत्र का आयोजन किया। सत्र का उद्देश्य इस तनावपूर्ण समय के दौरान छात्रों के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा देना और योगासन के अभ्यास के माध्यम से फिटनेस और स्वस्थ जीवन शैली की संस्कृति बनाना रहा। इस सत्र के लिए प्रमुख वक्ता कैशम मोनारिटा थीं। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने जोर देकर कहा कि सूर्य नमस्कार मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत बनाने, पाचन तंत्र के कार्य को बेहतर करने और वजन कम करने जैसे विभिन्न लाभ प्रदान करता है।

न्यूज इन ब्रीफ

एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने योग सत्र के साथ मकर संक्रांति मनाई

चंडीगढ़ (जगमार्ग न्यूज़)। आजादी का अमृत महोत्सव के तहत मकर संक्रांति के पवित्र अवसर को चिह्नित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, की एनएसएस इकाइयों ने 'सूर्य नमस्कार फॉर वायटैलिटी' पर एक ऑनलाइन योग सत्र का आयोजन किया। सत्र का उद्देश्य इस तनावपूर्ण समय के दौरान छात्रों के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा देना और योगासन के अभ्यास के माध्यम से फिटनेस और स्वस्थ जीवन शैली की संस्कृति बनाना रहा। इस सत्र के लिए प्रमुख वक्ता कैशम मोनारिटा थी, जो राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता रह चुकी है। सत्र के दौरान, कैशम ने योग के महत्व और इसके विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की, विशेष रूप से मौजूदा कोविड-19 स्थितियों में और सूर्य नमस्कार के 12 विभिन्न चरणों का प्रदर्शन किया। उन्होंने सूर्य नमस्कार करने के लाभों और सही तरीके के बारे में विस्तार से बताया और दैनिक जीवन में योग आसनों के अभ्यास के निहितार्थ पर प्रकाश डाला। अंत में कुछ शीतलासन और प्राणायाम का भी प्रदर्शन किया गया। सत्र का समापन प्रतिभागियों के प्रश्नों के साथ हुआ जिन्हें मुख्य वक्ता द्वारा उपयुक्त रूप से हल किया गया था। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने प्रकृति के प्रति आभार प्रकट करने वाले पर्व मकर संक्रांति के अवसर पर सभी को शुभकामनाएँ दीं। इस सत्र की उपयोगिता पर प्रकाश डालते हुए, डॉ. भार्गव ने जोर देकर कहा कि सूर्य नमस्कार मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत बनाने, पावन तंत्र के कार्य को बेहतर करने और वजन कम करने जैसे विभिन्न लाभ प्रदान करता है।

एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने योग सत्र के साथ मकर संक्रांति मनाई



पदक विजेता रह चुकी हैं। सत्र के दौरान, सुश्री कैशम ने योग के महत्व और इसके विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की, विशेष रूप से मौजूदा कोविड-19 स्थितियों में और सूर्य नमस्कार के 12 विभिन्न चरणों का प्रदर्शन किया। उन्होंने सूर्य नमस्कार करने के लाभों और सही तरीके के बारे में विस्तार से बताया और दैनिक जीवन में योग आसनों के अभ्यास के निहितार्थ पर प्रकाश डाला। अंत में कुछ शीतलासन और प्राणायाम का भी प्रदर्शन किया गया। सत्र का समापन प्रतिभागियों के प्रश्नों के साथ हुआ जिन्हें मुख्य वक्ता द्वारा उपयुक्त रूप से हल किया गया था। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने प्रकृति के प्रति आभार प्रकट करने वाले पर्व मकर संक्रांति के अवसर पर सभी को शुभकामनाएँ दीं। इस सत्र की उपयोगिता पर प्रकाश डालते हुए, डॉ. भार्गव ने जोर देकर कहा कि सूर्य नमस्कार मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत बनाने, पावन तंत्र के कार्य को बेहतर करने और वजन कम करने जैसे विभिन्न लाभ प्रदान करता है।

ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो चंडीगढ़। आजादी का अमृत महोत्सव के तहत मकर संक्रांति के पवित्र अवसर को चिह्नित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की

एनएसएस इकाइयों ने सूर्य नमस्कार फॉर वायटैलिटी पर एक ऑनलाइन योग सत्र का आयोजन किया। सत्र का उद्देश्य इस तनावपूर्ण समय के दौरान छात्रों के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा

देना और योगासन के अभ्यास के माध्यम से फिटनेस और स्वस्थ जीवन शैली की संस्कृति बनाना रहा। इस सत्र के लिए प्रमुख वक्ता सुश्री कैशम मोनारिटा थी, जो राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण

47. An awareness session and poster making competition on **Beti Bachao, Beti Padhao Scheme** as part of Weeklong Celebration of **National Girl Child Day**

Date: 20 January 2022

Number of NSS volunteers participated: 71

Objectives:

- To apprise the volunteers of **Beti Bachao, Beti Padhao Scheme**

The Context: National Girl Child Day in India is celebrated on January 24 every year, since it was started by the Ministry of Women and Child Development in 2008 with an aim to spread awareness about gender inequality and to challenge gender



stereotypes. The celebrations also marked the anniversary of *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme. The name *Beti Bachao, Beti Padhao* translates to '**Save the girl child, educate the girl child**'. It is a campaign of the Government of India that aims to generate awareness and improve the efficiency of welfare services intended for girls in India.

The Practice: On 20th January, 2022, the NSS Units organized a **virtual awareness session** on *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme as part of Weeklong celebration of National Girl Child Day. The session was organized under the esteemed guidance of



Principal Dr. Nisha Bhargava and NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.

During the session, Dr. Pallvi Rani apprised NSS volunteers of the objectives and significance of the day, and quoted examples of Mrs. Indira Gandhi – Prime Minister of India, Savitribai Phule - an Indian social reformer and educationalist, and Dr. Kiran Bedi who contributed significantly in the field of girl's education and brought revolution in the society.

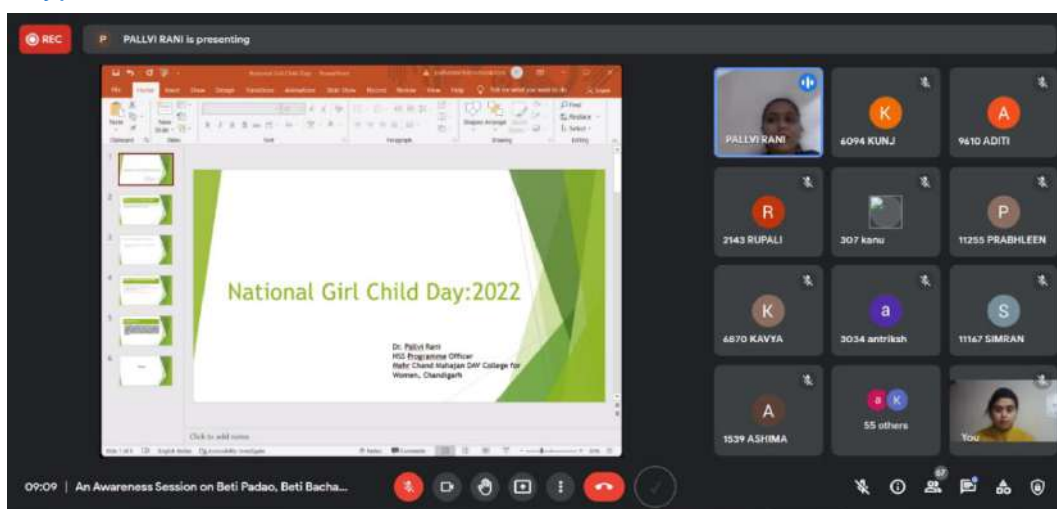
In the subsequent session, Dr. Purnima Bhandari briefed the volunteers about *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme. She discussed the objectives of the scheme and current strategies of BBBP scheme adopted by the Government. She also apprised volunteers about the eligibility conditions, documents required for BBBP scheme and various initiatives launched by Government of India under BBBP scheme such as **Sukanya Samridhi Yojana, Balika Samridhi Yojana, Ladli Laxmi Yojana etc.** In the end, queries by the audience were addressed.

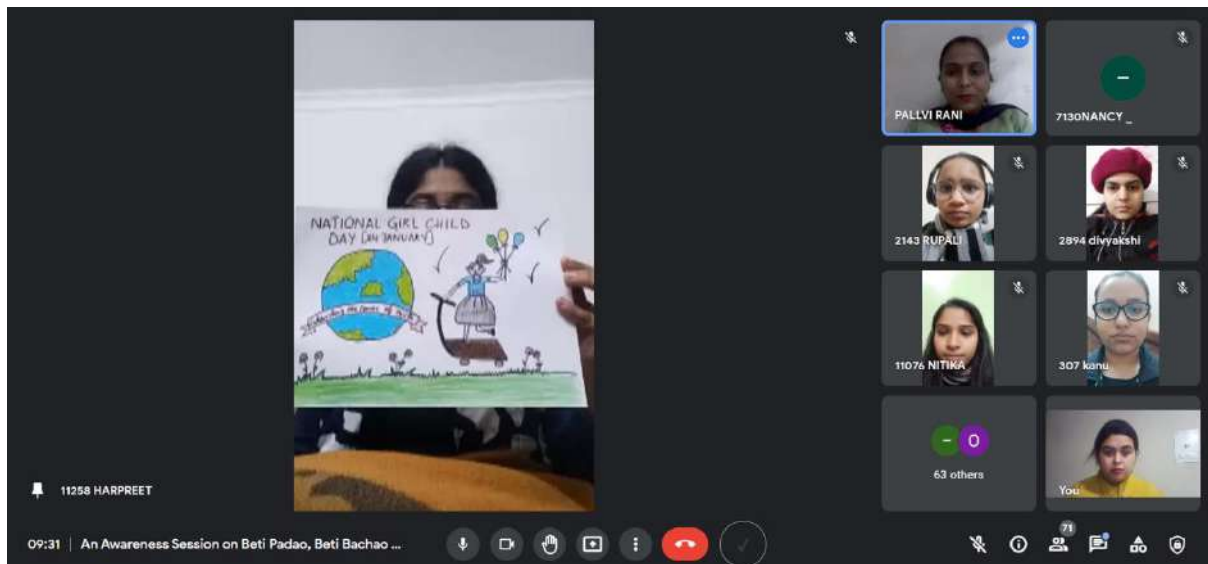
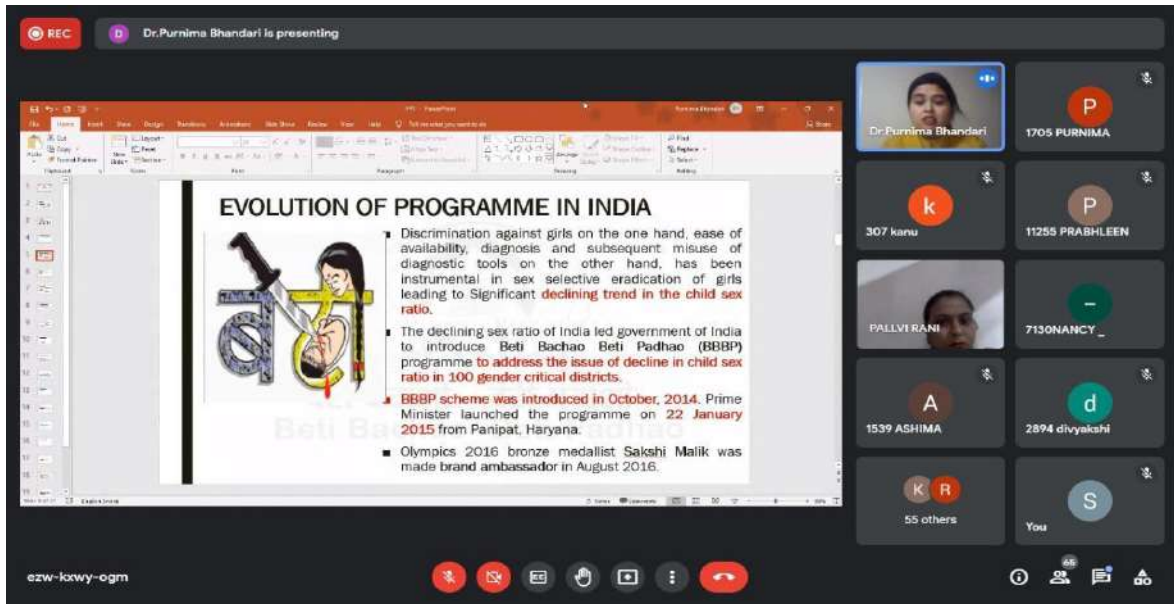
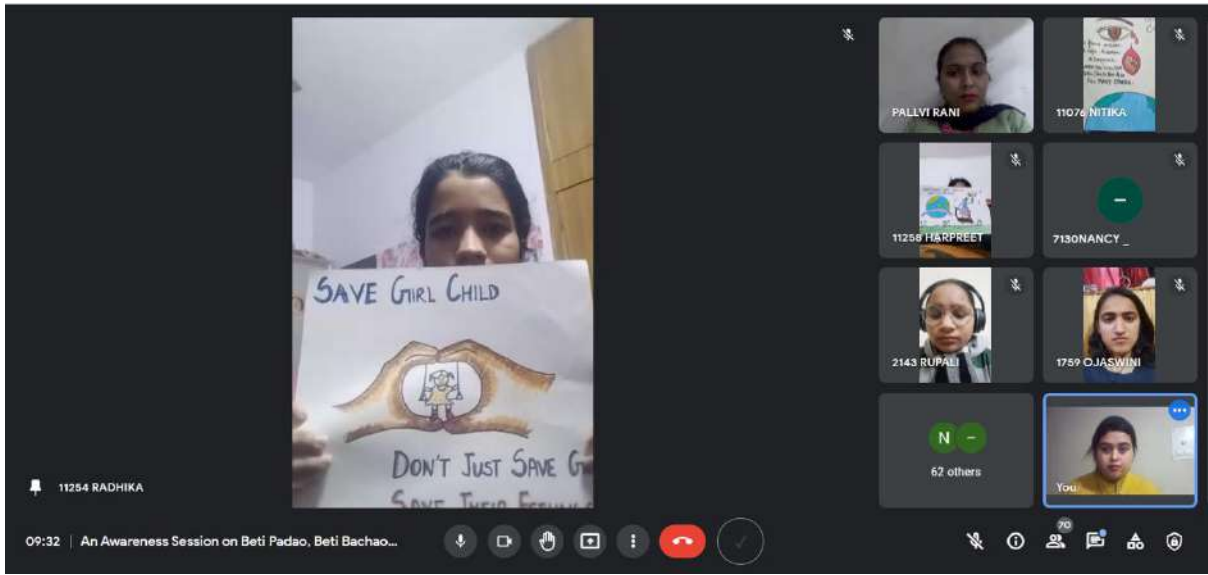


Besides, a **poster making competition** on the theme '*Beti Bachao, Beti Padhao*' was organized where participants presented their hand made posters virtually.

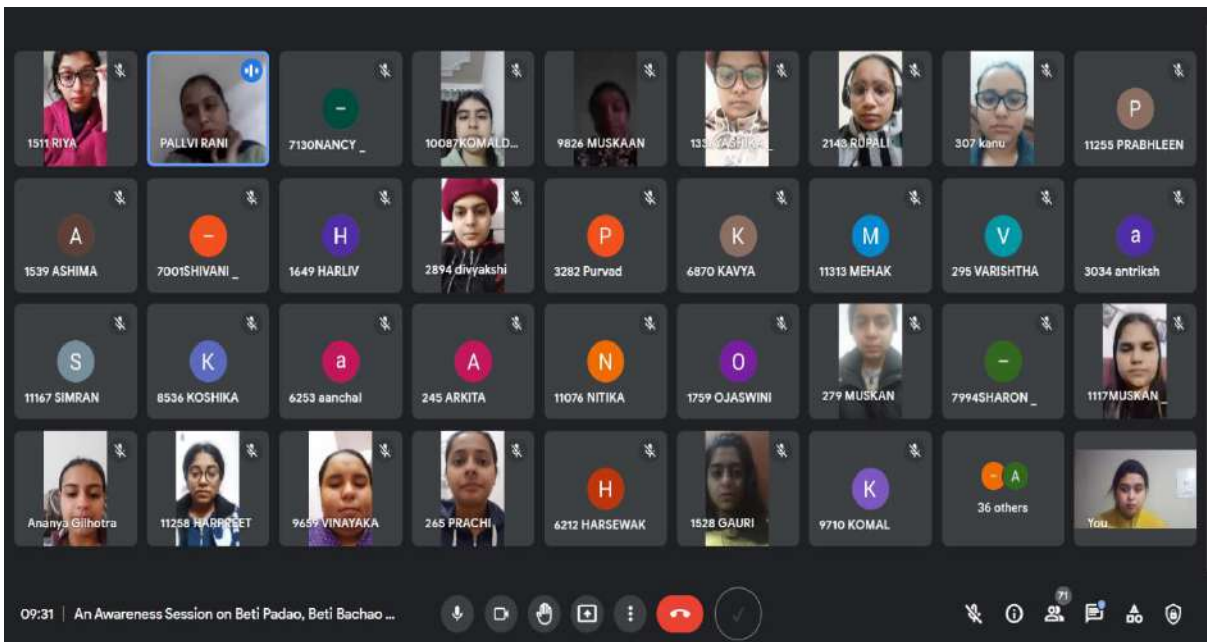
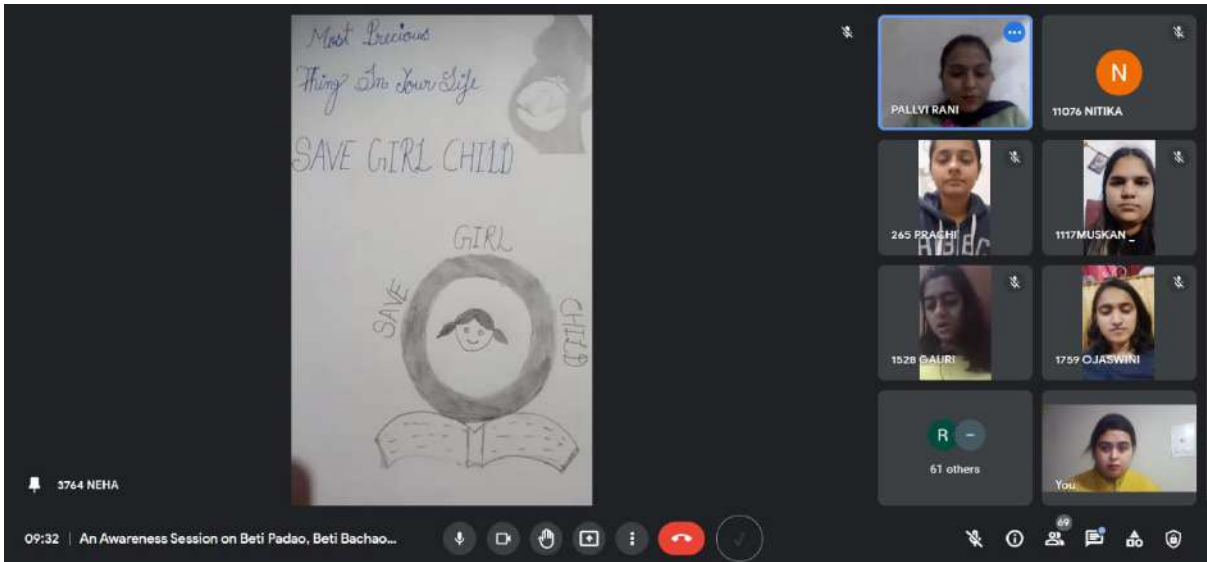
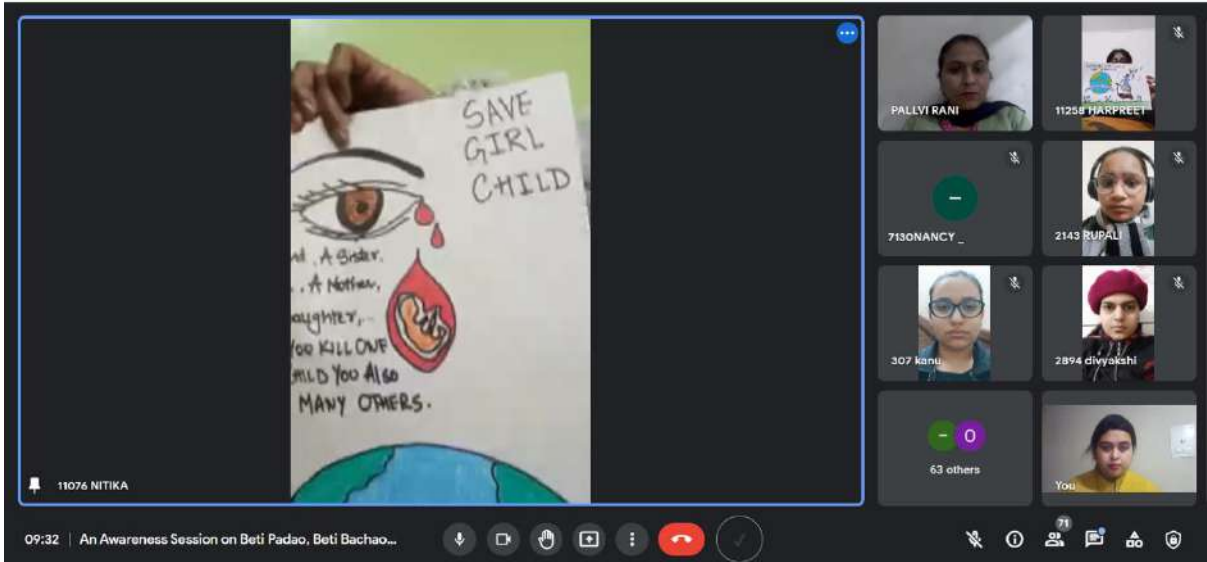
Evidence of Success: The event was successful as it was able to create awareness about the ***Beti Bachao, Beti Padhao Scheme*** among the students. Links to the activity uploaded on social media handles include:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1284948241971426/?type=3>





NSS ANNUAL REPORT (2021-22)



Media Clippings:

राष्ट्रीय बालिका दिवस पर आयोजित किया वर्चुअल जागरूकता सत्र

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन की एनएसएस इकाइयों ने किया आयोजन

चंडीगढ़, 21 जनवरी (राम सिंह बराड़): मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने राष्ट्रीय बालिका दिवस-2022 में सप्ताह भर चलने वाले उत्सव के ऑनलाइन कार्यक्रम की तस्वीर।

हिस्से के रूप में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ (बीबीबीपी) योजना पर एक वर्चुअल जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र के दौरान, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी, डॉ. पल्लवी रानी ने एनएसएस स्वयंसेवकों को राष्ट्रीय बालिका दिवस के उद्देश्यों और महत्व के बारे में अवगत कराया और इंदिरा गांधी, सावित्रीबाई फुले और डॉ. किरण बेदी का उदाहरण दिया, जिन्होंने लड़कियों की शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान देकर समाज में क्रांतिकारी परिवर्तन की नींव रखी। दूसरे सत्र में,



इस सत्र के दौरान 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने अपने हाथों से बने पोस्टर प्रस्तुत किए। अंत में श्रोताओं के प्रश्नों का समाधान किया गया।

प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने भारत में लड़कियों के लिए कल्याणकारी सेवाओं की दक्षता में सुधार के लिए भारत सरकार की अत्यधिक महत्वपूर्ण प्रयासों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए एनएसएस इकाइयों के इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह के सत्र लैंगिक असमानता के मुद्दे के बारे में नागरिकों को संवेदनशील बनाने और प्रचलित लैंगिक रूढ़ियों को चुनौती देने की दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं।

एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पूर्णिमा भंडारी ने स्वयंसेवकों को बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के बारे में जानकारी दी, इसके उद्देश्यों और भारत सरकार द्वारा अपनाई गई योजना की वर्तमान चुनौतियों पर प्रकाश डाला। डॉ. भंडारी ने स्वयंसेवकों को 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' योजना के लिए आवश्यक पात्रता व दस्तावेज की जानकारी दी और इस योजना के तहत भारत सरकार द्वारा शुरू की गई विभिन्न पहलों जैसे सुकन्या समृद्धि योजना, बालिका समृद्धि योजना, लाडली लक्ष्मी से भी अवगत कराया।

राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने वर्चुअल जागरूकता सत्र आयोजित किया

चंडीगढ़/अमृतसरा

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने राष्ट्रीय बालिका दिवस 2022 में सप्ताह भर चलने वाले उत्सव के हिस्से के रूप में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ (बीबीबीपी) योजना पर एक वर्चुअल जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र के दौरान, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी, डॉ. पल्लवी रानी, ने एनएसएस स्वयंसेवकों को राष्ट्रीय बालिका दिवस के उद्देश्यों और महत्व के बारे में अवगत कराया और श्रीमती इंदिरा गांधी, सावित्रीबाई फुले और डॉ. किरण बेदी का उदाहरण दिया जिन्होंने लड़कियों की शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दे कर समाज में क्रांतिकारी परिवर्तन की नींव रखी। दूसरे सत्र में, एनएसएस



कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पूर्णिमा भंडारी ने स्वयंसेवकों को बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के बारे में जानकारी दी, इसके उद्देश्यों और भारत सरकार द्वारा अपनाई गई योजना की वर्तमान चुनौतियों पर प्रकाश डाला। डॉ. भंडारी ने स्वयंसेवकों को 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' योजना के लिए आवश्यक पात्रता व दस्तावेजों की जानकारी दी और इस योजना के तहत भारत सरकार द्वारा शुरू की गई विभिन्न पहलों जैसे सुकन्या समृद्धि योजना, बालिका समृद्धि योजना, लाडली लक्ष्मी से भी अवगत कराया।

इस सत्र के दौरान 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने अपने हाथों से बने पोस्टर प्रस्तुत किए। अंत में श्रोताओं के प्रश्नों का समाधान किया गया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने भारत में लड़कियों के लिए कल्याणकारी सेवाओं की दक्षता में सुधार के लिए भारत सरकार की अत्यधिक महत्वपूर्ण प्रयासों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए एनएसएस इकाइयों के इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह के सत्र लैंगिक असमानता के मुद्दे के बारे में नागरिकों को संवेदनशील बनाने और प्रचलित लैंगिक रूढ़ियों को चुनौती देने की दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं।

MCM NSS holds virtual awareness session to mark the celebration of National Girl Child Day

The Aman Sandesh Times Network

Chandigarh: The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a virtual awareness session on Beti Bachao Beti Padhao (BBBP) Scheme as part of the weeklong celebration of National Girl Child Day 2022. During the session, Dr Pallvi Rani, MCM NSS Programme Officer apprised the NSS volunteers about the objectives and significance of National Girl Child Day and quoted examples of Mrs. Indira Gandhi, Savitribai Phule and Dr.Kiran Bedi who contributed significantly in the field of girls' education and brought revolution in the society.

In the subsequent session, Dr Purnima Bhandari, MCM NSS Programme Officer briefed the volunteers about the Beti Bachao Beti Padhao Scheme, highlighting its objectives and the current strategies of the scheme adopted by the Government of India.

Dr.Bhandari also apprised

MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH
Virtual Awareness Session on Beti Bachao Beti Padhao Scheme to mark celebration of National Girl Child Day



the volunteers about the eligibility condition, documents required for BBBP scheme and various initiatives launched by Government of India under the scheme such as Sukanya Samridhi Yojana, Balika Samridhi Yojana, Ladli Laxmi Yojana, etc.

During the session, a poster making competition on the theme 'Beti Bachao, Beti Padhao' was also organised wherein the participants presented their

hand made posters virtually.

Principal Dr.Nisha Bhargava lauded this endeavour of the NSS units to spread awareness about the Government of India's highly significant initiative to improve the efficiency of welfare services intended for girls in India. She added that such sessions are important from the point of sensitising citizens about the issue of gender inequality and challenging the prevalent gender stereotypes.

MCM NSS holds virtual awareness session to mark the celebration of National Girl Child Day

CHANDIGARH, JAN 21

The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a virtual awareness session on Beti Bachao Beti Padhao (BBBP) Scheme as part of the weeklong celebration of National Girl Child Day 2022. During the session, Dr Pallvi Rani, MCM NSS Programme Officer apprised the NSS volunteers about the objectives and significance of National Girl Child Day and quoted examples of Mrs. Indira Gandhi, Savitribai Phule and Dr. Kiran Bedi who contributed significantly in the field of girls' education and brought revolution in the society. In the subsequent session, Dr Purnima Bhandari, MCM NSS Programme Officer briefed the volunteers about the Beti Bachao Beti Padhao Scheme, highlighting its objectives and the current

strategies of the scheme adopted by the Government of India. Dr. Bhandari also apprised the volunteers about the eligibility condition, documents required for BBBP scheme and various initiatives launched by Government of India under the scheme such as Sukanya Samridhi Yojana, Balika Samridhi Yojana, Ladli Laxmi Yojana, etc. During this session, a poster making competition on the theme 'Beti Bachao, Beti Padhao' was also organised wherein the participants presented their hand made posters virtually. In the end, the queries of the audience were addressed. Principal Dr. Nisha Bhargava lauded this endeavour of the NSS units to spread awareness about the Government of India's highly significant initiative to improve the efficiency of welfare services intended for girls in India.

48. An Awareness Camp on Waste Management Under Swachh Bharat Mission

Date: 20 January 2022

Number of NSS Volunteers participated: 70 (including staff and students)

Objectives:

- To generate awareness regarding the need of waste management
- To sensitize staff and students regarding waste segregation, 3R's of Solid Waste Management that includes Reduce, Reuse and Recycle, ban on plastic, use of Swachhta App

The Context: Swachh Bharat Mission is a country-wide campaign initiated by the Government of India in 2014 to improve waste management. As youth plays a great role in nation-building and is responsible for bringing social reforms and are potential change-makers, thus awareness programmes on waste management under Swachh Chandigarh Mission should be organised.

The Practice: With this motive, an awareness camp on waste management under Swachh Bharat Mission was organized by the NSS Units and MCM Eco-Club in collaboration with the Swachhta



Committee of the college on 20.01.2022. In her inaugural address, **Principal Dr. Nisha Bhargava**, apprised staff and students of the motive of organizing this awareness camp, highlighted the achievements of the college in the field of Swachhta and motivated students and staff to segregate waste in appropriate bins.

Subsequently, Dr. Purnima Bhandari, NSS Programme officer and Assistant Professor, Department of Botany, highlighted the importance of segregation of waste into wet waste and dry waste; use of blue bins for dry waste (i.e. plastic, paper), green bins for wet waste (i.e. waste generated in our kitchen including organic

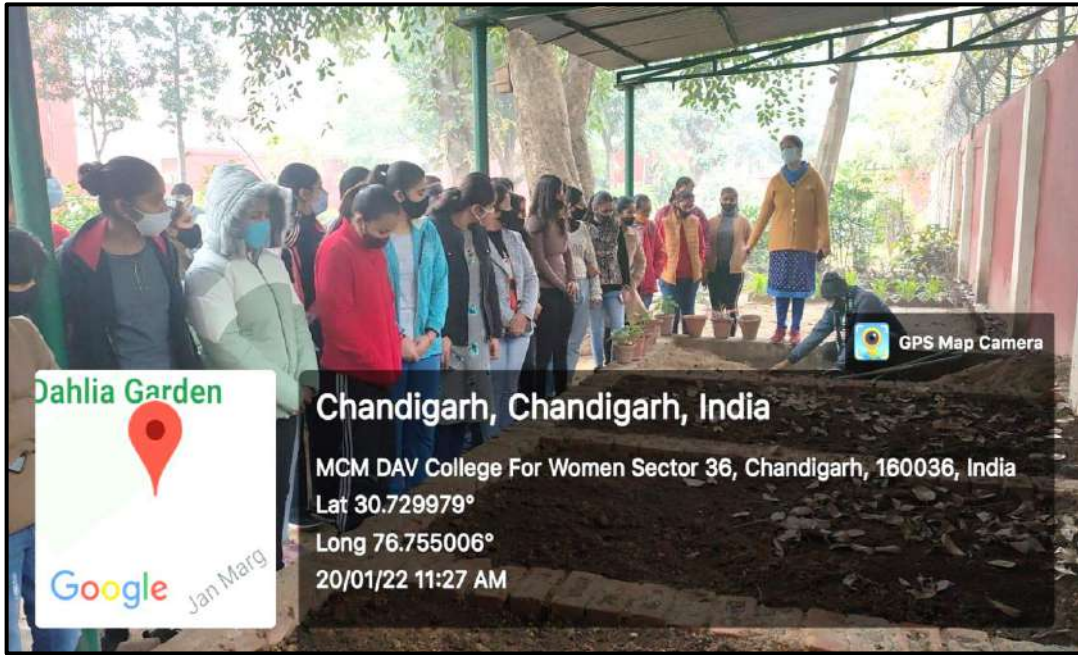
waste) and red bins for disposal of electronic devices such as batteries, discs etc. Besides, she briefed participants about adopting an in-house composting approach at their respective places using earthen pots and urged them to download the Swachhta-MoHuA app and post a civic-related issue (eg; a garbage dump) so that it could be solved by concerned authorities in a timely, thus making Chandigarh – a clean and green city.

In addition, staff and students were acquainted and informed of the various practices of solid waste management adopted by our college including the Biogas plant, Compost pits, Sewage treatment plant and Vermicompost units. Participants visited Vermicompost Units, situated in the college Botanical Garden where Dr. Neetu, Assistant Professor & Head of the Department, Department of Zoology apprised them of the technique of vermicomposting. Participants also visited the Biogas-Composting site where Dr. Purnima Bhandari briefed them about its objectives of installing and functioning.

In the end, Dr. Vandana Sharma, Assistant Professor, Department of Microbial and Food Technology explained to the participants about the components and functioning of the Sewage Treatment Plant that is installed for water recycling on the college campus.

Evidence of Success: At the end of the session, volunteers became aware of the need of adopting different waste management practices and were determined to sensitize the masses and adopt some of the practices in their Village Badheri, adopted under NSS.







49. Webinar on Gender Stereotypes and Women Empowerment and poem recitation on Beti Bachao, Beti Padhao Scheme as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day

Date: 22 January, 2022

Number of NSS volunteers participated: 86

Objectives:

- To minimize the disparities in the status, condition and relations between men and women by empowering women
- To spread awareness among the volunteers related to the gender discrimination

The Context: National Girl Child Day in India is celebrated on January 24 every year, since it was started by the Ministry of Women and Child Development in 2008 with an aim to spread awareness about gender inequality and to challenge gender stereotypes. The celebrations also marked the anniversary of *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme.

Women empowerment is a necessary step to ensure sustainable development goals. Moreover, Empowered women and girls contribute to the health and

productivity of their families, communities, and countries, creating a ripple effect that benefits everyone

The Practice: Keeping in view the objectives mentioned above, NSS Units of the Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a **webinar on Gender Stereotypes and Women Empowerment** on 22.01.2022 under *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP)



Scheme as part of Weeklong celebration of National Girl Child Day. The session was organized under the esteemed guidance of Principal **Dr. Nisha Bhargava** and NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. The distinguished speaker for the session was **Dr. Bindu Dogra**, Assistant Professor, PG Department of Sociology, Mehr Chand Mahajan DAV College of Women, Chandigarh.

More than 85 participants including staff and students of different streams attended the webinar. During the session, Dr. Bindu Dogra shed light upon the prevalent gender stereotypes in the society, and how these are restricting the empowerment of women in the society, despite various constitutional, legal provision, programmes and policies initiated by the government. She also elaborated the concept of women empowerment and the various dimension and parameters associated with it. Besides, she shared her views toward their empowerment and suggested effective steps for changing the stereotypical mind set so as to achieve the goals of effective women empowerment in the country thereby ending gender discrimination and bringing gender equality in terms of social life and working environment.



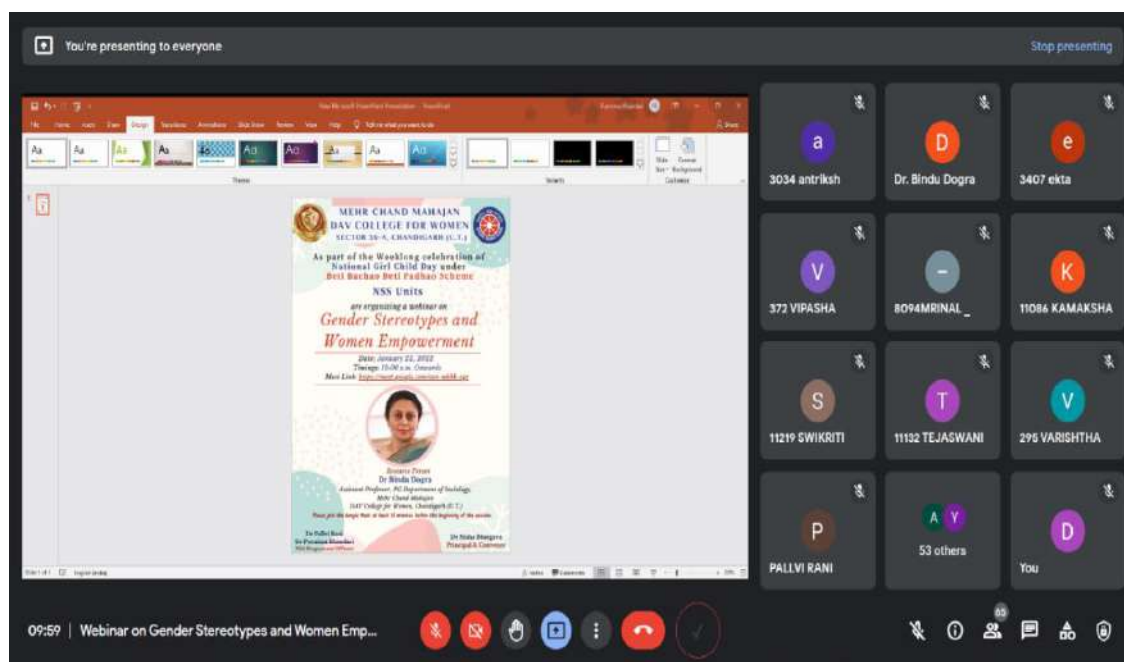
In the end, queries posted by the audience were addressed by the resource person. Besides, a **poem recitation competition was organized** on the theme '*Beti Bachao, Beti Padhao*' where participants virtually shared their poems. One of the poems shared by the participant – Ms Nancy Sharma is as follows:

बाबा!
मुझे इन किताबों से करना है श्रृंगार
मत बांधो पिंजरे में, चाह मेरी जग विहार
छोड़ो दहेज की बातें , अभी कहां हुआ है
भविष्य तैयार
आएगी एक दिन चिट्ठी बड़ी नौकरी की, बस
थोड़ा इंतजार
समाज दुश्मन बन बैठा, करने दो इनके
नियमों से इनकार
उड़ना है ऊंचे गगन में , कर अपने सुनहरे पंखों
का विस्तार

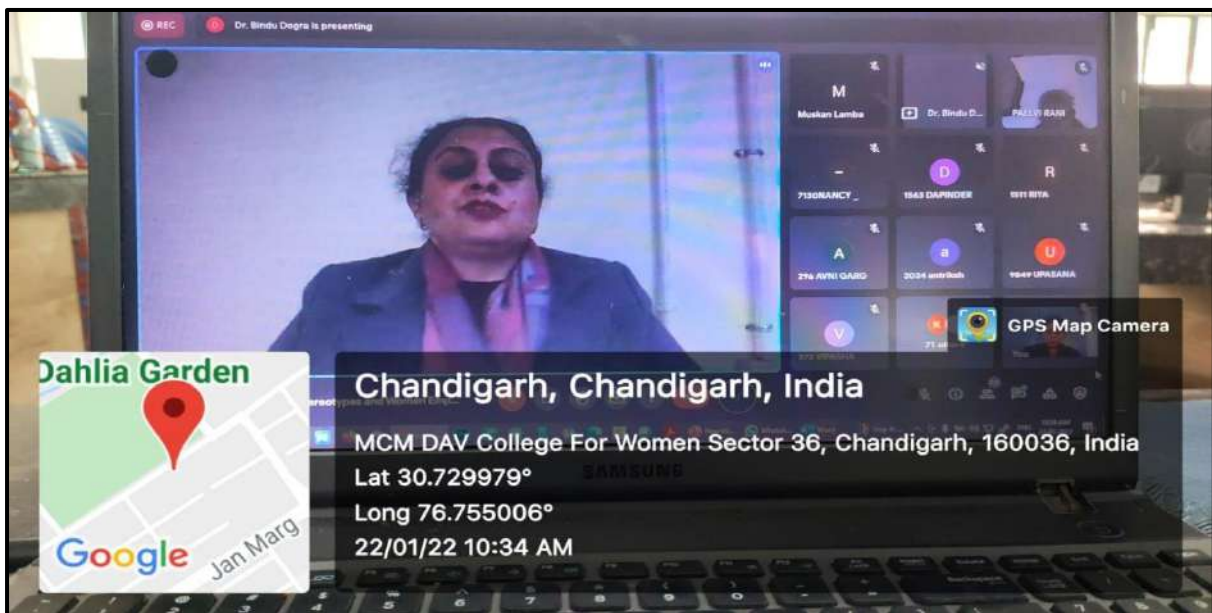
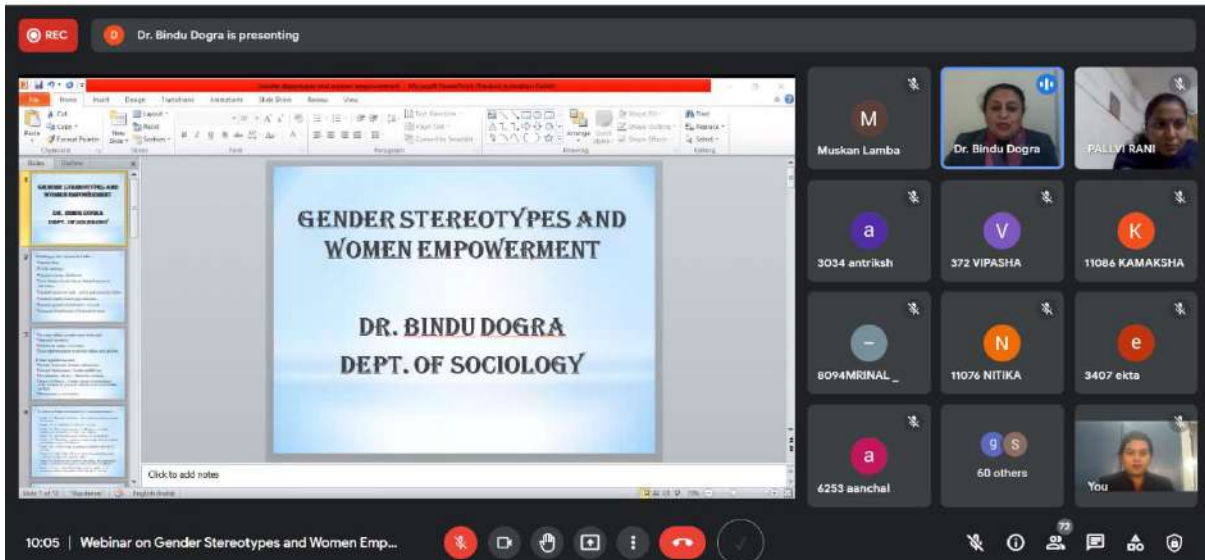
सुख रख दूंगी कदमों में , मौका देकर तो देखो
एक बार
कलम उठाई है किस्मत लिखने को, पन्ने पर
स्याही सरोबार
आंखें खोल कर देखे हैं, करती हूं मैं अपने
खवाबों से प्यार
बाबा!
मुझे अफसर बनना है , क्या कर पाऊंगी मैं
यह सपना साकार?

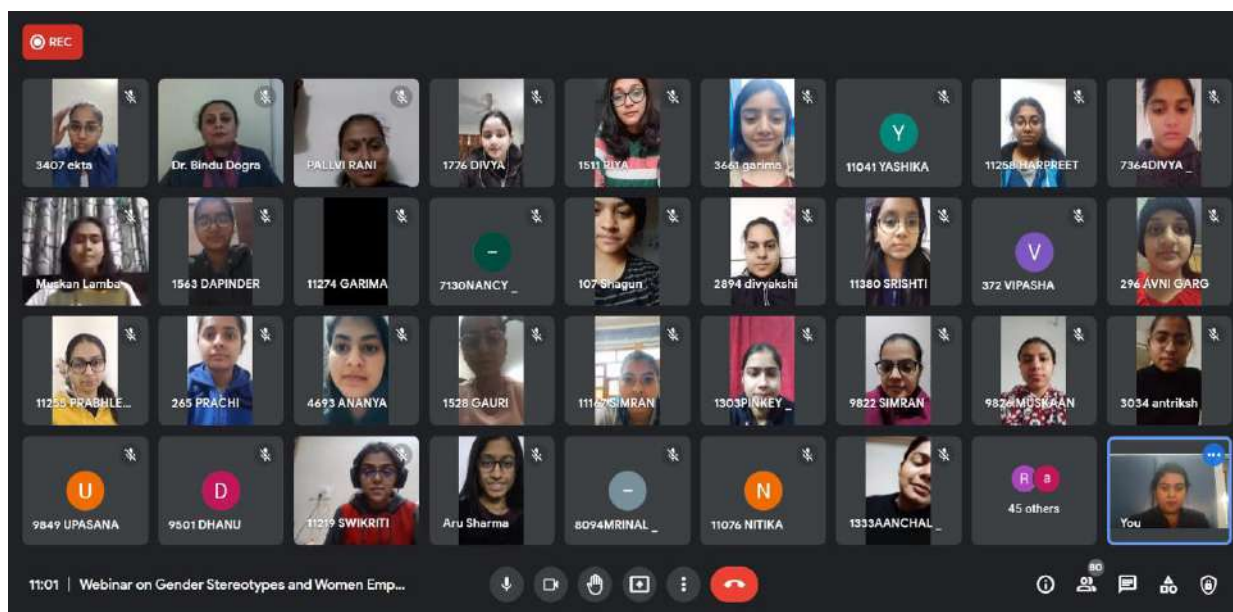
Evidence of Success: Webinar was very interactive with tremendous participation and feedback and was able to create awareness about the challenges which women face in the society and the strategies which could be adopted to empower women, thus whole society. **Links to the activity uploaded on social media handles include:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1284954531970797/?type=3>



REPORT OF SEVEN DAY/NIGHT NSS SPECIAL CAMP – 2022 (22 MARCH– 28 MARCH, 2022)





Media Clippings:

लैंगिक रूढ़िवादिता और महिला सशक्तिकरण पर वेबिनार आयोजित

चंडीगढ़ (जम्मार्म न्यूज़)। राष्ट्रीय बालिका दिवस के सप्ताह भर चलने वाले उत्सव के हिस्से के रूप में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, की एनएसएस इकाइयों ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के तहत 'लैंगिक रूढ़िवादिता और महिला सशक्तिकरण' पर वेबिनार का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में प्रमुख वक्ता कॉलेज के स्नातकोत्तर समाजशास्त्र विभाग से सहायक प्रोफेसर डॉ. बिंदु डोगरा थीं। वेबिनार में विभिन्न स्ट्रीम के स्टाफ और छात्रों सहित 85 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। वेबिनार के दौरान, डॉ. बिंदु ने समाज में प्रचलित लैंगिक रूढ़ियों पर प्रकाश डाला, और यह भी बताया कि सरकार द्वारा शुरू किए गए विभिन्न संवैधानिक और कानूनी प्रावधानों, कार्यक्रमों और नीतियों के बावजूद किस प्रकार यह महिलाओं के सशक्तिकरण को प्रतिबंधित करते हैं। उन्होंने महिला सशक्तिकरण की अवधारणा और इससे जुड़े विभिन्न आयामों और मापदंडों को भी विस्तार से बताया। प्रमुख वक्ता ने रूढ़िवादी मानसिकता को बदलने के लिए प्रभावी कदम भी सुझाए ताकि देश में प्रभावी महिला सशक्तिकरण के तथ्य को प्राप्त किया जा सके, जिससे लैंगिक भेदभाव समाप्त हो और सामाजिक जीवन और कामकाजी माहौल में लैंगिक समानता लाई जा सके। अंत में रिसोर्स पर्सन द्वारा दर्शकों के प्रश्नों का समाधान किया गया। 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' विषय पर एक कविता पाठ प्रतियोगिता भी आयोजित की गई, जहाँ प्रतिभागियों ने अपनी कविताओं को साझा किया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने महिला सशक्तिकरण के महत्वपूर्ण कारणों के बारे में छात्रों को शिक्षित करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि सशक्त महिलाएँ अपने परिवारों, समुदायों और देश के स्वास्थ्य व उत्पादकता में योगदान देने में सक्षम हैं। इसलिए सतत विकास के तथ्यों को पूरा करने के लिए महिला सशक्तिकरण आवश्यक है।

छात्राओं ने लैंगिक रूढ़िवादिता और महिला सशक्तिकरण पर चर्चा

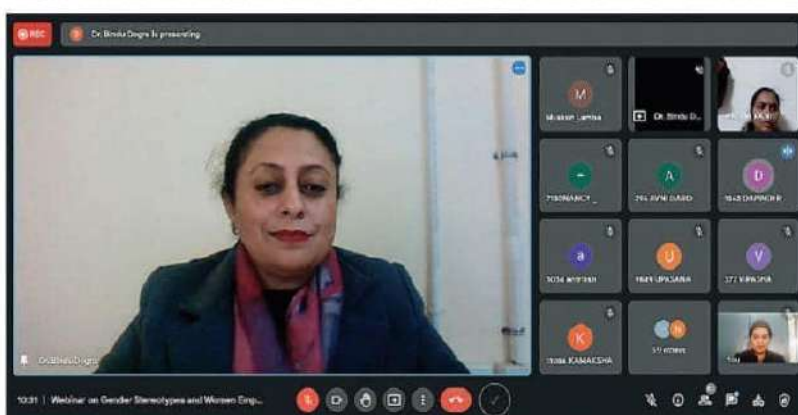
माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज में सोमवार को महिला सशक्तिकरण पर वेबिनार का आयोजन किया गया। इस दौरान एनएसएस इकाइयों ने 'बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ' योजना के तहत लैंगिक रूढ़िवादिता और महिला सशक्तिकरण पर चर्चा की।

कार्यक्रम में प्रमुख वक्ता कॉलेज के स्नातकोत्तर समाज शास्त्र विभाग से सहायक प्रोफेसर डॉ. बिंदु डोगरा थीं। वेबिनार में 85 से अधिक प्रतिभागियों ने

हिस्सा लिया। डॉ. बिंदु ने समाज में प्रचलित लैंगिक रूढ़ियों पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि सरकार की ओर से शुरू किए गए विभिन्न संवैधानिक और कानूनी प्रावधानों, कार्यक्रमों और नीतियों के बावजूद किस प्रकार यह महिलाओं के सशक्तिकरण को प्रतिबंधित करते हैं। उन्होंने महिला सशक्तिकरण की अवधारणा और इससे जुड़े विभिन्न आयामों और मापदंडों को भी विस्तार से बताया। प्राचार्या डॉ. निशा ने महिला सशक्तिकरण के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों की सराहना की।

एमसीएम की एनएसएस यूनिट ने लैंगिक रूढ़िवादिता और महिला सशक्तिकरण पर वेबिनार का आयोजन किया



» विनोद कुमार, मद्रलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। राष्ट्रीय बालिका दिवस के सप्ताह भर चलने वाले उत्सव के हिस्से के रूप में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के तहत 'लैंगिक रूढ़िवादिता और महिला सशक्तिकरण' पर वेबिनार का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में प्रमुख वक्ता कॉलेज के स्नातकोत्तर समाजशास्त्र विभाग से सहायक प्रोफेसर डॉ बिंदु डोगरा थीं। वेबिनार में विभिन्न स्टीम के स्टाफ और

छात्रों सहित 85 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। वेबिनार के दौरान, डॉ बिंदु ने समाज में प्रचलित लैंगिक रूढ़ियों पर प्रकाश डाला, और यह भी बताया कि सरकार द्वारा शुरू किए गए विभिन्न संवैधानिक और कानूनी प्रावधानों, कार्यक्रमों और नीतियों के बावजूद किस प्रकार यह महिलाओं के सशक्तिकरण को प्रतिबंधित करते हैं।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने महिला सशक्तिकरण के महत्वपूर्ण कारणों के बारे में छात्रों को शिक्षित करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की।

MCM NSS holds webinar on Gender Stereotypes and Women Empowerment

CHANDIGARH: As part of the weeklong celebration of National Girl Child Day, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a webinar on 'Gender Stereotypes and Women Empowerment' under Beti Bachao Beti Padhao scheme. The speaker for the session was Dr Bindu Dogra, Assistant Professor, PG Department of Sociology of the college. More than 85 participants including



staff and students of different streams attended the webinar. During the webinar, Dr Bindu shed light on the gender stereotypes prevalent in the society, and how these are restricting the empowerment of women despite various constitutional and legal provisions, programmes and policies initiated by the government. She also elaborated the concept of women empowerment and the various dimensions and parameters associated with it.

50. Webinar on Survival and Protection of the Girl Child under Beti Bachao, Beti Padhao Scheme and Administration of Girl Child Protection Oath as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day

Date: 24 January 2022

Number of NSS volunteers: 52

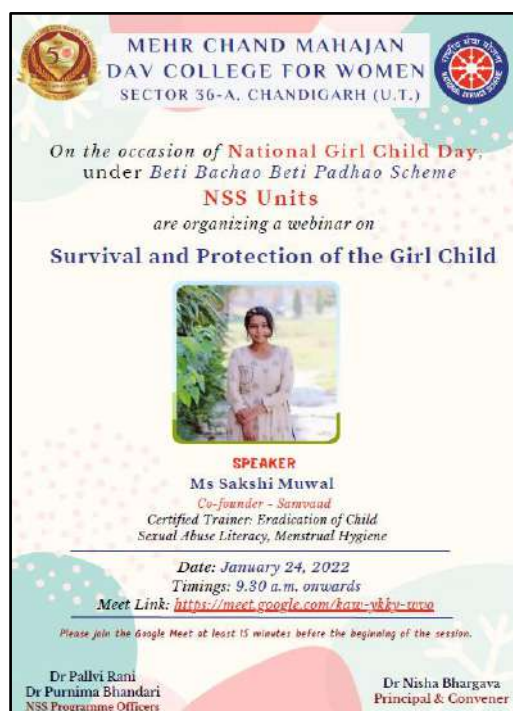
Objectives:

- To spread awareness and change mindsets and ensure that communities and families welcome and celebrate daughters
- To create a safe environment for all women and support women's resistance to violence

The Context: National Girl Child Day in India is celebrated on January 24 every year, since it was started by the Ministry of Women and Child Development in 2008 with an aim to spread awareness about gender inequality and to challenge gender stereotypes. The celebrations also marked the anniversary of *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme.

The Practice: Keeping in view the objectives mentioned above, **NSS Units** organized a **webinar on Survival and Protection of the Girl Child** on 24.01.2022 under *Beti Bachao*

Beti Padhao (BBBP) Scheme as part of Weeklong celebration of National Girl Child Day. The session was organized under the esteemed guidance of Principal Dr. Nisha Bhargava and NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. The distinguished speaker for the session was **Ms. Sakshi Muwal, Co-founder – Samvaad and Certified Trainer: Eradication of Child Sexual Abuse Literacy, Menstrual Hygiene.**



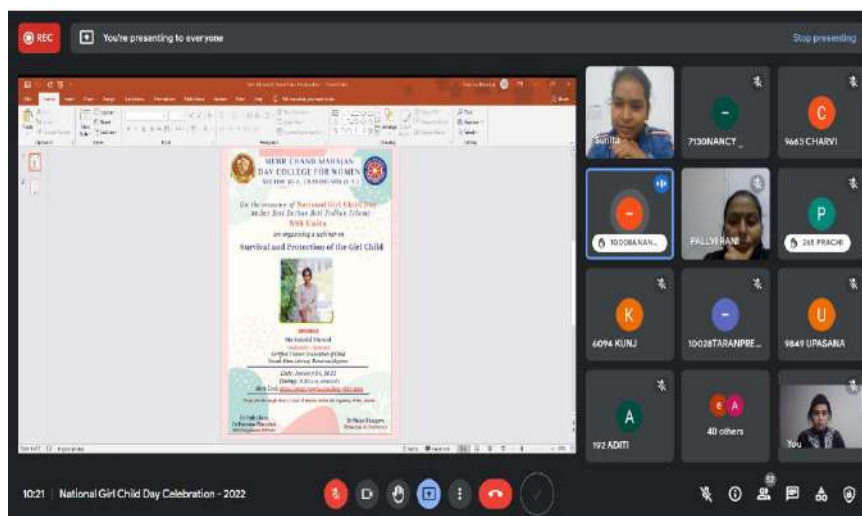


More than 50 volunteers of different streams attended the webinar. During the session, Ms. Sakshi discussed about the problems which girls faced in Indian Society such as female infanticide, child marriage, gender discrimination as according to her, finding the root cause of a problem itself is itself 50% solution. There is a dire need to adopt a multi-sectoral approach to Prevent and Combat Trafficking of Women and Children for Commercial Sexual Exploitation. Besides, she informed participants about the rights of girl child, followed by initiatives taken by the Government of India for their survival and protection such as

raising marriage age of girls from 18 to 21 "Beti Bachao, Beti Padhao" scheme, The POCSO Act - 2021, Sukanya Samridhi Yojana etc. She elaborated evident steps that one can take at individual levels to ensure and provide safe environment to girls. Queries posted by the audience were addressed patiently by the resource person.

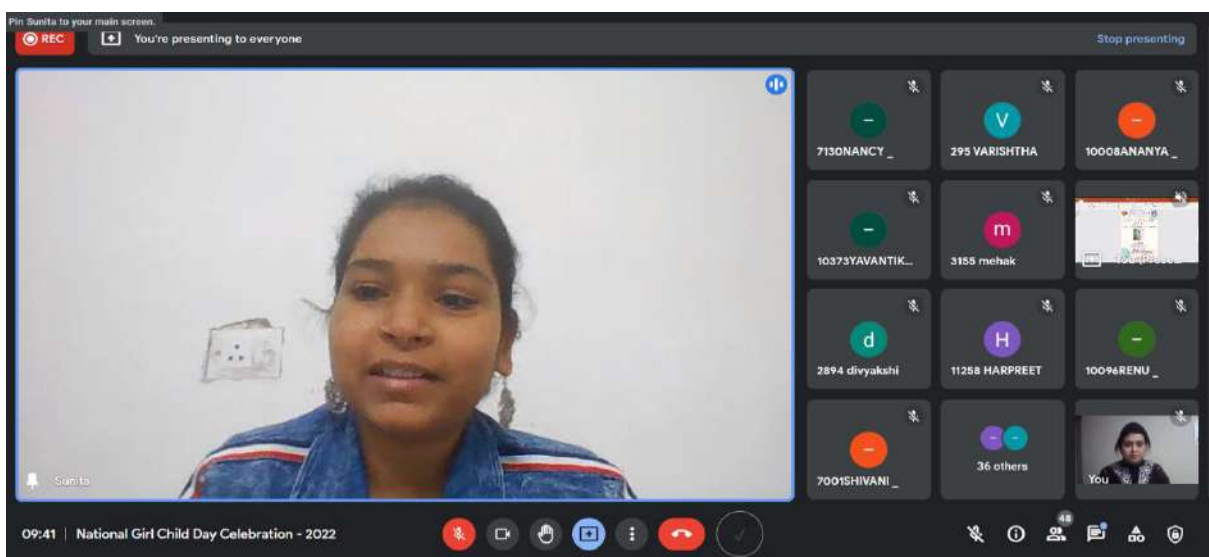
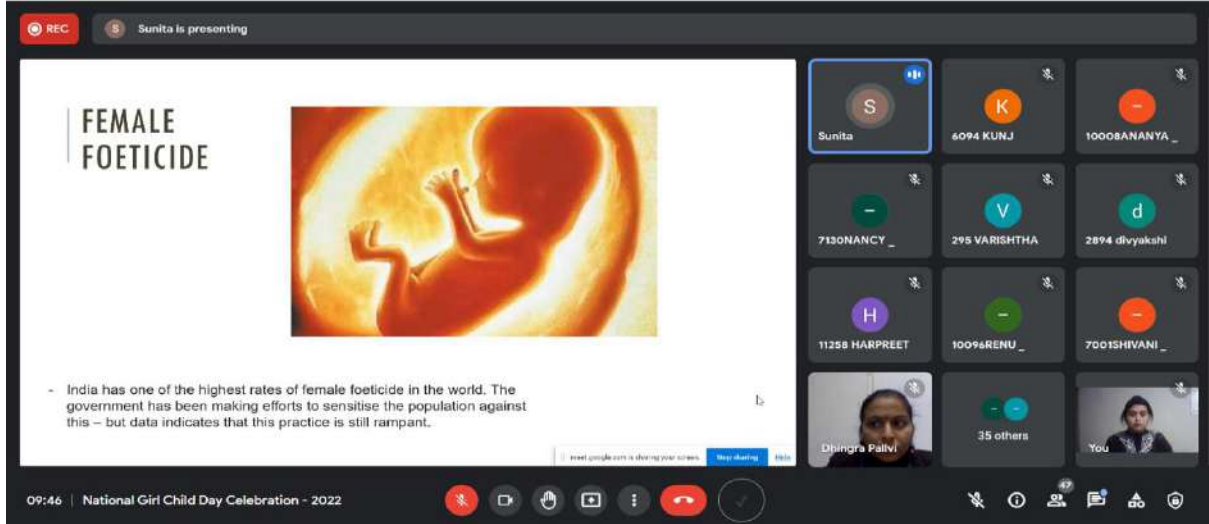
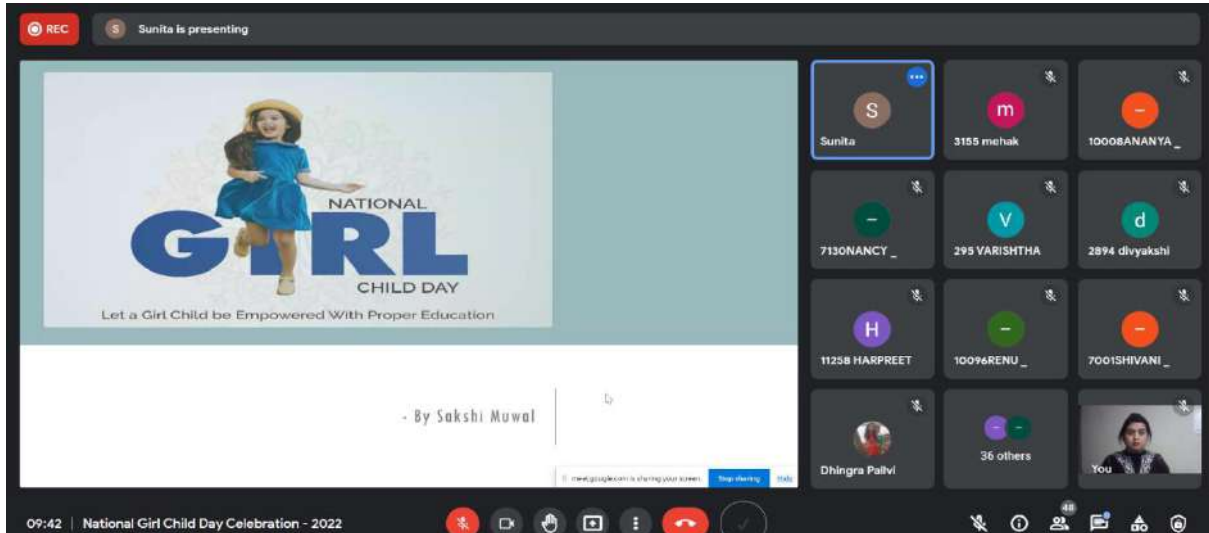
At the end, 'Girl Child Protection Oath' was administered to all the volunteers with the promise to eliminate gender biased discrimination and work towards the safety and development of girl children. NSS Volunteers and PO's also shared Beti Bachao, Beti Padhao logo on their WhatsApp status and social media handles so as to create awareness about the day among the masses. Besides, slogan writing competition was organized where participants shared their relevant slogans so as to create awareness among masses.

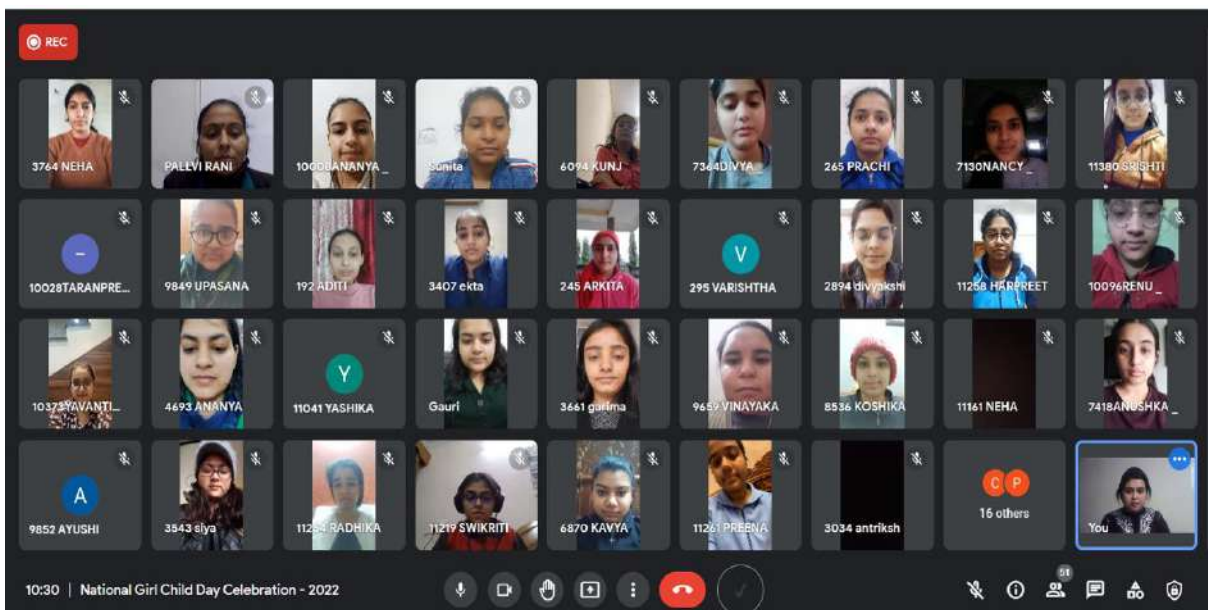
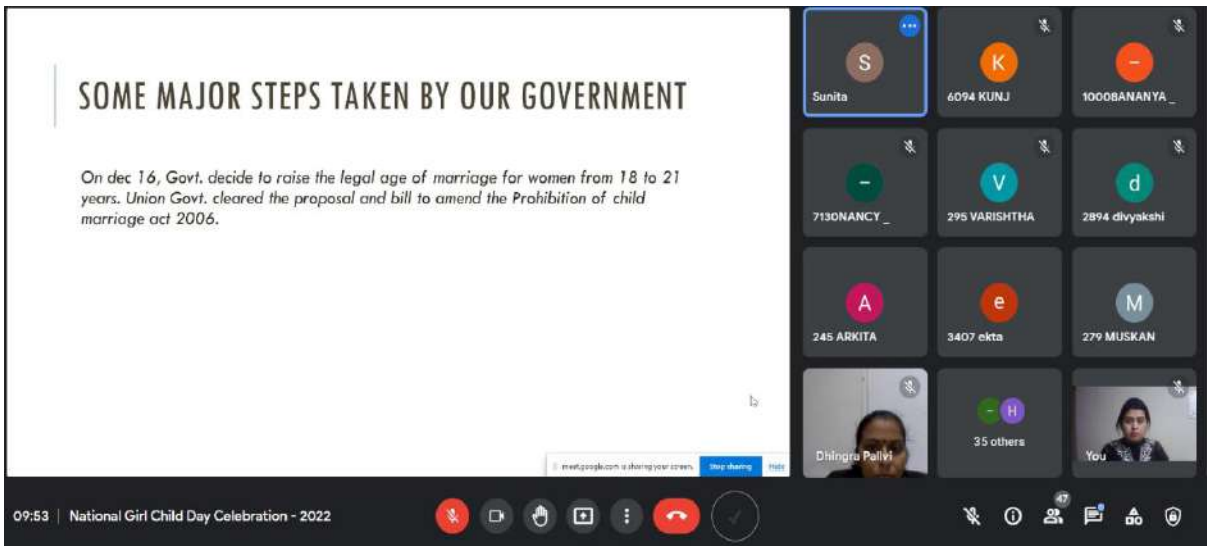
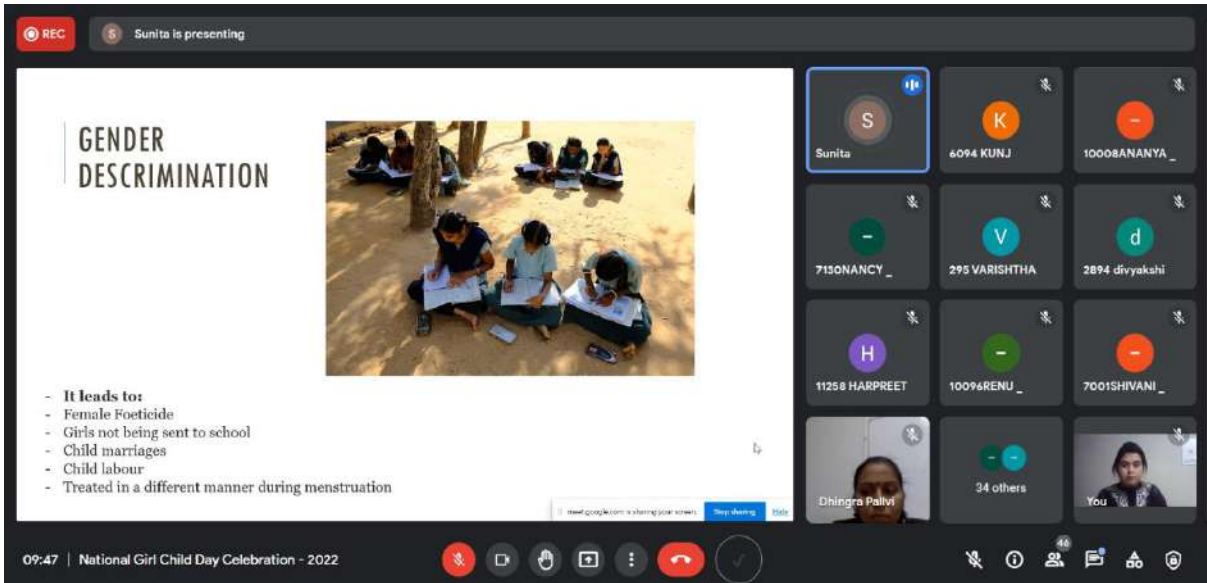
Evidence of Success: Webinar was very interactive with tremendous participation and feedback and was able to create awareness about the strategies which could be adopted to protect Girl Child.



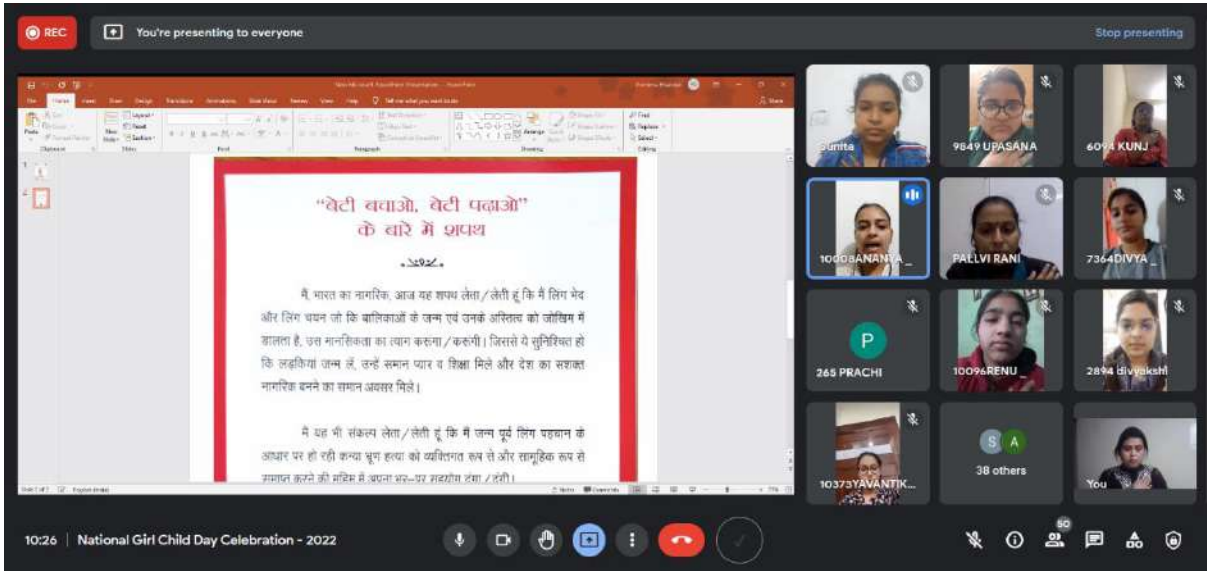
Links to the activity uploaded on social media handles include:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1284960768636840/?type=3>





NSS ANNUAL REPORT (2021-22)



Media Clippings:



51. Webinar on Education for Girls: The Road to Empowerment under Beti Bachao, Beti Padhao Scheme as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day

Date: 25 January, 2022

Number of NSS volunteers: 66

Objectives:

- To create awareness among the volunteers about the role of education of a girl in societal development
- To highlight the various schemes provided by Government to promote the education
- To encourage students to reach the community and teach the underprovided students.

The Context: National Girl Child Day in India is celebrated on January 24 every year, since it was started by the Ministry of Women and Child Development in 2008 to spread awareness about gender inequality and to challenge gender stereotypes. The celebrations also marked the anniversary of the *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme.

The Practice: Keeping in view the objectives mentioned above, NSS Units organized a **webinar on Education for Girls: the Road to Empowerment** on 25.01.2022 under the *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme as part of Weeklong celebration of National Girl Child Day.



The session was organized under the esteemed guidance of Principal **Dr. Nisha Bhargava** and NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. The distinguished speaker for the session was **Ms Neena Sharma**. She is Associate Professor and Head, Post Graduate Department of English, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. She has More than 25 years of Graduate and Post Graduate teaching experience.

More than 65 volunteers from different streams attended the webinar. During the session, she beautifully expressed her views on Education for Girls from the global perspective and the Gender-based Polarisation of education.

She gave the Statistical preview of the Chd school education scenario and identified the Probable causes. She also highlighted various Govt. Schemes for education incentives for girls. Her session was very interactive.

Evidence of Success: Webinar was very interactive with enthusiastic participation and feedback and was able to create awareness about the strategies which could be

**MEHR CHAND MAHAJAN
DAY COLLEGE FOR WOMEN
SECTOR 36-A, CHANDIGARH (U.T.)**

As part of a weeklong celebration of
National Girl Child Day,
under *Beti Bachao Beti Padhao* Scheme

NSS Units
are organizing a webinar
**"Education for Girls: The Road to
Empowerment"**

DATE: JANUARY 25, 2022 TIME: 11:30 A.M.

Ms Neena Sharma
SPEAKER Associate Professor & HOD
PG Department of English

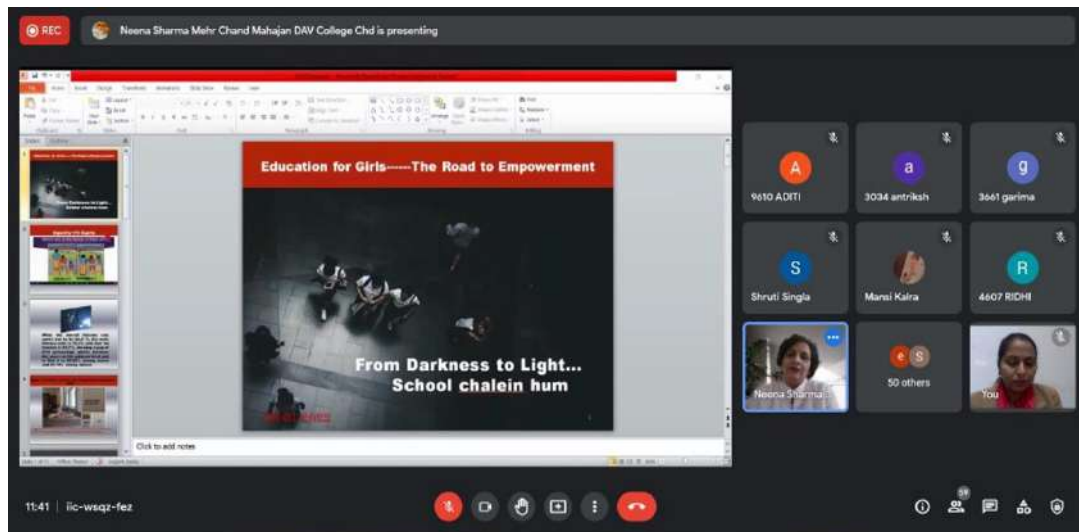
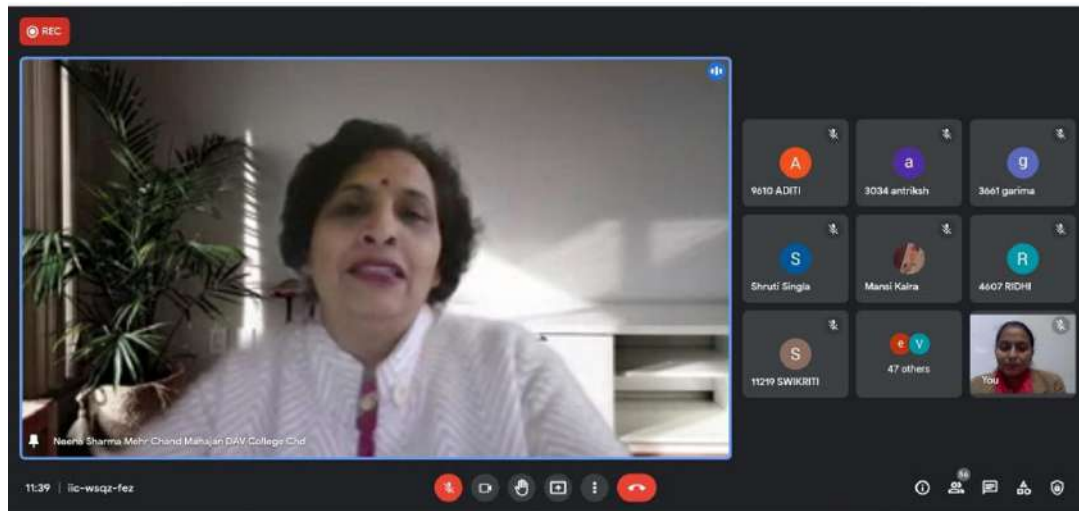
Meet Link: <https://meet.google.com/iic-wsqz-fez>
Please join the Google Meet at least 15 minutes before the beginning of the session.

Dr Pallvi Rani
Dr Purnima Bhandari
NSS Programme Officers

Dr Nisha Bhargava
Principal & Convener

adopted to educate the masses. Link to the activity uploaded on social media handle include:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1284974018635515/?type=3>





Media Clippings:

NEWS AT A GLANCE

MCM NSS holds webinar on 'Education for Girls'



CHANDIGARH: The NSS Units of the Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a webinar titled 'Education for Girls: the Road to Empowerment' under the Beti Bachao Beti Padhao Scheme as part of the weeklong celebration of National Girl Child Day. The speaker for the webinar was Ms. Neena Sharma, Head, Post Graduate Department of English at the college. More than 65 volunteers of different streams attended the webinar during which Ms. Neena expressed her views on education for girls from the global perspective and gender-based polarisation of education. She gave statistical preview of the Chandigarh school education scenario and shared with the participants the probable causes for the gender disparity in education.

लड़कियों की शिक्षा और भेदभाव पर हुई चर्चा

माई सिटी रिपोर्टर

आचार संहिता के बारे में बताया

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन-36 की एनएसएस इकाइयों ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत लड़कियों की शिक्षा : सशक्तीकरण का मार्ग विषय पर वेबिनार करवाया। इसमें मुख्य वक्ता अंग्रेजी स्नातकोत्तर विभाग की प्रमुख नीना शर्मा थी।

वेबिनार में विभिन्न धाराओं के 65 से अधिक स्वयंसेवकों ने इसमें हिस्सा लिया। नीना ने वैश्विक दृष्टिकोण से लड़कियों की शिक्षा और शिक्षा के लिंग आधारित ध्रुवीकरण पर चर्चा की। उन्होंने चंडीगढ़ स्कूल शिक्षा परिदृश्य का सांख्यिकीय पूर्वावलोकन दिया। प्रतिभागियों के साथ शिक्षा में लैंगिक असमानता के संभावित कारणों को साझा किया। सामाजिक-राजनीतिक हस्तक्षेप की आवश्यकता बताते हुए लड़कियों के लिए शिक्षा प्रोत्साहन से संबंधित विभिन्न सरकारी योजनाओं पर प्रकाश डाला। प्राचार्य डॉ.

आचार संहिता के बारे में बताया

चंडीगढ़। सेक्टर-26 स्थित श्री गुरु गोविंद सिंह कॉलेज फॉर वुमन में शुक्रवार को गैर शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए आचार संहिता और कार्यस्थल नैतिकता पर व्याख्यान का आयोजन करवाया गया। नैतिकता और आचार संहिता समिति की ओर से आयोजित इस कार्यक्रम में डॉ. सवनीक कौर मुख्य वक्ता थीं। कार्य नैतिकता कर्मचारियों के मनोबल को सुधारने में मदद करती है, जिसके परिणाम स्वरूप पूरे संगठन को लाभ होता है। कॉलेज प्राचार्य डॉ. जतिंदर कौर ने स्टाफ सदस्यों को बेहतर उत्पादकता के लिए कार्यस्थल पर नैतिकता का पालन करने के लिए प्रेरित किया।

निशा भार्गव ने सामाजिक विकास में लड़कियों की शिक्षा की भूमिका के बारे में स्वयंसेवकों को शिक्षित करने के लिए एनएसएस के प्रयास की सराहना की।

लड़कियों की शिक्षा और भेदभाव पर हुई चर्चा

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन-36 की एनएसएस इकाइयों ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत लड़कियों की शिक्षा : सशक्तीकरण का मार्ग विषय पर वेबिनार करवाया। इसमें मुख्य वक्ता अंग्रेजी स्नातकोत्तर विभाग की प्रमुख नीना शर्मा थीं।

वेबिनार में विभिन्न धाराओं के 65 से अधिक स्वयंसेवकों ने इसमें हिस्सा लिया। नीना ने वैश्विक दृष्टिकोण से लड़कियों की शिक्षा और शिक्षा के लिंग आधारित ध्रुवीकरण पर चर्चा की। उन्होंने चंडीगढ़ स्कूल शिक्षा परिदृश्य का सांख्यिकीय पूर्वावलोकन दिया। प्रतिभागियों के साथ शिक्षा में लैंगिक असमानता के संभावित कारणों को साझा किया। सामाजिक-राजनीतिक हस्तक्षेप की आवश्यकता बताते हुए लड़कियों के लिए शिक्षा प्रोत्साहन से संबंधित विभिन्न सरकारी योजनाओं पर प्रकाश डाला। प्राचार्य डॉ.

आचार संहिता के बारे में बताया

चंडीगढ़। सेक्टर-26 स्थित श्री गुरु गोविंद सिंह कॉलेज फॉर वुमन में शुक्रवार को गैर शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए आचार संहिता और कार्यस्थल नैतिकता पर व्याख्यान का आयोजन करवाया गया। नैतिकता और आचार संहिता समिति की ओर से आयोजित इस कार्यक्रम में डॉ. सक्ती कौर मुख्य वक्ता थीं। कार्य नैतिकता कर्मचारियों के मनोबल को सुधारने में मदद करती है, जिसके परिणाम स्वरूप पूरे संगठन को लाभ होता है। कॉलेज प्राचार्य डॉ. जतिंदर कौर ने स्टाफ सदस्यों को बेहतर उत्पादकता के लिए कार्यस्थल पर नैतिकता का पालन करने के लिए प्रेरित किया।

निशा भार्गव ने सामाजिक विकास में लड़कियों की शिक्षा की भूमिका के बारे में स्वयंसेवकों को शिक्षित करने के लिए एनएसएस के प्रयास की सराहना की।

'लड़कियों के लिए शिक्षा' पर वैबिनार का आयोजन

चंडीगढ़, 28 जनवरी (राम सिंह बराड़): मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने राष्ट्रीय बालिका



दिवस के सप्ताह भर चलने वाले उत्सव के हिस्से के रूप में 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' योजना के तहत 'एजुकेशन फॉर गर्ल्स : द रोड टू एम्पावरमेंट' नामक एक वेबिनार का आयोजन किया। वेबिनार की वक्ता कॉलेज में अंग्रेजी के स्नातकोत्तर विभाग की प्रमुख नीना शर्मा थीं। वेबिनार में विभिन्न धाराओं के 65 से अधिक स्वयंसेवकों ने भाग लिया, जिसके दौरान नीना ने वैश्विक दृष्टिकोण से लड़कियों की शिक्षा और शिक्षा के लिंग आधारित ध्रुवीकरण पर अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने चंडीगढ़ स्कूल शिक्षा परिदृश्य का सांख्यिकीय पूर्वावलोकन दिया और प्रतिभागियों के साथ शिक्षा में लैंगिक असमानता के संभावित कारणों को साझा किया। सामाजिक-राजनीतिक हस्तक्षेप की आवश्यकता पर जोर देते हुए, नीना ने लड़कियों के लिए शिक्षा प्रोत्साहन से संबंधित विभिन्न सरकारी योजनाओं पर प्रकाश डाला। प्रतिभागियों ने इंटरैक्टिव वेबिनार को अत्यधिक जानकारीपूर्ण पाया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने सामाजिक विकास में लड़कियों की शिक्षा की भूमिका के बारे में स्वयंसेवकों को शिक्षित करने के लिए एनएसएस यूनिट के प्रयास की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह की पहल के माध्यम से युवाओं को समुदाय तक पहुंचने के लिए प्रोत्साहित करने की सख्त जरूरत है।

52. Virtual Pledge on Voter's Day

Date: 25 January 2022

Number of NSS volunteers: 66

Objectives:

- To motivate, facilitate and maximize enrolment, particularly for new and first-time voters.
- To create awareness about encouraging informed involvement in the electoral process.

The Context: National Voter's Day is celebrated every year on January 25 to spread awareness about the necessity of voting and to encourage the young generation towards voting rights. The main objective is to increase the enrollment of voters, especially the eligible ones.

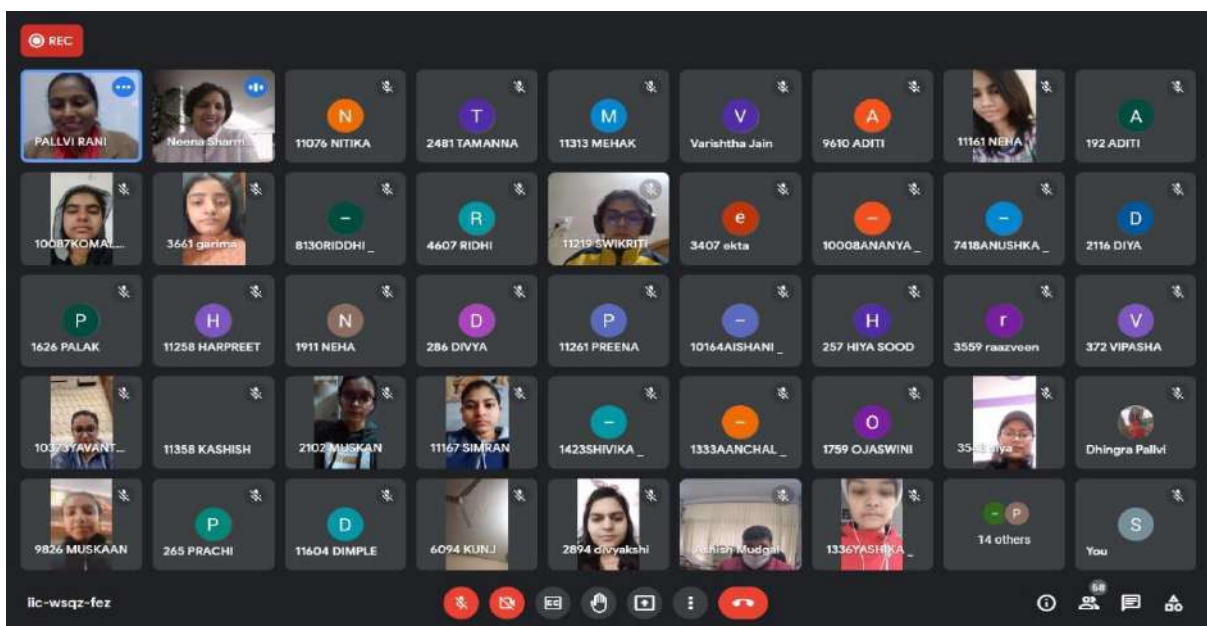
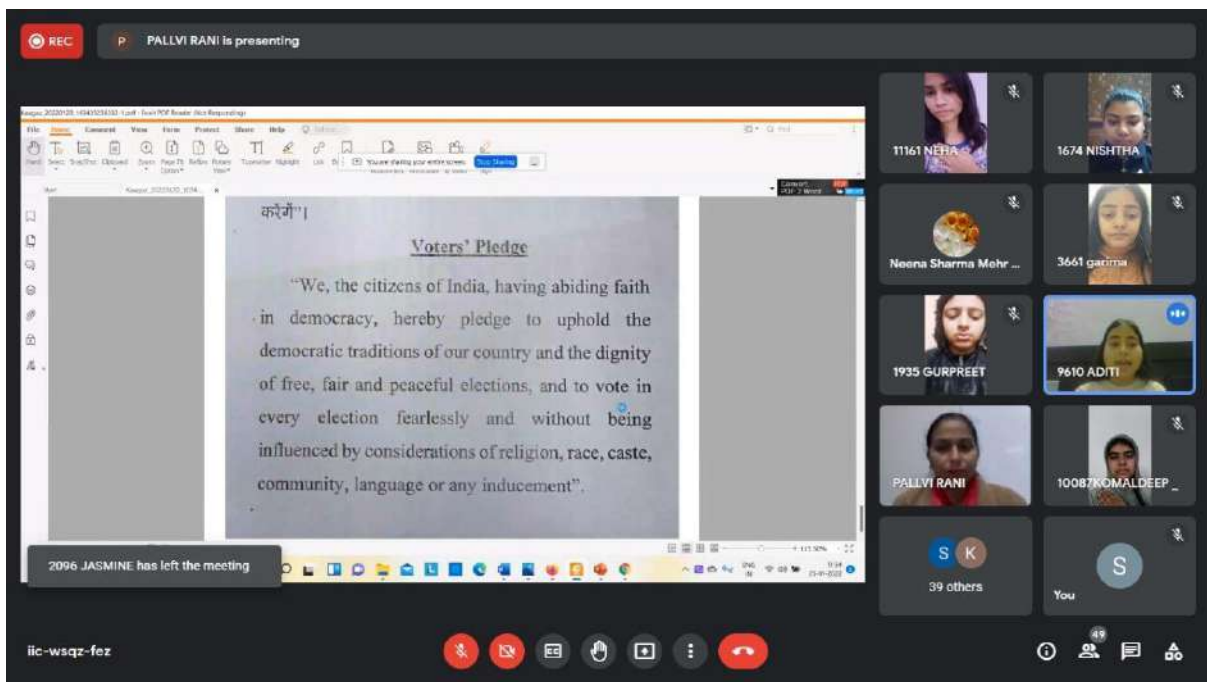
The Practice: Keeping in view the objectives mentioned above, NSS Units organized a pledge on National Voter's Day. The session was organized under the esteemed guidance of Principal **Dr. Nisha Bhargava** and NSS Programme Officers –

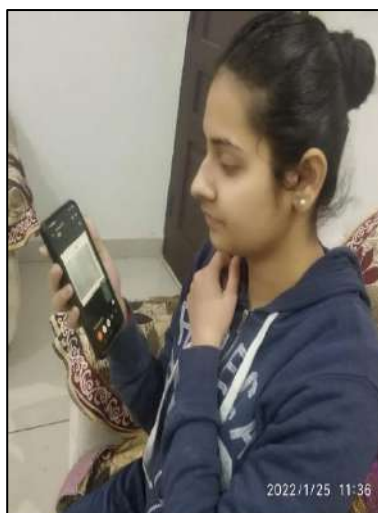


Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. The theme of this year is Making Election Inclusive, Accessible, and Participative.

During the event, more than 65 NSS volunteers took the Pledge – “We, the people of India take oath on keeping firm faith on democracy and strive for the independent, impartial and peaceful election, and will cast the vote irrespective of religion, community and language”.

Evidence of Success:





53. Republic Day Celebration

Date: 26 January, 2022

Number of Participants: 64

Objective:

- To understand themselves in relation to their community
- To celebrate the national festival of the Republic Day with enthusiasm and express our respect for the national flag, and our faith in the Constitution
- To infuse the spirit of patriotic fervor among the volunteers

The Context: Republic Day has been celebrated every year in India on January 26, since 1950 to honor the date on which the Constitution of India came into effect.

The Practice: On the occasion of 73rd Republic Day Celebration, NSS Units under



the able guidance of the worthy Principal of the College – Dr. Nisha Bhargava organized a virtual meet session where a national pledge signifying the virtues and feeling of brotherhood and equality was administered to the volunteers. More than 60

volunteers participated in this virtual session during which, NSS PO's elaborated the existence and role of NSS in building republic India. Some of the volunteers shared their views on the concept of justice, liberty, equality, and fraternity that are substantial aspect of our Constitution. One of the volunteers Ms. Aditi discussed about relevance of organ donation and motivated others do commit themselves for the social cause of Nation. A self-composed poem on patriotism was also recited by one the volunteers Ms. Nancy Sharma.

Evidence of Success: The event was successful as volunteers were infused with the spirit of patriotism. The event was appreciated by everyone.



*On the occasion of Republic Day,
a beautiful Poem penned by
worthy Principal Dr Nisha Bhargava*

आज़ाद है वतन

आज़ाद है वतन आज़ाद है वतन
अपना है ये चमन अपना है यह चमन।

ये सभ्यता की जननी ऋषियों की जन्मभूमि
शत शत नमन है इसको यह हमारी कर्मभूमि।

सदियों रहा है इस पर पराधीनता का साया
बड़ी मुश्किलों से हमने स्वाधीनता को पाया।

शहीदों के लहू से माँ को तिलक लगाया
और अपना राष्ट्रीय ध्वज लाल क़िले पर
फहराया।

आज फिर उन शहीदों को नमन करते हैं
तिरंगे को छू कर हम सब ये प्रण करते हैं।

कि वतन पर मिटने वालों को दिल में बसायेंगे
उनके सपने साकार कर एक नया भारत बनायेंगे
।

अपनी प्राचीन संस्कृति का पुनरुत्थान करेंगे
हम मिलकर नव भारत का निर्माण करेंगे।

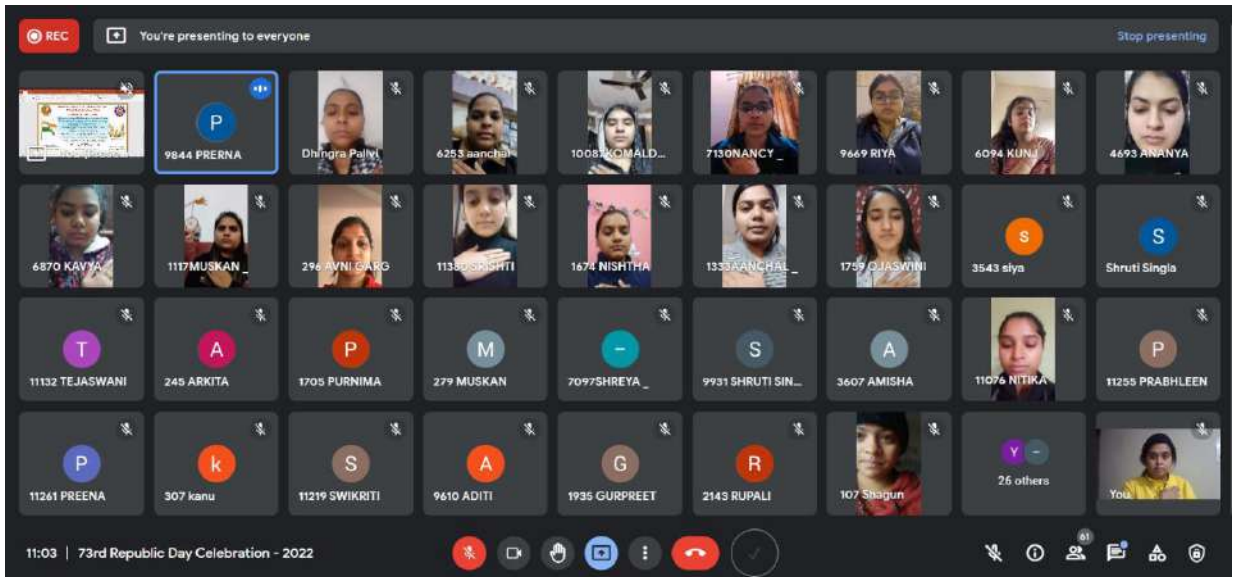
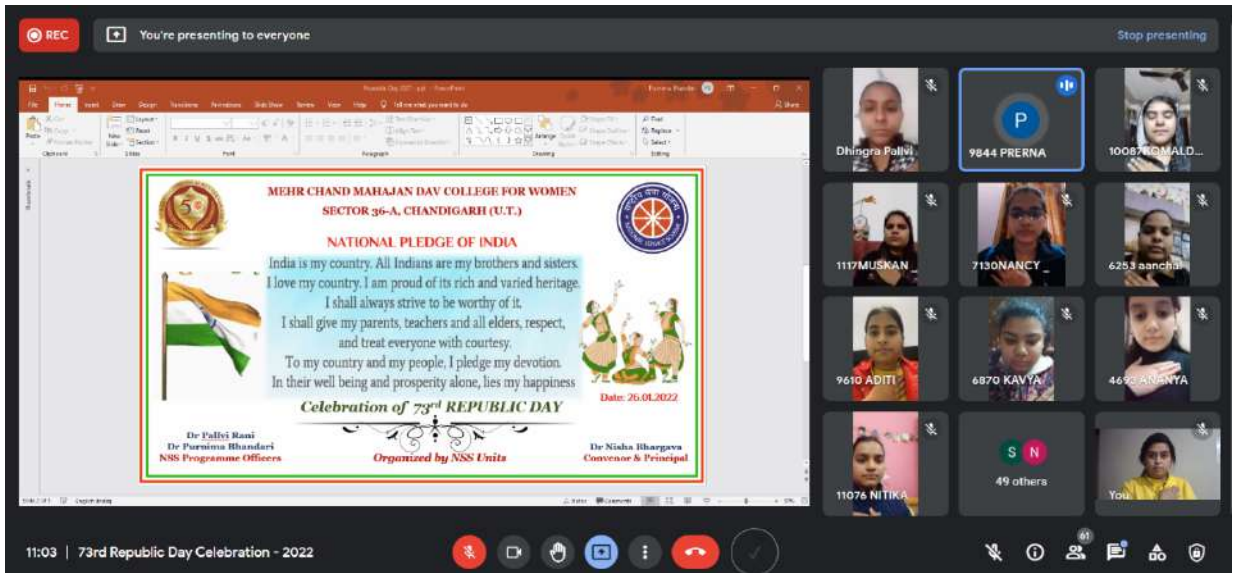
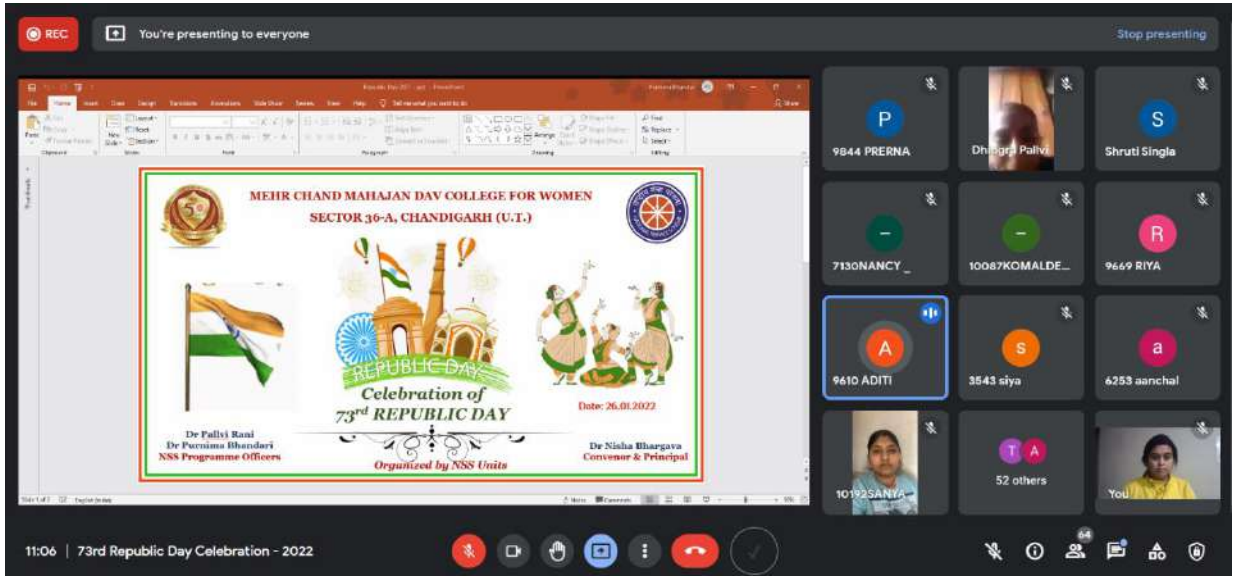
हम मिलकर नवभारत का निर्माण करेंगे ।

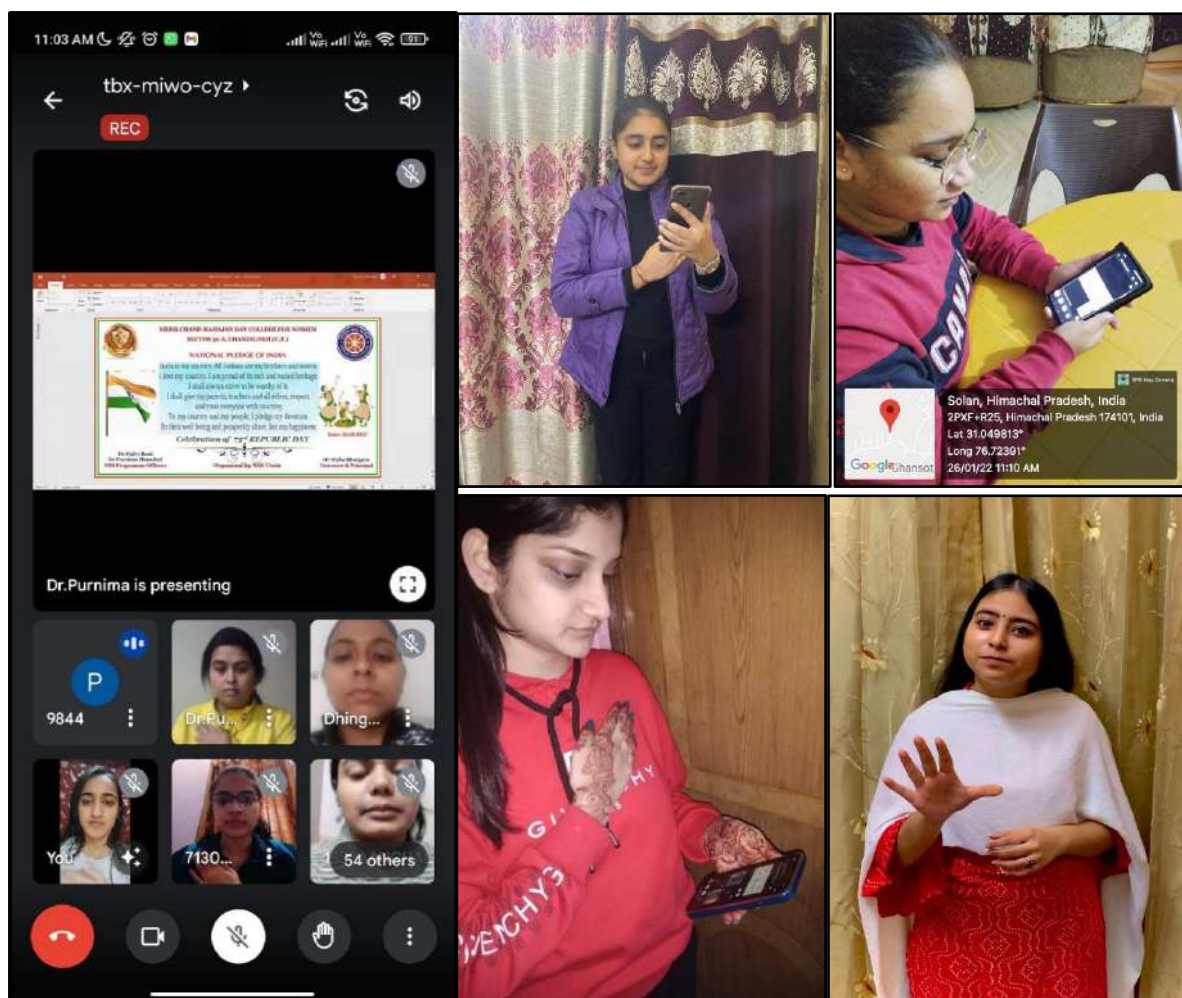
Poem by Ms. Nancy Sharma:

होता गंगा यमुना का मेल यहां
उत्तर में गिरिराज पहरेदार खड़ा है
हिंद महासागर की अठखेलियां
पश्चिम में रेगिस्तान थार बड़ा है
जब प्रकृति ने हर रूप संजोया
हम में भी नहीं कोई अंतर रहना चाहिए
भारत मेरा स्वतंत्र हो चुका
यह हमेशा गणतंत्र रहना चाहिए ।
अरे यह तो वेदों की पावन भूमि है
यहां ऋषि-मुनियों की वाणी बहती है
भाषा गणित और विज्ञान की रचना
यहां कण-कण में विद्या रहती है
विद्वान वही जो जगत का रहे

नालंदा और तक्षशिला का यह मंत्र रहना
चाहिए
भारत मेरा स्वतंत्र हो चुका
यह हमेशा गणतंत्र रहना चाहिए।
छोड़ो अंधविश्वास और जाति धर्म
मां भारती हमें एकता सिखलाती है
भले भले प्रांत के लोग यहां
यहां की सभ्यता से प्रेम की खुशबू आती है
ना रहे भले ही रीति रिवाज कोई
मानवता की भक्ति का तंत्र रहना चाहिए
भारत मेरा स्वतंत्र हो चुका
यह हमेशा गणतंत्र रहना चाहिए।।

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)





54. State Level Youth Parliament Festival (Punjab and Chandigarh) - 2022

Date: 19 – 23 February 2022

Number of NSS Volunteer participated: 1

Objective:

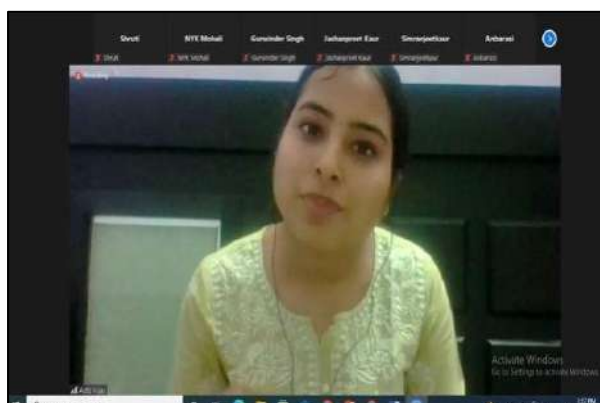
- To hear the voice of youth in this age bracket of 18-25 who are allowed to vote but cannot contest in elections
- To encourage the youth to engage with public issues, understand the common man's point of view, form their opinion and express these in an articulate manner

The Context: In order to promote the **youth parliament program**, the **Government of India** has launched the National Youth Parliament Scheme (NYPS). National Youth Parliament provides a platform for the youth to voice their thoughts opinions and dreams for the country and enable the youth to voice their concerns and local

problems. Through this scheme, mock sessions were held for the students who are studying in schools and colleges so that they can become aware of the working of the parliament and also be able to put up their ideas. It also aims to publicize the various schemes and activities of the government to the youth in an attractive interactive platform and to inculcate the spirit of democracy through civic engagement and dialogue. It intends to obtain and document the youth's opinions on Vision of New India and make available the prominent views and aspirations arising out of the deliberations to policy makers to take it forward.

The Practice: The 3rd NYPF was launched at the district level on 14th February 2022 through virtual mode in which more than 2.44 lakh youth participated. This year the theme of the parliament was *Be the voice of new India and find solutions and contribute to policy*. This was followed by State Youth Parliaments through the virtual mode from February 23 to 27, 2022. Overall 87 winners (62 Female and 25 Male) from the district and state-level YPF will now participate in NYPF 2022. This year, one of our NSS Volunteers of our college – **Ms. Aditi Vijay**, B.Com II, participated and secured second position at District level Youth parliament and qualified for State level Youth parliament.

Evidence Of Success: The festival promoted national integration, the spirit of communal harmony, brotherhood, courage, and adventure. The main aim is to generate the spirit, essence, and concept of Ek Bharat Shreshtha Bharat.



55. International Women's Day celebration – An Oral Hygiene Camp in adopted Village Badheri, Chandigarh

Date: 8 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 40

Number of Beneficiaries (residents of adopted village): More than 50 (for camp)

Objectives:

- To impart education on dental issues, oral hygiene among the residents
- To contribute to the betterment of women by making them aware about certain health issues
- For adopting an idealistic approach of “knowledge brings change” to strive for women empowerment.

The Context: International Women's Day is celebrated every year on March 8 to recognize the social, economic, cultural and political achievements of women, and raises awareness about women's equality and lobbies for accelerated gender parity.

The Practice: On the occasion of **International Women's Day**, NSS Units in collaboration with **Medical Committee** of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized an **Oral Hygiene Camp** in their adopted village Badheri on 8th March 2022 as a part of '**Azadi Ka Amrit Mahotsav**'. The camp was organized under the able guidance of

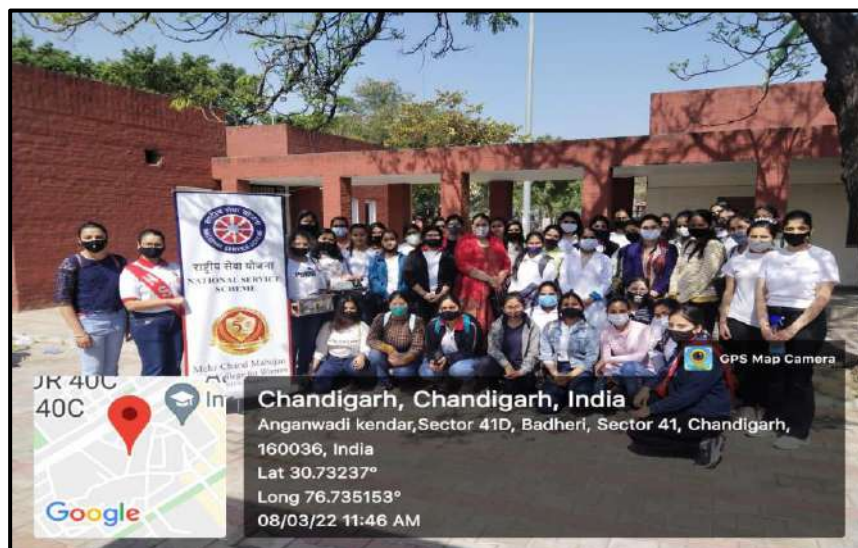


Principal **Dr. Nisha Bhargava** and supervision of NSS Officers Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari and Dr. Sarabjeet Kaur, Co-Convener of Medical Committee. Dr. Ramandeep Kaur and Dr. Sonica were the coordinators of the event. During the camp, a dentist - Dr. Anupam Upall shed limelight on the importance of oral health and explained several oral hygiene practices one should adopt during his/her normal routine. In this camp, more than 50 residents including women and

girls were examined and benefited. NSS volunteers assisted Dr. Anupam and encouraged residents to follow proper oral hygiene routine in their daily life.

Evidence of Success: NSS volunteers played a vital role in making this camp success with their dedication in serving people, they directed people in all needy way.





56. International Women’s Day Celebration – Webinar on Cancer: An overview

Date: 8 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 70

Objectives:

- To sensitize volunteers and raise awareness regarding cancer
- To help people in getting the right information about cancer - its prevention, detection, and treatment

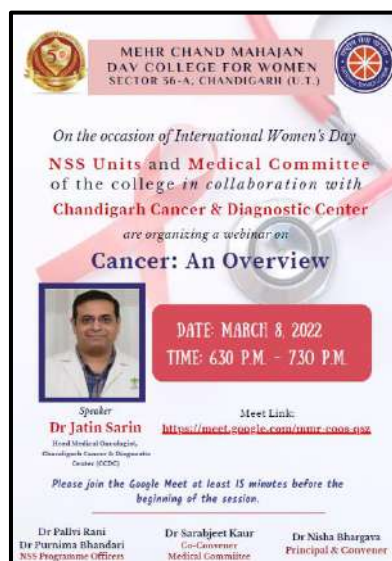
The Context: International Women's Day is celebrated every year on March 8 to recognize the social, economic, cultural and political achievements of women, and raises awareness about women's equality and lobbies for accelerated gender parity.

The Practice: On the occasion of International Women’s Day Celebration, **NSS Units** and **Medical Committee** of the College in collaboration with Chandigarh Cancer & Diagnostic Canter (CCDC) organized a webinar on “**Cancer: An Overview**” on

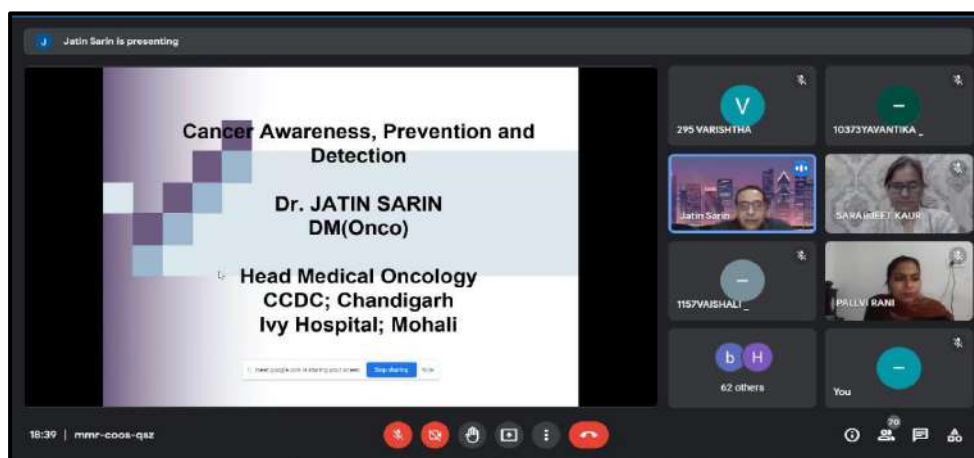


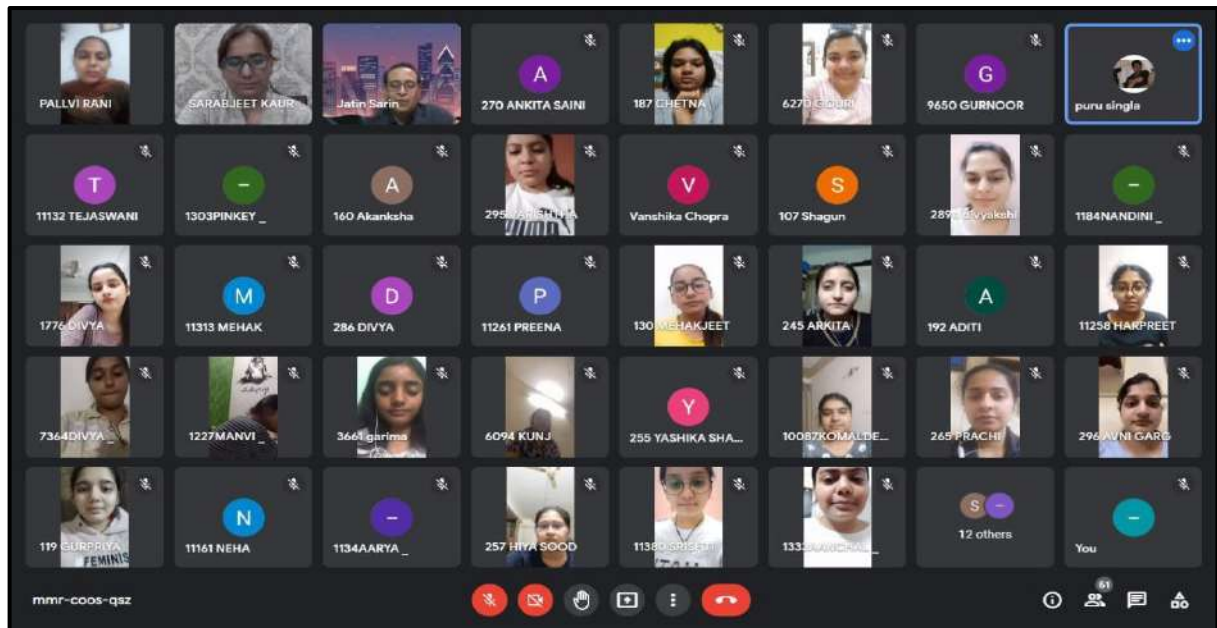
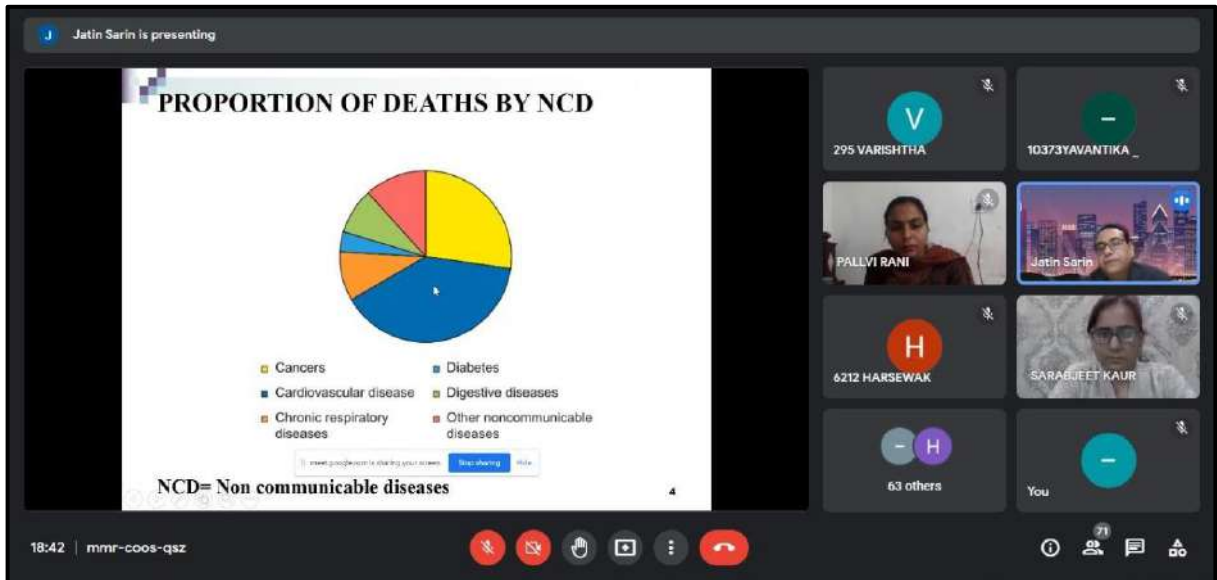
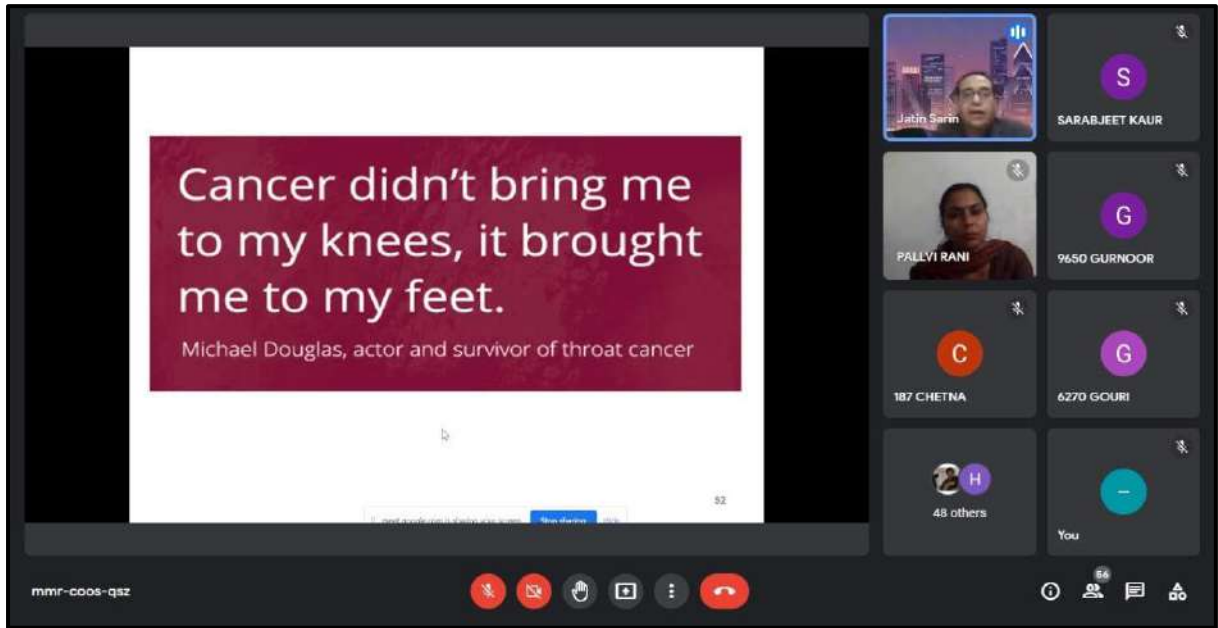
8th March, 2021 2022 as a part of ‘**Azadi Ka Amrit Mahotsav**’ under the guidance of **Principal Dr. Nisha Bhargava**. The speaker for the session was Dr. Jatin Sarin, Head Medical Oncologist, CCDC. More than 70 NSS volunteers along with their NSS Officers officer’s Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari and Co-Convener, Medical Committee Dr. Sarabjeet Kaur attended the webinar.

In the beginning of the session, Dr. Sarabjeet apprised NSS volunteers of the objectives, spirit and vision on the International Women’s Day. During the session, Dr. Jatin Sarin provided a detailed insight on cancer while laying major emphasis on its types, causes, pre-symptoms of different types of cancer such as Breast Cancer, Cervical cancer, Ovarian cancer and Leukemia. He also highlighted the importance of early detection and available techniques to cure the disease. He laid emphasis on periodic screening and diagnosis of the diseases for timely treatment and apprised the audience of the available techniques. At the end of the session, queries by the audience were addressed by the resource person. Session ended with the vote of thanks by Dr. Pallvi Rani.



Evidence of Success: The webinar was a successful one as it was able to create awareness regarding cancer and its types among the audience.





57. Blood Donation Camp - 2022

Date: 15 March 2022

Number of participants: More than 250

Objective:

- To instill the spirit of service to humanity among the volunteers and motivate them to come forward for noble cause – Blood donation

The Context: Blood is the savior of human lives in times of accidents and other emergencies. The Blood Donation Drive contributed to the noble cause of Blood Donation and true service to humanity. A single unit of blood can be separated into different components such as red blood cells, plasma and platelets.

The Practice: Keeping in view the objectives and relevance, **NSS Units, Red Ribbon Club, AIDS Awareness Committee and Medical Committee** of Mehr Chand DAV College for Women, Chandigarh organized a Blood Donation Camp - 2022, in collaboration with **Post Graduate Institute of Medical Education & Research, Chandigarh (PGIMER), Chandigarh (UT)** on 15th March, 2022 in the Multimedia Hall of college premises. Blood donation drive was also supported by **Lions Club Chandigarh Prosperity**.

During the drive Dr. Nisha Bhargava, Principal of the college accorded green welcome to Madam Harinder Kaur, Regional Director, Ministry of Youth Affairs and Sports & Regional Ddirector of NSS Chandigarh, President Mr Suri Pal, Dr. Suchet Sachdev, Associate Professor-Blood and Transfusion Department, PGI. Besides, Madam Principal, Coordinators of





the drive – Dr. Bhavna Sood (Co-Convenor – AIDS/HIV Committee, Red Ribbon Club), Dr. Sarabjeet Kaur (Co-Convenor – Medical Committee), Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari (NSS POs) were felicitated by distinguished members of Lions Club Chandigarh Prosperity. All the donors were given refreshments and certificates for the noble gesture towards humanity.

Evidence of Success: More than 100 units of blood were collected. Students were motivated to play their

important part in the service to society. Many students and staff-members participated enthusiastically in this Blood Donation Drive. The links to the activity uploaded on social media handle is as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1319508541848729/?type=3>





Chandigarh, Chandigarh, India
MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN,
CHANDIGARH
Lat 30.734157°
Long 76.756749°
15/03/22 10:17 AM



Chandigarh, Chandigarh, India
MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH
Lat 30.734157°
Long 76.756749°
15/03/22 10:27 AM



Media Clippings:

अजीत समाचार




एमसीएम कॉलेज लगा रक्तदान शिविर में डॉक्टर सुचेत सचदेव का स्वागत करते हुए कॉलेज प्रिंसीपल डॉ. निशा भार्ग। (छाया: गुरिंद्र सिंह)

एमसीएम द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन

चंडीगढ़, 16 मार्च (राम सिंह बराड़): मेहर चंद डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की एनएसएस यूनिट, रेड रिबन क्लब, एड्स जागरूकता समिति और मैडिकल कमेटी ने पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़ के सहयोग से आज यहां रक्तदान शिविर का आयोजन किया। शिविर को लायंस क्लब चंडीगढ़ (समृद्धि) का भी सहयोग मिला। शिविर में कॉलेज के 80 से अधिक छात्रों, संकाय सदस्यों और स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसमें सौ यूनिट से अधिक रक्त एकत्र किया गया। युवा मामले और खेल मंत्रालय के क्षेत्रीय निदेशक एवं एनएसएस, चंडीगढ़ के

क्षेत्रीय निदेशालय, हरिंदर कौर और लायंस क्लब चंडीगढ़ के अध्यक्ष, सूरि पाल, और एसोसिएट प्रोफेसर, ब्लड एंड ट्रांसफ्यूजन विभाग, पीजीआईएमईआर से डॉ. सुचेत सचदेव इस अवसर पर उपस्थित रहे। शिविर के दौरान अपने विचार व्यक्त करते हुए प्रधानाचार्य डॉ. निशा भार्गव ने जीवनअमृत का दान करके मानवता की सेवा करने के लिए दानकर्ताओं के नेक भाव की सराहना की। उन्होंने इसे मानवीय कारणों को पहचानने और काम करने की आवश्यकता पर जोर दिया जो छात्रों को जिम्मेदार और सहानुभूतिपूर्ण नागरिक बनाने में मददगार हो सकते हैं।

58. Seven Day/Night NSS Special Camp - 2022




Report of

SEVEN DAY/NIGHT NSS SPECIAL CAMP - 2022

22nd MARCH -28th MARCH 2022

Under the theme

“SWACHH BHARAT ABHIYAN AND JAL SHAKTI ABHIYAN”



Submitted to:

NATIONAL SERVICE SCHEME

Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India

By:

NSS Units
of

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

<https://mcmdavcwchd.edu.in/> principal_mcmdavcollege@yahoo.com

INDEX OF THE ACTIVITIES CONDUCTED UNDER SEVEN DAY/NIGHT NSS SPECIAL CAMP - 2022

Theme: *Swachh Bharat Abhiyan and Jal Shakti Abhiyan*

Date: 22nd March – 28th March, 2022

Sr. No	Day: Date	Name of The Activities	Resource Person/Guest
1	DAY 1: 22.03.2022 (Tuesday)	Inaugural cum Orientation Session and Administration of Swachhta Pledge	Chief Guest - Dr. Ashwani Koul, NSS Programme Coordinator, Panjan University, Sector 14, Chandigarh Dr. Nisha Bhargava - Principal, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.
		Installation of Books Donation Box	Mr. Sandeep Kumar, Founder, Open Eyes Foundation, Manimajra Chandigarh.
3		A workshop on basic life support system, organized in collaboration with Medical Committee	Ms. Meena Bhatta, Marketing Manager, Senior Clinical Instructors - Ms Natasha Kohli & Ms Shailza from Fortis Hospital, Mohali.
4		Awareness Rally on Jal Shakti Abhiyan on the Occasion of World Water Day Badheri organized by NSS Unit in collaboration with MCM Eco-Club Parivesh.	NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari
5	DAY 2: 23.03.2022 (Wednesday)	Orientation cum Ice-Breaking Session	NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari
6		Lecture on Jal Shakti Abhiyan	Mr. Sushil Dogra Scientist B, Chandigarh Pollution Control Committee Paryavaran Bhawan, Chandigarh.
7		Interactive cum Awareness session cum Poster making session on Azaadi Ka Amrit Mahotsav, India@75 Years	NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari
8		Swachh Survekshan (Survey) – 2022 and Nukkad natak in adopted Village Badheri, Chandigarh	NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.
9		Interactive session on Pre-RD Camp Selection	Ms. Antriksh, NSS Volunteer
10		Workshop cum lecture on Vermicomposting	Dr. Neetu, Assistant Professor & HOD, Department of Zoology, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)

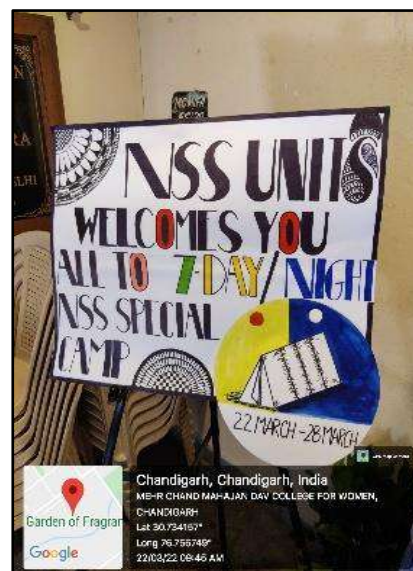
Sr. No	Day: Date	Name of The Activities	Resource Person/Guest
11	DAY 3: 24.03.2022 (Thursday)	Workshop Cum Mock Drill on Fire Fighting organized in collaboration with Disaster Management Committee of the college.	LFM Bhupinder Singh and Team Fire Station, Sector 38, Chandigarh.
12		Motivational Lecture - Cultivating positive attitude in life.	Mr J.S. Jayara, Principal, Institute for Blind, Chandigarh
13		Workshop on Menstrual Hygiene and reusable Pad making	Ms Sakshi, Co-founder - Samvaad NGO and Mr. Aman Singh, Menstrual Hygiene Trainer and Social Activist.
15	DAY 4: 25.03.2022 (Friday)	Game Session under Fit India Movement	NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.
		Height and weight measurement drive and Nukkad Natak on POSHAN Abhiyan, Cleanliness Drive in adopted Village Badheri Chandigarh	NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.
16		Lecture on Gender Sensitization organized in collaboration with Equal opportunity Cell and Foreign Students Cell of the college.	Dr. Bindu Dogra, Assistant Professor, PG Department of Sociology, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh
18		Awareness session on Waste Segregation	Dr. Shafila, Department of Environmental Science, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.
19		Lecture on Incredible Inventions and Frugal Innovations: Mitigating Challenges of Rural India	Dr. Sandeep Kaur, Assistant Professor, Department of Microbial and Food Technology, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.
20		DAY 5: (Saturday) 26.03.2022	Interactive session on National Integration Camp – 2022
	Awareness session on Anti-Ragging organized in collaboration with Anti-Ragging Cell of the college		Dr. Bindu Sharma, Co-Convenor, Anti-Ragging Cell and Associate Professor, PG Department of English, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.
22	Lecture on Waste Management - Innovative and sustainability practices: The road to zero waste campus.		Dr. Vandana Sharma, Assistant Professor, Department of Microbial and Food Technology, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.
	An Interactive session on healthy food under POSHAN		Dr. Harjot Kaur Mann, Assistant Professor (Food and Nutrition),

NSS ANNUAL REPORT (2021-22)

Sr. No	Day: Date	Name of The Activities	Resource Person/Guest
		Abhiyaan	Department of Home Science, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.
23		No Flame Cooking Competition based on POSHAN Abhiyaan	Dr. Harjot Kaur Mann, Assistant Professor (Food and Nutrition), Department of Home Science, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.
24		Visit to Senior Citizen Home, Sector 15, Chandigarh	NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.
25		Interactive session on National Youth Parliament	Ms. Aditi, NSS Volunteer
		Powerpoint Presentation on Daman and Diu under Ek Bharat, Shreshtha Bharat.	Ms. Sukhmanjot Kaur (Roll and Ms. Ashima- NSS Volunteers
		An awareness session on Tuberculosis	Ms. Prachi, Ms. Avni and Ms. Aditi – NSS Volunteers
26		Workshop cum Lecture on How to Make Compost using MATKA Composter	Dr. Purnima Bhandari, NSS Programme Officer and Assistant Professor, Department of Botany, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.
27	DAY 6: 27.03.2022	Yoga Cum Meditation Session	Ms Keisham Monarita - a Gold Medalist in Yoga at National and International Level and Research Scholar, Department of Physical Education, Panjab University, Chandigarh.
28		Session on Basics of Market	Dr. Pallvi Rani, Assistant Professor, PG Department of Commerce, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.
30		Practice Session for Valedictory Session	NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.
31		Sanskriti – a Quiz Session on "Ek Bharat Shreshtha Bharat".	Ms Neena Sharma, EBSB Coordinator & Associate Professor, PG Department of English, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.
32	DAY 7: 28.03.2022	Valedictory cum Prize Distribution Session	Chief Guest - Madam Harinder Kaur, Regional Director, Ministry of Youth Affairs & Sports, Govt of India, Regional Directorate of NSS, Chandigarh. Dr. Nisha Bhargava – Principal, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.

DAY 1: 22.03.2022 – Inaugural Day

Adhering to all the COVID-19 protocols and SOPs issued by the Government of India, NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh (U.T) started the Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 from 22nd March to 28th March, 2022. The theme of the camp was **Swachh Bharat Abhiyan and Jal Shakti Abhiyan**. During the camp, many activities related to the theme were organized under the dynamic leadership of our worthy Principal Dr. Nisha Bhargava and the supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr.



Purnima Bhandari. The camp not only enlightened the NSS Volunteers about the social issues but also motivated and enhanced their student-community interface. The entire schedule of the camp was planned in such a manner to make it expansive and to develop the overall well-being and character of participants.



On Day 1 of the camp, the registration process began at the College entrance where 100 NSS volunteers registered for the camp. Volunteers were asked to submit their vaccination certificates and consent forms assuring the physical wellbeing of the volunteers, duly signed by their parents/guardians for attending the camp. All COVID-19 norms were strictly followed during the registration process.

1. Inauguration *cum* orientation session and administration of Swachhta Pledge

Date: 22 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To acquaint the volunteers with the aims and objectives of NSS Camp
- To motivate and recognize the efforts of the volunteers and instill the idea of personality and character development through social work
- To administer Swachhta pledge to promote a clean and safe environment



The Context: A Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 was organized from 22nd March to 28th March, 2022 under the theme ‘**Swachh Bharat Abhiyan and Jal Shakti Abhiyan**’. To mark the formal introduction and entry of NSS volunteers to the NSS Special camp, and apprise them of the theme and activities of the camp, an inaugural session was organized. The chief guest of the session was Dr. Ashwani Koul, NSS Programme Coordinator, Panjab University, Chandigarh. Other dignitaries who were present included Dr. Nisha Bhargava, Principal, Mehr Chand Mahajan DAV College, Mr. Sandeep, Founder of Open Eyes Foundation and NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.



The Practice: The inaugural session of the Seven Day/Night NSS Special Camp - 2022 was held at 10:30 am in the Multimedia Hall that began on an auspicious note with the lamp-lightening ceremony, along with the recitation of the Gayatri mantra by our NSS

Volunteer Ms. Shruti. It was followed by the welcoming of the Chief Guest with a token of gratitude and Principal madam's address where she highlighted the achievements of session 2021-22 of our college. She praised the volunteers for their enthusiastic participation and lauded their efforts and services which they rendered during the lockdown period. She apprised the volunteers of the importance of social service in one's life and how one could contribute to the cause of others. She also enlightened the volunteers about the various issues prevalent in the society and urged them to work dedicatedly for the cause.



During the event, one of the volunteers – Ms. Kunjalika performed sitar vadan. After that Dr. Pallvi Rani shared the rules, guidelines, and achievements of NSS Units of College. Later on, the Chief Guest of the day – Dr. Ashwani Koul addressed the volunteers sharing an important glimpse about one's life decisions, encouraging volunteers to be satisfied with what they have with them right now and help others to

grow together as a community as says the NSS Motto "NOT ME BUT YOU".

To keep their surroundings clean and devote quality time to voluntarily work for cleanliness, *Swachhta Pledge* was administered to the staff and volunteers at the end of the session.



Evidence of Success: The campers displayed great enthusiasm and were determined to participate in the camp wholeheartedly. The lighting of the lamp inspired the volunteers to be the torch bearers and motivated them to work efficiently and selflessly to serve the community in the best way possible. The **links to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1320609005072016>

https://www.instagram.com/p/CbkrTWKPEFE/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1507752025597317120>



Media Clippings:

7 day night NSS special camp begins at MCM



CHANDIGARH, MAR 24

The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh kickstarted 7 Day and Night NSS Special Camp on the theme Swachh Bharat Abhiyan and Jal Shakti Abhiyan. The Chief Guest for the inaugural session was Prof. Ashwani Koul, NSS Programme Coordinator, Panjab University, Chandigarh and Mr. Sandeep, Founder of Open Eyes Foundation, Manimajra, was the Special Guest. NSS Programme Officers Dr Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari were also present on this occasion. Inaugurating the camp, Principal Dr. Nisha Bhargava apprised the participants of the distinguished achievements of the college and expressed deep appreciation for the NSS units' service to humanity, society and nation. Dr. Bhargava enlightened the NSS volunteers about various issues prevalent in the society and also urged them to work dedicatedly.

कॉलेज में एन.एस.एस. शिविर की शुरु

चंडीगढ़, 24 मार्च (आशीष): सैक्टर-36 के मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन में एन.एस.एस. इकाइयों ने स्वच्छ भारत अभियान और जल शक्ति अभियान विषय पर सात दिवसीय रात्रि विशेष एन.एस.एस. शिविर का शुभारंभ किया। उद्घाटन सत्र के मुख्य अतिथि प्रो. अश्विनी कौल, पंजाब विश्वविद्यालय में एन.एस.एस. कार्यक्रम समन्वयक हैं और कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि संदीप, मनीमाजरा स्थित ओपन आइज फाऊंडेशन के संस्थापक हैं। इस अवसर पर एन.एस.एस. कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी भी उपस्थित थीं। शिविर का उद्घाटन करते हुए प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने प्रतिभागियों को कॉलेज की विशिष्ट उपलब्धियों से अवगत कराया और मानवता, समाज और राष्ट्र के लिए एन.एस.एस. इकाइयों के सेवाभाव की सराहना की। प्रो. अश्विनी कौल ने छात्रों को अपने शरीर और आत्मा को इस तरह विकसित करने के लिए प्रेरित किया। डॉ. पल्लवी डीगरा ने कॉलेज की एन.एस.एस. इकाइयों के नियमों, दिशानिर्देशों और उपलब्धियों को साझा किया।

2. Installation of Book Donation Box

Date: 22 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To help the needy and spread the joy of reading
- To motivate volunteers to donate books
- To promote the idea of selfless service toward the community



The Context: Books are the powerhouse of information and knowledge. Many people lack the resources to buy books which leads to depriving them of education. Donating books (texts and references) is something that we can very much do, and this will help a long way in educating underprivileged children. Knowledge shared is after all knowledge squared and books are the means to do so effectively.

The Practice: In the subsequent session of Day 1, a book Donation Box was installed in collaboration with the Open eyes foundation, Manimajra, Chandigarh, in front of the library by the Chief Guest Dr. Ashwani Koul along with NSS Programme Officers - Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. The main aim of installing a book donation box was to collect books and help underprivileged students who are incapable of purchasing.



Evidence of Success: The volunteers donated books with great enthusiasm. The chief guest also appreciated the effort and motivated the students to do donation drives in the future as well. The **link to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

https://www.instagram.com/p/CbkrTWKPEFE/?utm_source=ig_web_copy_link

3. Workshop on Basic Life Support System

Date: 22 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To spread awareness about the basic life-supporting system like Cardiopulmonary resuscitation (CPR)
- To increase the ability of students to cope with the emergency medical situations

The Context: Basic Life Support, or BLS, generally refers to the type of care that first-responders, healthcare providers, and public safety professionals provide to anyone who is experiencing cardiac arrest, respiratory distress, or an obstructed airway. It is an emergency procedure that requires a rapid and efficient response, available equipment, and personnel trained in life-saving procedures.



The Practice: The NSS Units and Medical Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh in collaboration with Fortis Hospital, Mohali, organized a workshop on basic life support system on Day 1 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022. During the workshop, a team



comprising of Ms. Meena Bhatta, Marketing Manager along with Senior Clinical Instructors - Ms. Natasha Kohli & Ms. Shailza discussed and highlighted the way of doing CPR to the volunteers. Volunteers were apprised with first aid training tips on how to help a person who gets choked while eating, during cardiac arrest and the dos and don'ts in case of an emergency. It was followed by an interactive cum visual

session where video clips depicting many incidences where the life of persons have been saved using CPR were shown to them.

Evidence of Success: This session was helpful as volunteers gained information and hands-on exposure to using CPR as a lifesaving technique during medical emergency situations.

Media Clippings:

एमसीएम में रात्रि विशेष एनएसएस शिविर की शुरुआत

चंडीगढ़, 24 मार्च (राम सिंह बराड़): मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन, चंडीगढ़ में एनएसएस इकाइयों ने स्वच्छ भारत अभियान और जल शक्ति अभियान विषय पर 7 दिवसीय रात्रि विशेष एनएसएस शिविर का शुभारंभ किया। उद्घाटन सत्र के मुख्यतिथि प्रो. अश्विनी कौल, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ में एनएसएस कार्यक्रम समन्वयक हैं और कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि संदीप, मनोमाजरा स्थित ओपन अइज फाउंडेशन, के संस्थापक हैं। इस अवसर पर एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पुर्णिमा भंडारी भी उपस्थित थीं। शिविर का उद्घाटन करते हुए प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने प्रतिभागियों को कॉलेज की विशिष्ट उपलब्धियों से अवगत कराया और एनएसएस इकाइयों के सेवाभाव की सराहना की। डॉ. भार्गव ने एनएसएस स्वयंसेवकों को समाज में व्याप्त विभिन्न मुद्दों के बारे में बतया और उनसे सामाजिक उत्थान के लिए समर्पित और निस्वार्थ भाव से काम करने का भी आग्रह किया। इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए प्रो. अश्विनी कौल ने छात्रों को अपने शरीर और आत्मा को इस तरह विकसित करने के लिए प्रेरित किया कि वे दूसरों के लिए प्रेरणा स्रोत बनें। उन्होंने एनएसएस के आदर्श वाक्य 'नॉट मी बट यू' का पूर्णरूप से पालन करने पर जोर दिया और दूसरों को एक समुदाय के रूप में आगे बढ़ाने में मदद के लिए प्रेरित किया। डॉ. पल्लवी रानी ने कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के नियमों, दिशानिर्देशों और उपलब्धियों को साझा किया। स्वयंसेवकों को स्वच्छता शपथ भी दिलाई गई और कॉलेज पुस्तकालय के सामने एक पुस्तक दान पेट्टी स्थापित की गई। इसके बाद कॉलेज की मेडिकल कमेटी और फोर्टिस हॉस्पिटल, मोहली के सहयोग से बेसिक लाइफ सपोर्ट सिस्टम पर वर्कशॉप का आयोजन किया गया। विपणन प्रबंधक, मीना भट्ट, वरिष्ठ नैदानिक प्रशिक्षक नताशा कोहली और शैलजा की टीम ने सीपीआर की जीवन रक्षक तकनीक पर विस्तार से चर्चा की और प्रदर्शित करके भी दिखाया।



The session was followed by lunch at the Hostel mess where volunteers enjoyed their meal while following all COVID-19-related protocols. **During lunch, volunteers assisted mess people in serving lunch and cleaned their utensils.** After the lunch, volunteers assembled at the gate for an awareness rally that was scheduled in the adopted Village Badheri, Chandigarh.



4. Awareness Rally on Jal Shakti Abhiyan on the occasion of World Water Day in adopted Village Badheri, Chandigarh

Date: 22 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To spread awareness regarding the importance of water in everyday life
- To suggest ways to save water by conserving rainwater



The Context: Jal Shakti Abhiyan (JSA) is a time-bound, mission-mode water conservation campaign that has been initiated by our Honourable Prime Minister of India Sh. Narendra Modi. On 22nd March, 2021, i.e., World Water Day, PM Modi virtually launched the campaign - 'Jal Shakti Abhiyan: Catch the Rain' where he urged the citizens of the country to conserve water through a participatory approach. Taking another step forward in this direction, the NSS Units the College in collaboration with MCM Eco-Club 'Parivesh' organized an awareness rally on Jal Shakti Abhiyan in their adopted Village Badheri, Chandigarh as part of the Seven Day/Night NSS Special Camp - 2022.



The Practice: On the occasion of World Water Day, the NSS Units in collaboration with MCM Eco-Club 'Parivesh' of the college organized a rally on the theme "Jal Shakti Abhiyaan". Under this, the volunteers rallied around the Village Badheri, Chandigarh,

carried different placards and raised slogans such as *जल है तो जीवन है, पानी है जीवन की आस, पानी को बचाने का करो प्रयास* that aided in conveying the message that **Water conservation is the need of the hour!** This rally aimed to generate awareness among



the masses regarding the value of water as an essential commodity and that it should be conserved and used judiciously.

Evidence of Success: In the end, all volunteers enthusiastically and energetically spread the message to conserve water.

After the rally, volunteers left for their respective places. In the evening, after a long and productive day, interactive sessions were organized that aimed at improving communication skills and bonding among the NSS volunteers. They played antakshari and shared their first day's experience that helped them to



grow in one way or the other. Some volunteers assisted the mess people for preparing the dinner. Later on, volunteers geared for the next day's activities.

DAY 2: 23.03.2022

Day 2 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 started with a ‘Prabhat Pheri’ on the college campus that was conducted under the Fit India movement advocating the message “*फिटनेस का डोज़ – आधा घंटा रोज़.*” It was conducted in the College Sports ground where volunteers were enlightened about the importance of fitness in daily lives. During this session, one of the volunteers led and exhibited initial stretching exercises that were followed by jogging.



5. Orientation cum Ice-Breaking session

Date: 23 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To apprise the volunteers of the theme of the camp, activities to be undertaken in the NSS camp and promote the idea of holistic development
- To create a common sense of purpose and acquaint them with the volunteers in charge
- To help the volunteers bond as a team and work for a common sustainable goal

The Context: To equip the volunteers with the theme as well as activities planned for the Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022, an orientation cum icebreaking session was organized on Day 2.

The Practice: Day 2 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 began with an orientation cum ice-breaking session. During the session, NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari familiarized the volunteers with the theme of the camp i.e., Swachh Bharat Abhiyan and Jal Shakti Abhiyan.



They were apprised of the schedule and activities that were planned in this camp including workshops, lectures, cleanliness drives, POSHAN Abiyaan, etc.

During the session, NSS Programme Officers introduced the NSS leaders to the volunteers and discussed the creation and opportunities offered in NSS that not only help them in serving the society but also positively modulate their personality, to pave way for holistic development. NSS group leaders also shared their achievements and experiences. They encouraged the volunteers to give their best and develop knowledge and concern about the well-being of the community and involve themselves in constructive action. After that, NSS volunteers were divided into several sub-committees namely documentation, hospitality, discipline, culture,

cleanliness, etc and respective roles were assigned to them. The main aim of this activity was to enhance their skills, impart confidence among them and equip them with social responsibility.

Evidence of Success: By the end of the orientation program, volunteers were well informed about the significance of taking part in NSS activities and exhibited their keen interest in joining several NSS Camp sub-committees. All the volunteers were filled with zeal to engage selflessly in constructive social activities to make society a better place to live in.



6. Lecture on Jal Shakti Abhiyan

Date: 23 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To educate the volunteers about the importance of fresh water and its significance in fostering the cause of a cleaner and greener planet
- To apprise the volunteers of working of prevalent Water Management system in India, particularly in Chandigarh

The Context: The Jal Shakti Abhiyan is a nationwide campaign. It was launched by the Ministry of Jal Shakti in the year 2019. It is a campaign for Water Conservation and Water security in the country that was initiated by our Honourable Prime Minister of India Sh. Narendra Modi. With an aim to apprise volunteers of this government-initiated campaign, an awareness lecture on Jal Shakti Abhiyan was organized by the NSS Units in collaboration with MCM Eco-Club 'Parivesh' of the college as a part of the Seven Day/Night NSS Special Camp- 2022.

The Practice: Under the able guidance of the Principal Dr. Nisha Bhargava, and the supervision of NSS Programme Officers - Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, an awareness session on Jal Shakti Abhiyan was organized where the resource person of the session was Mr. Sushil Dogra, Scientist B, Chandigarh Pollution Control Committee, Paryavaran Bhawan, Sector 19-B, Chandigarh.



During his enlightening session, Mr. Sushil apprised the volunteers of the current water scenario in India. Using examples of statistics related to the shortage of water, he emphasized the need of saving water as a natural resource and how it is going to benefit the

future generation if saved and used judiciously. The volunteers were informed about the various ways to re-use impure water for gardening, and cleaning purposes. He explained the water management scenario of Chandigarh, water quality monitoring in Chandigarh, the Industrial scenario in Chandigarh and the effluent treatment plant. In the end, he also discussed water-saving tips with the volunteers.

Evidence of Success: NSS Volunteers gained valuable information about the conservation of water and were determined to conserve water and adopt sustainable wastewater management strategies in their daily lives. The **links to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1320908695042047/?type=3>

https://www.instagram.com/p/CbkyUN2PxPL/?utm_source=ig_web_copy_link

7. Interactive cum Awareness session cum Poster making session on Azaadi Ka Amrit Mahotsav, India@75 Years. (Commemoration of Shaheedi Diwas)

Date: 23 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To generate awareness among the volunteers about the objective of celebrating Azaadi Ka Amrit Mahotsav, India@75 Years

The Context: The Azadi Ka Amrit Mahotsav means restoration of energy of independence; i.e., is a festival of an awakening of the nation. The program was launched by the Honourable Prime Minister of India Sh. Narendra Modi on 12th March 2021. The main objective of this session was to apprise volunteers of the contributions laid by our prominent freedom fighters such as Subash Chander Bose, Sardar Patel, and Shaheed Bhagat Singh who have laid down their lives during India's freedom struggle on 23rd March, 1931.



The Practice: As part of the celebration of Azaadi ka Amrit Mahotsav India @75 Years, an interactive cum awareness session was organized to commemorate Shaeedi Diwas on Day 2 of Seven Day/Night NSS Special Camp 2022 in the multimedia hall. During this session, NSS volunteers presented their views through their presentations and discussed the supreme sacrifice made by Bhagat Singh, Sukhdev Thapar and Shivaram Rajguru, the three freedom fighters who were martyred on this day in 1931. Some

volunteers recited poems that were based on nationalism. Later on, volunteers made handmade posters that highlighted the significance of the day and contributions

made by martyrs. The main objective of this session was to inculcate a sense of patriotism among volunteers and pay homage to the legendary freedom fighters.

Evidence Of Success: NSS Volunteers were acquainted with the contributions made by our freedom fighters in India's struggle for freedom.



After this motivating cum enlightening session, NSS Volunteers proceeded for their lunch in College Mess where they assisted mess workers in preparing and serving food and later on cleaning that area.



8. Swachh Survekshan (Survey) – 2022 and Nukkad Natak in adopted Village Badheri, Chandigarh

Date: 23 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To collect feedback regarding solid-waste management i.e. sanitation status from residents of adopted village Badheri, Chandigarh and motivate them to install Swachhta App, MoHua
- To create awareness amongst all sections of society about the importance of collective action to contribute to India's journey towards a 'Swachh Bharat'

The Context: To collect public feedback regarding sanitation status in terms of solid waste management from people of adopted village Badheri, Chandigarh and motivate them to install Swachhta App for efficient feedback, a survey – Swachh Survekshan – 2022 was conducted on Day 2 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 in adopted village Badheri, Chandigarh.

The Practice: During the survey, NSS Volunteers encouraged the residents of that area to install Swachhta App and give their valuable feedback about Swachh practices done/adopted in their respective areas. In addition, volunteers undertook door-to-door visits and motivated people for adopting efficient Solid Waste management practices. They also collected plastic waste during their door-to-door visit which was handed over to the people of Municipal Corporation, Chandigarh for proper disposal.



In addition, volunteers staged a street play i.e. Nukkad Natak in the village premises that highlighted the importance of cleanliness in our daily life. Through this street play, residents were made aware of the importance of waste segregation techniques and the usage of appropriate bins.

Evidence of Success: During the visit, more than 100 houses were covered for obtaining feedback for Swachh Survekhsan – 2022. Volunteers were successful in



generating awareness of waste segregation among the masses. This activity inculcated the feeling of responsibility not only among volunteers but also among the residents of village Badheri, Chandigarh. **The links to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1507768777911734281>

https://www.instagram.com/p/CbkyUN2PxPL/?utm_source=ig_web_copy_link

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1320908785042038/?type=3>



After a long day, volunteers left for their respective places. In the evening, volunteers gathered in the A&B block of the hostel and played games that improved their bonding and fostered the spirit of teamwork.

DAY 3: 24.03.2022

Day 3 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 started with the usual prayer that was followed by a review session where one of the NSS volunteers reviewed the activities that were conducted during Day 2.



After that another NSS Volunteer – **Ms. Antriksh**, B.A. II year who represented the college in **North Zonal Pre-Republic Day (RD) Selection Camp** held at Biyani College of Science and Management, Kalwar (Jaipur) from **18th October to 27th October, 2021** shared her experience that gained during the abovesaid camp with NSS Volunteers. She motivated them to participate in every activity and shared tips to clear the hurdles that come during the selection procedure of RD Camp.



9. Workshop cum lecture on Vermicomposting

Date: 24 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To apprise the volunteers of the waste management technique Vermicomposting and the steps involved
- To encourage volunteers to adopt this practice and educate more people about it.

The Context: Vermicomposting is a process that relies on earthworms and microorganisms to stabilize active organic materials and convert them to a valuable soil amendment and source of plant nutrients. In this process, earthworms consume most organic materials, including food peels and leftovers, scrap paper, animal manure, agricultural crop residues, organic by-products from industries, and yard trimmings.

The Practice: In the subsequent session of Day 3 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022, a Workshop cum lecture on Vermicomposting was organized where the resource person was Dr. Neetu, Assistant Professor & Head, Department of Zoology, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.



With help of visual presentation and videos, Dr. Neetu discussed in detail the process of vermicomposting. She enlightened the volunteers on the advantages of using the vermicomposting technique such as improved growth, disease resistance, and nutrient recycling which is quite fast as compared to traditional composting practices. She also highlighted several steps taken up by our college in maintaining vermicompost units. In the end, a live demonstration of making vermicompost was given to the volunteers by the resource person.

Evidence of Success: Overall, the session was successful. Volunteers were extremely motivated to disseminate knowledge gained with the masses and were determined to get involved in vermicompost processing units of our college as well as in adopted village Badheri, Chandigarh. The **link to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324695291330054/?type=3>



10. Workshop Cum Mock Drill on Fire Fighting

Date: 24 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To sensitize the volunteers about the necessary steps taken during a fire outbreak
- To demonstrate and give hands-on exposure to the handling of different types of fire extinguishers

The Context: Fires not only destroy property but cause injuries, and cost lives. With proper training in basic fire-fighting techniques, one can eliminate fire hazards and respond quickly and efficiently, thus helping in preventing small fires from becoming big



emergencies. As a committed NSS volunteer, one must know what to and how to do in case of a fire hazard. With this objective, a Workshop cum Mock Drill on Fire Fighting was organized under the supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari and Dr. Anju Lata (Co-Convenor, Disaster Management Committee) and Ms. Baljeet Kaur Tiwana (Dean, Hostel) on Day 3 of Seven Day/Night NSS Special Camp– 2022.

The Practice: Considering the need of the hour to deal with fire hazards, a Workshop cum Mock Drill on Fire Fighting by Leading Fire Man (LFM) Bhupinder Singh and Team from Fire Station, Sector 38, Chandigarh was organized in the third session by NSS Units in collaboration with Disaster



Management Committee of the college. During the workshop, LFM Bhupinder Singh demonstrated the correct techniques for using fire extinguishers during emergency. He informed the volunteers about the dos and don'ts of the fire safety norms, types of fire hazard and ways to control fire outbreak. He further briefed the volunteers about the different types of fire extinguishers used to extinguish fires. They also demonstrated and allowed the volunteers and NSS Programme Officers to have hands-on experience with using extinguishers.

A fire tender was called during the mock drill where the demonstrators gave a practical presentation of how the fire department works during a fire emergency. In the end, a green planter as a token of gratitude was presented to the personnel of the Fire Department by Principal Dr Nisha Bhargava.

Evidence of Success: It was an interactive cum informative training session where NSS volunteers were apprised of the safety measures that need to be taken in case of a fire emergency. The **link to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324695404663376/?type=3>



11. Motivational Lecture - “Cultivating Positive Attitude in Life” by Mr. J.S. Jayara, Principal, Institute for Blind School, Chandigarh.

Date: 24 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To apprise NSS volunteers of disabilities and hardships faced by the persons in every aspect of political, social, economic, and cultural life
- To normalize disability with positivity

The Context: “Disability need not be an obstacle to success,” – by Stephen Hawking. As a committed NSS Volunteer who serves the community, there is a need to sensitize people regarding disabilities and normalize them by bringing positivity to society. With this objective, a motivational lecture entitled “Cultivating positive attitude in life” was organized on Day 3 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 by NSS Units of the College.

The Practice: The resource person of the session was Mr. J.S. Jayara, Principal, Institute for Blind, Sector 26, Chandigarh. During the session, Mr. J.S. Jayara motivated our volunteers and highlighted the fact that disability should not be



considered a curse but a challenge that should be adopted with a positive attitude. By quoting positive verses, he highlighted the importance of education by saying “we learn through interaction”. He further highlighted that visually impaired students have the right to read and write as they lack sight, not vision. He stated many facts by reciting short stories and empowered the volunteers with great enthusiasm. He also demonstrated and taught Braille language to the volunteers.

In the end, the Principal of the college Dr. Nisha Bhargava felicitated Mr. J.S. Jayara with a token of gratitude.

Evidence of Success: The session was aimed at grooming the students to become more sensible, hardworking, social, and responsible people. Volunteers were inspired by the lecture and became more sensitive towards disabled persons. The link to the event uploaded on the social media handle is as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324695334663383/?type=3>



12. Workshop on Menstrual Hygiene and reusable Pad making

Date: 24 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To sensitize volunteers about menstrual hygiene
- To discuss the effects of using sanitary pads and their alternatives such as reusable cloth pad

The Context: Menstrual hygiene is a vital aspect of health education for adolescent girls. Despite being an important issue concerning women and girls in the menstruating age group, menstrual hygiene is often overlooked in post-disaster responses. Moreover, disposal of single-use pads, and tampons has become a serious environmental concern as most of them are made up of non-biodegradable plastic material. Alternatives for single-use disposal pads include reusable cloth pads that are made up of environment-friendly materials, are skin and pocket friendly and are biodegradable.

The Practice: With this objective, the last session of Day 3 of Seven Day/Night NSS Special Camp -2022 included a Workshop on Menstrual Hygiene and reusable Pad making that was organized by NSS Units on 24th March, 2022. The resource person of the session included Ms. Sakshi, Co-founder,



Samvaad, an NGO and Mr. Aman Singh, Menstrual Hygiene Trainer and Social Activist. During the session, Ms. Sakshi highlighted major taboos and busted myths associated with mensuration that exist in society. She discussed menstrual hygiene practices such as proper and regular bathing and the correct way of using sanitary pads. She also enlightened the volunteers about the composition and harmful effects of using single-use disposable menstrual pads and tampons.

In the second part of the session, Mr. Aman Singh suggested several alternatives to the usage of sanitary pads, tampons and menstrual cups, such as reusable cloth pads, and generated awareness regarding their composition and benefits among volunteers. In the end, a workshop on making reusable cloth pad was organized where with the help of visuals and material, he displayed the making of cloth pads.

Evidence of Success: This session was very informative as many myths related to menstrual hygiene were busted. Volunteers learnt many new concepts about menstrual hygiene management, the correct way of disposal of single-use pads and its various substitutes such as Cloth pads.



DAY 4: 25.03.2022

Day 4 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 started with the prayer that was followed by a review session where one of the NSS volunteers reviewed the activities that were conducted during Day 3 of the camp.



It was followed by a **game session, organized under Fit India Movement** where volunteers played several games such as tug of war, kho-kho. In this session, volunteers learned the essence of team spirit and teamwork in this session.



13. Height and Weight Measurement Drive, Nukkad Natak and Cleanliness drive in adopted village Badheri, Chandigarh

Date: 25 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To measure the growth rate concerning height and weight of children
- To disseminate knowledge about the importance of nutrition in our lives
- To motivate the citizens to keep the surroundings and village clean

The Context: POSHAN Abhiyaan, Mission Poshan 2.0 (Saksham Anganwadi and Poshan 2.0), a Government of India's flagship program, is an integrated nutrition support program, that aims to strengthen nutritional content, delivery, outreach and outcomes with a focus on developing practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition.

The Practice: A height and weight measurement drive was organized on Day 4 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 as part of POSHAN Abhiyaan in the premises of Anganwadi Multiple Complex – Anganwadi, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.).



The main aim of this activity was to assess the moderate, acute, malnourished and severely acute malnourished status among children by measuring height and weight.

During the drive, volunteers assisted anganwadi workers and gained hands-on

experience in measuring the height and weight of children in the age group of 0-6 years using instruments including an infantometer, weighing scale and stadiometer. Volunteers also interacted with the parents and generated awareness regarding the importance of nutrition and a balanced diet among children.



In addition, volunteers staged a *nukkad natak* where they sensitized the residents of that area about the importance of Paustik Aahar, a nutritional diet which is important for the mother during pregnancy and lactation period.



In the end, under Swachh Bharat Abhiyan, a cleanliness drive was undertaken by NSS Volunteers where the volunteers cleaned every nook and corner of the Anganwadi and its nearby area.

Evidence of Success: During the Badheri visit, volunteers were able to generate awareness regarding healthy food in eradicating malnutrition.



14. Lecture on Gender Sensitization

Date: 25 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To spread awareness among the volunteers related to the gender discrimination
- To motivate volunteers to take initiatives to break gender stereotypes and norms.

The Context: Gender equality is crucial in a fair and just world. Promoting Gender Equality has a direct influence on improving mental health, and social and emotional intelligence, and aids in the prevention of the many different forms of abuse.

The Practice: To empower NSS volunteers to take initiatives to end gender discrimination and provide opportunities for women empowerment, a lecture on gender sensitization was organized on Day 4 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 by NSS Units in collaboration with Equal Opportunity cell and Foreign Students Cell. The resource person of the session was Dr. Bindu Dogra, Assistant Professor, Post Graduate Department of Sociology, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. During the session, Dr. Bindu Dogra interacted with students and shed light on the



gender stereotypes that are prevalent in society. By quoting examples from the society, she further highlighted how these stereotypes are restricting the empowerment of women, despite various constitutional, and legal provisions, programs and policies initiated by the government.

Students also presented their views on the gender stereotypes that women face.

Besides, she suggested effective steps for changing the stereotypical mindset to achieve the goals of effective women empowerment in the country thereby ending gender discrimination and bringing gender equality in terms of social life and working environment.

Evidence of Success: The event was a successful one as it was able to create awareness about the challenges which women face in society and the strategies which could be adopted to empower women. **The link to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324701874662729/?type=3>

15. Awareness session on Waste Segregation

Date: 25 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To generate awareness regarding the need for waste segregation
- To encourage volunteers to adopt this process and educate more people about it.

The Context: Swachh Bharat Mission is a country-wide campaign initiated by the Government of India in 2014 to improve waste management. The process of sorting and separating the waste into different types, facilitating recycling and the correct way of their disposal is known as waste segregation. When we segregate waste, it reduces the amount of waste that reaches landfills, thereby taking up less space. As youth plays an imperative role in nation-building and is responsible for bringing social reforms, there is a need to involve them in disseminating awareness regarding waste segregation.

The Practice: On Day 4 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022, an awareness session on waste segregation was organized by NSS Units where the resource person was Dr. Shafila, Assistant professor, Department of Environment Science, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. With the help

of visual aids and a PowerPoint presentation, Dr. Shafila enlightened the audience on the waste segregation process, types of waste, its importance and implications in terms of traditional methods versus current methods. By citing the example of Nimbua Greenfield limited and Dadumajra ground fill site, Dr. Shafila apprised the volunteers of the waste segregation sites in Chandigarh. Moreover, for the efficient disposal of biomedical waste and electronic waste, she highlighted the usage of incinerators and red bins respectively. She motivated volunteers and urged them to adopt the usage of 3R's – Reduce, Reuse and Recycle in their life.



Evidence of Success: The session was a successful one as it ended with the quote “waste isn’t a waste until we waste it”. Volunteers were motivated and determined to sensitize the masses and adopt some of the practices in their Village Badheri, adopted under NSS.

The link to the event uploaded on the social media handle is as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324702021329381/?type=3>



16. Lecture on Incredible Inventions and Frugal Innovations: Mitigating Challenges of Rural India

Date: 25 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To apprise NSS Volunteers of the problems prevailing in rural areas and the innovations that have been developed to counteract these problems



The Context: Rural India is home to majority of the nation's population. The rural population resides mainly in villages and includes such a large population facing issues like poverty, low literacy rates, and lack of basic infrastructures including schools and hospitals. Therefore, India is continuously trying to boost the rural economy.

The Practice: To address the problems faced by people residing in rural areas, a lecture entitled "Incredible Inventions and Frugal Innovations: Mitigating Challenges of Rural India" by Dr. Sandeep Kaur, Assistant Professor, Department of Microbiology and Food Technology was organized in the last session of Day 4 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022. During the session, Dr. Sandeep discussed the problems of rural India related to malnutrition, deficiency issues, menstrual



hygiene among women and kids and availability of clean drinking water. In addition, she apprised volunteers of several inventions and techniques such as Bullet Santi, Jugnu Bags, eco-friendly mosquito nets, low-cost sanitary napkin machine, and Parichaya- fighting TB that could be adopted to improve rural life, especially for women. She motivated the

volunteers to think out of the box so that problems in rural areas could be solved.

Evidence of Success: The volunteers were motivated after the session. They vowed to broaden their horizons and innovate out of the box, and work constructively for the betterment of people residing in the rural area. The **link to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324702091329374/?type=3>

DAY5: 26.03.2022

Day 5 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 started with the usual prayer that was followed by a review session where one of the NSS volunteers reviewed the activities that were conducted during Day 4.



The first session of Day 5 started with an interactive session by Ms. Dhanu, an NSS volunteer, who shared the experience that she gained during National Integration Camp – 2021, held at Maharishi Dayanand University Rohtak Haryana from 19th November - 25th November, 2021. She motivated other volunteers to come forward and work actively for the betterment of society.



17. Awareness session on Anti-ragging

Date: 26 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To apprise the volunteers of the ill effects of ragging practice
- To make students aware of the laws of the country to ragging and how it affect the lives of people victimized by it

The Context: Ragging is any disorderly conduct whether by words spoken or written or by an act that has the effect of teasing, treating or handling with rudeness a fresher or a junior student, indulging in a rowdy or undisciplined activity that causes or is likely to cause annoyance, hardship or



psychological harm or to raise fear or apprehension thereof in a fresher or a junior student, or asking the students to do any act or perform something which such student will not do in the ordinary course and which has the effect of causing or generating a sense of shame or embarrassment to adversely affect the physique or psyche of a fresher or a junior student. It has ruined countless innocent lives and careers and thus, it needs to be eradicated.

The Practice: In the subsequent session, an awareness session on anti-ragging was organized by NSS Units in collaboration with the Anti-ragging Cell of the college on Day 5 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022. The resource person of the session was **Dr. Bindu Sharma**, Associate Professor, Post Graduate Department of English, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. The session started with a heart-touching poem recited by NSS Volunteer - Ms. Anjali that was based on a ragging incident.

During the session, Dr. Bindu defined ragging as stated by the Honourable Supreme Court of India. She discussed a few cases of ragging that including Aman Kachroo Ragging Case in India that resulted in death, after which the Supreme Court of India intervened and took strict actions to stop more such incidents.

She also informed volunteers about the constitution of the college anti-ragging committee and motivated them to join her in the fight against ragging, and spread the word to others regarding the same. In the end, she gave blessings to all volunteers for their bright future.



Evidence of Success: Volunteers were motivated and determined to join her in the fight against ragging and spread awareness among students regarding the same.

The **link to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324707867995463/?type=3>

18. Lecture on Waste Management - Innovative and sustainability practices: The road to zero waste campus

Date: 26 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To apprise the volunteers of the importance of waste management
- To make volunteers aware of current innovative and sustainable practices adopted by our college in the field of Swachhta

The Context: Waste Management is all about how waste can be changed and used as a valuable resource. Due to rapid industrialization and urbanization, there is an increase in the generation of municipal waste that needs to be addressed as improper disposal of waste has an undesirable impact on health and the environment.

The Practice: With this objective, an awareness session on waste management - Innovative and sustainability practices: The road to zero waste campus was organized by NSS Units of the college on Day 5 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022. The resource person of the



session was Dr. Vandana Sharma, Assistant Professor, Department of Microbial and Food Technology, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. The session started with Dr. Vandana Sharma apprising volunteers of the importance of waste segregation and highlighting the difference between wet and dry waste. With the help of current statistics of India, she explained how an increase in urbanization has amplified the production of solid waste which when unmanaged, leads to fire hazards and causes air and water pollution.

In the second part of her session, she introduced to volunteers various sustainable cum innovative waste management practices including vermicomposting, cultivation of biofortified oyster mushrooms, sewage treatment plant, eco enzymes, biogas cum compost units that have been adopted by our college in the last few years.

Evidence of Success: At the end of the session, volunteers were aware of the need of adopting different waste management practices and were determined to adopt the same in their Village Badheri, adopted under NSS. The link to the event uploaded on the social media handle is as follows:



<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324707924662124/?type=3>

19. An interactive session on Healthy Food under POSHAN Abhiyaan

Date: 26 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To emphasize and encourage the volunteers to eat a balanced and nutritious diet

The Context: Malnutrition is one of the most serious developmental challenges in India that contributes substantially to the country's disease burden. With the launch of the Government of India flagship programme - POSHAN Abhiyaan (National Nutrition Mission), several awareness programmes have been proposed that aim to sensitize and improve nutrition amongst children, pregnant women, and lactating mothers.

The Practice: With this objective, an interactive session on healthy food was organized in the subsequent session by the NSS Units where students were acquainted with the importance of Nutrition in day-to-day life. The resource person of the session was Dr. Harjot Kaur Mann,



Assistant Professor (Food and Nutrition), Department of Home Science, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh who in her enlightening session



apprised the volunteers of eating nutritious food that comprises of nutrients in an appropriate amount. During the session, volunteers acquired knowledge related to good health practices, healthy alternatives as well healthy intake in terms of an adequate diet, good sleep, and fluid intake.

She motivated volunteers to have a balanced diet and small mid-day meals at frequent intervals throughout the day to keep themselves healthy. The main purpose of the session was to motivate volunteers to adopt a healthy lifestyle and prioritize and take care of themselves.

Evidence of Success: The session was thoroughly enjoyed by the volunteers as their doubts related to eating habits were cleared by the resource person. They were appreciative of the session and were delighted to learn new facts about their health and well-being.

20. No-Flame Cooking Competition under POSHAN Abhiyaan

Date: 26 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To create awareness about the nutritional value of food cooked without fire
- To provide a platform for volunteers to showcase their talent and explore new areas of interest.

The Context: POSHAN Abhiyaan was launched in March 2018 by the Prime Minister as the Indian government's flagship programme to improve nutritional outcomes for children, pregnant women and lactating mothers aiming for Holistic Nutrition.



The Practice: In the subsequent session of Day 5 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022, a No-Flame Cooking Competition was organized under POSHAN Abhiyaan. During the session, volunteers made mouth-watering, healthy and nutritious food without using fire. 16 teams

were comprised of 27 volunteers in all. Participants were given 45 minutes for preparing their dishes without fire. NSS volunteers prepared healthy dishes and

drinks that included sugar-free sweet cham-cham, instant coconut Bhalla, sprout-nut crunchy salad, Choco-lava cake, banana pudding etc. Dishes were served artistically and aesthetically. The event was judged by Dr. Harjot Kaur Mann, Assistant Professor (Food and Nutrition), Department of Home Science along with the NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari who graded the dishes based on a criterion - presentation, creativity, cleanliness, teamwork, and nutritional value.

Evidence of Success: The dishes made by the volunteers were creative. The competition ended on a good note and everyone enjoyed the session and the competition. The result of the No-Flame Competition are as follows:

First prize: *Sprouts-Nut crunch, fruits with dip & pudina maarke drink*

Ms. Dhanu (Roll No: 9501) B. Com II year

Ms. Ananya Shandilya (Roll No: 4693) BBA II year



Second Prize: *Bhelpuri and lemonade*

Ms. Harpreet Kaur (Roll No: 11258), B. Com I year

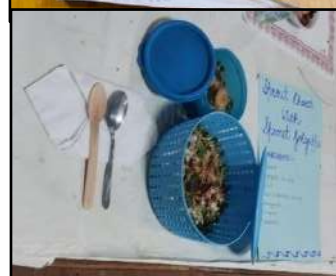
Ms. Riya (Roll No: 11244), B. Com I year



Third Prize: *Sprout chaat and sprout golgappe*

Ms. Vinayaka Sharma (Roll No: 9659), B. Com II year

Ms. Bhumika (Roll No: 3076), B.A.II year



Consolation Prize: Instant coconut Bhalla

Ms. Ishita Bansal (Roll No: 11079), B. Com I year

Ms. Kamaksha (Roll No: 11086), B. Com I year



Consolation prize: Mocktail & Apple Pie

Ms. Koshika (Roll No: 8536) M.Sc. Mathematics I year

Ms. Divyakshi (Roll No: 2894), B.A. II year



The link to the event uploaded on social media handle is as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDA/CW/photos/a.239819746484286/1324707954662121/?type=3>

21. Visit to Senior Citizen Home, Sector 15, Chandigarh

Date: 26 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To sensitize the volunteers to the needs of senior citizens
- To respect and love elderly people and reduce the loneliness

The Context: In the last session of Day 5 of SevenDay/Night NSS Special Camp - 2022, a Visit to Senior Citizen Home Sector 15, Chandigarh was organized by NSS Units of the college. The main objective of this visit was to inculcate a sense of selfless service among NSS volunteers towards the less fortunate.



The Practice: As many as 50 NSS volunteers visited the senior citizen home and interacted with 34 inmates of the senior citizen home. At the beginning of the visit, NSS volunteers interacted with functionaries of the home – Mr. Dinesh Dixit and Ms. Paraspreet where they learned how caretakers take care of the elderly residents at the home. They were made aware of the real-world problems and how they can contribute by helping senior citizens.



Besides, they gifted hand-made cards to the senior citizens, and donated fruits and juices. They entertained them by singing songs. Residents were ecstatic to meet and talk to the volunteers. All in all, it was an enriching experience for everyone.

Evidence of Success: In the end of the visit, volunteers felt grateful and determined to serve society. All in all, it was an emotional experience for everyone and it served the NSS Motto – *Not Me But You*.

The link to the event uploaded on the social media handle is as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324707987995451/?type=3>



DAY 6: 27.03.2022

Day 6 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 started with the prayer that was followed by a review session where one of the NSS volunteers reviewed the activities that were conducted during Day 5.



It was followed by an interactive session on National Youth Parliament by Ms. Aditi, an NSS volunteer, who shared the experience that she gained during State level National Youth Parliament, held virtually on 26th February, 2022. She shared tips to clear the hurdles that come during the selection procedure of Youth Parliament.



After that two of the NSS Volunteers – Ms. Sukhmanjot Kaur (Roll No: 9655) and Ms. Ashima (Roll No: 9904) of B. Com II year presented a PowerPoint Presentation on Daman and Diu and enlightened the audience with the facts such as culture, dance, food etc. of the state that has been paired under *Ek Bharat Shreshtha Bharat scheme*.



In addition, an awareness session on Tuberculosis was organized where three NSS Volunteers – Ms. Prachi (Roll No: 265), Ms. Avni (Roll No: 265) and Ms. Aditi (192) of B.Sc. Medical II year apprised their fellow mates of Tuberculosis; its causes, symptoms, preventive measures and line of treatment through their powerpoint presentations.



22. Workshop cum Lecture on 'How to Make Compost using MATKA Composter'

Date: 27 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To apprise the volunteers of waste management and give training about the process of compost made from the daily waste generated in their kitchen as well as house
- To encourage volunteers to adopt the composting practice as an important component to improve existing solid waste management systems in the region and educate more people about it

The Context: Composting is the best way to handle our food and green waste via which one can convert our daily dustbin contents into rich, organic manure and grow flowers, vegetables or plants with it, thus lowering our carbon footprint.

The Practice: In the subsequent session of Day 6 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022, a Workshop cum Lecture on 'How to Make Compost using MATKA Composter' was organized by NSS Units of the college where the resource person of the session was Dr. Purnima Bhandari, NSS Programme Officer and Assistant Professor, Department of Botany Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.

During her interactive cum enlightening session, Dr. Purnima apprised the volunteers of the dos and don'ts of burning dry litter, the importance of compost and the several steps involved in composting process, what type of waste can be recycled into compost and types of containers such as terracotta composter that can be utilized to make compost. In addition, volunteers got hands-on exposure to composting process. In the end, she highlighted the sustainable initiative taken up by our college in



constructing compost pits on the college premises.

Evidence of Success: By the end of the workshop, volunteers were well versed in composting process and were determined to adopt this sustainable practice under Swachh Bharat Abhiyan in the adopted Village Badheri, Chandigarh. The **link to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324713294661587/?type=3>



23. Yoga Cum Meditation Session

Date: 27 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To promote the Fit India campaign and encourage people to remain healthy and fit by including physical activities and sports in their daily lives
- To increase mobility and body balance, build harmony between mind and body by practicing Yoga

The Context: For ensuring the mental well-being of people, especially of students, the Government of India has launched Fit India Movement where several physical activities including Yoga sessions have been organized. Yoga not only enhances the

physiological as well as psychological well-being, but also relieves stress and anxiety thereby improving strength and harmony between mind and body.

The Practice: With this objective, a Yoga Cum Meditation Session was organized by NSS Units where the resource person of the event was Ms. Keisham Monarita, a gold medallist at National and International levels, and research scholar, Department of Physical Education, Panjab University, Chandigarh. Ms. Keisham started the session with warm-up exercises. She discussed the importance of yoga and its



aspects and demonstrated several asanas such as Suryanamaskar, Ustrasana, Shashankasana, Bhujangasana, Dhanurasana, Makarasana, Tadasanas,



Trikonāsana. All the enthusiastic volunteers did the asanas with great zeal.

Besides, she also enlightened the volunteers about different stretching and calming exercises which strengthen the body, reduce stress, anxiety, fatigue and help in building stamina.

Evidence of Success: The session concluded with an interactive session between the instructor and the volunteers in which the instructor addressed several queries of the volunteers. The session was very refreshing and reviving, enabling the participants to rejuvenate themselves. The link to the event uploaded on the social media handle is as follows:



<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324713471328236/?type=3>

24. Session on Basics of Market

Date: 27 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To make the students aware of the financial system in India
- To encourage the students to invest in their future

The Context: A stock market is a place where shares of public listed companies are traded. To make the students aware of the financial system of India and its various terms, a session on Basics of Market by Dr. Pallvi Rani, Assistant Professor, Post Graduate Department of Commerce, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh was organized.



The Practice: The session commenced with Dr. Pallvi emphasizing the significance



of money in our lives. Each volunteer listened to her with utmost concentration and actively participated in the discussion. She further interacted with volunteers and discussed several money-saving schemes using various references and examples about-stock market, share, stocks, SEBI (Securities Exchange Board of India), BSE (Bombay Stock Exchange), NSE (National Stock Exchange),

etc.

Meanwhile, the volunteers also asked several queries that they were having in their minds related to these topics. Overall, it was a nice interactive session in which the volunteers participated with great enthusiasm and gained a lot of knowledge and information.

Evidence of Success: By the end, volunteers were well informed about the basics of the stock market. The **link to the event uploaded on the social media handle is as follows:** <https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324713344661582/?type=3>

25. Practice session for Valedictory Event

Date: 27 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To boost the confidence of the volunteers and achieve perfection in the cultural performances to put forth a successful show in the valedictory event

The Context: Culture plays an important role in the development agenda of any nation. It represents a set of shared attitudes, values, goals, and practices. Culture and creativity manifest themselves in almost all economic, social and other activities.

The Practice: To achieve perfection in the cultural performances and put forth a successful show in the valedictory event, a rehearsal session was organized in the last segment of Day 6 of Seven Day/Night NSS Camp – 2022. In this session, volunteers geared up for the cultural events that included dance performances based on Ek Bharat Shreshtha Bharat theme, speeches, group songs that were based on patriotism and Azaadi Ka Amrit Mahotsav, and nukkad natak(s) - based on Swacch Bharat Abhiyan and Jal Shakti Abhiyan, and POSHAN Abhiyaan for the Valedictory day.

Evidence of Success: The session was a relaxing session that rejuvenated the spirit of NSS volunteers. Volunteers learned the essence of team spirit and teamwork in this session. The link to the event uploaded on the social media handle is as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324713654661551/?type=3>



DAY 7: 28.03.2022

Day 7 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 started with the usual prayer that was followed by a review session where one of the NSS volunteers reviewed the activities that were conducted during Day 6.

26. Sanskriti – A Quiz Session on "Ek Bharat Shreshtha Bharat

Date: 28 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To familiarize the participants with the multicultural fabric of India
- To enhance the awareness of volunteers about the paired state and acquaint them with the rich diversity of the paired state

The Context: Ek Bharat Shreshtha Bharat (EBSB) programme aims to enhance interaction & promote mutual understanding between people of different states/UTs through the concept of state/UT pairing. It was launched on 31st October, 2015 to commemorate the birth anniversary of Sardar Vallabh Bhai Patel. Under this, our city beautiful Chandigarh has been paired with Dadra and Nagar Haveli. Nestled cozily amidst the states of Maharashtra and Gujarat, Dadra and Nagar Haveli are located in the western nook of India and are a perfect example of the amalgamation of different cultures

The Practice: To familiarize the participants with multicultural facts of India, NSS Units of the college organized a Quiz competition – Sanskriti that was based on EBSB, on Day 7 of Seven Day/Night NSS Camp – 2022 which was conducted by EBSB



Coordinator – Ms. Neena Sharma, Associate Professor, Post Graduate Department of English, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.

In this quiz session, there were seven teams, each comprising four volunteers. In the preliminary round, the four most scoring teams were shortlisted for the next main round. The quiz consisted of some carefully orchestrated questions relating to the rich cultural background of India, especially Dadar and Nagar Haveli. Volunteers brushed up their knowledge of their nation and were introduced to many new facts.

Evidence of Success: The session was an educational one as volunteers were able to gain insights into the multidimensional culture of incredible India. The name of the Prize winners are as follows:

First prize: Team Explorers

1. Ms. Nancy Sharma (Roll No: 7130) B.A. III year
2. Ms. Shreya (Roll No: 7097) B.A. III year
3. Ms. Divya (Roll No: 286) B.Sc. Medical II year
4. Ms. Prerna (Roll No: 9844), B. Com II year

Second Prize: Team Creators

1. Ms. Nishtha Uniyal (Roll No: 1674), B.A.I year
2. Ms. Gurleen Kaur (Roll No: 1658) B.A. I year
3. Ms. Palak Narang (Roll No: 1626) B.A.I year
4. Ms. Devangna Dehloo (Roll No: 2169) B.A.I year

Third Prize: Team Innovators

1. Ms. Aru Sharma (Roll No: 10058) B. Com III year
2. Ms. Aishani Kharbanda (Roll No: 10164) B. Com III year
3. Ms. Harshita Malik (Roll No: 3150) B.A. II year
4. Ms. Dhanu (Roll No: 9501) B. Com II year

27. Valedictory cum Prize Distribution Session

Date: 28 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To mark the concluding day of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022
- To display the talent of the volunteers, felicitate their achievements and display the glimpses of Seven Day/Night NSS Special camp – 2022

The Context: Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 was organized by NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh from 22nd March – 28th March, 2022 under the dynamic leadership of Principal Dr. Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. The theme of the camp was ‘Swachh Bharat Abhiyan and Jal Shakti Abhiyan’.



The Practice: A valedictory cum prize distribution session was organized on the concluding day of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022. The event was graced by the presence of the Chief guest – Mrs. Harinder Kaur, Regional Director, Ministry of Youth Affairs & Sports, Govt of India, Regional Directorate of NSS, Chandigarh.

The worthy Principal of the college Dr. Nisha Bhargava presented a token of gratitude to the Chief Guest. She congratulated NSS Programme Officers - Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari and NSS team for successfully organizing such an expansive camp. In her motivating address, she appreciated the participation of volunteers and added that the exposure provided to the volunteers during the camp will go a long way in widening their horizons and



empowering them to be individuals with a strong value.



The session began with a medley performance led by Ms. Kunjalika, emphasizing the rich cultural background of India and the spirit of nationalism. Keeping up the national fervor, a poem was recited by NSS Volunteer Ms. Shagun. Under POSHAN Abhiyaan, Nukkad Naatak was staged by the NSS

volunteers to educate the audience on the importance of healthy food and nutrition.

Another nukkad natak based on Swachh Bharat Abhiyan was staged by the volunteers that conveyed the message of the harmful effects of plastic use and the importance of cleanliness. Few of the NSS volunteers - Ms. Prachi, Ms. Vinayaka and Ms. Ojaswini shared their experiences, impressions and growth in personality that they gained during the Seven Day/Night NSS Special camp – 2022 via poems. Under Ek Bharat Shreshtha Bharat, Ms. Aditi talked about India, its culture, history, religion, unity, and all that it stands



for. It was followed by virtual presentation of the camp report that was shared by NSS Programme Officer Dr. Purnima Bhandari. Reflecting the cultural diversity of India, various traditional state dances like Bihu, Tarpa, Nati and Bhangra were performed by the volunteers. Under Azadi ka Amrit Mahotsav, a dance was performed by Ms. Shruti as a tribute to all the freedom fighters.

A heartfelt discourse was delivered by Madam Harinder Kaur who motivated volunteers to work for the social causes and urged them to always strive for selfless help and live upto the motto of 'Not Me, But You'. Later on, she enlightened

volunteers about several NSS activities such as Republic Day Parade Camp, National Integration Camp, National Adventure Camp etc. To acknowledge the work of volunteers, done during the Seven Day/Night NSS Special camp - 2022, the volunteers and group leaders were acknowledged and felicitated with trophies.

Evidence of Success: Overall, the camp was a huge success where volunteers participated with full zeal and enthusiasm. Through this seven-day journey, volunteers were infused with the motto of NSS – *Not Me But You!* With this, the camp ended on a positive as well as an emotional note. The **link to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1324722114660705>



NSS ANNUAL REPORT (2021-22)



Media Clippings:

7 day and night NSS Camp culminates at MCM
March 23, 2022 03:54 PM

CHANDIGARH, 29.03.22-The Seven Day and Night NSS Special Camp, held on the themes of Swacch Bharat Abhiyan and Jal Shakti Abhiyan, culminated at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women,

Chandigarh. The Chief Guest for the valedictory session was Ms. Harinder Kaur, Regional Director, Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, Regional Directorate of NSS, Chandigarh. Speaking on this occasion, Ms. Harinder Kaur motivated the volunteers to work selflessly for the cause of social upliftment by following the NSS motto of 'Not Me But You' in letter and spirit. She enlightened the volunteers about several NSS events aimed at developing the personality and character of students such as Republic Day Parade Camp, National Integration Camp and National Adventure Camp. Dr. Purnima Bhandari, NSS Programme Officer presented the report of activities conducted during the camp that included workshops, visits, awareness sessions, etc. A cultural extravaganza, including medley performance emphasising the rich culture of India and the spirit of nationalism, and dance performances showcasing the cultural diversity of India through various traditional state dances like bihu, tarpa, naati and bhangra, was thoroughly enjoyed by the volunteers.

Under Poshan Maah, nukkad natak was staged by

SEMINAR ON CRYPTOCURRENCY
Bhawan Chandigarh ranked FIRST in Chandigarh Day Schools Careers360 Rankings 2022

D Y Pail International School, Well inaugurates innovative preschool 'Mars1' for young learners

'Training of Master Volunteers' By Department of Social Welfare, Women and Child development, Chandigarh Administration

The finale of India's largest tri-lingual oration competition 'Speak India 3.0' week held at Lovely Professional University (LPU) Campus, where 55 speakers, selected from 70

सामाजिक उत्थान के लिए निःस्वार्थ भाव से करें कार्य : हरिंदर चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज में स्वच्छ भारत अभियान और जल शक्ति अभियान के विषय पर आयोजित सात दिवसीय एनएसएस शिविर का समापन समारोह करवाया गया। मुख्यातिथि युवा मामले और खेल मंत्रालय में क्षेत्रीय निदेशक व एनएसएस के क्षेत्रीय निदेशक हरिंदर कौर रहे। उन्होंने स्वयंसेवकों को सामाजिक उत्थान के लिए निस्वार्थ भाव से काम करने के लिए प्रेरित किया।

हरिंदर कौर ने स्वयंसेवकों को गणतंत्र दिवस परेड शिविर, राष्ट्रीय एकता शिविर और राष्ट्रीय साहसिक शिविर जैसे छात्रों के व्यक्तित्व और चरित्र को विकसित करने के उद्देश्य से आयोजित एनएसएस कार्यक्रमों के बारे में बताया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पूर्णिमा भंडारी ने शिविर के दौरान आयोजित गतिविधियों की रिपोर्ट पेश की। ब्यूरो

bihu, tarpa, naati and bhangra, was thoroughly enjoyed by the volunteers. Under Poshan Maah, nukkad natak was staged by the volunteers with an aim to educate everyone about the importance of healthy food and nutrition. Another nukkad natak on the theme of Swacch Bharat Abhiyan was performed by the volunteers that highlighted the harmful effects of plastic use and the importance of cleanliness. Through their talks and poems, some of the NSS volunteers shared their experiences during the camp and how the camp had enriched their personalities. Under Azadi ka Amrit Mahotsav, Ms. Shruti paid a tribute to our legendary freedom fighters through her dance performance. The seven days of the camp were an amalgam of meaningful activities that included lectures and workshops on Jal Shakti Abhiyan, Cultivating Positive Attitude in Life, Gender Sensitisation, Basics of Market, Waste Management, Compost making, Vermicomposting, Menstrual Hygiene and Reusable Sanitary napkins, Challenges of rural India, Health and Nutrition; workshop cum mock drill on fire fighting; quiz under Ek Bharat Shreshtha Bharat; sessions on yoga and meditation, anti ragging awareness, and visits to Senior Citizen Home, Sector 15, Chandigarh and adopted village Badheri. Principal Dr. Nisha Bhargava congratulated NSS programme Officers Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari for successfully organising such an expansive camp. She added that the exposure provided to the volunteers during the camp will go a long way in widening their horizons and empowering them to be individuals with a strong value system.

एमसीएम में एनएसएस कैंप का समापन



एमसीएम कालेज में एनएसएस कैंप समापन दौरान मुख्य अतिथि हरिंदर कौर, युवा मामले और खेल मंत्रालय में क्षेत्रीय निदेशक का सम्मान करते हुए कालेज प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव। (छाया : गुरिंदर सिंह)

चंडीगढ़, 29 मार्च (राम सिंह बराड़) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ में स्वच्छ भारत अभियान और जल शक्ति अभियान की थीम पर आयोजित सात दिवसीय-रात्रि एनएसएस विशेष शिविर का समापन हुआ। समापन सत्र के मुख्य अतिथि हरिंदर कौर, भारत सरकार, युवा मामले और खेल मंत्रालय में क्षेत्रीय निदेशक व एनएसएस, चंडीगढ़ के रोजनल डायरेक्टर थे। इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए

हरिंदर कौर ने स्वयंसेवकों को नॉट मी बट यू के एनएसएस अदर्श वाक्य का पालन करते हुए सामाजिक उत्थान के लिए निस्वार्थ भाव से काम करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने स्वयंसेवकों को गणतंत्र दिवस परेड शिविर, राष्ट्रीय एकता शिविर और राष्ट्रीय साहसिक शिविर जैसे छात्रों के व्यक्तित्व और चरित्र को विकसित करने के उद्देश्य से आयोजित कई एनएसएस कार्यक्रमों के बारे में बताया। डॉ. पूर्णिमा भंडारी, एनएसएस कार्यक्रम

अधिकारी ने शिविर के दौरान आयोजित गतिविधियों की रिपोर्ट प्रस्तुत की, जिसमें कार्यशालाएं, दौरे, जागरूकता सत्र आदि शामिल थे। सांस्कृतिक कार्यक्रम के दौरान भारत की समृद्ध संस्कृति और राष्ट्रवाद की भावना को व्यक्त करते हुए मिश्रित गीत का प्रदर्शन किया गया। इसके इलावा विभिन्न राज्य के पारंपरिक नृत्यों जैसे बिहु, तर्पा, नाटी और भांगड़ा के माध्यम से भारत की सांस्कृतिक विविधता को प्रदर्शित करने वाले स्वयंसेवकों ने इसका

भरपूर आनंद लिया।

पोषण माह के तहत, स्वयंसेवकों द्वारा स्वस्थ भोजन और पोषण के महत्व के बारे में सभी को शिक्षित करने के उद्देश्य से नुक्रड नाटक का मंचन किया गया। स्वच्छ भारत अभियान की थीम पर एक अन्य नुक्रड नाटक स्वयंसेवकों द्वारा किया गया, जिसमें प्लास्टिक के उपयोग से होने वाले हानिकारक प्रभावों और स्वच्छता के महत्व पर प्रकाश डाला गया। अपने भाषणों और कविताओं के माध्यम से, एनएसएस के कुछ स्वयंसेवकों ने शिविर के दौरान अपने अनुभव साझा किए और बताया कि शिविर ने उनके व्यक्तित्व को कैसे समृद्ध किया। आजदी का अमृत महोत्सव के तहत, श्रुति ने अपने नृत्य प्रदर्शन के माध्यम से हमारे महान स्वतंत्रता सेनानियों को श्रद्धांजलि दी। शिविर के सात दिन सार्थक गतिविधियों का एक मिश्रण थे, जिसमें जल शक्ति अभियान, जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने, लिंग के प्रति

संवेदीकरण, अपशिष्ट प्रबंधन, खाद बनाना, वर्मीकम्पोस्टिंग, महावारी के दौरान स्वच्छता और पुनः प्रयोज्य सैनिटरी नैपकिन पर व्याख्यान और कार्यशालाएं शामिल थीं। ग्रामीण भारत की चुनौतियां, स्वास्थ्य और पोषण; अग्निशमन पर कार्यशाला सह मांक ड्रिल; एक भारत श्रेष्ठ भारत के तहत प्रश्नोत्तरी, योग और ध्यान पर सत्र, रैपिंग विरोधी जागरूकता सत्र और वरिष्ठ नागरिक गृह सेक्टर 15, चंडीगढ़ का दौरा और गांव बधेरी को अंगीकृत करना शामिल रहा।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने इस तरह के व्यापक शिविर के सफलतापूर्वक आयोजन के लिए एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी को बधाई दी। उन्होंने कहा कि शिविर के दौरान स्वयंसेवकों को प्रदान किया गया एक्सपोजर उनके क्षितिज को व्यापक बनाने और भविष्य में उन्हें एक सशक्त मूल्य प्रणाली वाले व्यक्ति बनने के लिए मार्ग प्रशस्त करेगा।

Activities at a Glance....



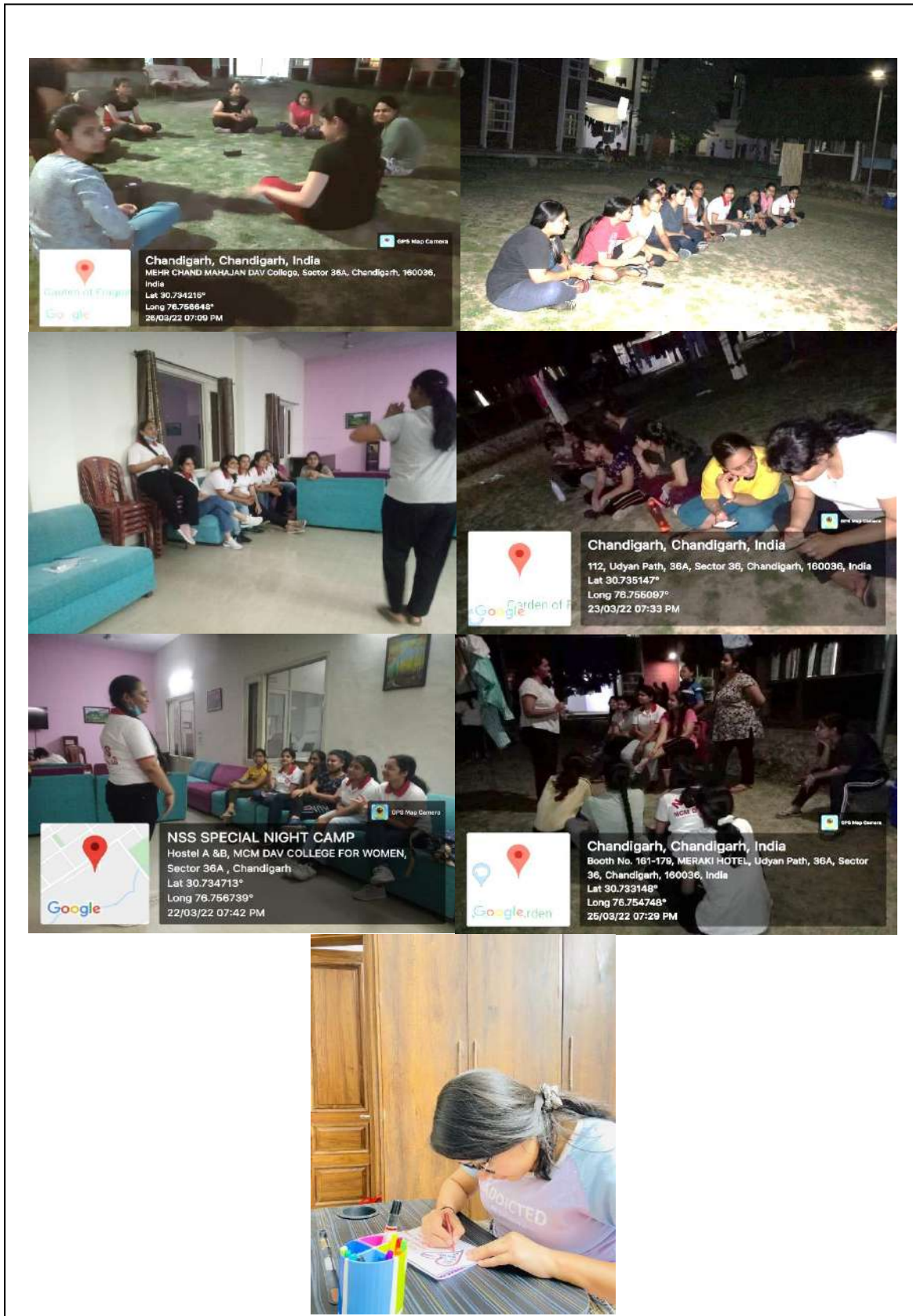
Early Morning Activities – PRABHAT FERI & EXERCISE SESSIONS

Activities at a Glance.....



GAME SESSIONS UNDER FIT INDIA MOVEMENT

Activities at a Glance....

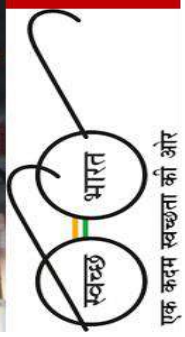


NIGHT SESSION ACTIVITIES

Activities at a Glance....



NOT ME BUT YOU!



NOT ME, BUT YOU





NSS ANNUAL REPORT

SESSION 2021-22

NATIONAL SERVICE SCHEME

MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS AND SPORTS
GOVT. OF INDIA



SUBMITTED BY

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women

Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)

Email: principal_mcmdavcollege@yahoo.com

Website: <https://mcmdavcwchd.edu.in/>