



एक कदम स्वच्छता की ओर

Report of Initiatives taken under  
**Swachh Bharat Abhiyan**  
July 2022 to September 2022



Submitted by

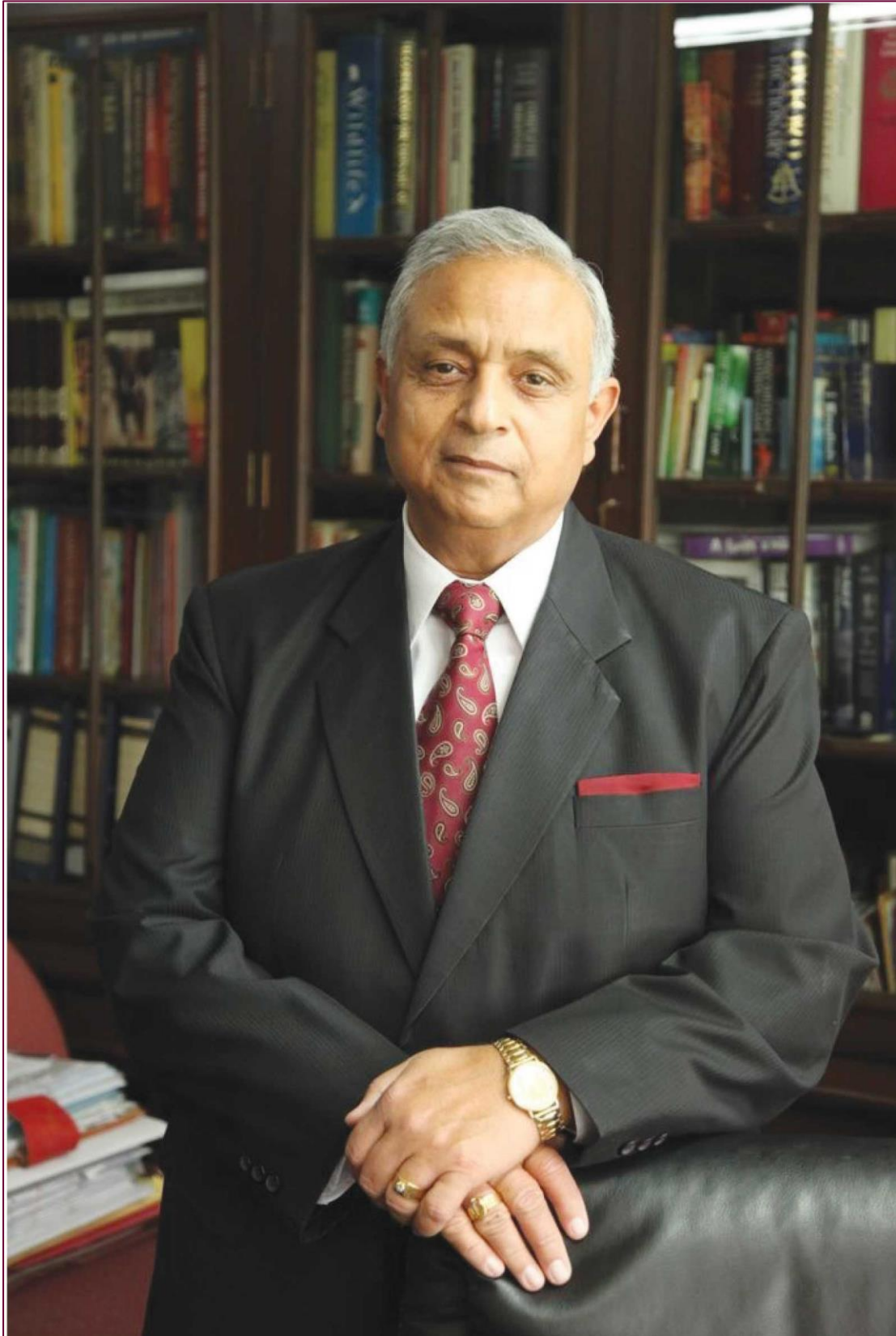
**Mehr Chand Mahajan  
DAV College for Women**  
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)



# Our Beacon of Light



MAHARISHI SWAMI DAYANAND SARASWATI



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

**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

---



***From The Principal's Desk***

We present this quarter's Swachhta report with much pleasure and pride. Swachhta is a habit at the institution since its very inception. Our Swachhta initiatives include cleanliness, hygiene, Rainwater harvesting, sanitation, sewage treatment, sustainable urban farming, solar energy, and Biogas generation, vermicomposting, planting fruit saplings and air purifying plants and many more.

I take this opportunity to appreciate the immense contribution of institutional Swachhta Committee, with wholehearted support from NSS, NCC, EBSB and UBA teams, innovative efforts of Character Building Committee, Horticulture and Landscaping committee, Skill Development Committee, Sustainable Development Committee and VADA Committee. Moreover, various departments continue their Swachhta related efforts all through the year. Our institution has made stellar contribution to the Open Defecation free (ODF) drive of Ministry of Human Resource Development, Govt. of India. It's a matter of immense pride for us that we are coordinating with Mahatma Gandhi national Council of rural education (MGNCRE) for "Each One Reach One Covid Mission" which aimed at raising awareness amongst the rural masses regarding Covid appropriate behavior and preventive vaccination.

I express my deep sense of gratitude to our mentor Dr Punam Suri Ji, Padma Shree Awardee, Hon'ble President DAVCMC for being our guiding light, Shri H R Gandhar, Hon'ble Vice President and Senior Governing Body member for his constant motivation, Shri Shiv Raman Gaur, Hon'ble Director Higher Education for his guidance and support. I am beholden to Swachhta Reporting team for regularly bringing out this beautiful report which highlights the numerous activities undertaken by the institution. May our Swachhta initiatives continue to cleanse our surroundings and souls!!

*Nisha*

**Dr Nisha Bhargava  
Principal**

## Mehr Chand Mahajan DAV College for Women

Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)

### Swachhta Committee

**Chairperson:** Dr Nisha Bhargava (Principal)

**Convenors:** 1. Mrs. Suman Mahajan (Arts)  
2. Ms Raman Ghuman (Commerce)  
3. Dr Vandana Sharma (Sciences)

| Stream/Department/Cell/Committee | Coordinators and Members  | Stream/Department/Cell/Committee                  | Coordinators and Members |
|----------------------------------|---------------------------|---|--------------------------|
| <b>Arts:</b>                     | 1. Dr Anju Lata           | <b>Cleanliness:</b>                               | 1. Dr Praerna Sharma     |
|                                  | 2. Ms Anuradha Sehgal     |   | 2. Ms Chris Bindra       |
|                                  | 3. Ms Archana Bakshi      |   | 3. Dr Qudrat Hundal      |
|                                  | 4. Dr Bhavna Sood         |   | 4. Dr Kanika Sofat       |
|                                  | 5. Dr Ritu Khosla         |   | 5. Dr Sandeep Kaur (MFT) |
|                                  | 6. Dr Manjeet Kaur        |   | 6. Dr Shafila            |
|                                  | 7. Dr Ramandeep Kaur      |   |                          |
|                                  | 8. Dr Minakshi Rana       |   |                          |
| <b>Science:</b>                  | 1. Dr Neetu               | <b>Sanitisation:</b>                              | 1. Mrs. Suman Mahajan    |
|                                  | 2. Dr Shefali             |   | 2. Dr Vandana Sharma     |
|                                  | 3. Dr Sagarika Dev        |   | 3. Dr Sarabjeet Kaur     |
|                                  | 4. Dr Purnima Bhandari    |   | 4. Dr Shefali Dhiman     |
|                                  | 5. Dr Anchal Batra        |   | 5. Dr Qudrat Hundal      |
|                                  | 6. Dr Gunjan Sud          |   |                          |
|                                  | 7. Mr Kuldeep Singh       |   |                          |
|                                  | 8. Mr Pawan Sharma        |   |                          |
| <b>Commerce:</b>                 | 1. Ms Nidhi Sharma        | <b>Swachhta Report and Uploading information:</b> | 1. Dr Komil Tyagi        |
|                                  | 2. Ms Disha Sharma        |   | 2. Dr Vidushi Jaswal     |
|                                  | 3. Ms Vandita Kapoor      |   | 3. Dr Sunaina Jain       |
|                                  | 4. Dr Arshdeep            |   | 4. Dr Prakriti Renjen    |
|                                  | 5. Dr Purnima Bhandari    |   |                          |
| <b>Languages:</b>                | 1. Dr Manisha Priyamwada  |   | 6. Dr Gurjeet Virk Sidhu |
|                                  | 2. Dr Komil Tyagi         |   | 7. Dr Ketaki Dwivedi     |
|                                  | 3. Dr Jasmine Anand       |   | 8. Dr Nisha Dawra        |
|                                  | 4. Dr Seema Kanwar        |   | 9. Dr Preeti Gambhir     |
| <b>Computer Science:</b>         | 1. Dr Indu Arora          |   | 10. Dr Aparna Sharma     |
|                                  | 2. Ms Deepti Sharda       |   | 11. Mr Ashish Mudgal     |
|                                  | 3. Dr Mandeep Kaur Chawla |   |                          |
|                                  | 4. Ms Navdeep Kaur        |   |                          |

**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN**

**(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

| <b>Stream/Department/Cell/Committee</b> | <b>Coordinators and Members</b>   | <b>Stream/Department/Cell/Committee</b>         | <b>Coordinators and Members</b>  |  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   |  |  |
| <b>Mental Wellness (Swachh Mann)</b>    | 1. Dr Nitasha Khehra<br>2. Mrs. Vandita Kapoor  | <b>Horticulture &amp; Landscaping Committee</b> | 1. Dr Pooja Sharma (Coordinator for Horticulture)<br>2. Dr Seema Kanwar (Coordinator for Landscaping)<br>3. Dr Qudrat Hundal<br>4. Dr Nisha Sharma<br>5. Dr Nidhi Tanwar<br>6. Dr Rishu<br>7. Dr Gunjan (Botany)<br>8. Dr Purnima Bhandari<br>9. Dr Jasleen Kaur<br>10. Ms Payal Bansal<br>11. Ms Aarushi Jain<br>12. Sh Ram Pher<br>13. Sh Arjun Prasad<br>14. Sh Hari Kisun<br>15. Sh Ram Suresh<br>16. Sh Ram Kumar |  |
| <b>Cultural Activities:</b>             | 1. Ms Deepa<br>2. Ms Sukhpreet Bhatia<br>3. Dr Minakshi Rathore<br>4. Dr Jatinder Kaur  |   |  |  |
| <b>Hostel:</b>                          | 1. Ms Baljeet Kaur Tiwana<br>2. Ms Jyoti Soi<br>3. Dr Neha Pandya<br>4. Dr Mamta Ratii<br>4. Ms Shailey Bhagi<br>6. Ms Sonika Srivastava<br>7. Ms Sushma Rani   |   |  |  |
| <b>NSS:</b>                             | 1. Dr Pallvi Rani<br>2. Dr Purnima Bhandari<br>3. Dr Madhuri Tanaji Patil<br>4. Dr Kanika Sofat<br>5. Dr Nisha Sharma<br>6. Dr Nidhi Tanwar<br>7. Dr Rishu<br>8. Dr Ketaki Dwivedi<br>9. Dr Aanchal Batra<br>10. Dr Nisha Dawra |   | <b>Administration Staff for overall Coordination</b>   | 1. Mr Kuldeep Singh<br>2. Mr Pawan Sharma<br>3. Mr Ashish Mudgal<br>4. Mr Hari Singh<br>5. Mr Sushil Bhandari<br>6. Mr Surjit Singh<br>7. Mr Apurav Kaushik<br>8. Mr Sanjiv Sharma<br>9. Ms Nancy Garg<br>10. Ms Namita Sharma |
| <b>Library:</b>                         | 1. Ms Shashi Prabha Bansal<br>2. Ms Reena Thakur<br>3. Ms Baljit Kaur<br>4. Mr Arjun Singh  |   | <b>Official Correspondence for Reports:</b>  | Dr Sandeep Kaur<br>Ms Nancy Garg   |

**1. Van Mahotsav Celebration by NSS Units, MCM Eco-Club 'Parivesh' in collaboration with State Bank of India, Sector 36-A, Chandigarh under the aegis of Swachhta Committee (Sciences)**

**Date:** 7 July, 2022

**NSS Volunteers participated:** 20

**Number of Beneficiaries (School Students):** More than 30

**Objectives:**

- To engage and motivate school students as well as residents of village Badheri to plant saplings of native fruit varieties, air purifying plants as well as medicinal plants at their respective places or at community spaces

**Context:** Van Mahotsav is an annual tree planting festival in India that is celebrated in the first week of July (from 1-7 July). This festival is organized to encourage people to support tree plantation, spread awareness of forest conservation, and save the environment.

**Practice:** To mark the celebration, NSS Units and MCM Eco-Club 'Parivesh' of the college in collaboration with State Bank of India, Sector 36-A, Chandigarh under the aegis of Swachhta Committee (Sciences) celebrated Van Mahotsav on 7 July, 2022 by planting fruit bearing, medicinal and air purifying plants. The event was organized under the esteemed presence of Principal Dr Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers - Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari.



**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

The event kickstarted with the plantation drive that was organized in the premises of Government Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.) where NSS Volunteers along with NSS Programme Officers and school students planted 50 saplings including fruit bearing trees like **lemon, kathal, Bel** and air purifying



plants such as **Bamboo**. It was graced by the presence of Mrs Sanjogita - Headmistress, Govt Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.) and Ms Manpreet Kaur – Manager and Ms. Vibha from State Bank of India, Sector 36-A, Chandigarh who supported the plantation drive wholeheartedly.



**Evidence of Success:** Volunteers apprised the school students about the benefits of planting fruit bearing and medicinal plants and promised to take care of saplings that were planted on the occasion.







### Media Coverage:



डीएवी एमसीएम कालेज की छात्राएं वन महोत्सव पर पौधारोपण करते हुए। (छाया : कमलजीत सिंह)

## एमसीएम ने मनाया वन महोत्सव

चंडीगढ़, 9 जुलाई (विशेष संवाददाता) : वन महोत्सव के उपलक्ष्य में मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों और परिवेश इको क्लब ने भारतीय स्टेट बैंक, सेक्टर 36-ए, चंडीगढ़ के सहयोग से वन महोत्सव मनाया। महाविद्यालय की स्वच्छता समिति (विज्ञान) के तत्वावधान में आयोजित वन महोत्सव में फलदार, औषधीय एवं वायु शुद्ध करने वाले पौधे रोप कर मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर 41-डी, ग्राम बधेरी के परिसर में एक वृक्षारोपण अभियान के साथ हुई, जिसमें एनएसएस स्वयंसेवकों ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों और स्कूली छात्रों के साथ नींबू, कटहल, बेल जैसे फल देने वाले और वायु शुद्धिकरण करने वाले बांस जैसे पौधे लगाए। इस कार्यक्रम में स्कूल की प्रधानाध्यापिका श्रीमती संजोगीता और एसबीआई की अधिकारी सुश्री मनप्रीत कौर, प्रबंधक और सुश्री विभा भी उपस्थित थी। स्वयंसेवकों ने स्कूली छात्रों को फलदार और औषधीय पौधे लगाने के लाभों से अवगत कराया और छात्रों ने अभियान के दौरान लगाए गए पौधों की देखभाल करने का संकल्प किया। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि भविष्य की पीढ़ियों को स्वच्छ और हरा-भरा वातावरण देने के लिए अधिक पौधे लगाने की आवश्यकता के संदेश को फैलाने की दृष्टि से एमसीएम ने यह पहल की है। उन्होंने कहा कि सामान्य व्यक्ति भी पेड़ उगाने जैसी स्थायी प्रथाओं का पालन करके हमारे ग्रह को स्वच्छ और हरा-भरा बनाने में योगदान दे सकता है।

### एमसीएम ने मनाया वन महोत्सव

चंडीगढ़ (जगमार्ग न्यूज़)। वन महोत्सव के उपलक्ष्य में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों और परिवेश इको क्लब ने भारतीय स्टेट बैंक, सेक्टर 36-ए के सहयोग से वन महोत्सव मनाया। महाविद्यालय की स्वच्छता समिति (विज्ञान) के तत्वावधान में आयोजित वन महोत्सव में फलदार, औषधीय एवं वायु शुद्ध करने वाले पौधे रोप कर मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर 41-डी, ग्राम बधेरी के परिसर में एक वृक्षारोपण अभियान के साथ हुई, जिसमें एनएसएस स्वयंसेवकों ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों और स्कूली छात्रों के साथ नींबू, कटहल, बेल जैसे फल देने वाले और वायु शुद्धिकरण करने वाले बांस जैसे पौधे लगाए। इस कार्यक्रम में स्कूल की प्रधानाध्यापिका श्रीमती संजोगीता और एसबीआई की अधिकारी सुश्री मनप्रीत कौर, प्रबंधक और सुश्री विभा भी उपस्थित थी। स्वयंसेवकों ने स्कूली छात्रों को फलदार और औषधीय पौधे लगाने के लाभों से अवगत कराया और छात्रों ने अभियान के दौरान लगाए गए पौधों की देखभाल करने का संकल्प किया। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि भविष्य की पीढ़ियों को स्वच्छ और हरा-भरा वातावरण देने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने की आवश्यकता के संदेश को फैलाने की दृष्टि से एमसीएम ने यह पहल की है।

## एमसीएम ने मनाया वन महोत्सव

चंडीगढ़। स्टेट समाचार। वन महोत्सव के उपलक्ष्य में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों और परिवेश इको क्लब ने भारतीय स्टेट बैंक, सेक्टर 36-ए, चंडीगढ़ के सहयोग से वन महोत्सव मनाया। महाविद्यालय की स्वच्छता समिति (विज्ञान) के तत्वावधान में आयोजित वन महोत्सव में फलदार, औषधीय एवं वायु शुद्ध करने वाले पौधे रोप कर मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर 41-डी, ग्राम बधेरी के परिसर में एक वृक्षरोपण अभियान के साथ हुई, जिसमें एनएसएस स्वयंसेवकों ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों और स्कूली छात्रों के साथ नींबू, कटहल, बेल जैसे फल देने वाले और वायु शुद्धिकरण करने वाले बांस जैसे पौधे लगाए। इस कार्यक्रम में स्कूल की प्रधानाध्यापिका श्रीमती संजोगिता और एसबीआई की अधिकारी सुश्री मनप्रीत कौर, प्रबंधक और सुश्री विभा भी उपस्थित थीं। स्वयंसेवकों ने स्कूली छात्रों को फलदार और औषधीय पौधे लगाने के लाभों से अवगत करवाया और छात्रों ने अभियान के दौरान लगाए गए पौधों की देखभाल करने का संकल्प लिया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि भविष्य की पीढ़ियों को स्वच्छ और हरा-भरा वातावरण देने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने की आवश्यकता के संदेश को फैलाने की दृष्टि से एमसीएम ने यह पहल की है। उन्होंने कहा कि सामान्य व्यक्ति भी पेड़ उगाने जैसी स्थायी प्रथाओं का पालन करके हमारे ग्रह को स्वच्छ और हरा-भरा बनाने में योगदान दे सकता है।



## MCM celebrates Van Mahotsav

The Amas Sandesh Times Network

Chandigarh : To mark the celebration of Van Mahotsav, the NSS units and Parivesh Eco Club of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with State Bank of India, Sector 36-A, Chandigarh, celebrated Van Mahotsav. Organized under the aegis of Swachhta Committee (Sciences) of the college, Van Mahotsav celebration was held by planting fruit bearing, medicinal and air purifying plants. The event kickstarted with a plantation drive in the premises of Government Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, wherein NSS volunteers along with NSS Programme Officers and school students planted saplings of fruit bearing trees like lemon, kathal, baad and air purifying plants such as bamboo. The event was graced by the presence of Mrs. Sanjogita, Headmistress of the school and SBI officials Ms. Manpreet Kaur, Manager and Ms.



Vibha. The volunteers apprised the school students about the benefits of planting fruit bearing and medicinal plants, and the students promised to take care of the saplings planted during the drive. Principal Dr. Nisha Bhargava informed that with a vision to spread the message of the need to plant more trees for gifting the future generations a cleaner and greener environment, MCM has undertaken this initiative. She added that even seemingly insignificant individuals acts like planting trees, following sustainable practices can contribute to making our planet cleaner and greener.

## छात्राओं ने कॉलेज में लगाए औषधीय पौधे

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज की एनएसएस इकाई और परिवेश इको क्लब ने एसबीआई के सहयोग से वन महोत्सव का आयोजन करवाया। इस दौरान छात्राओं ने फलदार, औषधीय और वायु शुद्ध करने वाले पौधे लगाए।

सेक्टर-11 स्थित गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर-41 डी और बढहेरी गांव के परिसर में पौधरोपण अभियान चलाया गया। प्रिंसिपल

एनएसएस इकाई और परिवेश इको क्लब ने एसबीआई के सहयोग से वन महोत्सव मनाया

संजोगिता, एसबीआई की अधिकारी मनप्रीत कौर, प्रबंधक विभा उपस्थित रहे।

कॉलेज स्वयंसेवकों ने स्कूली छात्रों को फलदार और औषधीय पौधों के लाभों से अवगत करवाया और पौधों की देखभाल का संकल्प लिया। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि भविष्य की पीढ़ियों को स्वच्छ और हरा वातावरण देने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने की जरूरत है।



एमसीएम डीएवी कॉलेज में पौधरोपण करती छात्राएं। संवाद

## 2. Special Plantation Drive – Mega Afforestation & Greening Initiative in Chandigarh (MAGIC) Mela - 2022 as per directions of Director of Higher Education (DHE) organized by NSS Units, MCM Eco-Club 'Parivesh' in collaboration with Swachhta Committee (Sciences)

**Date:** 29-30 July, 2022

**NSS Volunteers participated:** 20

**Objectives:**

- To connect and motivate the students and people to participate in the greening activities

**Context:** In order to give boost to greening activities of the city beautiful – Chandigarh, Department of Forests & Wildlife, Chandigarh Administration has prepared a plan namely - Mega Afforestation & Greening Initiative in Chandigarh (MAGIC) Mela – 2022 in which number of saplings will be planted.

**Practice:** As per the directions of Director of Higher Education (DHE), a special plantation drive - MAGIC Mela 2022 was organized by NSS Units, MCM Eco-Club 'Parivesh' in collaboration with Swachhta Committee (Sciences) of the college whereby 15 saplings of avenue plants namely - *Terminalia arjuna*, *Artocarpus* sps and *Tamarind*, procured from Patiala Ki Rao Beat Nursery, Dhanas were planted under the guidance of Principal Dr Nisha Bhargava.

**Evidence of Success:**

Volunteers were apprised of the benefits of planting trees.



**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**



Media Coverage:

## एमसीएम ने मैजिक मेला के तहत किया पौधारोपण



चंडीगढ़ प्रशासन द्वारा मैजिक मेला पहल का उद्देश्य चंडीगढ़ में हरित गतिविधियों को बढ़ावा देना रहा। 15 एवेन्यू प्लांट्स जिनमें से टर्मिनलिया अर्जुन, आर्टोकार्पस एसपीएस और

मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन चंडीगढ़ में वृक्षारोपण अभियान की शुरुआत करते प्रिंसीपल डा. निशा भार्गव, स्टाफ व विद्यार्थी। (छाया : गुरिंद्र सिंह)

चंडीगढ़, 9 अगस्त (राम सिंह बराड़) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों, इको क्लब परिवेश और स्वच्छता समिति ने चंडीगढ़ प्रशासन की पहल- मेगा वनीकरण और हरियाली पहल के तहत चंडीगढ़ में एक विशेष वृक्षारोपण अभियान(मैजिक) मेला 2022 का आयोजन किया। वन और वन्यजीव विभाग,

इमली का रोपण कॉलेज परिसर में प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव, स्टाफ और विद्यार्थियों द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. भार्गव ने कहा कि कॉलेज पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रतिबद्ध है, जो इस तरह की पहल में परिलक्षित होता है। उन्होंने विद्यार्थियों और कर्मचारियों को एक स्थायी भविष्य के लिए पेड़ लगाने के लिए प्रेरित भी किया।

## MCM holds plantation drive under MAGIC Mela



CHANDIGARH, AUG 9

The NSS units, Eco Club 'Parivesh' and Swachhta Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a special plantation drive under the Chandigarh Administration's initiative- Mega Afforestation and Greening Initiative in Chandigarh (MAGIC) Mela 2022. The MAGIC Mela initiative of the Department of Forests and Wildlife, Chandigarh Administration aims to give a boost to greening activities in Chandigarh. 15 saplings of avenue plants namely terminalia arjuna, artocarpus sps and tamarind were planted in the college campus by Principal Dr. Nisha Bhargava, staff and students. Speaking on this occasion, Dr. Bhargava informed that the college is committed to the cause of environmental conservation, which is reflected in its initiatives like these. She motivated the students and staff to plant trees for a sustainable future.

### 3. 5-day Integrated Yog and Ayurved Wellness Capacity Building Programme for Educators in Higher Education Institutions

**Dates:** 2 August 2022 - 6 August 2022

**Objectives:** To inculcate physical, mental, and spiritual well-being through Yog and Ayurved

**Conveners:** Dr Nisha Bhargava, Dr Sapna Nanda

**Co-Conveners:** Dr Anju Lata, Mr. Roshan Lal, Mr. Kulwant Singh

**Coordinators:** Dr Preeti Gambhir, Dr Minakshi Rana

**Number of participants:** Around 50 participants benefitted from the programme.

**The Context:** The importance of the traditional organic lifestyle was well accepted and appreciated in the tough times of the pandemic of COVID-19. We fought through the pandemic bravely and realised the importance of life and the skills required to lead a better life with our optimum potential. In one such unique



initiative, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women in collaboration with the Government College of Yoga Education and Health and Lokayurved Wellness Concept initiated a “5-day integrated Yog and Ayurved Capacity Building Programme for Educators in Higher Education Institutions” with a vision to promote holistic well-being among educators through Indian knowledge system.

**The Practice:**

**DAY I: 2 August 2022**

*Inaugural session: Mr. Vivek Atray, Dr Nisha Bhargava, Dr Sapna Nanda*

*Health wisdom: Ms. Shyampriyaa*

*Yog Asana: Mr. Roshan Lal*

Author, motivational speaker and former IAS officer Mr. Vivek Atray graced the inaugural as the Chief Guest. Dr Sapna Nanda, Principal, Government College of Yoga Education and Health was also present on this occasion. The programme envisioned to create awareness among the educators in higher education about

enhancement of Yog and pranayama practices with the adoption of right diet and lifestyle planning as mentioned in our very own timeless Ayurved scripture.

Inaugurating the programme, Principal Dr Nisha Bhargava emphasised the relevance of this programme by quoting an incident from her life and highlighted the adage - “*Agar ap swasthya k liye samay nahi nikalte, toh bad mein beemari ke liye samay nikalna padega*” (If you don’t take out make time for your wellness, later you will have to take out time for illness). She asserted that change in our present-day lifestyles and incorporation of healthy practices like yoga in our daily lives is extremely important for our holistic well-being.



Mr. Vivek Atray highlighted the significance of receptivity in the learning of yoga and advised the participants to receive the energy of yoga consciously. In his philosophical take on yoga, Mr. Atray said that yoga is a path to union with God and not just a practice involving the physical self of a being. He motivated the participants to find time for self-actualisation as it makes life meaningful.



Quoting Charak Samhita and quoting Yog as ‘a journey of the self, to the self and through the self’, Dr Sapna Nanda motivated the participants to make yoga part of their lives. She expressed her deep gratitude to her alma- mater and Dr Nisha Bhargava for conceptualizing the program. She added that the Indian treasure of

**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

---

ancient wisdom has gained recognition worldwide, and the National Education Policy integrating Indian knowledge into the education system is a welcome step.



The inaugural session was followed by a session on Health Wisdom by Ms. Shyampriya, Wellness Trainer, Lokayurved Wellness Concept. She emphasised that the power of Ayurved is such that it is the upved of 'ATHARVA-VEDA' and the only shastra that talks about our 'aayu'! She further elaborated upon the knowledge that we have received from our maharishis: *Maharishi Charak*: The father of medicine, *Maharishi Sushrut*: The father of surgery, *Maharishi Kashyap*: Women and child specialist, and *Maharishi Vagbhatt*: Expert in swasthya vrat.







The day progressed with a session on Yoga Asanas by Mr. Roshan Lal, Yoga Instructor, Government College of Yoga Education and Health. Mr. Lal demonstrated the techniques of Vipassana and hatha Yog; and the participants practised Ardhkati aasan, Taadasan, Pranayama kriya, and stretching exercises involving chair yoga. He suggested the various beneficial exercises for issues like frozen shoulder, back pain, neck pain, stomach flexibility, and digestion. The participants found the sessions highly enlightening and enthusiastically looked forward to the forthcoming informative sessions during the programme.

**DAY II: 3 August 2022**

*Daily routine-practical ways: Ms. Shyampriyaa*

*Shatkriya: Ms Sarghi Kohli*

The second day began with the highly knowledgeable session by Ms. Shyampriya. She emphasised upon the significance of Tridosha /Panchmahabhoot and their conglomeration in one's body as the Vata, Pitta and Kapha. She further stressed the importance of getting up in the Brahm mahurat i.e 90 mins before sunrise as it is that time when the hormone 'Cortisol' is released which keeps the body energised throughout the day. She informed the audience about the correct sleep timings,

morning water routine, the correct bowel cleansing technique, mouth and tongue cleaning ways and the immense benefits of physical exercises.



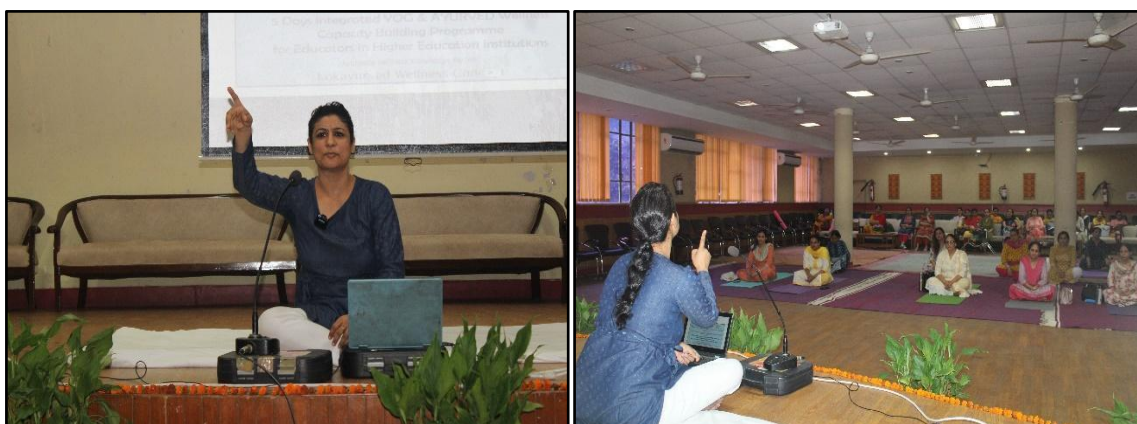
The 2nd speaker of the day was Mrs. Sarghi Kohli who emphasised on the Shatkriya /Shatkarma. She mentioned and later demonstrated the 6 cleansing techniques namely - Dhauti (Upper abdomen), Nauli (churning of the abdominal muscles), Basti (Lower abdomen), Trataka (steady eyesight gazing), Neti and Kapalbhati (from nose to lungs).



**DAY III: 4 August 2022**

*Seasonal routine- practical ways: Ms. Shyampriyaa*

*Pranayama: Mr. Mohinder Kumar*



The 3rd day witnessed Ms. Shyam priya focus on 'Ritucharya'. She pointed out the various kinds of foods to be eaten in accordance with the various seasons, why and how our system responds and reacts to them and how different lifestyles should be followed by different professionals like soldiers, businessmen, common man etc.to experience overall well- being. The practices like avoiding eating at night, avoiding sleeping in the daytime, eating light and easily digestible foods; and avoiding travel during 'chaaturmaas' were discussed upon.



The second session had the yoga expert Mr. Mohinder Kumar discuss and demonstrate the super powerful techniques of Pranayama (praan ka vistaar) and Swar gyaan. He made the participants practice Chandra Bhedi Pranayama, Surya Bhedi Pranayama, Ujjayi Pranayama, Bhastrika Pranayama, Bhraamri Pranayama, and Moorcha Pranayama. He also stressed upon the various ways to tie a janeu in order to avoid numerous problems like ulcers, acidity, blood pressure, indigestion, eyesight, obesity and insomnia.

**DAY IV: 5 August 2022**

*Diet planning- practical ways: Ms. Shyampriyaa*

*Mudra and Bandha: Mr. Sumant Batish*

The 4th day of the programme was begun by Ms. Shyam priya who enlightened the audience with Aahaar Charya which is termed as 'Ashtaahar Vidhi' in the "Charak Samhita". This session highlighted the 7 kinds of Aahaar namely Prakriti, Sanskar, Sanyog, Raashi, Deh, Kaal, and Upyog Sanstha.



The second session of the day had Mr. Sumant engage the audiences with Mudras. He envisaged upon and demonstrated the hast mudra, mann mudra, yog mudra, band mudra, and uddyaan band. The participants practised the various Mudras alongside learning the benefits of each like easing off muscular dystrophy, digestive problems, skin allergies, blood circulation problems and bodily pains and aches. He further stressed upon the immense benefits of Indra mudra and Praan mudra.

**DAY V: 6 August 2022**

*Mental health- how to achieve: Ms. Shyampriyaa*

*Meditation: Mr. Kulwant Singh*

*Valedictory ceremony: Dr Nisha Bhargava, Dr Palika Arora (PCS), Dr Sapna Nanda*



**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

---

The 6<sup>th</sup> day had Ms. Shyampriyaa talk about mental health and the ways one can achieve it. The importance of mental peace in one's life surpasses all other luxuries, and she titled the session as 'mann ki baat' and emphasised the power of controlling one's thoughts, channelising energies to constructive things, and diverting anger to something productive so that one's full potential is achieved.



The second session witnessed Mr. Kulwant Singh focus upon the most powerful techniques of pranayama- meditation. He guided the participants through the beautiful journey of controlling one's breathing cycles and regulating one's breath in a way that one gains control over the little stressors of daily life that may induce panic in an individual thereby making them nervous. He further made the participants practise focus and meditation which can empower them in handling and facing everyday hassles in a better way.



The finale put a befitting end to the day as Dr Palika Arora, PCS, Joint Inspector General of Prisons, Chandigarh, graced the valedictory session as the Chief Guest. Dr Sapna Nanda, Principal, Government College of Yoga Education and Health was also present on this occasion.

**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

---



Applauding this novel initiative, Dr Palika Arora said that such programmes are the need of the hour in the present stressful times. She laid stress on the fact that paying attention to both the mental health and physical health is important for one's holistic well-being. Principal Dr Nisha Bhargava expressed appreciation for the efforts of the organising team for conducting such a meaningful programme. Dr Sapna Nanda expressed hope that the knowledge gained by the educators during this programme will be transferred to the students. She also stressed upon the need for integration of shastras into our education system for the greater good of the society.



With a vision to empower educators in higher education through sharing of knowledge about Ayurved scripture and its role in enhancement of Yog practices, the 5-day event comprised of enlightening discourses on Ayurveda, lifestyle planning, diet planning, Yog asanas and mudras, and practical sessions on various Yog practices like vipassana, tratak, neti, pranayama, meditation, mudras, and so on. The resource

persons for the different sessions Ms. Shyampriyaa, Wellness Trainer, Lokayurved Wellness Concept, and Yoga Instructors from Government College of Yoga Education and Health Ms. Sargi Kohli, Mr. Roshan Lal, Mr. Kulwant Singh, Mr. Mohinder Kumar and Mr. Sumant Batish also lauded the initiative and congratulated the participants. A video showcasing the entire event and the feedback of the participants was also shown during the valedictory. The valedictory session culminated with distribution of certificates to the participants. More than 50 staff members enthusiastically participated and benefited from the programme.



**Evidence of success:**

The program was very well received and highly appreciated by the participants. They expressed their gratitude to the organising team for letting them experience such immense fulfilment through the age-old knowledge and practice of Yog and Ayurved via such qualified trainers and practitioners. The participants expressed their desire to continue being a part of such knowledgeable and inspirational programmes in the future.

REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)



**Glimpse of Gratitude to the Resource Persons**



## TESTIMONIALS



“Yoga and Ayurved have been an integral part of our society since primitive times. It’s high time we go back to our roots and gather the rich heritage that our ancestors have left behind and try benefit from it. This programme was a much needed one in these uncertain times”.

**Dr. Sarita Chauhan, Associate Professor**

“The practice of Yog and the knowledge of Ayurved when brought together beautifully depicts our rich culture and heritage. I’m extremely grateful to the institution to have organised such an informative program for the educators as it was absolutely the need of the hour.”



**Ms. Sunita Kumari, Assistant Professor**



“This initiative of the college to integrate Yog and Ayurved has been really appreciable as both these sciences are age old and have been immensely useful in maintaining our well- being during tough times”.

**Ms. Shikha, Assistant Professor**

“The workshop was highly beneficial for us as the work stress and daily life hassles make it very difficult to maintain the work-life balance. I’m very thankful to the institution for organising such a wellness workshop”



**Ms. Nancy Garg**

Media Coverage:

## 5-day Integrated Yog and Ayurved Wellness Capacity Building Programme begins at MCM DAV College

CHANDIGARH, AUG 3

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in association with Government College for Yoga Education and Health, Chandigarh, and with Lokayurved Wellness Concept as knowledge partner, began a 5-day 'Integrated Yog and Ayurved Wellness Capacity Building Programme for Educators in Higher Education Institutions'. Author, motivational speaker and former IAS Vivek Atray graced the inaugural as the Chief Guest. Dr. Sapna Nanda, Principal, Government College of Yoga Education and Health was also present on this occasion. The programme envisions to make the educators in higher education aware about enhancement of yog and pranayam practices



with the adoption of right diet and lifestyle planning as mentioned in the timeless Ayurved scripture. Inaugurating the programme, Principal Dr. Nisha Bhargava impressed upon the relevance of this programme by reminding the participants of the saying- 'make time for your wellness or you will have to make time for illness'.



एमसीएम में कार्यक्रम में हिस्सा लेते विवेक अत्रे, कॉलेज की प्राचार्य डॉ. निशा व स्टाफ सदस्य। अपर उजाला

## छात्र योग व आयुर्वेद के सीखेंगे गुरु

माई सिटी रिपोर्टर

एमसीएम ने शुरू किया पांच दिवसीय कैम्पसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमन में इंटीग्रेटेड योग एंड आयुर्वेद वेलनेस कैम्पसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम की शुरुआत की गई। कार्यक्रम में लेखक, प्रेरक वक्ता और पूर्व आईएएस विवेक अत्रे मुख्यातिथि रहे।

इसका उद्देश्य उच्च शिक्षा में शिक्षकों को योग और प्राणायाम प्रथाओं के बारे में जागरूक करने के साथ प्राचीन आयुर्वेद शास्त्र में उल्लेखित सही आहार और जीवन शैली को अपनाने के लिए

प्रोत्साहित करना रहा। कार्यक्रम में राजकीय योग शिक्षा व स्वास्थ्य महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सपना नंदा भी उपस्थित रहीं। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि अपने स्वास्थ्य के लिए समय निकालो नहीं तो बीमारी के लिए समय निकालना पड़ेगा। वर्तमान समय में अपनी दिनचर्या में योग जैसी स्वस्थ प्रथाओं को शामिल कर ही हमारा समग्र कल्याण संभव है।

## 5-day Integrated Yog and Ayurved Wellness Capacity Building Programme culminates at MCM



CHANDIGARH, AUG 7

The 5-day 'Integrated Yog and Ayurved Wellness Capacity Building Programme for Educators in Higher Education Institutions', being conducted by Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in association with Government College for Yoga Education and Health, Chandigarh, and with Lokayurved Wellness Concept as knowledge partner, culminated here today. Dr. Palika Arora, PCS, Joint Inspector General of Prisons, Chandigarh, graced the valedictory session as the Chief Guest. Dr. Sapna Nanda, Principal, Government College of Yoga Education and Health was also present on this occasion. Applauding this novel initiative, Dr. Palika Arora said that such programmes are the need of the hour in the present stressful times. She laid stress on the fact that paying attention to both the mental health and physical health is important for one's holistic well-being.

## 5-day 'Integrated Yog and Ayurved Wellness Capacity Building Programme starts at MCM

'Make time for your wellness or you will have to make time for illness'- Dr. Nisha Bhargava

The Aman Sandesh Times Network

Chandigarh: Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in association with Government College of Yoga Education and Health, Chandigarh, and with Lokayurved Wellness Concept as knowledge partner, began a 5-day 'Integrated Yog and Ayurved Wellness Capacity Building Programme for Educators in Higher Education Institutions'. Author, motivational speaker and former IAS Mr. Vivek Atrey graced the inaugural as the Chief Guest. Dr. Sapna Nanda, Principal, Government College of Yoga Education and Health was also present on this occasion.

The programme envisions to make the educators in higher education aware about enhancement of yog and pranayam practices with the adoption of right diet and lifestyle planning as mentioned in the timeless Ayurved scripture.

While, inaugurating the programme, Principal Dr. Nisha Bhargava impressed upon the relevance of this programme by reminding the participants of the saying- 'make time for your wellness or you will have to make time for illness'. She asserted that change in our present day lifestyles and incorporation of healthy practices like yoga in our daily

MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH  
Inaugural of 5-Day Integrated Yog and Ayurved Wellness Capacity Building Programme  
for Educators in Higher Education Institutions



Mr. Vivek Atrey, Author, Motivational Speaker & Former IAS, Dr. Sapna Nanda, Principal, Govt College of Yoga Education & Health, Dr. Nisha Bhargava, Principal, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women



(L-R) Principal Dr. Nisha Bhargava welcoming resource persons Ms. Shyampriya, Mr. Kulwant Singh & Mr. Roshan Lal

lives is extremely important for our holistic well-being.

Mr. Vivek Atrey highlighted the significance of receptivity in the learning of yoga and advised the participants to receive the energy of yoga consciously.

In his philosophical take on yoga, Mr. Atrey said that yoga is a path to union with God and not just a practice involving the physical self of a being and further motivated the participants to find time for self-actualisation as it makes life meaningful.

Termining yoga as a journey of the self to the self and through the self, Dr. Sapna Nanda impressed upon the participants to make yoga part of their lives. She added that the

Indian treasure of ancient wisdom has gained recognition worldwide, and the National Education Policy integrating Indian knowledge into the education system is a welcome step.

The inaugural session was followed by a session on Health Wisdom by Ms. Shyampriya, Wellness Trainer, Lokayurved Wellness Concept, and a session on Yoga Asana by Mr. Roshan Lal, Yoga Instructor, Government College of Yoga Education and Health.

The participants found the sessions highly enlightening and enthusiastically looked forward to the forthcoming informative sessions during the programme.

## न्यूज डायरी

### एमसीएम में इंटीग्रेटेड योग एंड आयुर्वेद वेलनेस कपैसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम का समापन



चंडीगढ़ (जगमार्ग न्यूज)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, ने गवर्नमेंट कॉलेज फॉर योग एजुकेशन एंड हेल्थ, चंडीगढ़ और लोकायुर्वेद वेलनेस कॉन्सेप्ट एज नॉलेज पार्टनर के सहयोग से 5 दिवसीय इंटीग्रेटेड योग एंड आयुर्वेद वेलनेस कपैसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम फॉर एजुकेटर्स इन हायर एजुकेशन इंस्टीट्यूशन का यहाँ समापन किया गया। समापन सत्र में पीसीएस एवं चंडीगढ़ में संयुक्त कारागार महानिरीक्षक, डॉ. पालिका अरोड़ा, ने समापन सत्र में बतौर मुख्य अतिथि के रूप में शिरकात की। इस अवसर पर राजकीय योग शिक्षा एवं स्वास्थ्य महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सपना नंदा भी उपस्थित थीं। पालिका अरोड़ा ने इस अनूठी पहल की सराहना करते हुए कहा कि वर्तमान तनावपूर्ण समय में इस तरह के कार्यक्रम समय की जरूरत है। उन्होंने इस तथ्य पर जोर दिया कि मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर ध्यान देना किसी के समग्र कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने इस तरह के सार्विक कार्यक्रम के संचालन के लिए आयोजन दल के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने इस पहल के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि एक व्यक्ति की समग्र भलाई एक संपूर्ण जीवन के लिए सर्वांगीण है, और उन्होंने जोर देकर कहा कि हमें इसके लिए अपने प्राचीन ज्ञान की संपदा को और मजबूत कर लेना चाहिए। डॉ. सपना नंदा ने आशा व्यक्त की कि इस कार्यक्रम के दौरान शिक्षकों द्वारा प्राप्त ज्ञान को विद्यार्थियों में स्थानांतरित किया जाएगा। उन्होंने समाज की भलाई के लिए हमारी शिक्षा प्रणाली में शास्त्रों के एकीकरण की आवश्यकता पर भी जोर दिया। आयुर्वेद शास्त्र से सम्बंधित ज्ञान सज्जा करने और योग प्रथाओं को बढ़ाने में इसकी भूमिका के माध्यम से उच्च शिक्षा में शिक्षकों को सशक्त बनाने की दृष्टि के साथ 5 दिवसीय कार्यक्रम में आयुर्वेद, जीवन शैली योजना, आहार योजना, योगसन और भुजा एवं विभिन्न योग प्रथाओं जैसे डाटाक, नेति आदि पर व्यावहारिक सत्र पर ज्ञानवर्धक चर्चा शामिल थे। विभिन्न सत्रों के लिए प्रमुख वक्ताओं में वेलनेस ट्रेनर, लोकायुर्वेद वेलनेस कॉन्सेप्ट से श्यामप्रिया, और सरकारी कॉलेज ऑफ योग एजुकेशन एंड हेल्थ के योग प्रशिक्षण में सरगी कोहली, रोशन लाल, कुलवंत सिंह, मोहिंदर कुमार और सुमंत बाली शामिल थे। समापन के दौरान पूरे कार्यक्रम और प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया दिखाने वाला एक वीडियो भी दिखाया गया। समापन सत्र के अंत में प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किया गया।

## एमसीएम में 5 दिवसीय इंटीग्रेटेड योग एंड आयुर्वेद वेलनेस कपैसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम का शुभारंभ हुआ

चंडीगढ़ इंस्टेट समाचार

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने गवर्नमेंट कॉलेज फॉर योग एजुकेशन एंड हेल्थ, चंडीगढ़ और लोकायुर्वेद वेलनेस कॉन्सेप्ट एज नॉलेज पार्टनर के सहयोग से 5 दिवसीय इंटीग्रेटेड योग एंड आयुर्वेद वेलनेस कपैसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम फॉर एजुकेटर्स इन हायर एजुकेशन इंस्टीट्यूशन का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में लेखक, प्रेरक वक्ता और पूर्व आईएएस श्री विवेक अत्रे बतौर मुख्य अतिथि उद्घाटन समारोह में शामिल हुए। इस अवसर पर राजकीय योग शिक्षा एवं स्वास्थ्य महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सपना नंदा भी उपस्थित थीं। कार्यक्रम का उद्देश्य उच्च शिक्षा में शिक्षकों को योग और प्राणायाम प्रथाओं के बारे में जागरूक करने के साथ-साथ प्राचीन आयुर्वेद शास्त्र में उल्लिखित सही आहार और जीवन



शैली को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना रहा। कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने इस कार्यक्रम की प्रासंगिकता पर प्रतिभागियों को यह कहते हुए याद दिलाया कि- %अपने स्वास्थ्य के लिए समय निकालते नहीं तो बीमारी के लिए समय निकालना पड़ेगा%। उन्होंने जोर देकर कहा कि वर्तमान समय में अपनी दिनचर्या में योग जैसी स्वस्थ प्रथाओं को शामिल करके ही हमारा समग्र कल्याण सम्भव है। श्री विवेक अत्रे ने योग सीखने में ग्रहणशीलता के महत्व पर प्रकाश डाला और प्रतिभागियों को योग की ऊर्जा को सचेत रूप से ग्रहण करने की सलाह दी। योग पर दार्शनिक दृष्टि से विचार व्यक्त करते हुए, श्री अत्रे ने कहा कि योग केवल एक व्यक्ति के लिए भौतिक अभ्यास नहीं है वरण ईश्वर के साथ एकात्मकता स्थापित करने का मार्ग है। उन्होंने प्रतिभागियों को आत्म-

साक्षात्कार के लिए प्रेरित किया और कहा कि इसके माध्यम से ही जीवन सार्थक बनाता है। योग को स्वयं के लिए स्वयं के माध्यम से स्वयं की यात्रा बताते हुए, डॉ. सपना नंदा ने प्रतिभागियों को योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि प्राचीन भारतीय ज्ञान का खजाना दुनिया भर में विख्यात है, और शिक्षा प्रणाली में भारतीय ज्ञान को एकीकृत करने वाली राष्ट्रीय शिक्षा नीति एक सार्थक कदम है। उद्घाटन सत्र के बाद वेलनेस ट्रेनर, लोकायुर्वेद वेलनेस कॉन्सेप्ट से सुश्री श्यामप्रिया ने स्वास्थ्य ज्ञान पर एक सत्र दिया और गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ योग एजुकेशन एंड हेल्थ से योग प्रशिक्षक श्री रोशन लाल ने योगसन पर एक सत्र का आयोजन किया। प्रतिभागियों ने सत्रों को अत्यधिक ज्ञानवर्धक पाया और कार्यक्रम में आने वाले सूचनात्मक सत्रों के लिए उत्साह दिखाया।

### Social Media Links:

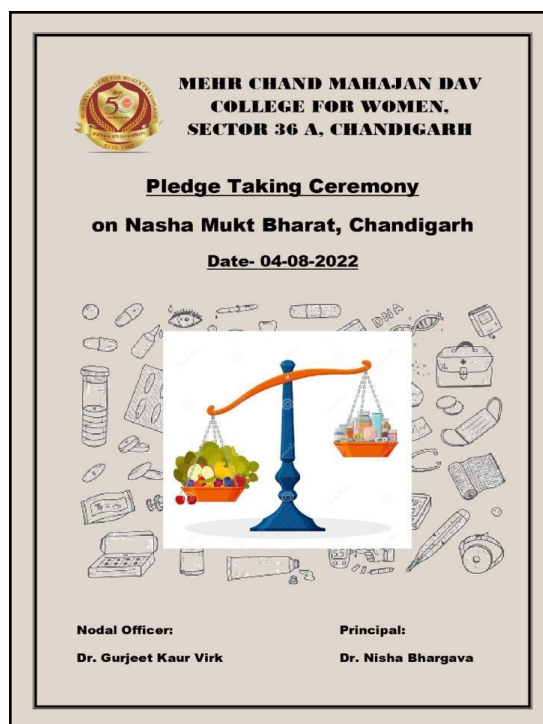
- [https://twitter.com/MCMDA/CW/status/1555207834731937792?t=XbzW6WpR8WM7xyHj55H\\_Gg&s=08](https://twitter.com/MCMDA/CW/status/1555207834731937792?t=XbzW6WpR8WM7xyHj55H_Gg&s=08)
- <https://www.instagram.com/p/Cg13L-EvKz2/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>
- <https://www.facebook.com/226512264481701/posts/pfbid0qaBAEws9Q2LUJrvpdA5EbudfsZ4JV8ijhWUz7LxTD2hfGs68fgcteQvLcCYGLMadl/>
- <http://www.indianewscalling.com/news/130098-mehr-chand-mahajan-dav-college-for-women-chandigarh-in-association-with-government-college-for-yog.aspx>
- [https://drive.google.com/file/d/1-lbBkbfIIN3ILPnsVXk\\_9A0til2s7njZ/view?usp=drive\\_web](https://drive.google.com/file/d/1-lbBkbfIIN3ILPnsVXk_9A0til2s7njZ/view?usp=drive_web)

#### 4. Taking Pledge Ceremony Under Nashe-se- Azadi: A National Youth and Student Interaction Programme under Nasha Mukht Bharat Abhiyan organised by Victory Against Drug Abuse Club (VADAC)

**Date:** 4 August 2022

**Number of Participants:** 90

**Objective:** The purpose of the activity is to highlight the social problem of Drug Addiction in the contemporary society. Drug Addiction is emerging to be a serious concern in the country, especially in the younger generation leading to dangerous consequences not just for the person using drugs, but for the family and society at large. Under the Nasha Mukht Bharat Abhiyan of the Ministry of Social Justice and Empowerment, Government of India, the aim of the ceremony was to strengthen action and cooperation in achieving the goal of a sustainable world free of substance abuse.



**The Context:** The Ministry for Social Justice & Empowerment Shri Thawarchand Gehlot launched the website for the Nasha Mukht Bharat Abhiyaan (NMBA) on the occasion of International Day against Drug Abuse and Illicit Trafficking on 26<sup>th</sup> June 2021, which is observed worldwide to strengthen action and cooperation in achieving the goal of a sustainable world free of substance abuse. The entire world is facing the menace of drug addiction which has a devastating impact on the addict, his family and a large section of society.



**The Practice:** To create awareness regarding Nasha Mukht Bharat, Chandigarh, a



pledge-taking ceremony was organized under the able guidance of Principal Dr Nisha Bhargava and the supervision of (VADAC) Victory Against Drug Abuse Club Coordinator, Dr Gurjeet Kaur Virk. The pledge was administered to the male staff members of the college by Mr Kuldeep Singh, Superintendent (Administration), at the college, wherein everyone vowed to stay away from drugs and to make efforts to make India a drug-free

country.

**Evidence of Success:** Everyone promised to keep themselves free from drugs and make all kinds of efforts to make Bharat Drug Free country. Student representatives also participated and generated awareness by making posters on the respective theme of the program among the masses. On this occasion, Principal Dr Nisha Bhargava mentioned that drug addiction is an issue of grave concern, especially among the younger generation, which has a detrimental impact not only on the individual concerned but on society as a whole. In the end, she pointed out that in this digital era, the definition of addiction has evolved to include tech addiction, and sensitization programs aimed at preventing addiction can be the most effective strategy to overcome this problem.



### Media Coverage:

## एमसीएम ने नशा मुक्त भारत पर शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन किया



ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने भारत सरकार के सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय के नशा मुक्त भारत अभियान के तहत एक शपथ समारोह का आयोजन किया। समारोह का उद्देश्य मादक द्रव्यों के सेवन से

मुक्त एक स्थायी दुनिया के लक्ष्य को प्राप्त करने में कार्रवाई और सहयोग को मजबूत करना था। कॉलेज के पुरुष स्टाफ सदस्यों को प्रशासनिक अधीक्षक श्री कुलदीप सिंह, ट्राग कॉलेज में शपथ दिलाई गई, जिसमें सभी ने नशा से दूर रहने और भारत को नशा मुक्त देश बनाने के प्रयास का

संकल्प लिया। छात्र प्रतिनिधियों ने नशा विरोधी थीम पर पोस्टर प्रदर्शित कर जागरूकता फैलाने का प्रयास किया। इस अवसर पर प्रधानाचार्या डॉ. निशा भागव ने कहा कि नशा चिंता का गंभीर विषय है, खासकर युवा पीढ़ी के बीच इसका न केवल संबंधित व्यक्ति पर बल्कि पूरे समाज पर इसका

हानिकारक प्रभाव पड़ता है। उन्होंने कहा कि इस डिजिटल युग में, तकनीकी लत को शामिल करने के लिए व्यसन को परिभाषा विकसित हुई है, और लत को रोकने के उद्देश्य से संवेदीकरण कार्यक्रम इस समस्या का मुकाबला करने के लिए सबसे प्रभावी रणनीति हो सकती है।

## एमसीएम ने नशा मुक्त भारत पर शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन किया

अमूल्या, चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने भारत सरकार के सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय के नशा मुक्त भारत अभियान के तहत एक शपथ समारोह का आयोजन किया। समारोह का उद्देश्य मादक द्रव्यों के सेवन से मुक्त



एक स्थायी दुनिया के लक्ष्य को प्राप्त करने में कार्रवाई और सहयोग को मजबूत करना था। कॉलेज के पुरुष स्टाफ सदस्यों को प्रशासनिक अधीक्षक श्री कुलदीप सिंह, द्वारा कॉलेज में

शपथ दिलाई गई, जिसमें सभी ने नशा से दूर रहने और भारत को नशा मुक्त देश बनाने के प्रयास का संकल्प लिया। छात्र प्रतिनिधियों ने नशा विरोधी थीम पर पोस्टर प्रदर्शित कर जागरूकता फैलाने का प्रयास किया। इस अवसर पर प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि नशा चिंता का गंभीर विषय है, खासकर युवा पीढ़ी के बीच इसका न केवल संबंधित व्यक्ति पर बल्कि पूरे समाज पर इसका हानिकारक प्रभाव पड़ता है। उन्होंने कहा कि इस डिजिटल युग में, तकनीकी लत को शामिल करने के लिए व्यसन की परिभाषा विकसित हुई है, और लत को रोकने के उद्देश्य से संवेदीकरण कार्यक्रम इस समस्या का मुकाबला करने के लिए सबसे प्रभावी रणनीति हो सकती है।

## एमसीएम ने नशा मुक्त भारत पर शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन किया

चण्डीगढ़ (हिमप्रभा व्यरो)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने भारत सरकार के सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय के नशा मुक्त भारत अभियान के तहत एक शपथ समारोह का आयोजन किया। समारोह का उद्देश्य मादक द्रव्यों के सेवन से मुक्त एक स्थायी दुनिया के लक्ष्य को प्राप्त करने में कार्रवाई और सहयोग को मजबूत करना था। कॉलेज के पुरुष स्टाफ सदस्यों को प्रशासनिक अधीक्षक श्री कुलदीप सिंह, द्वारा कॉलेज में



शपथ दिलाई गई, जिसमें सभी ने नशा से दूर रहने और भारत को नशा मुक्त देश बनाने के प्रयास का संकल्प लिया। छात्र प्रतिनिधियों ने नशा विरोधी थीम पर पोस्टर प्रदर्शित कर जागरूकता फैलाने का प्रयास किया।

इस अवसर पर प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि नशा चिंता का गंभीर विषय है, खासकर युवा पीढ़ी के बीच इसका न केवल संबंधित व्यक्ति पर बल्कि पूरे समाज पर इसका हानिकारक प्रभाव पड़ता है। उन्होंने कहा कि इस डिजिटल युग में, तकनीकी लत को शामिल करने के लिए व्यसन की परिभाषा विकसित हुई है, और लत को रोकने के उद्देश्य से संवेदीकरण कार्यक्रम इस समस्या का मुकाबला करने के लिए सबसे प्रभावी रणनीति हो सकती है।

## MCM holds pledge ceremony on Nasha Mukta Bharat



**CHANDIGARH:** Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a Pledge ceremony as part of the Nasha Mukta Bharat Abhiyan of the Ministry of Social Justice and Empowerment, Government of India. The aim of the ceremony was to strengthen action and cooperation in achieving the goal of a sustainable world free of substance abuse. The pledge was administered to the male staff members of the college by Mr. Kuldeep Singh, Superintendent (Administration) at the college, wherein everyone vowed to stay away from drugs and to make efforts to make India a drug free country. Student representatives also participated and generated awareness by displaying posters on anti-drugs theme.

Speaking on this occasion, Principal Dr. Nisha Bhargava said that drug addiction is an issue of grave concern, especially among the younger generation, and has detrimental impact not only on the individual concerned but on the society as a whole. She added that in this digital era, the definition of addiction has evolved to include tech addiction.

INC - Education Sector

Print

## MCM holds pledge ceremony on Nasha Mukta Bharat

August 04, 2022 08:03 PM



Principal Dr. Nisha Bhargava during the pledge ceremony



**CHANDIGARH, 04.08.22-** Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a Pledge ceremony as part of the Nasha Mukta Bharat Abhiyan of the Ministry of Social Justice and Empowerment, Government of India. The aim of the ceremony was to strengthen action and cooperation in achieving the goal of a sustainable world free of substance abuse. The pledge was administered to the male staff members of the college by Mr. Kuldeep Singh, Superintendent (Administration) at the college, wherein

everyone vowed to stay away from drugs and to make efforts to make India a drug free country. Student representatives also participated and generated awareness by displaying posters on anti-drugs theme.

Speaking on this occasion, Principal Dr. Nisha Bhargava said that drug addiction is an issue of grave concern, especially among the younger generation, and has detrimental impact not only on the individual concerned but on the society as a whole. She added that in this digital era, the definition of addiction has evolved to include tech addiction, and sensitisation programmes aimed at preventing the addiction can be the most effective strategy to counter this problem.

## 5. Library Swachhta

**Date:** 5 August 2022

**Number of participants:** 01

**Objective:** To keep the library clean and termite-free, vacuum cleaning of books was done on 5<sup>th</sup> August 2022.

**The Context:** Stock cleaning is important in order to minimize damage to the collection of books. Vacuuming is the most effective way to clean the books. The vacuum prevents the recirculation of dust back into the air. It has adjustable suction and a soft brush for cleaning fragile material.

**The Practice:** To Keep the library clean and termite-free, cleanliness drive was undertaken on 5<sup>th</sup> August 2022.

### Evidence of Success:





**6. Quiz competition - Celebration of Akshay Urja-2022 organised by Department of Physics in collaboration of Renewable Energy Committee Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sponsored by Chandigarh Renewable Energy and Science & Technology Promotion Society (CREST), Chandigarh (U.T.).**

**Date:** 22 August 2022

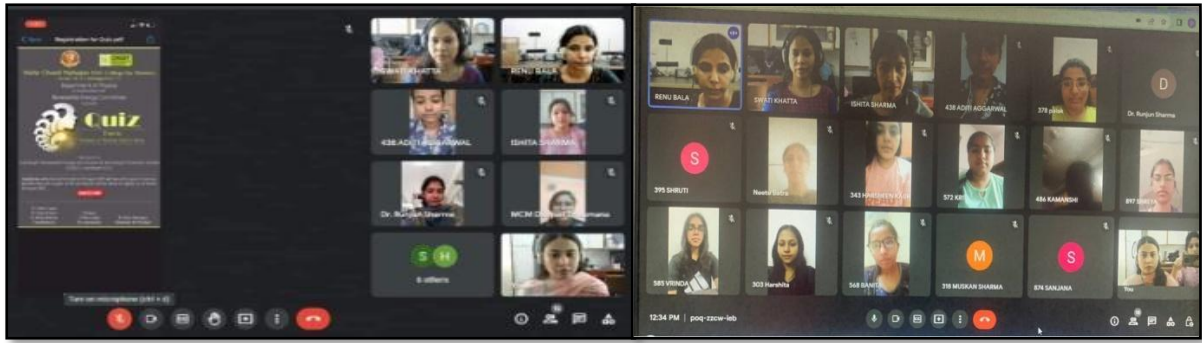
**Objectives:** To generate awareness among science students regarding the use of natural sources of energy like hydroelectric power, solar energy, wind energy, and biogas because the resources of the earth are depleting at a dangerous rate every day. Winners and participants were felicitated with cash prizes and certificates.

**The Context:** The Department of Physics in collaboration of Renewable Energy Committee of the college organized a quiz competition to mark the celebration of Akshay Urja Diwas-2022 sponsored by Chandigarh Renewable Energy and Science & Technology Promotion Society (CREST), Chandigarh (U.T.). The quiz was conducted on 20<sup>th</sup> August 2022 based on the “**Impact of Akshay Urja in India**”.

**The Practice:** 35 students of B.Sc. Non-Medical registered and enthusiastically participated in the quiz held in online mode. Following cash prizes are to be given to the winners.

| Position        | Account Holder Name | Prize     |
|-----------------|---------------------|-----------|
| First Position  | DEEPALI DHASMANA    | Rs. 600/- |
| First Position  | SHAMBU RAJA YAKHMI  | Rs. 600/- |
| Second Position | HARSHITA            | Rs. 500/- |
| Second Position | ADITI AGGARWAL      | Rs. 500/- |
| Third Position  | SHAILZA THAKUR      | Rs. 400/- |
| Third Position  | KAMANSHI            | Rs. 400/- |
| Consolation     | SIMARJIT KAUR       | Rs. 250/- |
| Consolation     | PALAK SONI          | Rs. 250/- |
| Consolation     | MUSKAN SHARMA       | Rs. 250/- |
| Consolation     | SHRUTI              | Rs. 250/- |

**Evidence of Success:**



**Media Coverage:**

**एमसीएम ने अक्षय ऊर्जा दिवस 2022 मनाया**

चंडीगढ़/अमृतसरा। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के भौतिकी विभाग ने कॉलेज की अक्षय ऊर्जा समिति के सहयोग से अक्षय ऊर्जा दिवस 2022 के उपलक्ष्य में एक ऑनलाइन प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया। उत्सव चंडीगढ़ अक्षय ऊर्जा, विज्ञान और प्रौद्योगिकी प्रमोशन सोसाइटी (क्रैस्ट), चंडीगढ़ द्वारा प्रायोजित किया गया। प्रश्नोत्तरी 'भारत में अक्षय ऊर्जा के प्रभाव' पर आधारित थी। प्रश्नोत्तरी का मुख्य उद्देश्य हमारे ग्रह के घटते संसाधनों और पनबिजली, सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा और बायोगैस जैसे ऊर्जा के प्राकृतिक स्रोतों का उपयोग करने की आवश्यकता के बारे में छात्रों के बीच जागरूकता पैदा करना था। क्रिज में 35 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विजेताओं और प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार और प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने स्थायी भविष्य के लिए अक्षय ऊर्जा संसाधनों के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी के प्रति सचेत रहते हुए, कॉलेज अक्षय ऊर्जा के उपयोग को अपनाने में सबसे आगे रहा है जिसका उदाहरण कॉलेज में सौर ऊर्जा का उपयोग और मेस फूड वेस्ट से बायोगैस का उत्पादन है।

**एमसीएम ने अक्षय ऊर्जा दिवस 2022 मनाया**

चंडीगढ़, 27 अगस्त (राम सिंह बराड़) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के भौतिकी विभाग ने कॉलेज की अक्षय ऊर्जा समिति के सहयोग से अक्षय ऊर्जा दिवस 2022 के उपलक्ष्य में एक ऑनलाइन प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया। उत्सव चंडीगढ़ अक्षय ऊर्जा, विज्ञान और प्रौद्योगिकी प्रमोशन सोसाइटी (क्रैस्ट), चंडीगढ़ द्वारा प्रायोजित किया गया। प्रश्नोत्तरी भारत में अक्षय ऊर्जा के प्रभाव पर आधारित थी। प्रश्नोत्तरी का मुख्य उद्देश्य हमारे ग्रह के घटते संसाधनों और पनबिजली, सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा और बायोगैस जैसे ऊर्जा के प्राकृतिक स्रोतों का उपयोग करने की आवश्यकता के बारे में छात्रों के बीच जागरूकता पैदा करना था। क्रिज में 35 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विजेताओं और प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार और प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने स्थायी भविष्य के लिए अक्षय ऊर्जा संसाधनों के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी के प्रति सचेत रहते हुए, कॉलेज अक्षय ऊर्जा के उपयोग को अपनाने में सबसे आगे रहा है जिसका उदाहरण कॉलेज में सौर ऊर्जा का उपयोग और मेस फूड वेस्ट से बायोगैस का उत्पादन है।

**एमसीएम ने अक्षय ऊर्जा दिवस 2022 मनाया**

**ह्यूमन इंडिया/व्यूरो**  
चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के भौतिकी विभाग ने कॉलेज की अक्षय ऊर्जा समिति के सहयोग से अक्षय ऊर्जा दिवस 2022 के उपलक्ष्य में एक ऑनलाइन प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया। उत्सव चंडीगढ़ अक्षय ऊर्जा, विज्ञान और प्रौद्योगिकी प्रमोशन सोसाइटी (क्रैस्ट), चंडीगढ़ द्वारा प्रायोजित किया गया। प्रश्नोत्तरी भारत में अक्षय ऊर्जा के प्रभाव पर आधारित थी। प्रश्नोत्तरी का मुख्य उद्देश्य हमारे ग्रह के घटते संसाधनों और पनबिजली, सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा और बायोगैस जैसे ऊर्जा के प्राकृतिक स्रोतों का उपयोग करने की आवश्यकता के बारे में छात्रों के बीच जागरूकता पैदा करना था। क्रिज में 35 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विजेताओं और प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार और प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने स्थायी भविष्य के लिए अक्षय ऊर्जा संसाधनों के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी के प्रति सचेत रहते हुए, कॉलेज अक्षय ऊर्जा के उपयोग को अपनाने में सबसे आगे रहा है जिसका उदाहरण कॉलेज में सौर ऊर्जा का उपयोग और मेस फूड वेस्ट से बायोगैस का उत्पादन है।

## 7. Door to Door Survey as part of Dengue Awareness Campaign in adopted Village Badheri, Chandigarh organised by NSS Units of the college in collaboration with MCM Eco-Club 'Parivesh'

**Date:** 8 September 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 38

**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 is 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 experience can be managed.

**The Practice:** In order to spread the word on dengue prevention, **NSS Units of the college** in collaboration with **MCM Eco-Club 'Parivesh'** organized a door-to-door survey as part of Dengue Awareness Campaign in their adopted Village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh where NSS volunteers and Programme Officer along with the official - Sh. Subash Chander, Multi-Purpose Health Worker (MPHW) and his team from Health Department, U.T. Chandigarh visited more than 160 houses and sensitized residents about the preventive measures of controlling



Dengue. The event included door to door interaction with residents, inspection of coolers, trays behind refrigerators that serve as breeding grounds for vectors, closure of stagnant water containing areas, removal of broken containers, tyres and distribution of dengue prevention-cum-awareness pamphlets to the residents. They urged the residents to eliminate areas that contain stagnant water.

**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

**Evidence of Success:** NSS volunteers along with their Programme Officer and officials from MPHWS enthusiastically participated in this Dengue Awareness Campaign and were successful in sensitizing the residents about the preventive measure that needs to be taken cumulatively in order to prevent the spread of Dengue.



REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)



REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)



Media Coverage:

### एनएसएस यूनिट ने बड़हेडी गांव में डेंगू जागरूकता अभियान चलाया

सवेरा न्यूज/नीना चंडीगढ़ : डेंगू की रोकथाम के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए, एमसीएम कॉलेज फॉर वूमैन सेक्टर 36 की एनएसएस यूनिट ने कॉलेज के इको-क्लब परिवेश के सहयोग से एडोप्टेड गांव बड़हेडी सेक्टर 41 में डेंगू जागरूकता अभियान का आयोजन किया। सुभाष चंद्र, बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता और स्वास्थ्य विभाग, यू.टी. चंडीगढ़ से उनकी टीम ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों और स्वयंसेवकों के साथ 160 से अधिक घरों का दौरा किया और



गांव बड़हेडी सेक्टर 41 में लोगों को डेंगू के प्रति जागरूक करते हुए।

निवासियों को डेंगू से बचाव के उपायों के बारे में जागरूक किया। इस अभियान में निवासियों के साथ डोर-टू-डोर बातचीत, कूलर और रेफ्रिजरेटर के पीछे ट्रे का निरीक्षण, जो वैक्टर के लिए प्रजनन स्थल के रूप में काम करते हैं, रुके हुए पानी वाले क्षेत्रों को बंद करना, टूटे हुए कंटेनरों और टायरों को हटाना और डेंगू की रोकथाम सह जागरूकता पैम्फलेट का वितरण किया गया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने डेंगू की ओर ध्यान आकर्षित करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों की इस समयबद्ध पहल की सराहना की।

### एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने बधेरी में डेंगू जागरूकता अभियान चलाया

» मद्रलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। डेंगू की रोकथाम के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज के इको-क्लब परिवेश के सहयोग से अंगीकृत गांव बधेरी, सेक्टर 41-डी, चंडीगढ़ में डेंगू जागरूकता अभियान का आयोजन किया। श्री सुभाष चंद्र, बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता (एमपीएचडब्ल्यू) और स्वास्थ्य विभाग, यू.टी. चंडीगढ़ से उनकी टीम ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों और स्वयंसेवकों के साथ 160 से अधिक घरों का दौरा किया और निवासियों को डेंगू से बचाव के उपायों के बारे में जागरूक किया। इस अभियान में निवासियों के साथ डोर-टू-डोर बातचीत, कूलर और रेफ्रिजरेटर के पीछे ट्रे का निरीक्षण, जो वैक्टर के लिए प्रजनन स्थल के रूप में काम करते हैं, रुके हुए पानी वाले क्षेत्रों को बंद करना, टूटे हुए कंटेनरों और टायरों को हटाना और डेंगू की रोकथाम सह जागरूकता पैम्फलेट का वितरण किया



गया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने डेंगू 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।

### एमसीएम की एनएसएस इकाई ने बड़ेरी में डेंगू की रोकथाम के लिए चलाई मुहिम



एमसीएम की एनएसएस इकाई ने बड़ेरी में डेंगू की रोकथाम के लिए अभियान चलाया। एनएसएस बालटियर्स ने घर-घर जाकर डेंगू की रोकथाम और बचाव की जानकारी दी। स्तः **जारां, चंडीगढ़** : डेंगू की रोकथाम के लिए जागरूकता फैलाने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन सेक्टर-36 की एनएसएस इकाई ने कॉलेज के इको-क्लब परिवेश के सहयोग से अंगीकृत गांव बड़ेरी सेक्टर 41-में डेंगू जागरूकता अभियान का आयोजन किया। इस मौके पर बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य

### एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने बधेरी में डेंगू जागरूकता अभियान चलाया

फास्ट मीडिया/अमृत्या

चंडीगढ़। डेंगू की रोकथाम के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज के इको-क्लब परिवेश के सहयोग से अंगीकृत गांव बधेरी, सेक्टर 41-डी, चंडीगढ़ में डेंगू जागरूकता अभियान का आयोजन किया। श्री सुभाष चंद्र, बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता (एमपीएचडब्ल्यू) और स्वास्थ्य विभाग, यू.टी. चंडीगढ़ से उनकी टीम ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों और स्वयंसेवकों के साथ 160 से अधिक घरों का दौरा किया और निवासियों को डेंगू से बचाव के उपायों के बारे में जागरूक किया। इस अभियान में निवासियों के साथ डोर-टू-डोर बातचीत, कूलर और रेफ्रिजरेटर के पीछे ट्रे का निरीक्षण, जो वैक्टर के लिए प्रजनन स्थल के रूप में काम करते हैं, रुके हुए पानी वाले क्षेत्रों को बंद करना, टूटे हुए कंटेनरों और टायरों को हटाना और डेंगू की रोकथाम सह जागरूकता पैम्फलेट का वितरण किया गया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने डेंगू 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।



## 8. Live Telecasting Awareness Session on 'Say No to Drugs'

**Date:** 12 September 2022

**Number of Participants:** 213

**Objective:** The main purpose of the event was to convey the dangerous implications of menace of drugs and created awareness among NCC Cadets, VADA members and other student volunteers to strengthen their actions and cooperation in achieving the goal of a sustainable world free from substance abuse.

**The Context:** Drug Addiction is emerging to be a serious concern in the country, especially in the younger generation leading to dangerous consequences not just for the persons using drugs, but on the family and society at large. Drug abuse has resulted in an increase in crime rate and has a detrimental impact on society at large. Prevention has proven to be the most effective strategy to counter this problem. The Ministry of Social Justice & Empowerment, under Nasha Muk

Ministry of Social Justice and Empowerment  
Department of Social Justice and Empowerment  
Government of India

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

Victory Against Drug Abuse (VADA) Club  
In Collaboration with  
NCC Naval & Army Wing  
under the aegis of  
Department of Social Justice & Empowerment  
Govt. of India  
live telecasting an Awareness Session on

**SAY  
NO  
TO  
DRUGS**

Date: 12 September 2022 | Time: 4:00 pm | Venue: Multimedia Hall

Dr. Gurjeet Kaur Virk  
Coordinator, VADA Club

Dr. Amandeep Kaur  
CTO  
NCC Army Wing

Dr. Anju Lata  
ANO  
NCC Naval Wing

Dr. Nisha Bhargava  
Convener & Principal



Bharat Abhiyaan acts as the nodal ministry which plays a significant role in Drug Demand Reduction in the country.

**The Practice:** Under Nasha Mukta Bharat Abhiyaan, an Interaction Programme with NCC Cadets (Naval Wing & Army Wing), Victory against Drug Abuse Club Members and other student volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36 A, Chandigarh, attended the live streamed Awareness Session on Drug Abuse and mass pledge against drug abuse which was organised by Ministry of Social Justice & Empowerment, the nodal department for drug demand reduction on 12<sup>th</sup> September 2022. Honourable Defence Minister Sri Rajnath Singh, Member of Parliament Sri Ramdas Athawale and other dignitaries expressed their concern over repercussions of drug abuse on youth, their families, and the society. He reiterated the fact that menace of drug abuse is spreading fast among adolescents and young children, and the threat should not be underestimated. The main focus of the event was to collaborate with NCC Cadets (whom the minister called second line of defence), VADA members and other student volunteers to strengthen the actions and cooperation in achieving the goal of a sustainable world free from substance abuse. Mr. Singh also lauded some grass-root level success stories on fight against drug addiction.

**Evidence of Success:** The live telecasted programme was organised in the college campus under the esteemed and valuable guidance of Principal Dr. Nisha Bhargava. The programme was administered by Dr. Anju Lata, Associate NCC Officer (Naval Wing), Dr Amandeep Kaur CTO NCC (Army Wing) and Dr. Gurjeet Kaur Virk, Coordinator, Victory against Drug Abuse Club (VADAC). A pledge was undertaken by the NCC Cadets and other students of the college in which they took an oath of never resorting to Drug Addiction in their lives and making their country 'Drug Free'. On the occasion, Principal Dr. Nisha Bhargava, addressed the NCC Cadets and other student volunteers and highlighted the optimism for curbing the drug problem in the imminent future, and building a hale and healthy society which is possible with our conscious efforts. She opined that as a young nation with fire in its belly and strong will power, the dream of Making India 'Drug Free' is not far away. The NCC Associate Officer (Naval Wing) and VADA Club (Coordinator) also made the students aware about how young generations fall into this trap and what steps should be undertaken by all to resist it strongly. They advised the students to use time wisely and for constructive work in order to focus on career. The event was attended by more than 200 student

**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

participants and 10 faculty members. The student volunteers were enthusiastic and proactive during the event.



REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)



Media Coverage:

**एमसीएम ने नशामुक्त भारत अभियान के मंत्रालय के लाइव कार्यक्रम में भाग लिया**

संवाद न्यूज़/नीना  
चंडीगढ़, 13 सितंबर : एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमन सेंटर 36 के विक्ट्री अगेंस्ट ड्रग एब्यूज क्लब ने कॉलेज के एनसीसी नेवल विंग और आर्मी विंग के सहयोग से अधिकारिता मंत्रालय में लाइव स्ट्रीमिंग के माध्यम से भाग लिया। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम नई दिल्ली में भीम सभागार, डॉ. अंबेडकर इंटरनेशनल सेंटर से मंत्रालय द्वारा लाइव स्ट्रीम किया गया। इस कार्यक्रम में एनसीसी कैडेटों के साथ संवाद और नशीली दवाओं के दुरुपयोग के खिलाफ सामूहिक प्रतिज्ञा शामिल थी। संवाद कार्यक्रम को अध्यक्षता केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह और केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री डॉ. वीरेंद्र कुमार ने संयुक्त रूप से की। लाइवस्ट्रीम



लाइव कार्यक्रम में भाग लेते हुए।

को कॉलेज के 200 से अधिक एनसीसी कैडेट एवं विद्यार्थियों ने देखा। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य एनसीसी कैडेटों, वाडा सदस्यों और अन्य छात्र स्वयंसेवकों को मादक द्रव्यों के सेवन से मुक्त एक स्थायी दुनिया के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उनके प्रयासों को दिशा देना था। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि युवाओं को नशीली दवाओं के खतरनाक प्रभावों से अवगत कराने और युवाओं में एनसीसी के व्यापक आवश्यकता को देवते हुए, नशीली दवाओं के खतरों से लड़ने में एनसीसी कैडेटों की हर क्षम सक्षम भागीदारी की आवश्यकता है।

**नशा मुक्त भारत अभियान के तहत लाइव कार्यक्रम में लिया भाग**

चंडीगढ़, 13 सितंबर (राम सिंह खराड़) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के विक्ट्री अगेंस्ट ड्रग एब्यूज (वीएडीए) क्लब ने कॉलेज के एनसीसी (नेवल विंग और आर्मी विंग) के सहयोग से, भारत सरकार के सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय में लाइव स्ट्रीमिंग के माध्यम से भाग लिया। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम नई दिल्ली में भीम सभागार, डॉ. अंबेडकर इंटरनेशनल सेंटर (डीएआईसी) से मंत्रालय द्वारा लाइव स्ट्रीम किया गया इस कार्यक्रम में एनसीसी कैडेटों के साथ संवाद और नशीली दवाओं के दुरुपयोग के खिलाफ सामूहिक प्रतिज्ञा



एमसीएम कॉलेज चंडीगढ़ लड़कियों में नशा मुक्त भारत अभियान के तहत शपथ लेते कालेज स्टूडेंट्स व छात्राएं। (छाया : गुरिंदर सिंह)

अन्य छात्र स्वयंसेवकों को मादक द्रव्यों के सेवन से मुक्त एक स्थायी दुनिया के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उनके प्रयासों को दिशा देना था। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि युवाओं को नशीली दवाओं के खतरनाक प्रभावों से अवगत कराने और युवाओं में एनसीसी के व्यापक प्रभाव को पहचानने की आवश्यकता को देखते हुए, नशीली दवाओं के खतरों से लड़ने में एनसीसी कैडेटों की हर क्षम सक्षम भागीदारी की आवश्यकता है। उन्होंने यह भी कहा कि नशा मुक्त भारत के लक्ष्य को हासिल करने में एनसीसी कैडेटों की भागीदारी मददगार साबित होगी।

**MCM participates in Ministry of Social Justice and Empowerment's live event under Nasha Mukta Bharat Abhiyan**



CHANDIGARH, SEPT 13

The Victory Against Drug Abuse (VADA) Club of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with the college's NCC (Naval Wing and Army Wing), participated through live streaming in the Ministry of Social Justice and Empowerment, Government of India's event held under Nasha Mukta Bharat Abhiyan.

The event, livestreamed by the Ministry from BHIM Auditorium, Dr. Ambedkar International Centre (DAIC) in New Delhi, included interaction with NCC Cadets and mass pledge against drug abuse. The interaction event was jointly presided over by

Union Defence Minister Shri Rajnath Singh and Union Minister for Social Justice and Empowerment Dr. Virendra Kumar. The livestream was viewed by more than 200 NCC cadets and students of the college. The main purpose of the event was to sensitise the NCC Cadets, VADA members and other student volunteers to channelise their efforts for achieving the goal of a sustainable world free from substance abuse.

Principal Dr. Nisha Bhargava asserted that considering the urgent need to convey the dangerous implications of the menace of drugs to the youth and recognising the huge influence of the NCC among the youth.

**एमसीएम ने नशा मुक्त भारत अभियान के तहत सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय के लाइव कार्यक्रम में भाग लिया**

चंडीगढ़, (आपका फैसला)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के विक्ट्री अगेंस्ट ड्रग एब्यूज (वीएडीए) क्लब ने कॉलेज के एनसीसी (नेवल विंग और आर्मी विंग) के सहयोग से, भारत सरकार के सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय में लाइव स्ट्रीमिंग के माध्यम से भाग लिया। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम नई दिल्ली में भीम सभागार, डॉ. अंबेडकर इंटरनेशनल सेंटर (डीएआईसी) से मंत्रालय द्वारा लाइवस्ट्रीम किया गया इस कार्यक्रम में एनसीसी कैडेटों के साथ संवाद और नशीली दवाओं के दुरुपयोग के खिलाफ सामूहिक प्रतिज्ञा शामिल थी। संवाद कार्यक्रम की अध्यक्षता केंद्रीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह और केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री डॉ. वीरेंद्र कुमार ने संयुक्त रूप से की। लाइवस्ट्रीम को कॉलेज के 200 से अधिक एनसीसी कैडेट एवं विद्यार्थियों ने देखा। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य एनसीसी कैडेटों, वाडा सदस्यों और अन्य छात्र स्वयंसेवकों को मादक द्रव्यों के सेवन से मुक्त एक स्थायी दुनिया के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उनके प्रयासों को दिशा देना था। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि युवाओं को नशीली दवाओं के खतरनाक प्रभावों से अवगत कराने और युवाओं में एनसीसी के व्यापक प्रभाव को पहचानने की तत्काल आवश्यकता को देखते हुए, नशीली दवाओं के खतरों से लड़ने में एनसीसी कैडेटों की हर क्षम सक्षम भागीदारी की आवश्यकता है। उन्होंने यह भी कहा कि नशा मुक्त भारत के लक्ष्य को हासिल करने में एनसीसी कैडेटों की भागीदारी मददगार साबित होगी।

**एमसीएम ने नशा मुक्त भारत अभियान के तहत सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय के लाइव कार्यक्रम में भाग लिया**

फास्ट मीडिया  
चंडीगढ़/अमृत्या

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के विक्ट्री अगेंस्ट ड्रग एब्यूज (वीएडीए) क्लब ने कॉलेज के एनसीसी (नेवल विंग और आर्मी विंग) के सहयोग से, भारत सरकार के सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय में लाइव स्ट्रीमिंग के माध्यम से भाग लिया। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम नई दिल्ली में भीम सभागार, डॉ. अंबेडकर इंटरनेशनल सेंटर (डीएआईसी) से मंत्रालय द्वारा



लाइवस्ट्रीम किया गया इस कार्यक्रम में एनसीसी कैडेटों के साथ संवाद और नशीली दवाओं के दुरुपयोग के खिलाफ सामूहिक प्रतिज्ञा शामिल थी। संवाद कार्यक्रम की अध्यक्षता केंद्रीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह और केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री डॉ. वीरेंद्र कुमार ने संयुक्त रूप से की।

लाइवस्ट्रीम को कॉलेज के 200 से अधिक एनसीसी कैडेट एवं विद्यार्थियों ने देखा। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य एनसीसी कैडेटों, वाडा सदस्यों और अन्य छात्र स्वयंसेवकों को मादक द्रव्यों के सेवन से मुक्त एक स्थायी दुनिया के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उनके प्रयासों को दिशा देना था।

**9. 'Swachhta Walk' walk around the campus and click picture/ make video of the cleanest/green/picturesque area of the campus**

**Date:** 14 September 2022

**Department:** Mass Communication and Video reporting

**Number of participants:** 04

**Objective:**

- To mark the cleanest and greenest areas of the campus.
- To inculcate among students the value of cleanliness and keeping the surroundings green.
- To sensitize students about safe disposal of waste.
- To alter old habits and contribute towards more sustainable living.

**The Practice:** On 14<sup>th</sup> September 2022, under the 'Swachhta Pakhwada', students of Department of Video Reporting recorded the videos of most clean and green areas of the college premises. The idea was to highlight the commitment of the college to sustainable surroundings and to sensitize the students to uphold the same. The video (Campus Swachhta Walk)

<https://drive.google.com/file/d/1wW4eDXSaXsc9wDtpTNenA74uRxNHsRuM/view?usp=sharing>



REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)



## 10. Cleanliness drive in various labs of various departments of college and in hostel campus

**Date:** 15 September 2022

**Departments involved:**

- Post Graduate Department of Psychology
- Department of Food Science
- Department of Home Science
- Department of Zoology
- Department of Music
- Hostel campus

**Number of Student volunteers involved:** More than 100 students

**Objective:**

- To instil the values of Swachh Bharat, Swastha Bharat
- To ensure good hygiene and sanitation standard in the laboratories
- To emphasize and inculcate the habit of adopting good lab practices among students and lab attendants.

**The Practice:** In an effort to ensure highest levels of hygiene and sanitation standard and to ensure a safe and clean environment in laboratories, along with the routine cleaning, a special lab cleanliness drive was organized by the various departments of the college on 15 September 2022. More than 100 student volunteers enthusiastically took part in the drive for the cause. The drive was focused primarily on

- i. Segregation of waste and making students understand its need and importance.
- ii. Cleanliness of shelves, floors, walls, ceiling, fans etc.
- iii. Cleaning and maintenance of lab instruments.
- iv. Labelling of all cupboards and shelves for keeping glassware/chemicals/other relevant material.
- v. Instructions for lab safety, SOPs, and availability of first aid measures.
- vi. Informative posters about the subject.

**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

In addition to this, cleanliness drive was also held in the Block E and F of the hostel campus. The hostel wardens guided and instructed the students to clean and organize their rooms. A total of 335 students participated and the rooms were judged by the hostel superintendents as well. Also, the hostel libraries were cleaned and dusted by the hostel attendants.

**Evidence of Success:** A neat and clean laboratory is of utmost importance in terms of improving the safety and working efficiency of the students and teachers. During this initiative, the role of a student as the “agents of change” in the society was emphasized and they were asked to motivate their community for good sanitation and hygiene practices. Students shared their perspectives for making their surroundings clean by adopting innovative measures. This activity thus served as a motivational initiative to embark upon the concept of safety and importance of clean surroundings among students and faculty to ensure a healthy environment.



**Department of  
Home Science**





REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)



Department of Music



Department of Zoology

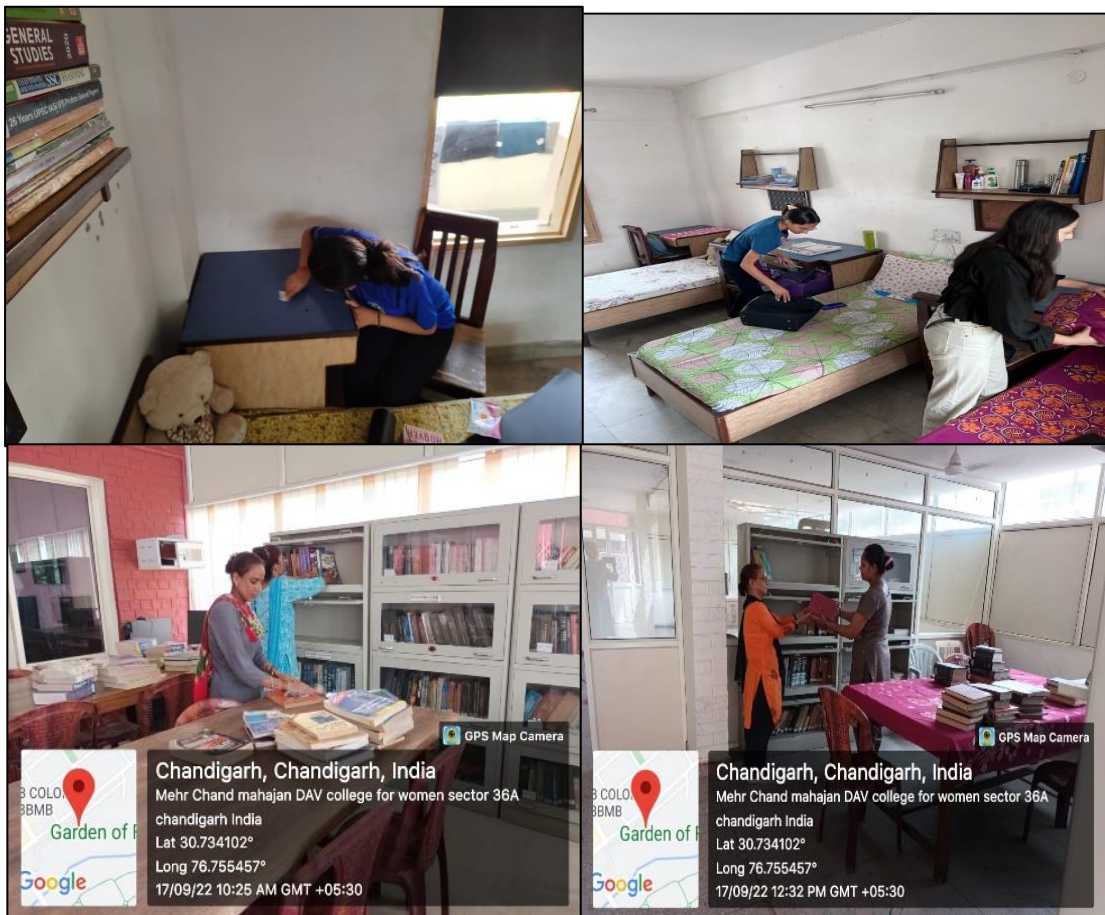


Department of Food Science

REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)



Department of Psychology



Hostel Campus

## 11. Display of Posters in campus on 'SAY NO TO PLASTIC ' and 'SWACHH BHARAT ABHIYAN'

**Date:** 15 September 2022

**Departments:** Department of Fine Arts

**Number of Student volunteers involved:** 20

**Objective:**

- To sensitize and strengthen the concept of cleanliness and ill-effects of plastic use

**The Practice:** With the primary motive of generating awareness on 'No Use of Plastic', the Department of Fine Arts organized an activity on 15<sup>th</sup> September 2022. In this activity, students from the Fine Arts Department displayed various posters on the notice boards in college campus on the theme of "No Use of Plastic". Awareness was spread through display of these posters showing the disadvantages and effects of using the plastics.

**Evidence of Success:** Student posters on the theme were much appreciated and represented a unique way to apprise students about the plastic menace.



## **12. Quiz on Water Conservation Day**

**Date:** 15 September 2022

**Department:** Swachhta Committee of Arts

**Number of participants:** More than 100 people including faculty members and students

**Objective:**

- To make students aware about the practices of water conservation.
- To motivate them to adopt water conservation in their daily life.

**The Context:** Water conservation is the careful use and preservation of water supply, and it includes both the quantity and quality of water utilized. Water is an essential asset for the nourishment of all life. Though, talking about the various problems is not just enough, we have to think some viable solutions and start working now. Keeping the same concern in consideration, Swachhta Committee Arts of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women Chandigarh organized an interactive session on Water-Conservation followed by a quiz.

**The Practice:** The session started with the heart-warming introduction by Dr Anubhuti Sharma followed by a quiz by Ms Shabnam. More than 100 students from different colleges of Chandigarh participated in the quiz competition and out of them 5 won the competition. The students who won the quiz competition were also rewarded by a gift and



certificated. Worthy Principal Ma'am, Dr Nisha Bhargava appreciated the efforts of Swachhta Committee Arts for organizing a session on a relevant topic. It is the time to think of real time solutions to conserve water for future generations.

**Evidence of Success:** More than 100 students from different colleges of Chandigarh participated in the quiz competition and out of them 5 won the competition



### 13. Interactive Lecture on “Economic Indigenous methods adopted towards Waste Management”

**Date:** 15 September 2022

**Department:** Food Science

**Number of participants:** 45 students of B.Sc. (MFT)-III year

**Objective:**

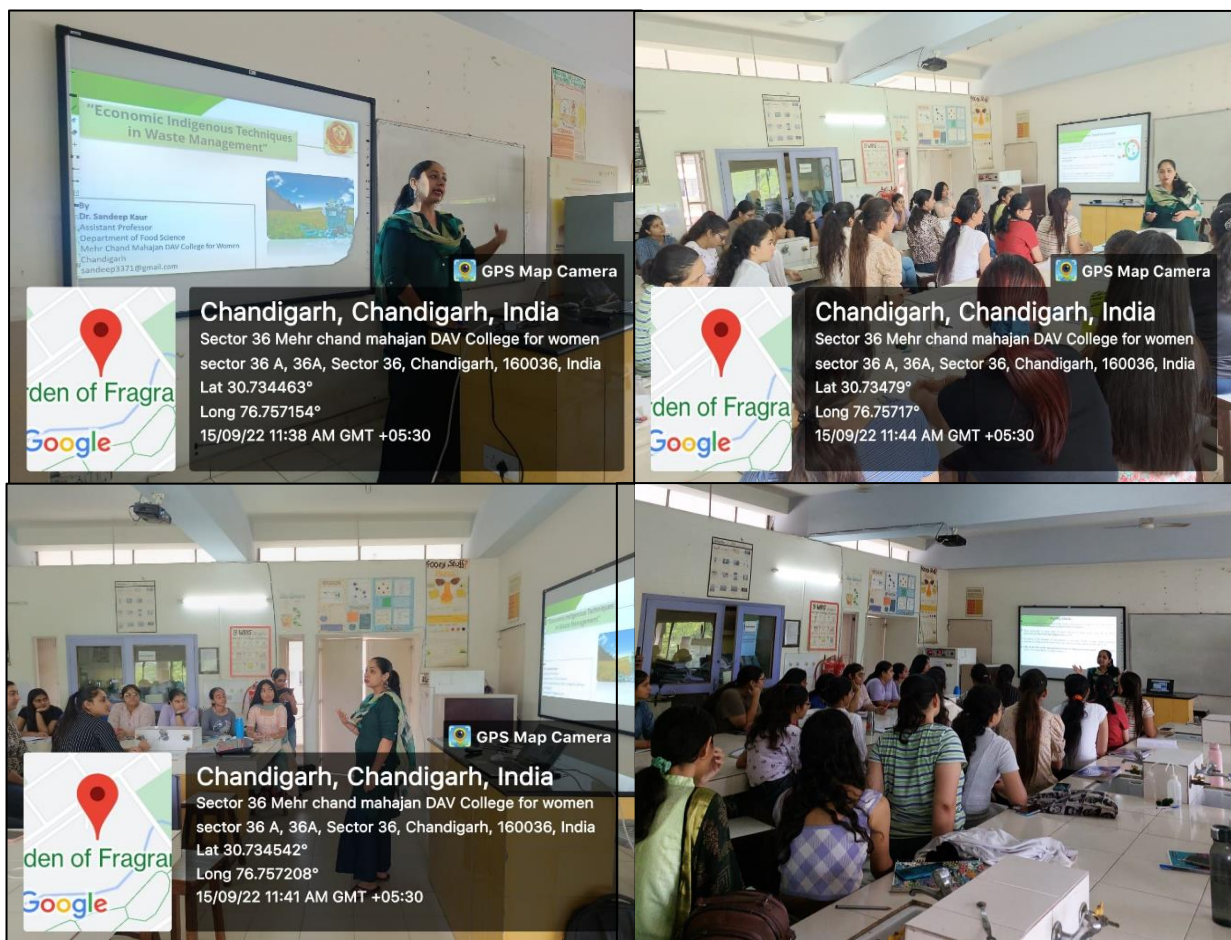
- To give detailed insight into the various innovative technology-based methods adopted towards waste management
- To apprise the students on the value of innovative thinking to solve the real-world issues related to waste management and environment conservation.

**The Practice:** With the aim to apprise and motivate students on the use of scientific and innovative thinking and application of their skills towards solving challenges pertaining to waste management, an interactive lecture was organized by the

**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

Department of Food Science on 15<sup>th</sup> September 2022. The lecture titled “Economic Indigenous methods adopted towards Waste Management” was delivered by Dr. Sandeep Kaur, Assistant Professor, Dept. of Food Science of the college. She gave a detailed insight into the various innovative technology-based methods adopted towards waste management wherein waste has been utilized optimally leading to its conversion into value added products such as biofuel, biodiesel, electricity generation, bio-bricks, spirulina cultivation, biogas etc. Further, the examples of how people have applied their skills and managed to bring a significant change in the society and solved the issues of waste were cited in order to motivate the students to be the reason for change in future.

**Evidence of Success:** The students showed enthusiastic participation and interacted with the resource person on the topic and related aspects.



#### 14.COVID Awareness through “Video making on COVID appropriate behaviour”

**Date:** 15 September 2022

**Department:** Food Science

**Number of participants:** 10 students of B.Sc. (MFT)-III year involved in Video Making

**Objective:**

- To promote COVID-19 appropriate behaviour (social distancing, proper hand washing, wearing of mask etc.) in order to enhance the attitude and level of awareness about COVID disease.
- To clear the myths and fears related to COVID -19 vaccination and emphasize on its importance

**The Practice:** Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh in collaboration with MGNCRE, GOI, had launched a campaign on COVID-19 Vaccine awareness called COV-Vijay. Under this initiative, a team of 10 students got engaged in making videos describing COVID appropriate behaviour and to apprise about the role and importance of handwashing, social distancing, vaccination etc.

**Evidence of Success:** The students enthusiastically participated in the initiative and made the videos the links of which are shared below.

**Video Links:**

- <https://drive.google.com/file/d/1QaNjTu273M6gcHfgjTa36wYNmdpp8IS/view?usp=sharing>
- [https://drive.google.com/file/d/1eDCV\\_LSWp2QrI9pa2IA8-e9hzwiapTZ8/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1eDCV_LSWp2QrI9pa2IA8-e9hzwiapTZ8/view?usp=sharing)

### 15. “Swachh Bharat, Swastha Bharat: Cleanliness Drive in the Department of Psychology” during Swachhta Pakhwada 2022

**Name of the Committee:** Post Graduate Department of Psychology and Swachhta Committee (Arts)

**Activity Coordinator:** Dr Nitasha Khehra, Head, Post Graduate Department of Psychology

**Date:** 15th September 2022

**Number of participants:** 40 First Year Undergraduate Students

**Objective:** To inculcate social responsibility and promote good hygiene practices among first year students under Swachh Bharat Abhiyan, a cleanliness drive was carried out in the Department of Psychology Laboratories. This activity was conducted to instill the values of Swachh Bharat, Swastha Bharat. The aim was to clean up the surroundings by making every student accountable for sanitization and to create awareness among the youth.

**The Practice:** The Department of Psychology played a vital role in creating awareness about the concept of Swachh Bharat, Swastha Bharat as part of Clean India Programme by conducting a cleanliness drive at their department laboratories by first year undergraduate students during the “Swachhta



Pakhwada” observed on 15th September, 2022 under the supervision of Dr Nitasha Khehra, Head of the PG Department of Psychology. This cleanliness drive was carried out with utmost fervour by 40 first year undergraduate students who took a pledge to keep their surroundings clean and participated in the cleaning of the department laboratories with utmost dedication. Students were given an orientation session by Dr Nitasha Khehra before they engaged themselves in this task. Awareness was created regarding the separate waste bins of green and blue colours installed in the college



**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

campus at various locations for segregation of solid waste into biodegradable and non-biodegradable. The volunteers were segregated into groups and were asked to clean assigned areas of the department laboratories including the equipment/apparatus kept there. In addition to cleaning, the damaged or unusable items were discarded properly. During this initiative, the role of a student as the “agents of change” in the society was emphasized and they were asked to motivate their community for good sanitation and hygiene practices. Students shared their perspectives for making their surroundings clean by adopting innovative measures.



**Evidence of Success:** The first-year students participated enthusiastically and promoted team spirit in the cleanliness drive. Awareness regarding cleanliness of surroundings, knowledge about its methods and its imperative need was imparted.



**16. Participation by NSS Units in Human Chain Formation as part of Swachh Amrit Mahotsav organized by NSS Cell, Education Department, Chandigarh Administration in collaboration with Municipal Corporation, Chandigarh.**

**Date:** 15 and 17 September 2022

**Number of Volunteers:** 56

**Objective:**

- To spread awareness about Swachh Bharat Mission, Indian Swachhta League
- To mobilize citizen action and commitment towards the vision of building 'Garbage Free Cities'
- To make people aware about four colour codes given to the dustbins for proper waste disposal

**The Context:** To celebrate eight years of Swachh Bharat Mission-Urban, the Municipal Corporation Chandigarh organized a fortnight of intensive activities that included Human Chain Formation, Nukkad Natak, Flash Mob etc as part of celebration of **Swachh Amrit Mahotsav** – 17<sup>th</sup> September – 2<sup>nd</sup> October 2022.

**The Practice:** On 17<sup>th</sup> September 2022, NSS Volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh participated in **Human Chain Formation**, at Rose Garden, Sector 16, Chandigarh that was organized by NSS Cell, Education Department, Chandigarh Administration in collaboration with Municipal Corporation, Chandigarh. It was organized with the aim to promote the concept of Zero Waste Policy and apprise residents of the Indian Swachhta League. It was a two-day event where rehearsal was done on 15<sup>th</sup> September 2022 while the final Chain formation was done on 17<sup>th</sup> September 2022.

During the event, volunteers, while wearing t-shirts and caps of different colours – Red, Green, Blue and Black represented four different bins that are being used for the waste segregation process. For E.g., *Green Dustbin* is used to dispose of wet waste like vegetable peels, waste food, etc; *Blue Dustbin* is used to dispose of dry waste like paper, cloth, plastic, etc.; *Black Dustbin* is used to dispose of electronic waste like broken electronic devices, wires, etc while *Red Dustbin* is used to dispose of sanitary waste like used sanitary pads, used tampons, etc. At the end, volunteers

REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)

interacted with the audience and apprised them of the significance of using 4 coloured bins for waste segregation.

**Evidence of Success:** Event was successful as volunteers were able to make people aware of four-color codes given to the dustbins for proper waste disposal.



REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)



## 17. Celebration Of International Day for The Preservation Of The Ozone Layer

**Organizers:** MCM Eco-Club 'Parivesh' & Swachhta Committee (Sciences)

**Event coordinators:** Dr. Neetu & Dr. Sarabjeet Kaur

**Date:** 16 September 2022

### Objectives:

- To create awareness among students about the importance of the ozone layer and the significance of its preservation
- To familiarize students with the ongoing efforts being put into action regarding the ozone layer depletion and climate change crisis

**The Context:** The International Day for the Preservation of the Ozone Layer or World Ozone Day is celebrated every year on September 16 to highlight the importance of the ozone layer and to raise awareness among people about the harmful effects of ozone depletion.

### Activities undertaken:

- Online Quiz on the theme "Montreal Protocol@35: Global cooperation protecting life on Earth"**

**Number of participants:** 45

**The Practice:** MCM Eco-club 'Parivesh' in collaboration with Swachhta committee (Sciences) organized an online quiz competition based on the theme "Montreal Protocol@35: Global cooperation protecting life on Earth" to mark the celebration of International Day for the Preservation of the Ozone Layer. The quiz consisted of multiple-choice questions to test the knowledge of participants pertaining to the ozone layer, climate change, and the current scenario of tackling the issues related to ozone depletion.

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

MCM ECO-Club 'PARIVESH' & Swachhta Committee - Sciences  
Organize  
**Online Quiz competition**  
to mark the celebration of  
**International Day for the  
Preservation of the  
Ozone Layer**  
16 September 2022

**Theme:** "Montreal Protocol@35: Global Cooperation Protecting Life on Earth"

**Guidelines:**

- Quiz is open to all the students of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women.
- No prior registration is required.
- Responses will be recorded only once.
- Winners will be intimated through mail.
- Cash prizes (First prize- Rs. 1000, Second prize- Rs. 800/-, Third prize- Rs. 500/-) and certificates will be awarded to first three position holders.
- Quiz link for participation will be opened on 16 September 2022 from 4.00 PM to 4.20 PM.

Click on the following link to participate on scheduled date & time.



**Evidence of success:** The quiz witnessed enthusiastic participation of 45 students from different streams of the Mehr Chand Mahajan DAV College for Women. The winners were awarded cash prizes and certificates. The results of the quiz are:

- **1st:** Girisha of BSc III Non-medical (310)
- **2nd:** Mudita Jain of BSc I Medical (1106)
- **3rd:** Khushi of BA I (4078)

**b. Pledge taking ceremony**

**Number of participants:** 10 faculty members & 158 students

**Practice:** A pledge taking ceremony was organized as per the guidelines of Chandigarh Pollution Control committee in order to make an effort to restrict and control the emission of ozone depleting substances (ODS), to promote use of ozone friendly products, to sensitize the society about effects of ODS, and to protect the Earth and all living beings of the present and future generations.



**Media Coverage:**

## एमसीएम ने ओजोन परत के संरक्षण के लिए अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाया



ओजोन परत के संरक्षण की शपथ लेते हुए

**सवेरा न्यूज/नीना** चंडीगढ़, 20 सितंबर : ओजोन परत के संरक्षण के लिए अंतर्राष्ट्रीय दिवस को चिह्नित करने के लिए एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन सेक्टर 36 के इको क्लब परिवेश ने कॉलेज की स्वच्छता समिति वित्तन के सहयोग से एक ऑनलाइन प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता और एक प्रतिज्ञा समारोह का आयोजन किया। ओजोन परत के महत्व और इसे संरक्षित करने की आवश्यकता के बारे में विद्यार्थियों के बीच जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से प्रश्नोत्तरी मॉड्यूल प्रोटोकॉल@35: ग्लोबल कोऑपरेशन प्रोटोकॉल लाइफ ऑन अर्थ विषय पर आधारित थी। इसमें ओजोन परत, जलवायु परिवर्तन और ओजोन रिक्तिकरण से संबंधित मुद्दों से निपटने के वर्तमान परिदृश्य से संबंधित प्रतिभागियों के ज्ञान का परीक्षण करने के लिए बहुविकल्पीय प्रश्न शामिल थे। प्रश्नोत्तरी में विभिन्न धाराओं के 45 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विजेताओं को नकद पुरस्कार और प्रमाण पत्र दिए गए। चंडीगढ़ प्रदूषण नियंत्रण समिति के दिशा-निर्देशों के अनुसार परिवेश क्लब द्वारा शपथ समारोह भी आयोजित किया गया। विद्यार्थियों ने ओजोन के अनुकूल उत्पादों के उपयोग को बढ़ावा देने, ओडीएस के प्रभावों के बारे में समाज को सचेत कराने और वर्तमान समय में पृथ्वी एवं इस पर रहने वाले सभी जीवित प्राणियों और आने वाले पीढ़ियों की रक्षा करने के लिए ओजोन क्षयकारी पदार्थों (ओडीएस) के उत्सर्जन को प्रतिबंधित और नियंत्रित करने के प्रयास करने का वचन दिया। प्राचार्या डॉ. निशा भागव ने ओजोन परत की समस्या के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए इको क्लब और स्वच्छता समिति के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने आगे कहा कि मानव गतिविधि ने पृथ्वी की सुरक्षात्मक परत को नुकसान पहुंचाया है और यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम ओजोन को क्षति पहुंचाने वाले पदार्थों को चरणबद्ध तरीके से हटाकर इसे संरक्षण प्रदान करें।

**18. Victory against Drug Abuse Club conducted three competitions on the respective themes i.e Is substance use addiction a disease or a choice? (Elocution Competition), Nasha Mukh Bharat Abhiyaan & Road map ahead for its success (Essay Writing Competition) and Impact of Substance use on individuals (Painting Competition) shared by Department of Ministry of Social Justice & Empowerment under Nasha Mukh Abhiyaan.**

**Date of the Activity:** 24 September 2022

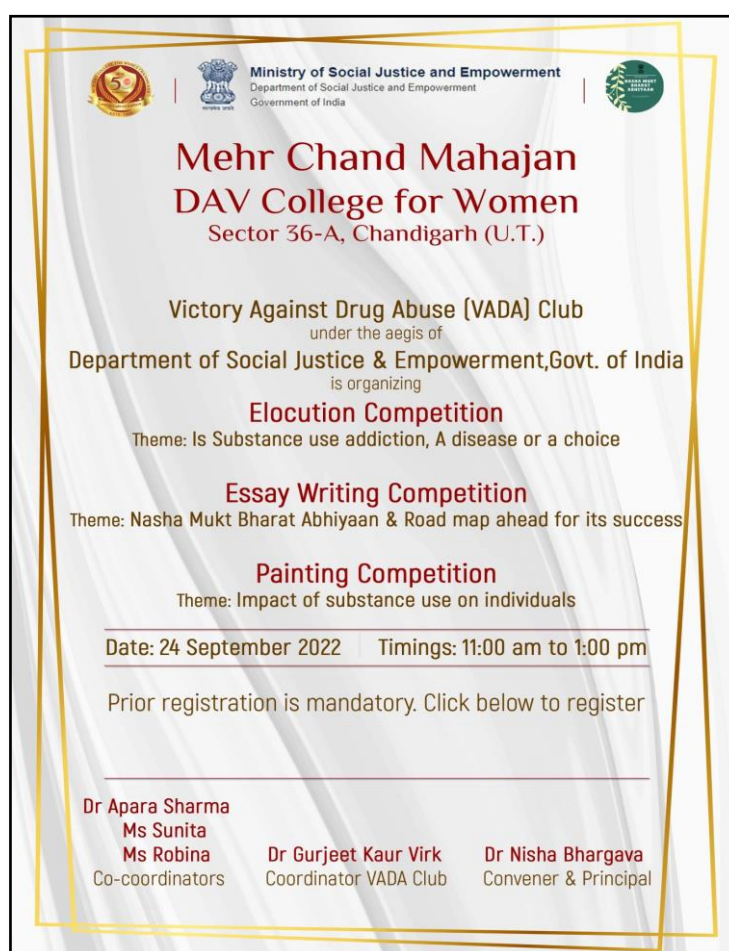
**Number of Participants:** 100

**Objective:** The main focus of the event was to strengthen the actions and cooperation in achieving the goal of a sustainable world free from substance abuse. The entire world is facing the menace of drug addiction which has a devastating impact on the addict, family and a large section of society. These competitions were conducted simultaneously at three different venues within the campus, to generate mass

awareness about the drug menace and its effects on younger generation under Nasha Mukta Bharat Abhiyaan.

**The Context:** Drug Addiction is emerging to be a serious concern in the country, especially in the younger generation leading to dangerous consequences not just for the persons using drugs, but on the family and society at large. Drug abuse has resulted in an increase in crime rate and has a detrimental impact on society at large. Preventions has proven to be the most effective strategy to counter this problem. The Ministry of Social Justice & Empowerment under Nasha Mukta Bharat Abhiyaan is the nodal ministry which plays a significant role in Drug Demand Reduction in the country.

**The Practice:** The Victory against Drug Abuse Club of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36 A, Chandigarh, conducted three competitions under Nasha Mukta Bharat Abhiyaan. The three events were coordinated by Dr Gurjeet Kaur Virk, Coordinator, VADA Club. The First event Elocution Competition on the theme: "Is substance use addiction, A disease or a choice?" was held in Science Conference Hall. There were 21 student participants in the competition, wherein they



Ministry of Social Justice and Empowerment  
Department of Social Justice and Empowerment  
Government of India

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

Victory Against Drug Abuse (VADA) Club  
under the aegis of  
Department of Social Justice & Empowerment, Govt. of India  
is organizing

**Elocution Competition**  
Theme: Is Substance use addiction, A disease or a choice

**Essay Writing Competition**  
Theme: Nasha Mukta Bharat Abhiyaan & Road map ahead for its success

**Painting Competition**  
Theme: Impact of substance use on individuals

Date: 24 September 2022 Timings: 11:00 am to 1:00 pm

Prior registration is mandatory. Click below to register

Dr Aparna Sharma  
Ms Sunita  
Ms Robina  
Co-coordinators

Dr Gurjeet Kaur Virk  
Coordinator VADA Club

Dr Nisha Bhargava  
Convener & Principal

highlighted the negative impact of drug on social, physical and mental wellbeing on the addicts. The drugs have become a style in today's world. Today's generation has become gripped with whatever is new or trending in the world. Abuse of drugs can turn out to be very dangerous. It can cause psychological or physical addiction. All these drugs have tremendous side effects; these side effects can later give rise to several diseases. In their presentations, students also underlined that the government put



stringent initiatives in place so that the menace is eradicated from the society. Students reminded themselves of their duty as responsible citizens and vowed not to take drugs. The students showcased enthusiasm, awareness and concern regarding the issue. The Second event Essay Competition on the theme: "Nasha Mukh Bharat Abhiyaan & Road map ahead for its success" was held in Golden Jubilee Conference Hall. There were 26 students participated in the competition out of which 17 students were expressed their views on respective theme in English as well as Hindi medium. The purpose of the activity was to generate awareness, gauge their understanding of the challenge to the youth as well as their solutions to the problem of drug abuse. Students suggested solutions like government intervention, community response and redirecting the energy of youth towards more creative and productive directions.

The Third event Painting Competition on the theme "Impact of Substance use on individuals" was held in Fine Arts Lab. 21 students participated in the competition and they highlighted the ill effects of drugs on students as well as artistically displayed various ills and appeals regarding drug abuse through their paintings. The purpose of painting competition was to sensitise and create awareness amongst the public about the menace of substance abuse through creativity and expression. Participants presented their thoughts on canvas with colours expressing drugs as definite death and suffering for not only the addict but the whole family. By illustrating through painting, participants clearly supported choosing of life and urged youth to say no to drugs.

**Evidence of Success:** The event was organised in the college campus under the esteemed and valuable guidance of Principal Dr. Nisha Bhargava. The event was administered by Dr. Gurjeet Kaur Virk, Coordinator, and Victory against Drug Abuse Club (VADAC). On the occasion, Principal Dr. Nisha Bhargava, addressed the students who participated in different competitions and highlighted the optimism for curbing the drug problem in the imminent future and building a hale and healthy society which is definitely possible with each of our conscious efforts. She said every person has to play a positive role in guiding those into drugs by making it a mission which will be a great contribution to the country. She encouraged all the students to keep participating in these kinds of activities and motivated them to keep spreading

awareness in the society. The principal also lauded the efforts of Victory Against Drug Abuse Club (VADA) Coordinator and members for organising the activity and taking initiative to educate students on drug abuse and illicit trafficking. Students of all the streams (i.e. Arts,



Commerce and Sciences) from under graduate and postgraduate level participated in the competitions with great zeal. The competitions were basically aimed at spreading awareness about drug menace among students. Various staff members and more than 100 students were present during the event. At the end of the event, best performing participants were given cash rewards and certificates for their felicitation.

## **RESULTS**

### **ELOCUTION COMPETITION**

First: 3766 Harman Kaur Sahota BA III.

Second: 4531 Pragya BA I.

Third: 5496 Prachi BA I.

### **ESSAY WRITING COMPETITION**

#### **\*English Medium\***

First: 2748 Amisha Goel BA III

Second: 433 Serena BSc. Non Med. A III

Third: 5651 Monika Sharma MA II Sociology.

#### **\*Hindi Medium\***

First: 8201 Manjeet Kaur MA Hindi II

Second: 3211 Shivani Solanki BA III

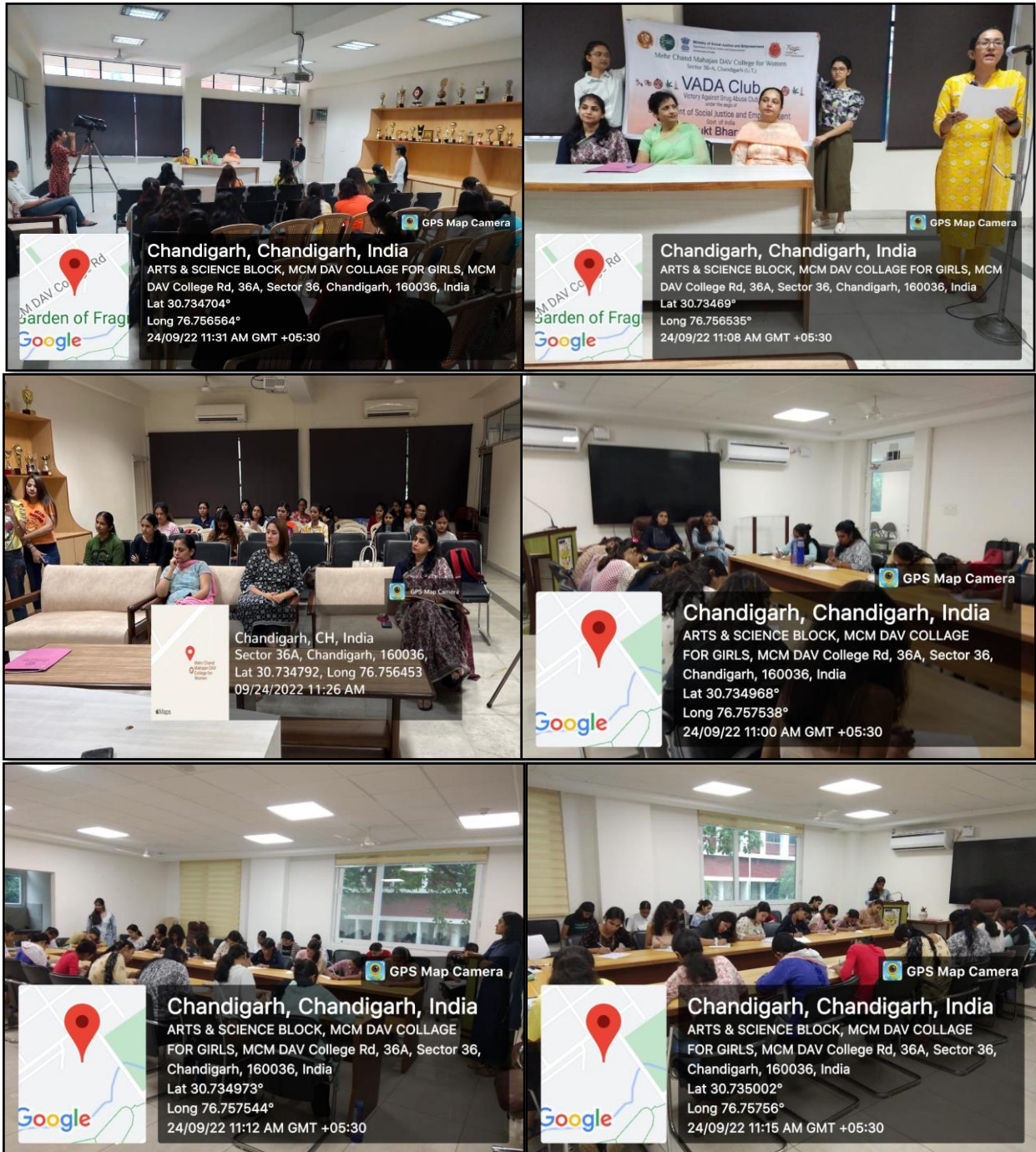
Third: 2525 Binu BA II

## PAINTING COMPETITION

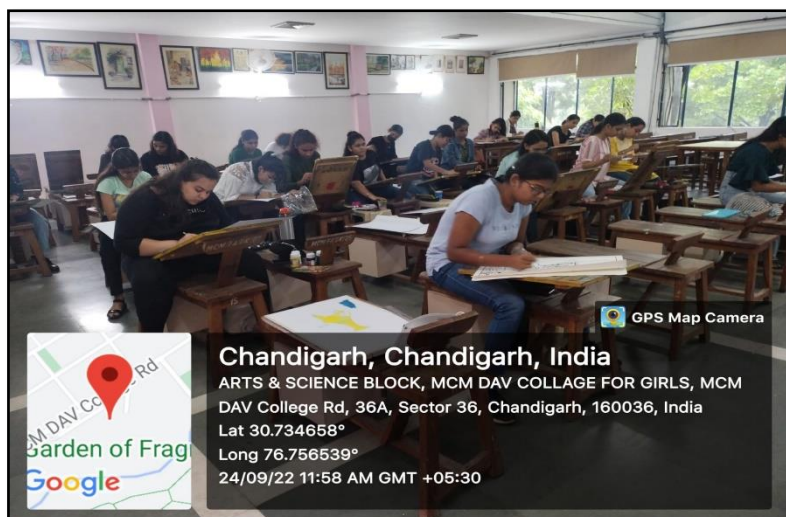
First: 3974 Lavanya Sahu BA I

Second: 1513 Daman Deep BA III

Third: 2843 Anubha Sharma BA III.



[https://drive.google.com/file/d/1Vy3MvGPVc806diPLcG5U3JcsUvzh2jPp/view?usp=drive\\_web](https://drive.google.com/file/d/1Vy3MvGPVc806diPLcG5U3JcsUvzh2jPp/view?usp=drive_web)



## 19. Cleaning of Hostel

- **Anti-Malaria spray: 27.08.2022 and 13.09.2022**
- **Cleaning of the hostel libraries: 17.09.2022**
- **Cleanest Room Competition: 17.09.2022**
- **Water Coolers were cleaned: 24.09.2022 and 26.09.2022**

**Number of Participants:** 6 hostel superintendents and the cleaning staff of the hostel; 335 students participated in the cleanest room competition.

**Objective:** The College hostels disinfected their key areas of washrooms, common rooms, rooms, kitchens and corridors/lawns by getting them treated with Anti-Malaria spray. The activity minimized the chances of mosquito breeding.

**The Context:** Anti-Malaria spray drives were aimed at eradicating any chances of mosquito breeding in hostel campus. As a result of the activity, the hostels became mosquito-free. The hostel library was also cleaned. The water coolers were cleaned for ensuring the supply of clean water. The library books were dusted, and shelves were properly cleaned in order to prevent them from moisture and dust. Cleanest room competition was conducted in block E and F to sensitize the students regarding the importance of keeping their rooms clean and to facilitate a feeling of bonding amongst them. All the water coolers were cleaned to provide clean drinking water to the students.

**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

**Outcome:** In these activities, 6 hostel superintendents supervised along with the staff of the hostel and ensured supply of clean drinking water, timely cleaning of the library and sensitization o students in keeping their rooms clean.



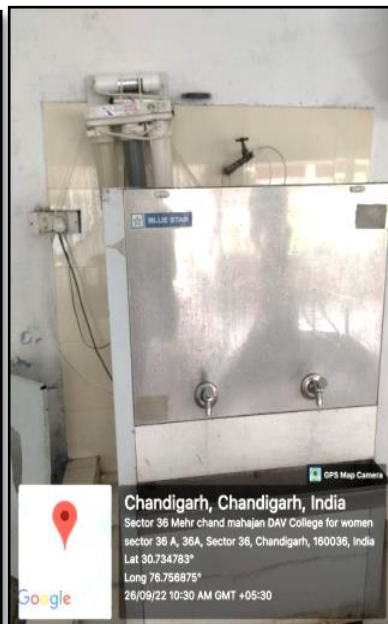
**Anti-Malaria Spray in  
Hostel Campus**



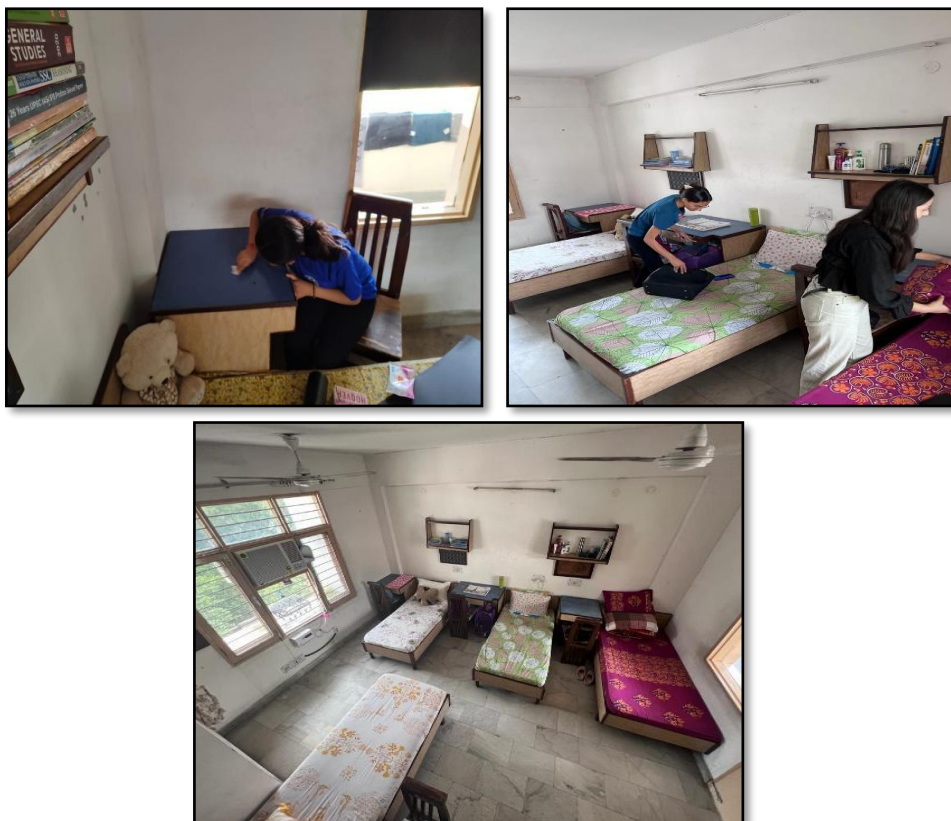
REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)



**Cleanliness Drive:** The hostel libraries were cleaned and dusted by the hostel attendants on 17<sup>th</sup> September, 2022.



**Cleaning of Water Coolers**



### The Cleanest Room Competition

#### 20. Flash mob on Swachh Anthem by NSS Units

**Date:** 27 September 2022

**Number of Volunteers:** 35

**Objective:**

- To spread awareness about Swachh Bharat Mission, Indian Swachhta League
- To sensitize people about the correct means of disposal of waste and usage of appropriate Dustbins for disposal
- To pledge to maintain cleanliness as a responsible citizen

**The Context:** In order to apprise the residents of Chandigarh of the concept of Swachhta and mobilise the youth to actively participate in the **Indian Swachhta League**, an initiative of the Ministry of Housing and Urban Affairs, Municipal Corporation, Chandigarh had organized a fortnight of intensive activities that included Human Chain Formation, Nukkad Natak, Flash Mob etc. as part of the celebration of **Swachh Amrit Mahotsav** from 17<sup>th</sup> September – 2<sup>nd</sup> October 2022.

**The Practice:** A flash mob on Swachh Anthem was performed by the NSS Volunteers at Plaza, Sector 17, Chandigarh that was organized by Municipal Corporation, Chandigarh as part of celebration of **Swachh Amrit Mahotsav** – 17<sup>th</sup> September – 2<sup>nd</sup> October, 2022. The event was planned under the able leadership of Principal Dr Nisha Bhargava, Ms. Suman Mahajan (Associate Professor, Department of Philosophy) and supervision of NSS Programme Officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari. The event was graced by the presence of MC Official – Mrs. Binni Rahil and Mr Rohit, Team Leader for Indian Swachhta League.

During the event, NSS Volunteers presented an exhilarating *Flash Mob on Swachh Anthem* with full enthusiasm and spread information about the usage of different coloured dustbins in daily lives through handmade posters. Some of the NSS Volunteers presented their views and generated awareness regarding Swachhta among the audience. In the end, a pledge that aimed to maintain cleanliness, follow appropriate waste segregation and management techniques, was administered to the public.

**Evidence of Success:** The event was successful as the audience was enthralled with the performance and was apprised of the importance of maintaining cleanliness. **Link to the activity uploaded on social media platforms include:**

<https://twitter.com/chandigarhsmart/status/1577332993953517568?s=48&t=1uOjN2cRSrYsG6Fve84fHw>

<https://www.instagram.com/reel/CjTFmwvPi6/?igshid=MDJmNzVkMjY=>







### Media Coverage:

## स्वयंसेवकों ने स्वच्छता गान पर फ्लैश मॉब का प्रदर्शन किया

सवेरा न्यूज/नीना

चंडीगढ़, 29 अक्टूबर : चंडीगढ़ नगर निगम द्वारा सैक्टर 17 प्लाजा में आयोजित जीरो वेस्ट कार्यक्रम के दौरान एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन सैक्टर 36 के एनएसएस स्वयंसेवकों ने स्वच्छता गान पर फ्लैश मॉब का प्रदर्शन किया। फ्लैश मॉब का उद्देश्य स्वच्छ भारत मिशन और कचरे के उचित निपटान के बारे में जागरूकता फैलाना था। स्वयंसेवकों ने पूरे आत्मविश्वास और उत्साह के साथ प्रदर्शन किया और दर्शक उनके प्रदर्शन से प्रभावित दिखे। प्रदर्शन के दौरान मौजूद सभी लोगों ने वातावरण को स्वच्छ रखने की शपथ भी ली। एनएसएस स्वयंसेवकों ने उपस्थित लोगों को विभिन्न रंगों के कूड़ेदानों के उपयोग के बारे में भी



फ्लैश मॉब का प्रदर्शन करते स्टूडेंट्स।

जागरूक किया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने लोगों के बीच स्वच्छ भारत अभियान को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की

सराहना की। उन्होंने कहा कि एमसीएम डीएवी संस्था निरंतर कार्यरत है और कॉलेज अपने स्तर पर स्थायी प्रथाओं को अपनाकर और जनता के बीच

जागरूकता पैदा करने जैसी विभिन्न पहलों के माध्यम से स्वच्छ और हरित भारत के सपने को साकार करने में योगदान दे रहा है।

## एमसीएम एनएसएस स्वयंसेवकों ने स्वच्छता गान पर फ्लैश मॉब का किया प्रदर्शन



चंडीगढ़ (जगमार्ग न्यूज़)। नगर निगम द्वारा सेक्टर 17 प्लाजा में आयोजित जीरो वेस्ट कार्यक्रम के दौरान मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमें, चंडीगढ़ के एनएसएस स्वयंसेवकों ने स्वच्छता गान पर फ्लैश मॉब का प्रदर्शन किया। फ्लैश मॉब का उद्देश्य स्वच्छ भारत मिशन और कचरे के उचित निपटान के बारे में जागरूकता फैलाना था। स्वयंसेवकों ने पूरे आत्मविश्वास और उत्साह के साथ प्रदर्शन किया और दर्शक उनके प्रदर्शन से प्रभावित दिखे। प्रदर्शन के दौरान मौजूद सभी लोगों ने वातावरण को स्वच्छ रखने की शपथ भी ली। एनएसएस स्वयंसेवकों ने उपस्थित लोगों को विभिन्न रंगों के कूड़ेदानों के उपयोग के बारे में भी अवगत कराया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने लोगों के बीच स्वच्छ भारत अभियान को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि एमसीएम डीएवी संस्था निरंतर कार्यरत है और कॉलेज अपने स्तर पर स्थायी प्रथाओं को अपनाकर और जनता के बीच जागरूकता पैदा करने जैसी विभिन्न पहलों के माध्यम से स्वच्छ और हरित भारत के सपने को साकार करने में योगदान दे रहा है।

## MCM NSS volunteers perform flash mob on Swachhta Anthem

The Aman Sandesh Times Network

**Chandigarh:** The NSS volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh performed a flash mob on Swachhta Anthem during the Zero Waste event organised by Chandigarh Municipal Corporation at Sector 17 Plaza.

The aim of the flash mob was to spread awareness about Swachh Bharat Mission and about proper disposal of waste. The volunteers performed with full confidence and enthusiasm, and the onlookers seemed impressed by their performance.

All the people present during the performance also took an oath to maintain clean surroundings. The NSS volunteers also apprised the



people present about the use of different colored dustbins.

Principal Dr. Nisha Bhargava lauded the efforts of the college's NSS units for promotion of Swachh Bharat Abhiyan among the masses and added that the institution is working incessantly and contributing towards realisation of the dream of a clean and green India through various initiatives like adoption of sustainable practices at the institution level and awareness generation among the masses.



एमसीएम डीएवी कालेज फार वूमेन सेक्टर-36 के एनएसएस स्वयंसेवकों ने फ्लैश माब का आयोजन किया, इस दौरान उन्होंने स्वच्छता का संदेश दिया ● जागरण

## 21. Awareness Lecture on Drug Abuse among Youth under the aegis of Department of Ministry of Social Justice & Empowerment under Nasha Mukta Abhiyan conducted by Victory against Drug Abuse Club

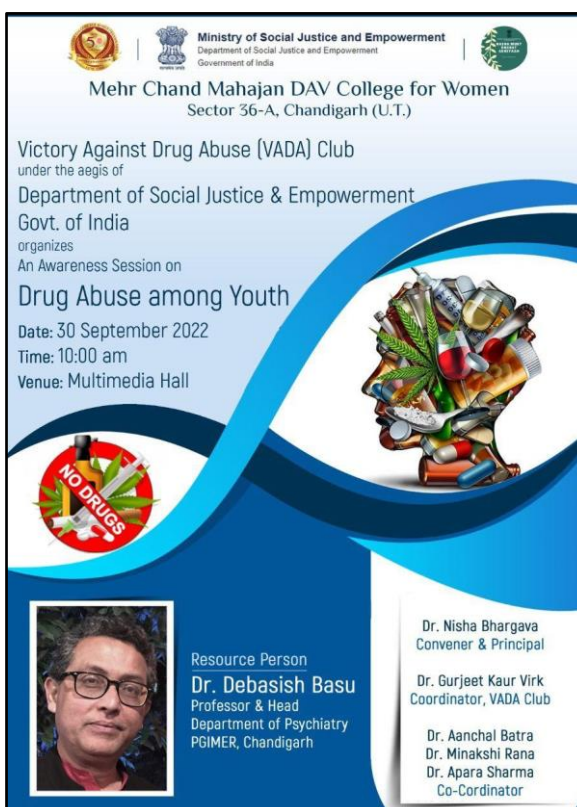
**Date:** 30 September 2022

**Number of Participants:** 110

**Objective:** The main purpose of the event was to create awareness and discourage the use of narcotic substances and spread awareness about the drug use and abuse especially by youth.

**The Context:** Drug Addiction is emerging to be a serious concern in the country, especially in the younger generation leading to dangerous consequences not just for the persons using drugs, but on the family and society at large. Drug abuse has resulted in an increase in crime rate and has a detrimental impact on society at large. Preventions have proven to be the most effective strategy to counter this problem. The Ministry of Social Justice & Empowerment under Nasha Mukta Bharat Abhiyaan, is the nodal ministry which plays a significant role in Drug Demand Reduction in the country.

**The Practice:** The Victory against Drug Abuse Club conducted an Awareness Lecture on Drug Abuse among Youth under the aegis of Department of Ministry of Social Justice & Empowerment under Nasha Mukta Abhiyan which was convened by College Principal Dr. Nisha Bhargava and was coordinated by Dr. Gurjeet Kaur Virk. The speaker of the event was Dr. Debasish Basu, Professor & Head, Department of Psychiatry, PGIMER, Chandigarh. Dr. Basu, shared his immense knowledge on various drugs, consequences of its consumption and symptoms of drug abusers in his



resource full lecture. It was an eye-opening session, where a whole new perspective of Drug Abuse was understood by the participants. The lecture began with the basic terminologies related to drugs, its connection with regard to medicines, drug dependence and drug abuse followed by the classification of drugs such as narcotics, psychotropic substances, and controlled substances and other substances. He emphasized on understanding drugs from biological, psychological



and sociological standpoints and effects. While urging not to use branding like ‘addict’ for a person who is severely dependent on drugs, he also urged youth not to fall prey to the temporary relief given by drugs as it was a trap. He explained that the narcotic world is a place where entry is easy but exit is very difficult to find. Even while deeply aware about the harmful consequences, the victim becomes helpless as he cannot get away from the addiction. The speaker gave a clear insight into the reasons that attract an individual towards drug abuse and its impact on mental and physical health, signs of drug abuse and its detrimental effects on physical appearance. The participants were made aware about the alarming and rising trend of drug abuse among youth in general and women in particular. He drew attention towards various laws and punishments directed by our Government of India to contain drug abuse, but also observed them as inadequate. He emphasised the importance of family and religious values and good company to prevent us all from getting into this danger. He also explained the importance of Karma, self-care, and hard work were the key elements to achieve success in life. He discussed the ill effects of drug use with more than 100 students and also explained how the mechanism and mind of an individual changes, when one consumes drugs on a regular basis. He advised different ways and methods to handle such situations and also how an institution can spread awareness about the same. On the event, Principal Dr. Nisha Bhargava addressed the students and mentioned that “DRUGS” refers to Death Regularized under Guise of Solace and then shared a valuable quote, “Understand your potential and act accordingly to reach success”. She guided students to choose the right path and succeed in life rather than being a victim of evil practices. This was followed by an interactive session with the students in which students discussed their issues and questions with the speaker. The students really found the session insightful. During

**REPORT ON INITIATIVES TAKEN UNDER SWACHH BHARAT ABHIYAN  
(QUARTER III: JULY - SEPTEMBER 2022)**

the session, the speaker also discussed the myths related to drugs. Helping spread awareness regarding such topics is an important aspect and can go a long way in helping save someone's life.

**Evidence of Success:**



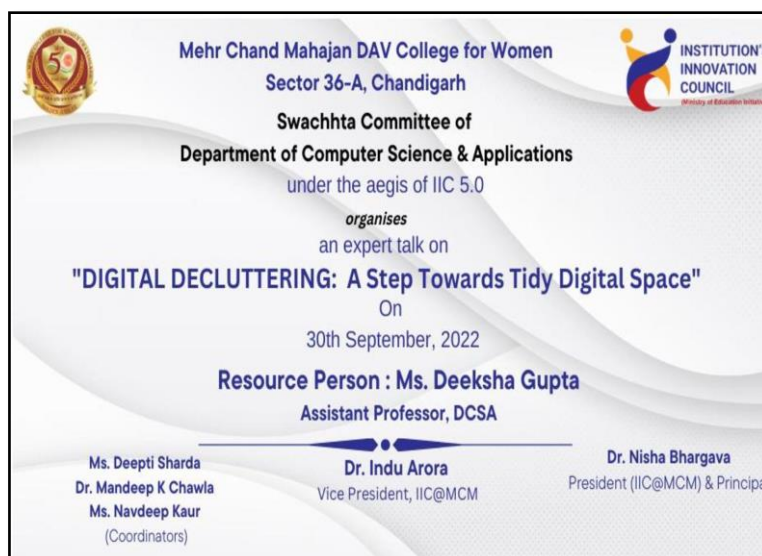
## 22. “Digital decluttering: A step towards tidy digital space” Swachhta Committee of Department of Computer Science & Applications under the aegis of Institute’s Innovation council IIC 5.0

**Date:** 30 September 2022

**Number of participants:** 86 students and 6 Faculty members

**Objective:** To address the issue of innovatively managing and cleaning digital space/computer/laptop and its memory space optimally.

**The Context:** It is crucial to have a thorough understanding of the specifics of cleaning the hardware and memory of computers/laptops because every facet of modern life is dependent on them. More importantly, since it is a long-term investment, a regular maintenance



strategy used in an innovative manner, would guarantee the device’s efficient operation while also providing a good Return on Investment (ROI). Although students are aware of tidy desk and tidy mind, awareness about tidy desktop/digital space is equally important.

**The Practice:** Students from BSc 1<sup>st</sup> year and BCA 1<sup>st</sup> year participated in this event. The resource person, Ms. Deeksha Gupta, Assistant Professor in the Department of Computer Science and Applications at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, presented an hour-long session. She provided a thorough visual depiction of the different niggles associated with cleaning computers’ hardware and memory. After that, Ms.



Deeksha answered the participants’ questions and urged them to adhere safety and maintenance guidelines specific to all digital devices.

**Evidence of Success:** Around 86 students and six faculty members participated in the interactive session, which endorsed the idea of managing the digital space in an innovative way in order to increase the utility of the digital space. The principal Dr. Nisha Bhargava appreciated the Department of Computer Science and Applications for their efforts in successfully organising the structured event.

**Problems Encountered and Resources Required:**

No significant problem was faced as such. Event was conducted offline and organizing team could plan and execute the event successfully.

**Media Coverage:**



**डिजिटल डिक्लटरिंग पर वार्ता आयोजित**

सवेरा न्यूज/नीना चंडीगढ़, : इंस्टीच्यूशन इनोवेशन काउंसिल के तत्वावधान में एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन सैक्टर 36 में कंप्यूटर विज्ञान और अनुप्रयोग विभाग की स्वच्छता समिति ने डिजिटल डिक्लटरिंग ए स्टेप टुवर्ड्स टाइडी डिजिटल स्पेस शीर्षक से एक वार्ता का आयोजन किया। 92 से अधिक स्टूडेंट्स और संकाय सदस्यों ने इस वार्ता में भाग लिया। जिसका उद्देश्य डिजिटल स्पेस/कंप्यूटर/लैपटॉप और इसके मेमोरी स्पेस के प्रबंधन और सफाई के विषय को बेहतर और नवीन रूप से संबोधित करना था। वक्ता दीक्षा गुप्ता, कंप्यूटर विज्ञान और अनुप्रयोग विभाग में सहायक प्रोफेसर, ने कंप्यूटर के हार्डवेयर और मेमोरी की सफाई से जुड़े विभिन्न मुद्दों को दृश्य चित्रण के माध्यम से समझाया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने इस पहल की सराहना की और कहा कि कंप्यूटर/लैपटॉप के हार्डवेयर और मेमोरी की सफाई की बारीकियों की पूरी समझ होना जरूरी है क्योंकि आधुनिक जीवन का हर पहलू उन पर निर्भर है।

वार्ता में भाग लेते स्टूडेंट्स और संकाय के सदस्य।

**MCM holds talk on digital decluttering**

**CHANDIGARH:** The Swachhta Committee of the Department of Computer Science and Applications at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, under the aegis of Institution Innovation Council (IIC), organised a talk titled 'Digital Decluttering: A step towards tidy digital space'. Over 92 students and faculty members attended the talk that aimed to address the issue of management and cleaning of digital space/computer/laptop and its memory space optimally and innovatively. The resource person Ms. Deeksha Gupta, Assistant Professor in the Department of Computer Science and Applications, provided a thorough visual depiction of the different issues associated with cleaning computers' hardware and memory. Ms. Deeksha also answered the participants' queries and urged them to adhere to safety and maintenance guidelines specific to all digital devices. Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for this initiative.

**डिजिटल डिक्लटरिंग पर वार्ता का आयोजन**

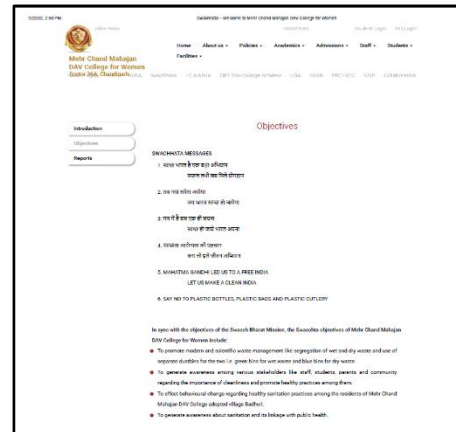
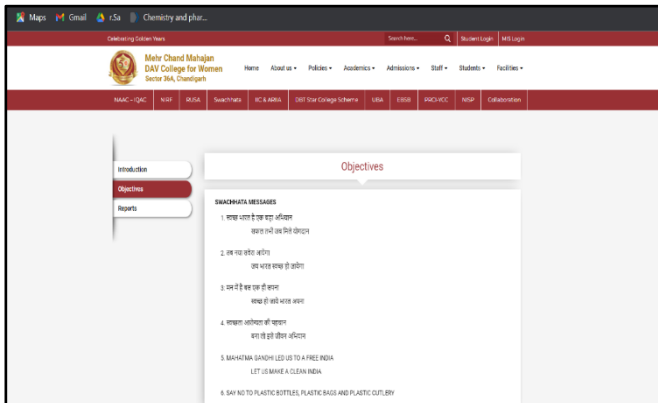
चंडीगढ़, 1 नवंबर (आशीष): इंस्टीच्यूशन इनोवेशन काउंसिल के तत्वावधान में सैक्टर-36 स्थित मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन में कंप्यूटर विज्ञान और अनुप्रयोग विभाग की स्वच्छता समिति ने डिजिटल डिक्लटरिंग ए स्टेप टुवर्ड्स टाइडी डिजिटल स्पेस शीर्षक से एक वार्ता का आयोजन किया। 92 से अधिक विद्यार्थियों और संकाय सदस्यों ने इस वार्ता में भाग लिया, जिसका उद्देश्य डिजिटल स्पेस/कंप्यूटर/लैपटॉप और इसके मेमोरी स्पेस के प्रबंधन और सफाई के विषय को बेहतर और नवीन रूप से संबोधित करना था। इस वार्ता की प्रमुख वक्ता दीक्षा गुप्ता, कंप्यूटर विज्ञान और अनुप्रयोग विभाग में सहायक प्रोफेसर, ने कंप्यूटर के हार्डवेयर और मेमोरी की सफाई से जुड़े विभिन्न मुद्दों को दृश्य चित्रण के माध्यम से समझाया। दीक्षा ने प्रतिभागियों के प्रश्नों का भी उत्तर दिया और उनसे सभी डिजिटल उपकरणों के लिए विशिष्ट सुरक्षा और रखरखाव दिशा निर्देशों का पालन करने का आग्रह किया।

प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने इस पहल की सराहना की और कहा कि कंप्यूटर/लैपटॉप के हार्डवेयर और मेमोरी की सफाई की बारीकियों की पूरी समझ होना जरूरी है क्योंकि आधुनिक जीवन का हर पहलू उन पर निर्भर है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि इस वार्ता से प्रतिभागियों को अपने उपकरणों के कुशल संचालन के लिए नियमित रखरखाव रणनीति तैयार करने में मदद मिलेगी।

### 23. Display of Swachhta messages on the website

**The Practice:** To generate awareness among various stakeholders i.e staff, students, parents and community regarding the importance of cleanliness and promote healthy practices among them, the college has been displaying Swachhta related messages on its website. The link for the same is:

<https://mcmdavcwchd.edu.in/swachhta/#1560943158293-fca5534b-6416>



#### Media Coverage:



**छात्राओं ने पोस्टर के माध्यम से बताए प्लास्टिक के खतरे**

**माई सिटी रिपोर्टर**

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज में शुक्रवार को स्वच्छता पखवाड़ा मनाया गया। इस दौरान जल संरक्षण पर प्रश्नोत्तरी और स्वच्छता अभियान पर पोस्टर प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। इसमें कॉलेज के 100 से अधिक विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। प्रश्नोत्तरी के माध्यम से विद्यार्थियों को विभिन्न जल संरक्षण की तकनीकों के बारे में जागरूक किया गया। कॉलेज के

**एमसीएम ने स्वच्छता पखवाड़ा के तहत कर्वाइ प्रश्नोत्तरी और पोस्टर प्रदर्शनी**

ललित कला विभाग के विद्यार्थियों ने स्वच्छता भारत अभियान और प्लास्टिक के खतरे के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए पोस्टर बनाए और प्रदर्शित किए। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने स्वच्छता से संबंधित जागरूकता गतिविधियों के आयोजन के लिए स्वच्छता समिति और ललित कला विभाग के प्रयासों की सराहना की।

चंडीगढ़, 23 सितंबर (राम सिंह बराड़) : स्वच्छता के लिए अपनी प्रतिबद्धता को ध्यान में रखते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने स्वच्छता पखवाड़ा मनाया, जिसमें जल संरक्षण पर प्रश्नोत्तरी और स्वच्छता अभियान पर पोस्टर प्रदर्शनी शामिल थे। कॉलेज की स्वच्छता समिति (कला) ने जल संरक्षण पर प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया जिसमें चंडीगढ़ के विभिन्न कॉलेजों के 100 से अधिक विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रश्नोत्तरी के माध्यम से विद्यार्थियों को विभिन्न जल संरक्षण तकनीकों के बारे में जागरूक किया गया और इन तकनीकों को अपने दैनिक जीवन में अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। कॉलेज के ललित कला विभाग के विद्यार्थियों ने स्वच्छता भारत अभियान और प्लास्टिक के खतरे के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए पोस्टर बनाए एवं प्रदर्शित किए। इस प्रकार प्रदर्शित पोस्टरों में स्वच्छता भारत अभियान के महत्व को दर्शाया गया है और प्लास्टिक प्रदूषण से उत्पन्न खतरों पर भी प्रकाश डाला गया। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव ने स्वच्छता से संबंधित जागरूकता गतिविधियों के आयोजन के लिए स्वच्छता समिति और ललित कला विभाग के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए बताया कि वर्तमान परिदृश्य को देखते हुए जहां पृथ्वी के संसाधन तेजी से घट रहे हैं और संरक्षण ही स्थायी भविष्य सुनिश्चित करने का एकमात्र तरीका है ऐसे में हमारे ग्रह के सामने आने वाली समस्याओं से निपटने के लिए समय रहते समाधान के बारे में सोचना अनिवार्य है।





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

Website: <https://mcmdavcwchd.edu.in/>  
Email: [principal\\_mcmdavcollege@yahoo.com](mailto:principal_mcmdavcollege@yahoo.com)