

**Mehr Chand Mahajan DAV College for Women Sec 36 A**  
**Chandigarh**  
**Women Development Cell**  
**Activities (2021-22)**

**Activity 1: National Level Online Poster Making Competition**

**Topic:** National Level Online Poster Making Competition on "SAY NO TO DRUGS" under the "Nasha Mukta Bharat Campaign", Action Plan – a scheme formulated by the Department of Social Welfare, Women and child Development, Chandigarh.

**Department:** Women Development Cell in collaboration with Department of Fine Arts

**Date:** 31<sup>st</sup> August, 2021


**Objectives:** We live in a world where the drug trade is taking a dangerous turn. Drugs not only ruin the life of the individual but are damaging for the family and society. Drug addiction has become a cause of concern for society and the country as well. The objective of this activity is to bring down the consumption of drugs and rehabilitate the addicts and we are going ahead with it with full determination.


**Practice:** The focal points of this activity under the "NashaMukt Bharat Campaign", Action Plan – a scheme formulated by the Department of Social Welfare, Women and child Development, Chandigarh are preventive, mass education and sensitization, capacity building of service providers, positive partnership with educational institutions, and augmentation of treatment, rehabilitation and counselling facilities.

**Judges:** Dr Pooja & Ms. Rubina

**Number of registered participants:** 92 students from different colleges participated in the competition.

## Pictures:



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

**WOMEN DEVELOPMENT CELL**  
in collaboration with  
**DEPARTMENT OF FINE ARTS**

is organizing a National level online  
**POSTER MAKING COMPETITION**

Under the "Nasha Mukht Bharat Campaign,  
Action Plan - a scheme formulated by the  
Department of Social Welfare, Women and Child  
Development, Chandigarh

**Last Date to Apply and upload 31.08.2021**

**Say NO to DRUGS!**

**INSTRUCTIONS-**

- Topic- SAY NO TO DRUGS
- Size- A-3 or Half-imperial size sheet
- Last Date to Apply and upload- 31.08.2021
- Send the photographs on- <https://forms.gle/P7P394vWLF9nw1swZ>
- Original ideas will be appreciated for the posters.
- First three winners will be awarded with e-certificates and cash prizes-
  - First Prize- Rs. 2000/-
  - Second Prize- Rs. 1500/-
  - Third Prize- Rs. 1000/-

Coordinators-  
Ms. Vandana Sayal  
Dr. Pooja Sharma

Convener  
Dr. Nisha Bhargava  
Principal



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

**WOMEN DEVELOPMENT CELL**  
in collaboration with  
**DEPARTMENT OF FINE ARTS**

*Announces the Results of*

**POSTER MAKING COMPETITION**

Under the "Nasha Mukht Bharat Campaign,  
Action Plan - a scheme formulated by the  
Department of Social Welfare, Women and Child  
Development, Chandigarh

**Title: Say No to Drugs**

Position	Name	College Name
First	Khwaish	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh
Second	Preeti	I.E.T.V.E. PANJAB UNIVERSITY
Third	Kritika	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh
1 <sup>st</sup> Consolation	Guntaj	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh
2 <sup>nd</sup> Consolation	Rupinder kaur	KANYA Maha Vidyalaya, Jalandhar

Coordinators-  
Ms. Vandana Syal  
Dr. Pooja Sharma

Convener  
Dr. Nisha Bhargava  
Principal



## Press Notes:

### MCM holds national poster making competition on drugs

The Aman Sandesh Times Network

**Chandigarh:** The Women Development Cell of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with Department of Fine Arts, organised a national level Poster Making Competition under the 'Nasha Mukht Bharat Campaign' of the Department of Social Welfare, Women and Child Development, Chandigarh Administration. The theme of the competition was 'Say No to Drugs'.

Over 92 students from across the country participated enthusiastically in the competition, through their thought-provoking creative entries, the participants gave the message of choosing life over drugs and highlighted the detrimental effects of drugs. The first three winners were awarded e-certificates and cash prizes.



Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for this endeavour to raise awareness about the menace of drugs. She added that for a brighter future of the country, it is imperative that the youth are motivated to adopt a healthy and positive outlook towards life, and the ones who have strayed from their path need to be brought into the mainstream.

The prize winners are:  
 1st: Khwaish (MCM DAV College for Women, Chandigarh)  
 2nd: Preeti (PU, Chandigarh)  
 3rd: Kritika (MCM DAV College for Women, Chandigarh)  
 Consolation: Rupinder Kaur (KMV, Jalandhar) and Guntaj (MCM DAV College for Women, Chandigarh)

### एमसीएम ने ड्रग्स पर राष्ट्रीय पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया

चण्डीगढ़ (ऋद्धम आचार्य / हिमप्रभा)। मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के महिला विकास प्रकोष्ठ ने ललित कला विभाग के सहयोग से समाज कल्याण, महिला एवं बाल विकास मुक्त भारत अभियान के तहत राष्ट्रीय स्तर की पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता की थीम से नो टू ड्रग्स थी। प्रतियोगिता में देश भर से 92 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। अपनी विचारोत्तेजक रचनात्मक प्रविष्टियों के माध्यम से, प्रतिभागियों ने नशीले पदार्थों के सेवन को छोड़ कर जीवन को चुनने का संदेश दिया और नशे के हानिकारक प्रभावों पर प्रकाश डाला। पहले तीन विजेताओं को ई-सर्टिफिकेट और नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने नशे के खतरे के बारे में जागरूकता बढ़ाने के इस प्रयास की सराहना की। उन्होंने कहा कि देश के उज्ज्वल भविष्य के लिए यह जरूरी है कि युवाओं को जीवन के प्रति स्वस्थ और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित किया जाए और जो अपने रास्ते से भटक गए हैं उन्हें मुख्यधारा में लाने का प्रयास किया जाए। पुरस्कार विजेता की सूची - प्रथम स्थान : ख्वाइश (एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़), द्वितीय स्थान : प्रीति (पीयू, चंडीगढ़), तृतीय स्थान : कृतिका



(एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़), सांत्वना पुरस्कार : रूपिंदर कौर (केएमवी, जालंधर) और गुंतज (एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़)

## Activity 2: Online Paper Presentation Competition

**Topic:** Online Paper Presentation Competition on the topic “ Drug Abuse and Addiction: Effects on Brain, Risk factors and Signs” Under the “Nasha Mukht Bharat Campaign Action Plan”- a Scheme formulated by Department of Social Welfare, Women & Child Development, Chandigarh.

**Organized By:** Women Development Cell

**Date:** 25<sup>th</sup> October, 2021

**Objectives:** We live in a world where the drug trade is taking a dangerous turn. Drugs not only ruin the life of the individual but are damaging for the family and society. Drug addiction has become a cause of concern for society and the country as well. The objective of this activity is to bring down the consumption of drugs and rehabilitate the addicts and we are going ahead with it with full determination.

**Practice:** The focal points of this activity under the “Nasha Mukht Bharat Campaign”, Action Plan – a scheme formulated by the Department of Social Welfare, Women and child Development, Chandigarh are preventive, mass education and sensitization, capacity building of service providers, positive partnership with educational institutions, and augmentation of treatment, rehabilitation and counselling facilities.

**Judges:** Dr Bindu Dogra & Dr.Minakshi Rana

**Number of registered participants:** 18 students from different colleges participated in the competition.

**Result:**



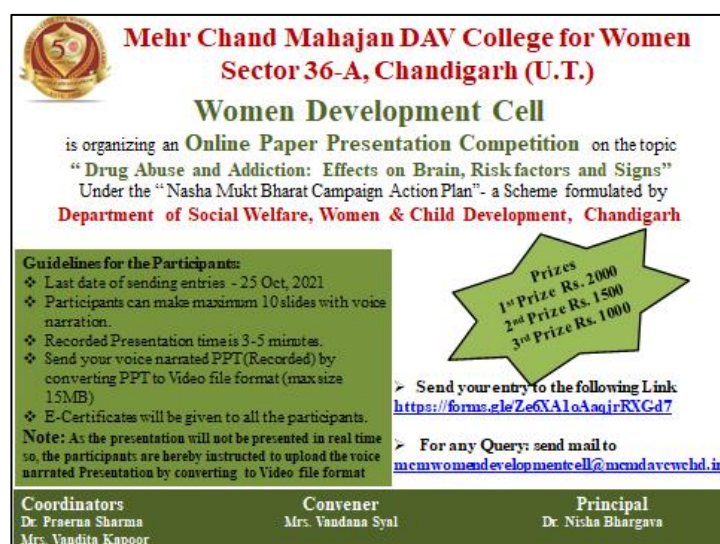
Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh  
Women Development Cell  
announces the results of the  
National Online Paper Presentation Competition  
on the topic  
“Drug Abuse and Addiction: Effects on Brain, Risk factors and Signs”  
under the “Nasha Mukht Bharat Campaign Action Plan”- a scheme formulated by  
The Department of Social Welfare, Women & Child Development, Chandigarh.  
(Entries sent by 25 October, 2021)

Position	Name	College Name
First	Abhishek Thakur	B.T.C DAV College Banihket
Second	Simar	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women Chandigarh
Third	Vasundhara Uniyal	Mehr Chand Mahajan DAV College for Women Chandigarh

Dr. Praerna Sharma  
Mrs. Vandita Kapoor  
(Coordinators)

CONGRATULATIONS!!!  
Mrs. Vandana Syal  
(Convener)

Dr. Nisha Bhargava  
(Principal)



Mehr Chand Mahajan DAV College for Women  
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)  
Women Development Cell  
is organizing an **Online Paper Presentation Competition** on the topic  
“Drug Abuse and Addiction: Effects on Brain, Risk factors and Signs”  
Under the “Nasha Mukht Bharat Campaign Action Plan”- a Scheme formulated by  
**Department of Social Welfare, Women & Child Development, Chandigarh**

**Prizes**  
1<sup>st</sup> Prize Rs. 2000  
2<sup>nd</sup> Prize Rs. 1500  
3<sup>rd</sup> Prize Rs. 1000

**Guidelines for the Participants:**

- Last date of sending entries - 25 Oct, 2021
- Participants can make maximum 10 slides with voice narration.
- Recorded Presentation time is 3-5 minutes.
- Send your voice narrated PPT (Recorded) by converting PPT to Video file format (max size 15MB)
- E-Certificates will be given to all the participants.

**Note:** As the presentation will not be presented in real time so, the participants are hereby instructed to upload the voice narrated Presentation by converting to Video file format

➤ Send your entry to the following Link  
<https://forms.gle/Z6XA1oAaqjrRXCd7>

➤ For any Query: send mail to  
[mcmwomdevelopmentcell@mcmdavcwchd.in](mailto:mcmwomdevelopmentcell@mcmdavcwchd.in)

**Coordinators**  
Dr. Praerna Sharma  
Mrs. Vandita Kapoor

**Convener**  
Mrs. Vandana Syal

**Principal**  
Dr. Nisha Bhargava

## **Activity 3: Online National Level Intercollege Competitions of Rangoli and E-Poster Making**

Title: Online National Level Inter-college Competitions of Rangoli and E-Poster making on the occasion of Rashtriya Poshan Maah-2021 in the month of September.

Organized By: The department of Home Science, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women in collaboration with Women Development Cell under the aegis of Department of Youth Welfare, Panjab University Chandigarh

Date: September ,2021

Registrations: 60 entries were received in E-poster and 12 in rangoli from the various regions like Hoshiarpur, Dasuya, Abohar, Moga, Karnal, Bhiwani, Faridkot, Goa and Tricity.

Prize Winners: Cash prizes of 1500/-, 1000/- and 750/- were given to the first, second and third prize winners respectively. E-certificates were awarded to all the winners as well as the participants.

The prize winners were--

### RANGOLI MAKING

- FIRST PRIZE- POONAM KUMARI, GTB KHALSA COLLEGE OF EDUCATION, DASUYA
- SECOND PRIZE- SONALI DUBEY, GCG 42, CHANDIGARH
- THIRD PRIZE-LOVEPREET KAUR, MATA GANGA KHALSA COLLEGE, LUDHIANA
- CONSOLATION PRIZE-KULVINDER KAUR, GTB KHALSA COLLEGE OF EDUCATION, DASUYA

### POSTER MAKING

- FIRST PRIZE-LAKSHMI NARESH CHAVAN, DHEMPE COLLEGE OF ARTS AND SCIENCE, MIRAMAR, PANAJI-GOA.
- SECOND PRIZE-KRITIKA ARORA, MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, SECTOR 36-A, CHANDIGARH.(U.T).
- THIRD PRIZE-ANJALI, K.M. (P.G.) GOVERNMENT COLLEGE NARWANA, JIND, HARYANA
- CONSOLATION PRIZE-MEHAK ABROL, MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, SECTOR 36-A, CHANDIGARH. (U.T.)
- CONSOLATION PRIZE-ANVI S. MAHALKAR, DHEMPE COLLEGE OF ARTS AND SCIENCE, MIRAMAR, PANAJI-GOA.

## Glimpses of the Event



## **Activity 4: Webinar “Over the Counter Drug Consumption In India with Special Reference to Women”**

**Title:** Webinar on “Over the Counter Drug Consumption In India with Special Reference to Women”

**Organized by:** Women Development Cell of Mehr Chand Mahajan DAV College For Women Chandigarh

**Resource Person:** Dr. Praveen Kumar, Lead Clinical Scientist, Nference

**Date:** 4<sup>th</sup> March, 2022

**Objective:** The objective of the webinar was to generate awareness regarding the safe use of medicine and harmful consequences of self-medication with special reference to women.

**Context:** Medical issues faced by women like androgenic alopecia, pregnancy, overactive bladder, vulvovaginal atrophy, heart burn, diarrhea, constipation, etc and the availability of OTC drugs in the market to treat them. The side effects of these drugs and the circumstances under which women should see a health practitioner.

**Practice:** Awareness about misuse and problems related to self-medication. People should be vigilant about judicious use of OTC drug. Emphasis should be on making effective laws for OTC medicines in India and to develop better informative materials outlining the usage of OTC.

Dr. Kumar highlighted the epidemiology related to ‘Over The Counter (OTC) Drugs’ i.e. non-prescription medicines and legal policies related to it in India. He shared the fact that OTC is found higher in women as compared to men.

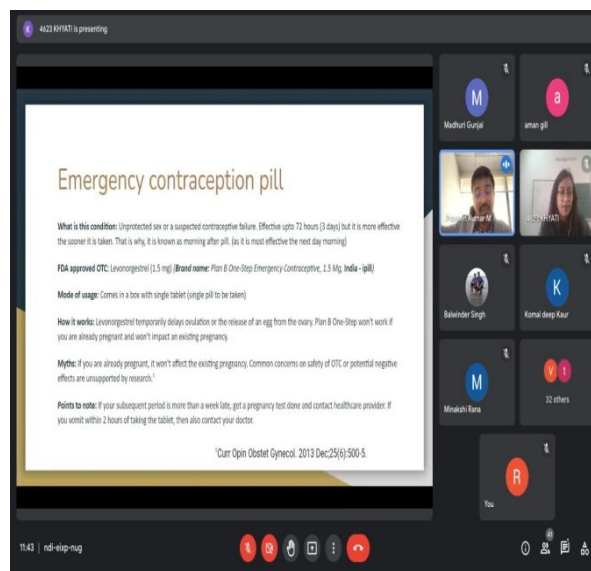
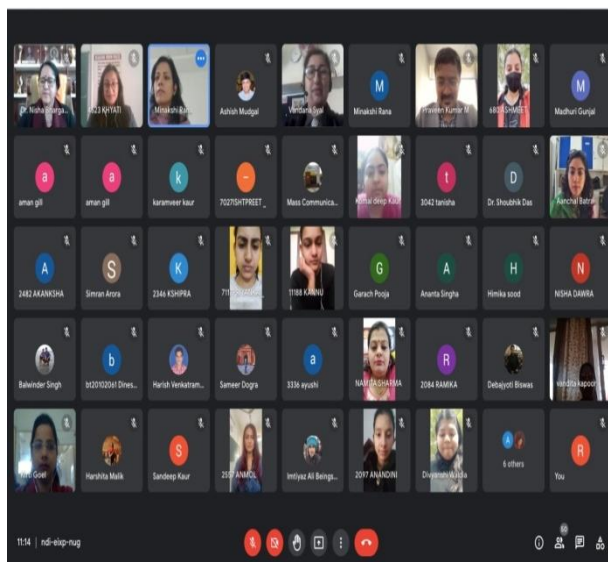
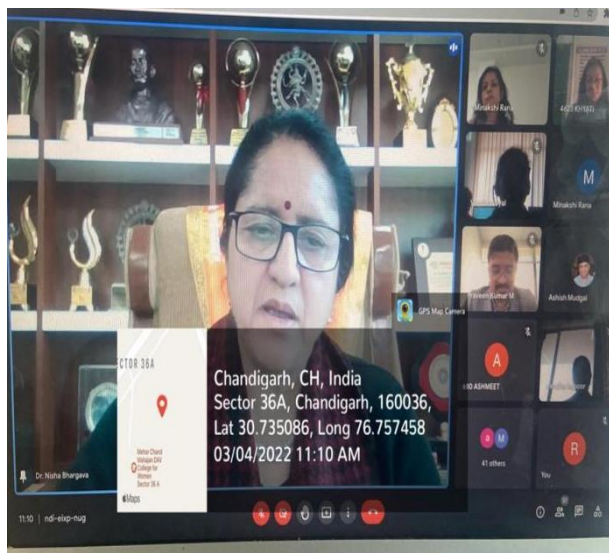
Dr Kumar further deliberated on benefits of using OTP. He discussed various medical issues related to women like androgenic alopecia, pregnancy, overactive bladder, vulvovaginal atrophy, heart burn, diarrhea, constipation, etc and the OTC available in the market to treat them. He also pointed out the side effects of these drugs and the circumstances under which women should see a health practitioner.

Dr. Kumar then educated the audience about misuse and problems related to self-medication. He advised that people should be vigilant about judicious use of OTC drug. He also emphasized on making effective laws for OTC medicines in India and to develop better informative materials outlining the usage of OTC.

This informative lecture was followed by an interactive session where Dr.Parveen Kumar addressed the queries of the participants.

**Total Students Participated:** The session exuded an overwhelming response from over 50 students who attended the program, that was also live streamed via You Tube.

**Online Webinar Images:**





**आयोजन**

**50 से अधिक महिलाओं और बालिकाओं की मौखिक स्वच्छता की जांच की गई**

**मौखिक स्वच्छता शिविर, कैंसर पर वेबिनार और ओटीसी दवाओं पर सत्र आयोजित**

➔ 'ओवर द काउंटर ड्रग कंजमेशन इन इंडिया विद स्पेशल रेफरेंस टू विमन' पर ऑनलाइन जागरूकता सत्र का आयोजन किया

**जगमोहन चूड़ा**  
चंडीगढ़। एमसीएम डीएच कॉलेज फॉर विमन, की एनएसएस इकाइयों, मेडिकल कमेटी और विमन डिवेलपमेंट सेल ने दो अलग-अलग कार्यक्रमों के साथ अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया। एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज की चिकित्सा समिति के सहयोग से 'आजादी का अमृत महोत्सव' के तहत अंगीकृत गांव बंधेरी में एक मौखिक स्वच्छता शिविर का आयोजन किया। शिविर के दौरान, दंत चिकित्सक डॉ. अनुपम उप्पल ने मौखिक स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डाला और कई मौखिक स्वच्छता आदतों के बारे में बताया,



जिन्हें व्यक्ति को अपनी दिनचर्या में अपनाना चाहिए।

इस शिविर में डॉ. उप्पल द्वारा बंधेरी निवासी 50 से अधिक महिलाओं और बालिकाओं की मौखिक स्वच्छता की जांच की गई। इसके अलावा, एनएसएस इकाइयों और चिकित्सा समिति ने चंडीगढ़ कैंसर और डायग्नोस्टिक सेंटर (सीसीडीसी) के सहयोग से, डॉ. जतिन सरिन, हेड मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट, सीसीडीसी द्वारा 'कैंसर: एन ओवरव्यू' पर एक वेबिनार का आयोजन किया। सत्र के

दौरान, डॉ. सरिन ने विभिन्न प्रकार के कैंसर जैसे स्तन कैंसर, गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर, डिम्बग्रन्थि के कैंसर और ल्यूकेमिया के प्रकार, कारण, लक्षण बताते हुए कैंसर पर विस्तृत जानकारी प्रदान की। एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज के विमन डिवेलपमेंट सेल ने 'ओवर द काउंटर ड्रग कंजमेशन इन इंडिया विद स्पेशल रेफरेंस टू विमन' पर एक ऑनलाइन जागरूकता सत्र का आयोजन किया। इस ज्ञानवर्धक सत्र के लिए प्रमुख वक्ता के रूप में प्रमुख वैज्ञानिक वैज्ञानिक डॉ. प्रवीण कुमार कार्यक्रम से जुड़े जिन्होंने ओवर-द-काउंटर दवाओं के उपयोग से संबंधित लाभ और हानियों पर एक विस्तृत प्रस्तुति दी। बालों का

ओवर एक्टिव ब्लैंडर, सुल्फर और वेजाइनल कैण्डिडिआसिस, हार्ट बर्नस और नॉद न आना जैसी महिलाओं की आम स्वास्थ्य समस्याओं पर चर्चा करते हुए, डॉ. कुमार ने प्रतिभागियों को संबंधित ओटीसी दवाओं के बारे में जानकारी दी। डॉ. कुमार ने स्त्रियों में बिना सोचे समझे अनुमान के आधार पर अपना इलाज करने की तर्कहीन पद्धति के विनाशकारी परिणामों के प्रतिभागियों को आगाह किया और काउंटर दवाओं के विवेकपूर्ण उपयोग के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए जागरूकता कार्यक्रमों का आह्वान किया। प्राचार्या डॉ. निशा भागव ने नियोजित गतिविधियों के माध्यम से अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस को उचित तरीके से मनाने के लिए एनएसएस इकाइयों, चिकित्सा समिति और विमन डिवेलपमेंट सेल के प्रयासों की सराहना की।

**मौखिक स्वच्छता शिविर, कैंसर पर वेबिनार व ओ.टी.सी. दवाओं पर सत्र आयोजित**

चंडीगढ़, 9 मार्च (आशीष) : सेंटर-36 स्थित मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमन की एन.एस.एस. इकाइयों, मेडिकल कमेटी और वूमन डिवेलपमेंट सेल ने दो अलग-अलग कार्यक्रमों का आयोजन किया। एन.एस.एस. इकाइयों ने कॉलेज की चिकित्सा समिति के सहयोग से आजादी का अमृत महोत्सव के तहत अंगीकृत गांव बंधेरी में एक मौखिक स्वच्छता शिविर का आयोजन किया। शिविर के दौरान दंत चिकित्सक डॉ. अनुपम उप्पल ने मौखिक स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डाला और कई मौखिक स्वच्छता आदतों के बारे में बताया, जिन्हें व्यक्ति

को अपनी दिनचर्या में अपनाना चाहिए। इस शिविर में डॉ. उप्पल द्वारा बंधेरी निवासी 50 से अधिक महिलाओं और बालिकाओं की मौखिक स्वच्छता की जांच की गई। इसके अलावा एन.एस.एस. इकाइयों और चिकित्सा समिति ने चंडीगढ़ कैंसर और डायग्नोस्टिक सेंटर के सहयोग से डॉ. जतिन सरिन, हेड मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट, सी.सी.डी.सी. द्वारा कैंसर एन. ओवरव्यू पर एक वेबिनार का आयोजन किया।

सत्र के दौरान डॉ. सरिन ने विभिन्न प्रकार के कैंसर जैसे स्तन कैंसर, गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर, डिम्बग्रन्थि के कैंसर और ल्यूकेमिया के प्रकार, कारण,

लक्षण बताते हुए कैंसर पर विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने समय पर इलाज के लिए नियमित जांच और बीमारी के निदान के महत्व पर भी प्रकाश डाला।

एक अन्य कार्यक्रम में कॉलेज के वूमन डिवेलपमेंट सेल ने ओवर द काउंटर ड्रग कंजमेशन इन इंडिया विद स्पेशल रेफरेंस टू वूमन पर ऑनलाइन जागरूकता सत्र का आयोजन किया। इस ज्ञानवर्धक सत्र के लिए प्रमुख वक्ता के रूप में प्रमुख वैज्ञानिक डॉ. प्रवीण कुमार कार्यक्रम से जुड़े, जिन्होंने ओवर-द-काउंटर दवाओं के उपयोग से संबंधित लाभ और हानियों पर एक विस्तृत प्रस्तुति दी।

बालों का झड़ना, वल्चोवैजिनल एट्रोफी, ओवरएक्टिवब्लैंडर, सुल्फर और हार्ट बर्नस और नॉद न आना जैसी महिलाओं की आम स्वास्थ्य समस्याओं पर चर्चा की।

डॉ. कुमार ने प्रतिभागियों को संबंधित ओटीसी दवाओं के बारे में जानकारी दी। डॉ. कुमार ने स्त्रियों में बिना सोचे समझे अनुमान के आधार पर अपना इलाज करने की तर्कहीन पद्धति के विनाशकारी परिणामों के प्रतिभागियों को आगाह किया और काउंटर दवाओं के विवेकपूर्ण उपयोग के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए जागरूकता कार्यक्रमों का आह्वान किया।

## **Activity 5: 'Caricature Making Competition'**

**Title:** 'Caricature Making Competition' on 'Women of Pride' to celebrate the International Women's Day in offline mode.

**Organized by:** Women Development Cell in collaboration with Department of Fine Arts, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36, Chandigarh

**Coordinators:** Dr Pooja & Ms. Rubina

**Date:** 7th march, 2022

**Venue:** Fine Arts Lab

**No. Of participants:** 28

**Objective:** To develop creativity and improve the artistic skills of students. Another objective was to get students aware of all the Women who have made us proud and had mark their mark around the world in various fields.

**Practice:** 28 students successfully participated in the event and prepared caricatures on Women like Lata Mangeshkar , Indira Gandhi and many more.

**Context:** This competition was an opportunity for students to use their art to showcase the pride of women.

### **Prizes Winners:**

1st prize (Rs 3000/-)-Anchal BA II

2nd prize (Rs 2000/-)-Jagriti BA I

3rd prize (Rs 1000/-)-Aastha BA III

### **\*Consolation prizes**

(Rs 500/- each)\*

Ramandeep- BA I

Shreya- BA II

Sehar- BA III

Guntaj- BA II

Tanya- BA III

Samiksha- BA II

PalakSain- BSc NM- 2(B) (378)

Navya- BA III





## **Activity 6: Online National Webinar on “Nanotechnology: Innovation and Role of Women”**

**Title of the Activity:** Online National Webinar on Nanotechnology: Innovation and Role of Women

**Date:** 07/03/2022

**Department:** Department of Physics, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, under the aegis of Women Development Cell.

### **Objectives:**

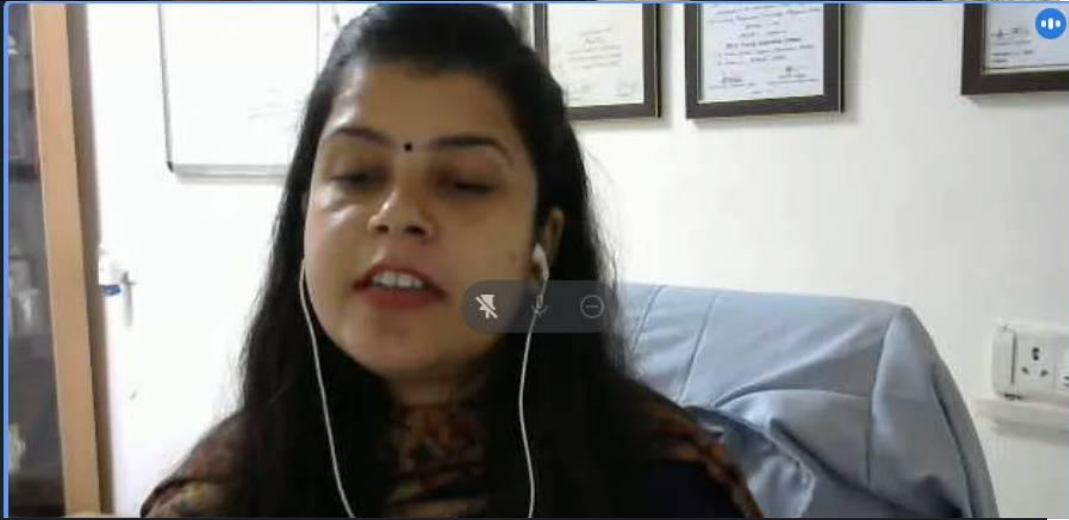
- To recognize the social, economic, cultural and political achievements of women also marks a call to action for accelerating gender parity
- To examine the opportunities, as well as the constraints, to empower women and girls to have a voice and be equal players in decision-making

**Resource Person:** Dr. Pooja Devi, Principal Scientist, CSIR–Central Scientific Instruments Organisation (CSIR–CSIO), Chandigarh and Dr. Madhulekha Gogoi, DST- Women Scientist, CSIR-North East Institute Of Science And Technology (CSIR–NEIST), Assam

**Context:** Department of Physics with the collaboration of women development cell organized an online National webinar to celebrate the International Women’s day. International Women's Day is a time to celebrate progress toward gender equality and Women's empowerment, as well as to critically reflect on those achievements and seek more momentum toward gender equality throughout the world. Every year, International Women's Day is celebrated on March 8 to spread the message of gender equality and work together in making a better society where there is no gender bias. This year, the United Nations declared the theme of the day as - Gender equality today for a sustainable tomorrow.

**Practice:** Dr. Nisha Bhargava, Principal, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women brought attention to issues such as gender equality, reproductive rights, violence and abuse against women. Dr. Pooja Devi, the resource person inspired the young emerging females to take research and development as their career and motivated them by showing examples of several eminent women personalities working in different scientific areas. The reasons and measures for removing gender biasing were highlighted. Moreover, she highlighted the various government schemes that are made for the upliftment of females in India. Apart from this, second speaker Dr. Madhulekha Gogoi introduced the concept of nanotechnology including their properties, uses and applications. She has elaborated many innovations used in daily life in nanotechnology innovated so far. Nanotechnology is an emerging topic for research and development area for the students.

**Evidence of Success:** About 140 people registered and around 82 members joined the session. Student got inspired for achieving big goals in their life, learned about new opportunities and various funding schemes available after graduation and post graduation. Dr. Nisha Bhargava, Principal appreciated the efforts made by young scientists in today’s technology.





# THE PIONEERS Those who treaded the unconventional path

<b>Amaldeep Thakur</b> 1901 First Indian to receive a Ph.D. in India. He was the first Indian to receive a Ph.D. in India.	<b>Mary Somayajulu</b> 1901 First Indian woman to receive a Ph.D. in India. She was the first Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>Indira Devi Banerjee</b> 1901 First Indian woman to receive a Ph.D. in India. She was the first Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>Amaldeep Thakur</b> 1901 First Indian to receive a Ph.D. in India. He was the first Indian to receive a Ph.D. in India.
<b>Chandrasekhari Prasad Bhanu Prasad</b> 1901 First Indian to receive a Ph.D. in India. He was the first Indian to receive a Ph.D. in India.	<b>Indira Devi Banerjee</b> 1901 First Indian woman to receive a Ph.D. in India. She was the first Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>Amaldeep Thakur</b> 1901 First Indian to receive a Ph.D. in India. He was the first Indian to receive a Ph.D. in India.	<b>Chandrasekhari Prasad Bhanu Prasad</b> 1901 First Indian to receive a Ph.D. in India. He was the first Indian to receive a Ph.D. in India.
<b>Indira Devi Banerjee</b> 1901 First Indian woman to receive a Ph.D. in India. She was the first Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>Amaldeep Thakur</b> 1901 First Indian to receive a Ph.D. in India. He was the first Indian to receive a Ph.D. in India.	<b>Chandrasekhari Prasad Bhanu Prasad</b> 1901 First Indian to receive a Ph.D. in India. He was the first Indian to receive a Ph.D. in India.	<b>Indira Devi Banerjee</b> 1901 First Indian woman to receive a Ph.D. in India. She was the first Indian woman to receive a Ph.D. in India.
<b>Amaldeep Thakur</b> 1901 First Indian to receive a Ph.D. in India. He was the first Indian to receive a Ph.D. in India.	<b>Indira Devi Banerjee</b> 1901 First Indian woman to receive a Ph.D. in India. She was the first Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>Chandrasekhari Prasad Bhanu Prasad</b> 1901 First Indian to receive a Ph.D. in India. He was the first Indian to receive a Ph.D. in India.	<b>Amaldeep Thakur</b> 1901 First Indian to receive a Ph.D. in India. He was the first Indian to receive a Ph.D. in India.

## Milestones of Women in Indian Science

<b>1848</b> <b>Savitribi Jyotsba Phule</b> First Indian woman to start a school in India.	<b>1881</b> <b>Lata Amte</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1883</b> <b>Chandrasekhari Prasad Bhanu Prasad</b> First Indian to receive a Ph.D. in India.	<b>1886</b> <b>Amaldeep Thakur</b> First Indian to receive a Ph.D. in India.	<b>1886</b> <b>Savitribi Jyotsba Phule</b> First Indian woman to start a school in India.
<b>1926</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1927</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1930</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1939</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1943</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.
<b>1946</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1948</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1952</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1976</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1981</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.
<b>1981</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1981</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1981</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1981</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1981</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.
<b>1981</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1981</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1981</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1981</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.	<b>1981</b> <b>Indira Devi Banerjee</b> First Indian woman to receive a Ph.D. in India.

[https://www.indiascienceandtechnology.gov.in/sites/all/themes/vigyan/images/Women's\\_Scientist\\_Brochure\\_Low\\_Res.pdf](https://www.indiascienceandtechnology.gov.in/sites/all/themes/vigyan/images/Women's_Scientist_Brochure_Low_Res.pdf)



## OPPORTUNITIES AT SCHOOL LEVEL: VIGYAN JYOTI SCHEME



### VIGYAN JYOTI encourages science uptake among rural girls

To arrange for girl students of classes 9, 10 and 11 meet women scientists, with the IITs and the Indian Institutes of Science Education and Research serving as the nodal centers, at least at first.



REC

811 HARMANDEEP	MCM DAV ONLI	925 MAHIKA	madhulekha gogoi	Dr. Pooja	904 KANISHK
888 YASHIKA	840 ADITI	917 ANSHUL	849 CHHERING	824 HIMANSHI	863 DHANVI
926 GURLEEN	868 KIRANPREET	834 KHUSHBOO	857 TANISHA	883 ANNU	Anusha So...
878 PRANIKSHA	Lavita Sarma	912 ANANYA	910 PRATIMA	RENU BALA	886 SIMRAN

12:38 | ooh-ctnq-jez

Microphone, Camera, Hand, Screen, More, End Call



## Activity 7 : Pad Collection Drive: “Donate a Pad”

- Women Development Cell, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh conducted a drive on Sanitary pads collection “Donate a Pad” for the underprivileged women of slum area of sector 25, Chandigarh to mark International Women’s Day Celebrations on 8th March,2022. This activity was held on 3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> March 2022 in the college campus. Along with this, Nukkad Natak was performed on Topic: menstrual Hygiene and its importance for class IV employees of college and students near bank area of college.

### Objective

To increase awareness among females on Menstrual Hygiene. Also to increase access to and use of high quality sanitary napkins. To ensure safe disposal of Sanitary Napkins in an environmentally friendly manner.

### Glimpses of the event



## Press Coverage:

# एमसीएम ने अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया

चंडीगढ़, 9 मार्च (विशेष संवाददाता) : नारीत्व के भाव का सम्मान करते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने कई कार्यक्रमों के साथ अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया। कॉलेज ने नारी शक्ति सम्मान का आयोजन किया, जिसमें विभिन्न क्षेत्रों में असाधारण उपलब्धि हासिल करने वाली छात्राओं और ऐसे ही प्रतिभा सम्पन्न उनके मेंटॉर्स को सम्मानित किया गया। भारत सरकार के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा 'आज़ादी का अमृत महोत्सव' के तत्वावधान में आयोजित इस समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में प्रधानाचार्य डॉ. निशा भार्गव शामिल हुईं। नारी शक्ति सम्मान के दौरान 29 छात्र, जिन्होंने सामाजिक विकास के क्षेत्र में अनुकरणीय कार्य किया और शिक्षा, खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में ख्याति प्राप्त की, उन्हें नकद छात्रवृत्ति से सम्मानित किया गया। डॉ. भार्गव द्वारा स्व-रचित कविता को प्रस्तुति ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया, जिससे उपस्थित सभी लोग भावुक हो गए। चंडीगढ़ पुलिस के सहयोग से आयोजित महिला

दिवस के उपलक्ष्य में एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज ने साइबर सुरक्षा मार्च-रैली का आयोजन किया। कॉलेज से किसान भवन तक चलने वाली रैली का उद्घाटन डॉ. भार्गव द्वारा किया गया। कॉलेज के चंडीगढ़ पुलिस साइबर सेफ्टी इंटरनेट ने जॉसोजी-42 और स्टूडेंट सेंटर, पंजाब यूनिवर्सिटी में जागरूकता नुकड़ नाटक किया। महिला दिवस के अवसर पर कॉलेज के विमन डेवलपमेंट सेल ने सैनटरी नैपकिन डोनेशन ड्राइव का आयोजन किया और इस प्रकार एकत्रित नैपकिन को सेक्टर 25 के स्लम एरिया में रहने वाली महिलाओं को वितरित किया गया और महावारी पर एक नुकड़ नाटक का आयोजन भी किया गया। कॉलेज के विमन डेवलपमेंट सेल ने ललित कला विभाग के सहयोग से 'चूमन ऑफ प्राइड' विषय पर कैरिकेचर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। कॉलेज के गृह विज्ञान विभाग ने सुपर शोफ इंडिया और मास्टर शोफ पंजाबी के विजेता शोफ शेली सिंगला द्वारा एक स्वस्थ व्यंजन डेमो कार्यशाला 'एक्सक्रिसिट डिलीशियस-बिर्योन्ड ड प्लेट' का

आयोजन किया। कार्यशाला के दौरान शोफ द्वारा पालक का सलाद, कद्दू का सूप, ओट्स और चिया सीड्स पुडिंग सहित स्वस्थ व्यंजनों का प्रदर्शन किया गया। कॉलेज में महिला दिवस मनाए

वाले सभी कार्यक्रमों को छात्राओं की उत्साहजनक प्रतिक्रिया मिली और उन्होंने महिला सशक्तिकरण के लिए काम करने के लिए स्वयं को प्रेरित महसूस किया।

## एसडी कॉलेज में सिविल सर्विसेज में कैरियर को लेकर सैमिनार का आयोजन

चंडीगढ़, 9 मार्च (विशेष संवाददाता) : सेक्टर-32 स्थित गोस्वामी गणेश दत्त सनातन धर्म कॉलेज में मंगलवार को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के मौके पर सिविल सर्विसेज में कैरियर को लेकर स्टूडेंट्स के लिए सैमिनार का आयोजन किया गया। सैमिनार में एनएसएस वॉलंटियर्स सहित 200 स्टूडेंट्स ने भाग लिया। सैमिनार में पंजाब की आईएएस अधिकारी राखी गुप्ता मुख्यातिथि थी जबकि पूर्व आईएएस अधिकारी, लेखक व विजिटिंग प्रोफेसर किवेक अत्रे सैमिनार में मुख्य वक्ता थे। किवेक अत्रे ने छात्रों को उनकी प्रोफेशनल आकांक्षाओं में सफलता प्राप्त करने के लिए केन्द्रित होने के महत्व के बारे में

जानकारी दी। उन्होंने कहा कि भारतीय सिविल सेवाओं में बहुआयामी सोच और समस्या को सुलझाने की क्षमता की आवश्यकता होती है। राखी गुप्ता ने एक सिविल सर्विसेज के रूप में अपनी कठिन यात्रा और एक महिला अधिकारी के रूप में अपने अनुभवों को साझा किया। उन्होंने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन के बीच अच्छा संतुलन बनाए रखने की बात की और विशेषकर छात्राओं को सिविल सेवा परीक्षा में बैठने के लिए प्रेरित किया। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने अतिथियों का धन्यवाद करते हुए छात्रों को अपने प्रयासों में सफलता प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करने के लिए प्रोत्साहित किया।

## **Activity 8: Pad Distribution Drive**

Women Development Cell, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh conducted a drive on “Sanitary Pads Distribution” for the underprivileged women of slum area of sector 25, Chandigarh to mark International Women’s Day Celebrations on 8th March,2022. This activity was in continuation with the drive conducted on “Pad Collection for Donation” held on 3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> March 2022 in the college campus.

Sanitary pads collected during this drive were distributed to the underprivileged women of slum area of sector 25, Chandigarh.

### **Context**

Poor women struggle to get a clean piece of cloth to manage their period every month. There is a lack of awareness about menstrual health and hygiene. Living in a culture of shame and silence, they end up using poor substitutes like rags and ash, or worse they use NOTHING.

### **Practice**

This activity was in continuation with the drive conducted on “Pad Collection for Donation” held on 3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> March 2022 in the college campus. Sanitary pads collected during this drive were distributed to the underprivileged women of slum area of sector 25, Chandigarh.

Students also performed a play and interacted with the underprivileged women on the theme: “Menstrual Hygiene and its importance”. The students participated enthusiastically to make this drive a success.

15 students participated along with 3 teachers.

### **Google Drive Links for Video:**

<https://drive.google.com/file/d/15DdLIHhxc3gQRg1mXnhvqopZNCbd10n/view?usp=sharing>

# Glimpses of the event



## Press Coverage:

# एमसीएम ने अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया

चंडीगढ़, 9 मार्च (विशेष संवाददाता) : नारीत्व के भाव का सम्मान करते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने कई कार्यक्रमों के साथ अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया। कॉलेज ने नारी शक्ति सम्मान का आयोजन किया, जिसमें विभिन्न क्षेत्रों में असाधारण उपलब्धि हासिल करने वाली छात्राओं और ऐसे ही प्रतिभा सम्पन्न उनके मेंटर्स को सम्मानित किया गया। भारत सरकार के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा 'आज़ादी का अमृत महोत्सव' के तत्वावधान में आयोजित इस समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में प्रधानाचार्य डॉ. निशा भार्गव शामिल हुईं। नारी शक्ति सम्मान के दौरान 29 छात्र, जिन्होंने सामाजिक विकास के क्षेत्र में अनुकरणीय कार्य किया और शिक्षा, खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में ख्याति प्राप्त की, उन्हें नवद छात्रवृत्ति से सम्मानित किया गया। डॉ. भार्गव द्वारा स्व-रचित कविता की प्रस्तुति ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया, जिस्से उपस्थित सभी लोग भावुक हो गए। चंडीगढ़ पुलिस के सहयोग से आयोजित महिला

दिवस के उपलक्ष्य में एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज ने साइबर सुरक्षा मार्च-रैली का आयोजन किया। कॉलेज से किसान भवन तक चलने वाली रैली का उद्घाटन डॉ. भार्गव द्वारा किया गया। कॉलेज के चंडीगढ़ पुलिस साइबर सेफ्टी इंटर्न ने जोसोर्जी-42 और स्टूडेंट सेंटर, पंजाब यूनिवर्सिटी में जागरूकता नुकड़ नाटक किया। महिला दिवस के अवसर पर कॉलेज के विमन डेवलपमेंट सेल ने सेनिटरी नेपकिन डोनेशन ड्राइव का आयोजन किया और इस प्रकार एकत्रित नेपकिन को सेक्टर 25 के स्लम एरिया में रहने वाली महिलाओं को वितरित किया गया और महत्वारी पर एक नुकड़ नाटक का आयोजन भी किया गया। कॉलेज के विमन डेवलपमेंट सेल ने सलित कला विभाग के सहयोग से 'बुधन ऑफ प्राइड' विषय पर कैरिकेचर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। कॉलेज के गृह विज्ञान विभाग ने सुपर शेफ इंडिया और मास्टर शेफ पंजाबी के विजेता शेफ शेली सिंगला द्वारा एक स्वस्थ व्यंजन डेमो कार्यशाला 'एक्सक्रिसिट डिस्कोवरी-बिर्चोन्ड द प्लेट' का

आयोजन किया। कार्यशाला के दौरान शेफ द्वारा पालक का सलाद, कड़ू का सूप, ओट्स और चिया सीड्स पुडिंग सहित स्वस्थ व्यंजनों का प्रदर्शन किया गया। कॉलेज में महिला दिवस मनाने

वाले सभी कार्यक्रमों को छात्राओं की उत्साहजनक प्रतिक्रिया मिली और उन्होंने महिला सशक्तिकरण के लिए काम करने के लिए स्वयं को प्रेरित महसूस किया।

## एसडी कॉलेज में सिविल सर्विसेज में कैरियर को लेकर सैमीनार का आयोजन

चंडीगढ़, 9 मार्च (विशेष संवाददाता) : सेक्टर-32 स्थित गोस्वामी गणेश दत्त सनातन धर्म कॉलेज में मंगलवार को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के मौके पर सिविल सर्विसेज में कैरियर को लेकर स्टूडेंट्स के लिए सैमीनार का आयोजन किया गया। सैमीनार में एनएसएस वॉलंटियर्स सहित 200 स्टूडेंट्स ने भाग लिया। सैमीनार में पंजाब की आईएएस अधिकारी राखी गुप्ता मुख्यातिथि थी जबकि पूर्व आईएएस अधिकारी, लेखक व विजिटिंग प्रोफेसर बिनोक अले सैमीनार में मुख्य वक्ता थे। बिनोक अले ने छात्रों को उनकी प्रोफेशनल आकांक्षाओं में सफलता प्राप्त करने के लिए केदित होने के महत्व के बारे में

जानकारी दी। उन्होंने कहा कि भारतीय सिविल सेवाओं में बहुआयामी सोच और समस्या को सुलझाने की क्षमता की आवश्यकता होती है। राखी गुप्ता ने एक सिविल सर्वेंट के रूप में अपनी कठिन यात्रा और एक महिला अधिकारी के रूप में अपने अनुभवों को साझा किया। उन्होंने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन के बीच अच्छा संतुलन बनाए रखने की बात की और विशेषकर छात्राओं को सिविल सेवा परीक्षा में बैठने के लिए प्रेरित किया। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने अतिथियों का धन्यवाद करते हुए छात्रों को अपने प्रयासों में सफलता प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करने के लिए प्रोत्साहित किया।

## **Activity 9: 'Be Fearless'- One Week Self-Defence Training**

**Activity:** One Week Self-Defence Training 'Be Fearless'

**Organising Committee:** Women Development Cell of the College in collaboration with Swayam Academy, Women and Child Support Unit of Chandigarh Police.

**Resource Person:** Mr. Sanjay and the team from Swayam Academy, Women and Child Support Unit of Chandigarh Police.

**Dates:** 30th May – 4th June 2022

**Number of Participants:** 145

**Objective:** (i) To make the participants aware of various types of threats and violence against them

(ii) To teach them self-defence techniques.

**Context:** It is important to sensitize females about self-protection in public places as well as at home. It is the need of the hour as there has been a rampant increase in the cases of domestic violence, eve-teasing, and several other forms of violence. Thus knowledge about self-defence techniques not only helps in defending but also helps in building self-confidence. It helps one to trust their abilities

**Practice:** One Week of Self-Defence Training was given to the participants.

**Outcome:** (i) The student participants learned self-defence techniques on how to defend by attacking potential attackers

(ii) Participants got an opportunity to watch and practice self defence techniques demonstrated by the trainer.





## Press coverage

### MCM empowers students with self-defence training



**CHANDIGARH:** The Women Development Cell of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with Swayam Academy, Women and Child Support Unit of Chandigarh Police, organised a week-long self-defence training programme titled Be Fearless. Mr. Sanjay and the team from Swayam Academy conducted this programme that aimed to educate the participants about various types of threats and violence against them, and to empower them by teaching them self-defence techniques. Over 145 students benefitted from this programme, learning self-defence techniques for safeguarding oneself from potential attackers.

Principal Dr. Nisha Bhargava said that it is important to sensitise females about self-protection as there has been an increase in the cases of domestic violence, eve-teasing and several other forms of violence against women.

She added that the knowledge about self-defence techniques not only helps in defending oneself against potential attacks but also helps in building self-confidence.

### MCM empowers students with self-defence training

July 11, 2022 03:27 PM



**CHANDIGARH, 11.07.22-**The Women Development Cell of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with Swayam Academy, Women and Child Support Unit of Chandigarh Police, organised a week-long self-defence training programme titled Be Fearless. Mr. Sanjay and the team from Swayam Academy conducted this programme that aimed to educate the participants about various types of threats and violence against them, and to empower them by teaching them self-defence techniques. Over 145 students benefitted from this programme, learning self-defence techniques for safeguarding oneself from potential attackers.

Principal Dr. Nisha Bhargava said that it is important to sensitise females about self-protection as there has been an increase in the cases of domestic violence, eve-teasing and several other forms of violence against women. She added that the knowledge about self-defence techniques not only helps in defending oneself against potential attacks but also helps in building self-confidence.

### MCM empowers students with self-defence training

The Aman Sandesh Times Network

**Chandigarh:** The Women Development Cell of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with Swayam Academy, Women and Child Support Unit of Chandigarh Police, organised a week-long self-defence training programme titled Be Fearless.

Mr. Sanjay and the team from Swayam Academy conducted this programme that aimed to educate



the participants about various types of threats and violence against them, and to empower them by teaching them self-defence techniques.

Over 145 students benefitted from this programme, learning self-defence techniques for safeguarding oneself from potential attackers.



# एमसीएम ने की आत्मरक्षा प्रशिक्षण के साथ छात्राओं को सशक्त बनाने की सराहनीय पहल

चंडीगढ़ स्टेट समाचार

मेजर चंद महाजन डीएच कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के महिला विकास प्रकोष्ठ ने स्वयम अकादमी, चंडीगढ़ पुलिस की महिला एवं बाल सहायता इकाई के सहयोग से 'बी फीयरलेस' नामक एक सप्ताह तक चलने वाले आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया। श्री संजय और स्वयम अकादमी की टीम ने मिलकर इस कार्यक्रम का संचालन किया जिसका उद्देश्य प्रतिभागियों को उनके खिलाफ विभिन्न प्रकार के खतरों और हिंसा के बारे में शिक्षित करना और उन्हें आत्मरक्षा तकनीक सिखाकर सशक्त बनाना था। इस कार्यक्रम से 145 से अधिक छात्राएँ लाभान्वित हुईं जिन्होंने संभावित हमलावरों से स्वयं की सुरक्षा के लिए आत्मरक्षा तकनीक सीखी। प्राचार्या डॉ. निशा भागव ने कहा कि वर्तमान समय में महिलाओं के



खिलाफ घरेलू हिंसा, छेड़खानी और अन्य प्रकार की हिंसा के मामलों में वृद्धि हुई है, जिसे देखते हुए महिलाओं को आत्मरक्षा के प्रति सचेतनाशील बनाना आवश्यक है। उन्होंने यह भी

कहा कि आत्मरक्षा तकनीकों की जानकारी न केवल संभावित हमलों के खिलाफ खुद को बचाने में मदद करती है बल्कि आत्मविश्वास बनाने में भी मददगार है।

## छात्राओं को सशक्त बनाने के लिए दिया आत्मरक्षा प्रशिक्षण



चंडीगढ़, 11 जुलाई (रश्मि हंसा) : एम.सी.एम. डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन के महिला विकास प्रकोष्ठ ने स्वयम अकादमी चंडीगढ़ पुलिस की महिला एवं बाल सहायता इकाई के सहयोग से 'बी फीयरलेस' आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया। प्राचार्या डॉ. निशा भागव ने कहा कि वर्तमान समय में महिलाओं के खिलाफ घरेलू हिंसा, छेड़खानी और अन्य हिंसा के मामलों में वृद्धि हुई है। इसे देखते हुए महिलाओं को आत्मरक्षा के प्रति सचेतनाशील बनाना आवश्यक है। (फोटो : परमजीत)