

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



Report of Initiatives  
taken for  
**Upliftment of Girl Child & Women Development**  
January 2022 to December 2022

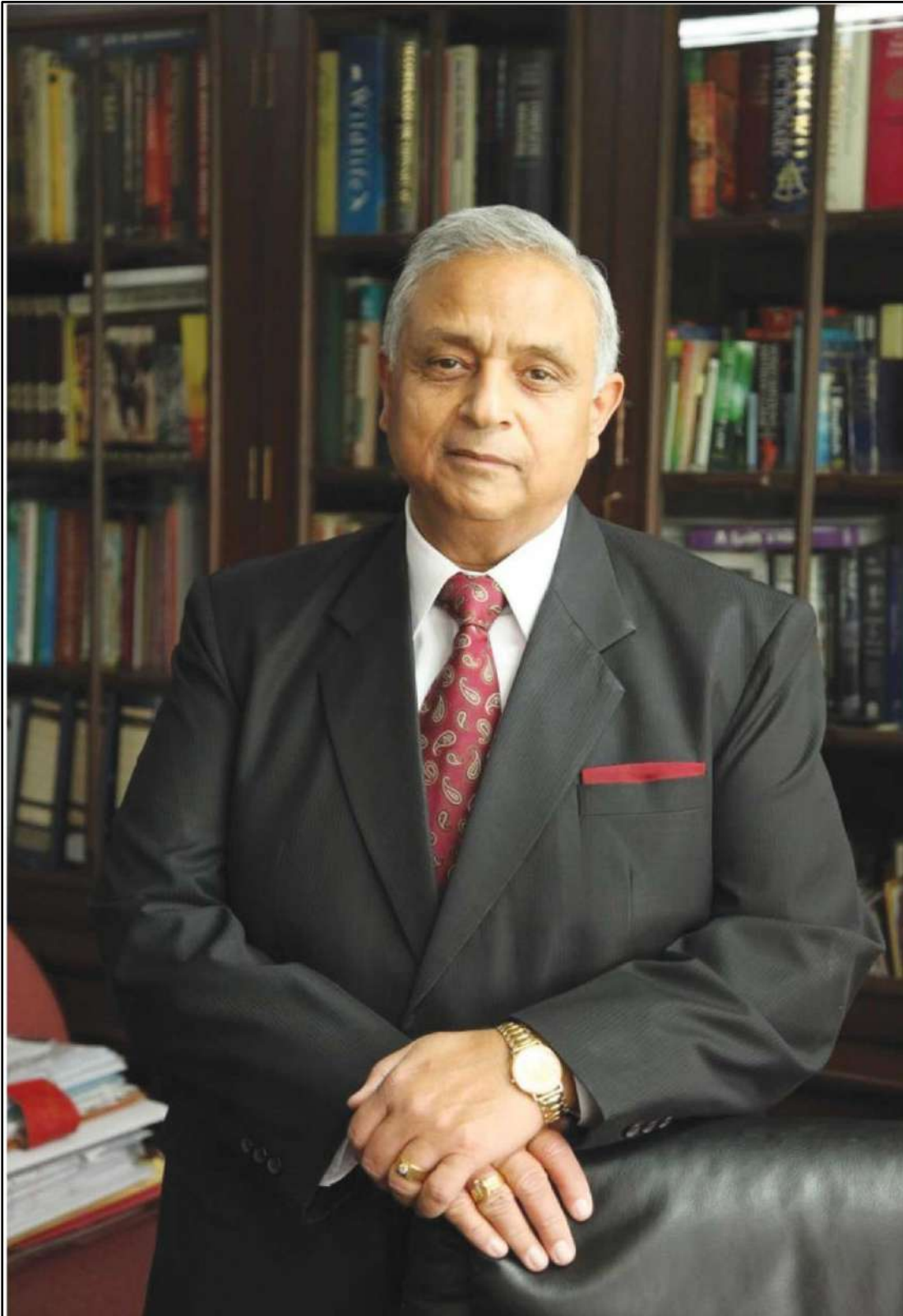
# Our Beacon of Light



MAHARISHI SWAMI DAYANAND SARASWATI



*Our Guide, Mentor*



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

## 1. An awareness session and poster making competition on **Beti Bachao, Beti Padhao Scheme** as part of Weeklong Celebration of **National Girl Child Day**

**Date:** 20 January 2022

**Number of NSS volunteers participated:** 71

**Objectives:**

- To apprise the volunteers of ***Beti Bachao, Beti Padhao Scheme***

**The Context:** National Girl Child Day in India is celebrated on January 24 every year, since it was started by the Ministry of Women and Child Development in 2008 with an aim to spread awareness about gender inequality and to challenge gender stereotypes.



The celebrations also marked the anniversary of *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme. The name *Beti Bachao, Beti Padhao* translates to ‘**Save the girl child, educate the girl child**’. It is a campaign of the Government of India that aims to *generate awareness and improve the efficiency of welfare services intended for girls in India*.

**The Practice:** On 20<sup>th</sup> January, 2022, the NSS Units organized a **virtual awareness session** on *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme as part of Weeklong celebration of National Girl Child Day. The session was organized under the esteemed guidance of **Principal Dr.**



**Nisha Bhargava** and NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.



During the session, Dr. Pallvi Rani apprised NSS volunteers of the objectives and significance of the day, and quoted examples of Mrs. Indira Gandhi – Prime Minister of India, Savitribai Phule - an Indian social reformer and educationalist, and Dr. Kiran Bedi who contributed significantly in the field of girl's education and brought revolution in the society.

In the subsequent session, Dr. Purnima Bhandari briefed the volunteers about *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme. She discussed the objectives of the scheme and current strategies of BBBP scheme adopted by the Government. She also apprised volunteers about the eligibility conditions, documents required for BBBP scheme and various initiatives launched by Government of India under BBBP scheme such as **Sukanya Samridhi Yojana, Balika Samridhi Yojana, Ladli Laxmi Yojana etc.** In the end, queries by the audience were addressed.

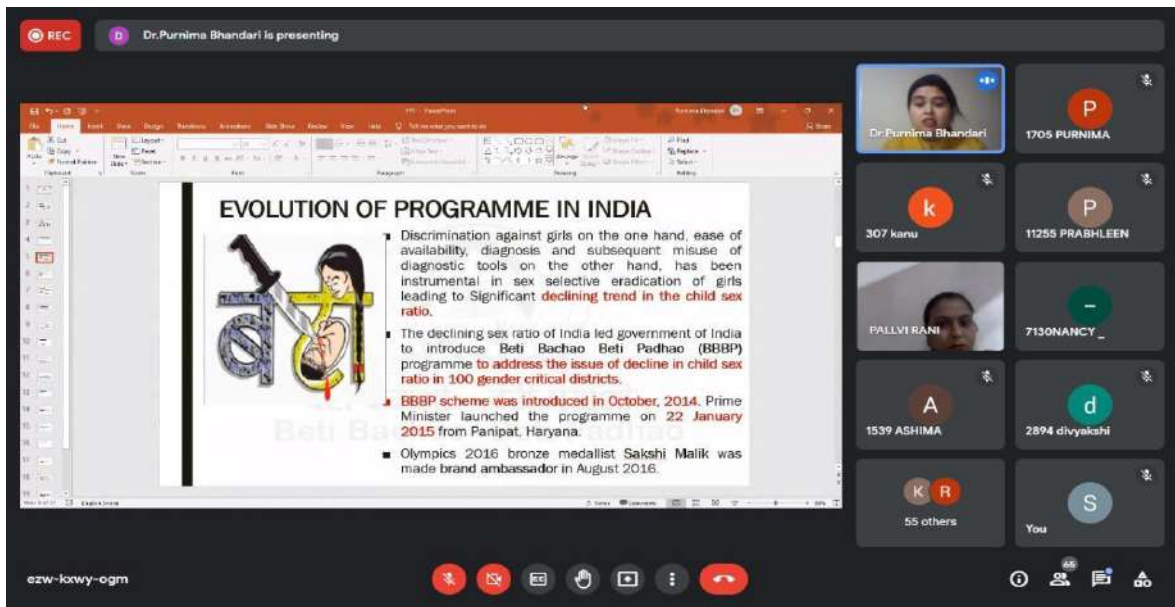
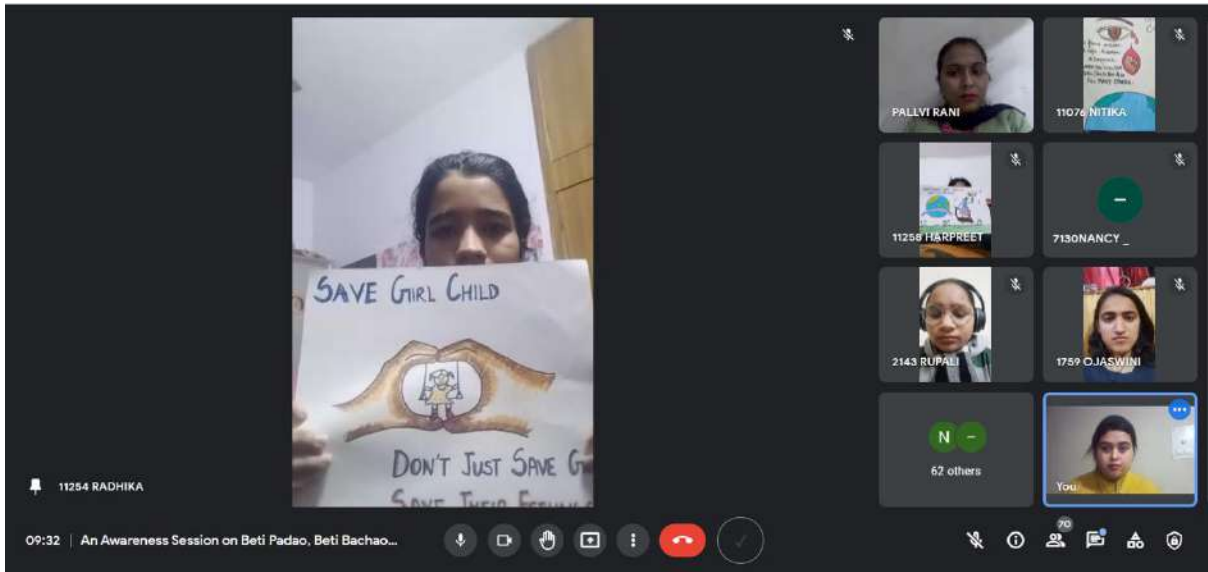


Besides, a **poster making competition** on the theme '*Beti Bachao, Beti Padhao*' was organized where participants presented their hand made posters virtually.

**Evidence of Success:** The event was successful as it was able to create awareness about the ***Beti Bachao, Beti Padhao Scheme*** among the students. Links to the activity uploaded on social media handles include:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1284948241971426/?type=3>









## राष्ट्रीय बालिका दिवस पर आयोजित किया वर्चुअल जागरूकता सत्र

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन की एनएसएस इकाइयों ने किया आयोजन

चंडीगढ़, 21 जनवरी (राम सिंह बराड़): मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने राष्ट्रीय बालिका दिवस-2022 में सप्ताह भर चलने वाले उत्सव के



इस सत्र के दौरान 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने अपने हाथों से बने पोस्टर प्रस्तुत

वाले उत्सव के ऑनलाइन कार्यक्रम की तरवीर।

हिस्से के रूप में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ (बीबीबीपी) योजना पर एक वर्चुअल जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र के दौरान, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी, डॉ. पल्लवी रानी ने एनएसएस स्वयंसेवकों को राष्ट्रीय बालिका दिवस के उद्देश्यों और महत्व के बारे में अवगत कराया और इंदिरा गांधी, सावित्रीबाई फुले और डॉ. किरण बेदी का उदाहरण दिया, जिन्होंने लड़कियों की शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान देकर समाज में क्रांतिकारी परिवर्तन की नींव रखी। दूसरे सत्र में,

एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पूर्णिमा भंडारी ने स्वयंसेवकों को बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के बारे में जानकारी दी, इसके उद्देश्यों और भारत सरकार द्वारा अपनाई गई योजना की वर्तमान चुनौतियों पर प्रकाश डाला। डॉ. भंडारी ने स्वयंसेवकों को 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' योजना के लिए आवश्यक पात्रता व दस्तावेज की जानकारी दी और इस योजना के तहत भारत सरकार द्वारा शुरू की गई विभिन्न पहलों जैसे सुकन्या समृद्धि योजना, बालिका समृद्धि योजना, लाडली लक्ष्मी से भी अवगत कराया।

किए। अंत में श्रोताओं के प्रश्नों का समाधान किया गया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने भारत में लड़कियों के लिए कल्याणकारी सेवाओं की दक्षता में सुधार के लिए भारत सरकार की अत्यधिक महत्वपूर्ण प्रयासों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए एनएसएस इकाइयों के इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह के सत्र लैंगिक असमानता के मुद्दे के बारे में नागरिकों को संवेदनशील बनाने और प्रचलित लैंगिक रूढ़ियों को चुनौती देने की दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं।

## राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने वर्चुअल जागरूकता सत्र आयोजित किया

चंडीगढ़/अमूल्या

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने राष्ट्रीय बालिका दिवस 2022 में सप्ताह भर चलने वाले उत्सव के हिस्से के रूप में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ (बीबीबीपी) योजना पर एक वर्चुअल जागरूकता सत्र का आयोजन किया। सत्र के दौरान, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी, डॉ. पल्लवी रानी, ने एनएसएस स्वयंसेवकों को राष्ट्रीय बालिका दिवस के उद्देश्यों और महत्व के बारे में अवगत कराया और श्रीमती इंदिरा गांधी, सावित्रीबाई फुले और डॉ. किरण बेदी का उदाहरण दिया जिन्होंने लड़कियों की शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दे कर समाज में क्रांतिकारी परिवर्तन की नींव रखी। दूसरे सत्र में, एनएसएस



इस सत्र के दौरान 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने अपने हाथों से बने पोस्टर प्रस्तुत किए। अंत में श्रोताओं के प्रश्नों का समाधान किया गया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने भारत में लड़कियों के लिए कल्याणकारी सेवाओं की दक्षता में सुधार के लिए भारत सरकार की अत्यधिक महत्वपूर्ण प्रयासों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए एनएसएस इकाइयों के इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह के सत्र लैंगिक असमानता के मुद्दे के बारे में नागरिकों को संवेदनशील बनाने और प्रचलित लैंगिक रूढ़ियों को चुनौती देने की दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं।

कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पूर्णिमा भंडारी ने स्वयंसेवकों को बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के बारे में जानकारी दी, इसके उद्देश्यों और भारत सरकार द्वारा अपनाई गई योजना की वर्तमान चुनौतियों पर प्रकाश डाला। डॉ. भंडारी ने स्वयंसेवकों को 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' योजना के लिए आवश्यक पात्रता व दस्तावेजों की जानकारी दी और इस योजना के तहत भारत सरकार द्वारा शुरू की गई विभिन्न पहलों जैसे सुकन्या समृद्धि योजना, बालिका समृद्धि योजना, लाडली लक्ष्मी से भी अवगत कराया।



## MCM NSS holds virtual awareness session to mark the celebration of National Girl Child Day

The Aman Sandesh Times Network

**Chandigarh:** The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a virtual awareness session on Beti Bachao Beti Padhao (BBBP) Scheme as part of the weeklong celebration of National Girl Child Day 2022. During the session, Dr Pallvi Rani, MCM NSS Programme Officer apprised the NSS volunteers about the objectives and significance of National Girl Child Day and quoted examples of Mrs. Indira Gandhi, Savitribai Phule and Dr.Kiran Bedi who contributed significantly in the field of girls' education and brought revolution in the society.

In the subsequent session, Dr Purnima Bhandari, MCM NSS Programme Officer briefed the volunteers about the Beti Bachao Beti Padhao Scheme, highlighting its objectives and the current strategies of the scheme adopted by the Government of India.

Dr.Bhandari also apprised

MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH  
Virtual Awareness Session on Beti Bachao Beti Padhao Scheme to mark celebration of National Girl Child Day



the volunteers about the eligibility condition, documents required for BBBP scheme and various initiatives launched by Government of India under the scheme such as Sukanya Samridhi Yojana, Balika Samridhi Yojana, Ladli Laxmi Yojana, etc.

During the session, a poster making competition on the theme 'Beti Bachao, Beti Padhao' was also organised wherein the participants presented their

hand made posters virtually.

Principal Dr.Nisha Bhargava lauded this endeavour of the NSS units to spread awareness about the Government of India's highly significant initiative to improve the efficiency of welfare services intended for girls in India. She added that such sessions are important from the point of sensitising citizens about the issue of gender inequality and challenging the prevalent gender stereotypes.

## MCM NSS holds virtual awareness session to mark the celebration of National Girl Child Day

CHANDIGARH, JAN 21

The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a virtual awareness session on Beti Bachao Beti Padhao (BBBP) Scheme as part of the weeklong celebration of National Girl Child Day 2022. During the session, Dr Pallvi Rani, MCM NSS Programme Officer apprised the NSS volunteers about the objectives and significance of National Girl Child Day and quoted examples of Mrs. Indira Gandhi, Savitribai Phule and Dr. Kiran Bedi who contributed significantly in the field of girls' education and brought revolution in the society. In the subsequent session, Dr Purnima Bhandari, MCM NSS Programme Officer briefed the volunteers about the Beti Bachao Beti Padhao Scheme, highlighting its objectives and the current

strategies of the scheme adopted by the Government of India. Dr. Bhandari also apprised the volunteers about the eligibility condition, documents required for BBBP scheme and various initiatives launched by Government of India under the scheme such as Sukanya Samridhi Yojana, Balika Samridhi Yojana, Ladli Laxmi Yojana, etc. During this session, a poster making competition on the theme 'Beti Bachao, Beti Padhao' was also organised wherein the participants presented their hand made posters virtually. In the end, the queries of the audience were addressed. Principal Dr. Nisha Bhargava lauded this endeavour of the NSS units to spread awareness about the Government of India's highly significant initiative to improve the efficiency of welfare services intended for girls in India.

## 2. Webinar on Gender Stereotypes and Women Empowerment and poem recitation on Beti Bachao, Beti Padhao Scheme as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day

**Date:** 22 January, 2022

**Number of NSS volunteers participated:** 86

### **Objectives:**

- To minimize the disparities in the status, condition and relations between men and women by empowering women
- To spread awareness among the volunteers related to the gender discrimination

**The Context:** National Girl Child Day in India is celebrated on January 24 every year, since it was started by the Ministry of Women and Child Development in 2008 with an aim to spread awareness about gender inequality and to challenge gender stereotypes. The celebrations also marked the anniversary of *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme.

Women empowerment is a necessary step to ensure sustainable development goals. Moreover, Empowered women and girls contribute to the health and productivity of their families, communities, and countries, creating a ripple effect that benefits everyone.

**The Practice:** Keeping in view the objectives mentioned above, NSS Units of the Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a **webinar on Gender Stereotypes and Women Empowerment** on 22.01.2022 under *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP)



Scheme as part of Weeklong celebration of National Girl Child Day. The session was organized under the esteemed guidance of Principal **Dr. Nisha Bhargava** and NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. The distinguished speaker for the session was **Dr. Bindu Dogra**, Assistant Professor, PG Department of Sociology, Mehr Chand Mahajan DAV College of Women, Chandigarh.



More than 85 participants including staff and students of different streams attended the webinar. During the session, Dr. Bindu Dogra shed light upon the prevalent gender stereotypes in the society, and how these are restricting the empowerment of women in the society, despite various constitutional, legal provision, programmes and policies initiated by the government. She also elaborated the concept of women empowerment and the various dimension and parameters associated with it. Besides, she shared her views toward their



empowerment and suggested effective steps for changing the stereotypical mind set so as to achieve the goals of effective women empowerment in the country thereby ending gender discrimination and bringing gender equality in terms of social life and working environment.

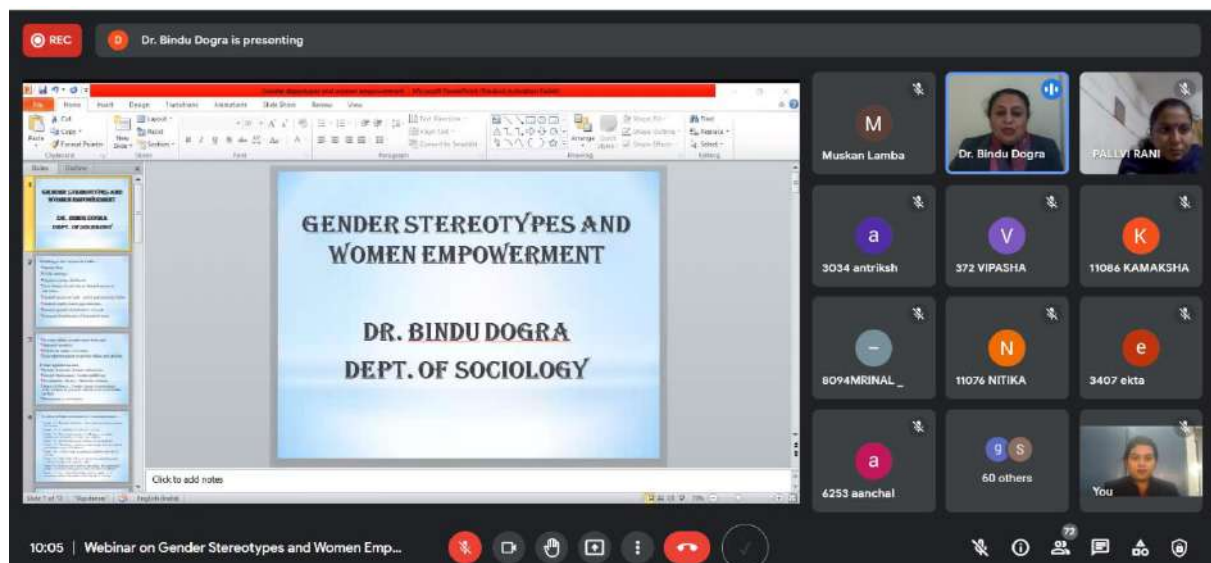
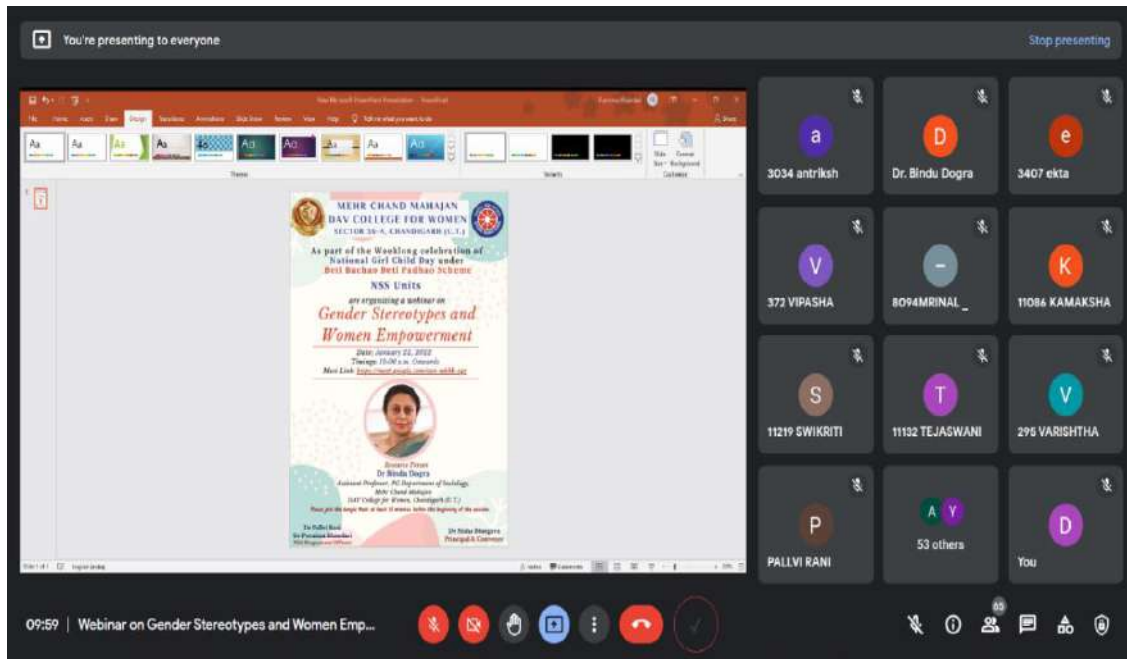
In the end, queries posted by the audience were addressed by the resource person. Besides, **a poem recitation competition was organized** on the theme '*Beti Bachao, Beti Padhao*' where participants virtually shared their poems. One of the poems shared by the participant – Ms Nancy Sharma is as follows:

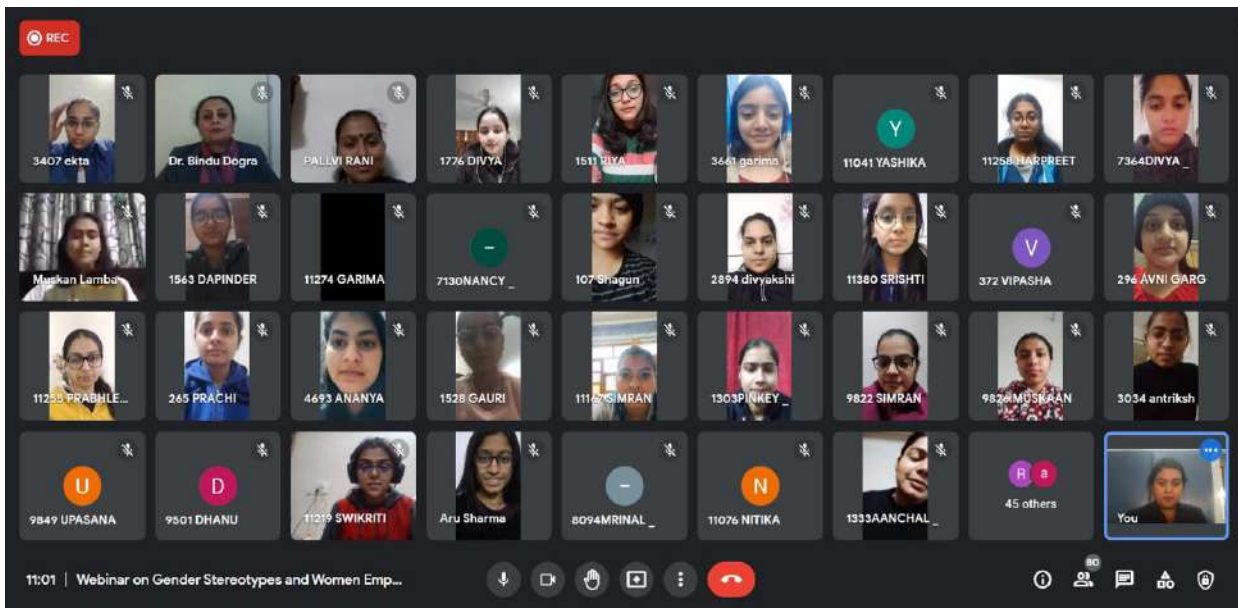
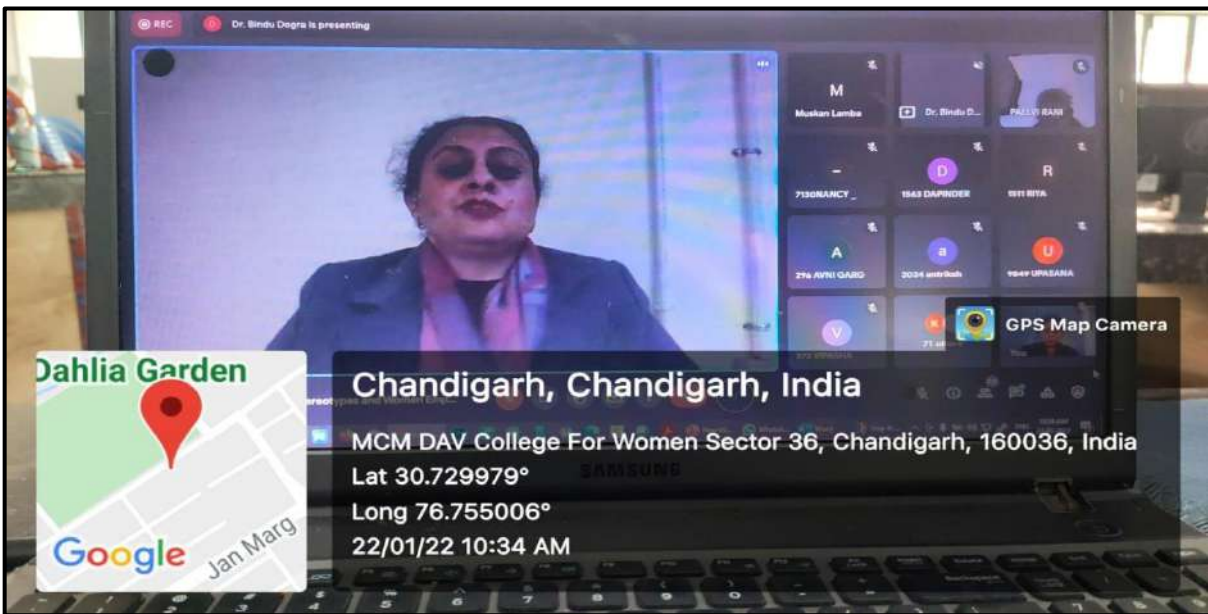
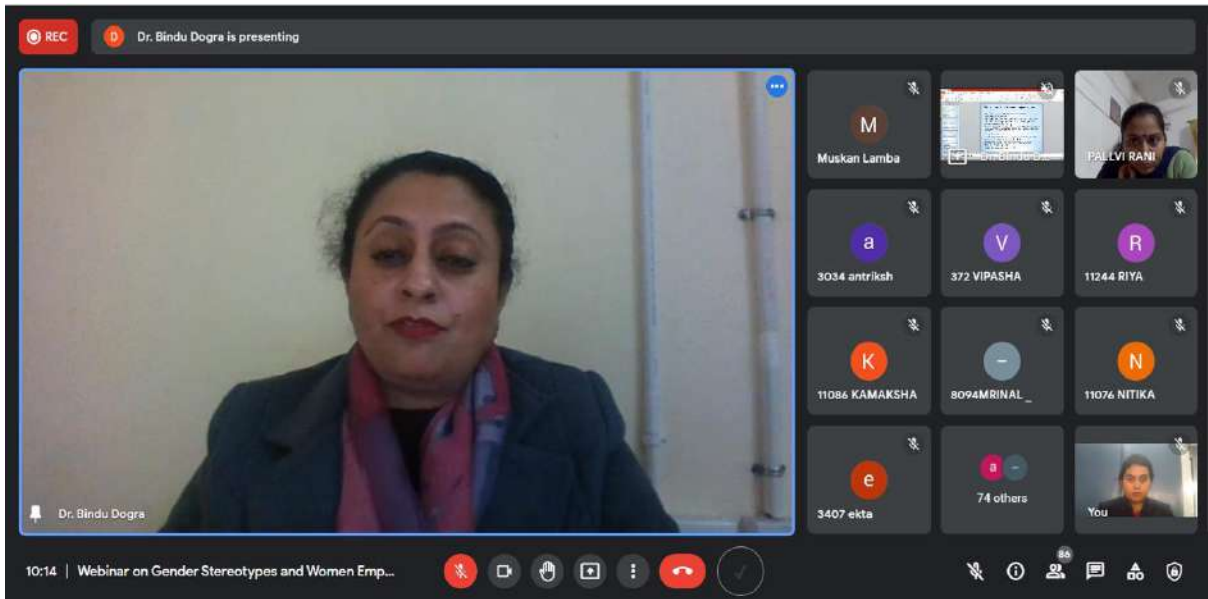
बाबा!  
मुझे इन किताबों से करना है श्रृंगार  
मत बांधो पिंजरे में, चाह मेरी जग विहार  
छोड़ो दहेज की बातें, अभी कहां हुआ है भविष्य  
तैयार  
आएगी एक दिन चिट्ठी बड़ी नौकरी की, बस  
थोड़ा इंतजार  
समाज दुश्मन बन बैठा, करने दो इनके नियमों  
से इनकार  
उड़ना है ऊंचे गगन में, कर अपने सुनहरे पंखों  
का विस्तार

सुख रख दूंगी कदमों में, मौका देकर तो देखो  
एक बार  
कलम उठाई है किस्मत लिखने को, पन्ने पर  
स्याही सरोबार  
आंखें खोल कर देखे हैं, करती हूं मैं अपने खवाबों  
से प्यार  
बाबा!  
मुझे अफसर बनना है, क्या कर पाऊंगी मैं यह  
सपना साकार?

**Evidence of Success:** Webinar was very interactive with tremendous participation and feedback and was able to create awareness about the challenges which women face in the society and the strategies which could be adopted to empower women, thus whole society. **Links to the activity uploaded on social media handles include:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1284954531970797/?type=3>







## Media Clippings:

### लैंगिक रूढ़िवादिता और महिला सशक्तिकरण पर वेबिनार आयोजित

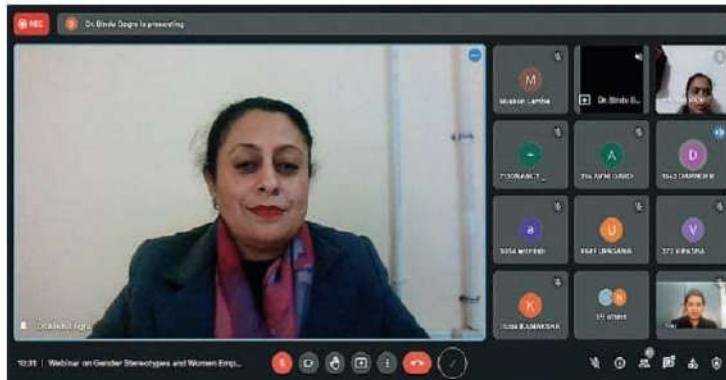
चंडीगढ़ (जम्मार्ग न्यूज़)। राष्ट्रीय बालिका दिवस के सप्ताह भर चलने वाले उत्सव के हिस्से के रूप में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, की एनएसएस इकाइयों ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के तहत 'लैंगिक रूढ़िवादिता और महिला सशक्तिकरण' पर वेबिनार का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में प्रमुख वक्ता कॉलेज के स्नातकोत्तर समाजशास्त्र विभाग से सहायक प्रोफेसर डॉ बिंदु डोगरा थीं। वेबिनार में विभिन्न स्टीम के स्टाफ और छात्रों सहित 85 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। वेबिनार के दौरान, डॉ बिंदु ने समाज में प्रचलित लैंगिक रूढ़ियों पर प्रकाश डाला, और यह भी बताया कि सरकार द्वारा शुरू किए गए विभिन्न संवैधानिक और कानूनी प्रावधानों, कार्यक्रमों और नीतियों के बावजूद किस प्रकार यह महिलाओं के सशक्तिकरण को प्रतिबंधित करते हैं। उन्होंने महिला सशक्तिकरण की अवधारणा और इससे जुड़े विभिन्न आयामों और मापदंडों को भी विस्तार से बताया। प्रमुख वक्ता ने रूढ़िवादी मानसिकता को बदलने के लिए प्रभावी कदम भी सुझाए ताकि देश में प्रभावी महिला सशक्तिकरण के तथ्य को प्राप्त किया जा सके, जिससे लैंगिक भेदभाव समाप्त हो और सामाजिक जीवन और कामकाजी माहौल में लैंगिक समानता लाई जा सके। अंत में रिसोर्स पर्सन द्वारा दर्शकों के प्रश्नों का समाधान किया गया। 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' विषय पर एक कविता पाठ प्रतियोगिता भी आयोजित की गई, जहाँ प्रतिभागियों ने अपनी कविताओं को साझा किया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने महिला सशक्तिकरण के महत्वपूर्ण कारणों के बारे में छात्रों को शिक्षित करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि सराफ महिलाएँ अपने परिवारों, समुदायों और देश के स्वास्थ्य व उत्पादकता में योगदान देने में सक्षम हैं। इसलिए सतत विकास के तथ्यों को पूरा करने के लिए महिला सशक्तिकरण आवश्यक है।

### MCM NSS holds webinar on Gender Stereotypes and Women Empowerment

**CHANDIGARH:** As part of the weeklong celebration of National Girl Child Day, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a webinar on 'Gender Stereotypes and Women Empowerment' under Beti Bachao Beti Padhao scheme. The speaker for the session was Dr Bindu Dogra, Assistant Professor, PG Department of Sociology of the college. More than 85 participants including staff and students of different streams attended the webinar. During the webinar, Dr Bindu shed light on the gender stereotypes prevalent in the society, and how these are restricting the empowerment of women despite various constitutional and legal provisions, programmes and policies initiated by the government. She also elaborated the concept of women empowerment and the various dimensions and parameters associated with it.



### एमसीएम की एनएसएस यूनिट ने लैंगिक रूढ़िवादिता और महिला सशक्तिकरण पर वेबिनार का आयोजन किया



#### » विनोद कुमार, मद्रलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। राष्ट्रीय बालिका दिवस के सप्ताह भर चलने वाले उत्सव के हिस्से के रूप में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के तहत 'लैंगिक रूढ़िवादिता और महिला सशक्तिकरण' पर वेबिनार का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में प्रमुख वक्ता कॉलेज के स्नातकोत्तर समाजशास्त्र विभाग से सहायक प्रोफेसर डॉ बिंदु डोगरा थीं। वेबिनार में विभिन्न स्टीम के स्टाफ और

छात्रों सहित 85 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। वेबिनार के दौरान, डॉ बिंदु ने समाज में प्रचलित लैंगिक रूढ़ियों पर प्रकाश डाला, और यह भी बताया कि सरकार द्वारा शुरू किए गए विभिन्न संवैधानिक और कानूनी प्रावधानों, कार्यक्रमों और नीतियों के बावजूद किस प्रकार यह महिलाओं के सशक्तिकरण को प्रतिबंधित करते हैं।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने महिला सशक्तिकरण के महत्वपूर्ण कारणों के बारे में छात्रों को शिक्षित करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की।

### 3. Webinar on Survival and Protection of the Girl Child under Beti Bachao, Beti Padhao Scheme and Administration of Girl Child Protection Oath as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day

**Date:** 24 January 2022

**Number of NSS volunteers:** 52

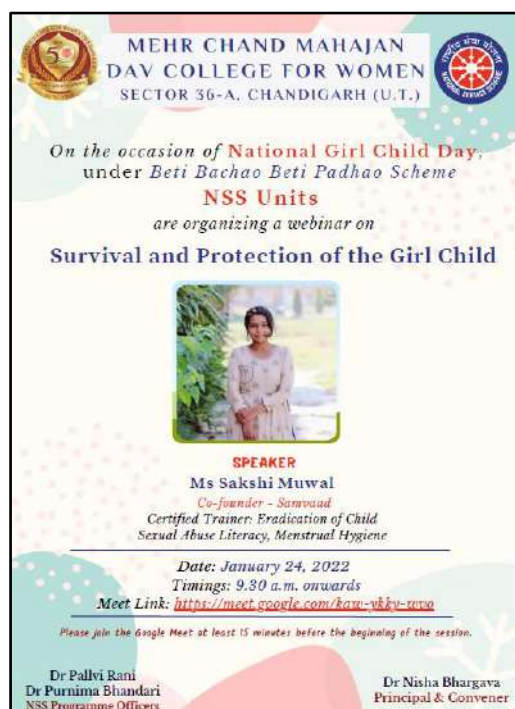
#### **Objectives:**

- To spread awareness and change mindsets and ensure that communities and families welcome and celebrate daughters
- To create a safe environment for all women and support women's resistance to violence

**The Context:** National Girl Child Day in India is celebrated on January 24 every year, since it was started by the Ministry of Women and Child Development in 2008 with an aim to spread awareness about gender inequality and to challenge gender stereotypes. The celebrations also marked the anniversary of *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme.

**The Practice:** Keeping in view the objectives mentioned above, **NSS Units** organized a **webinar on Survival and Protection of the Girl Child** on 24.01.2022 under *Beti Bachao*

*Beti Padhao* (BBBP) Scheme as part of Weeklong celebration of National Girl Child Day. The session was organized under the esteemed guidance of Principal Dr. Nisha Bhargava and NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. The distinguished speaker for the session was **Ms. Sakshi Muwal, Co-founder – Samvaad and Certified Trainer: Eradication of Child Sexual Abuse Literacy, Menstrual Hygiene.**





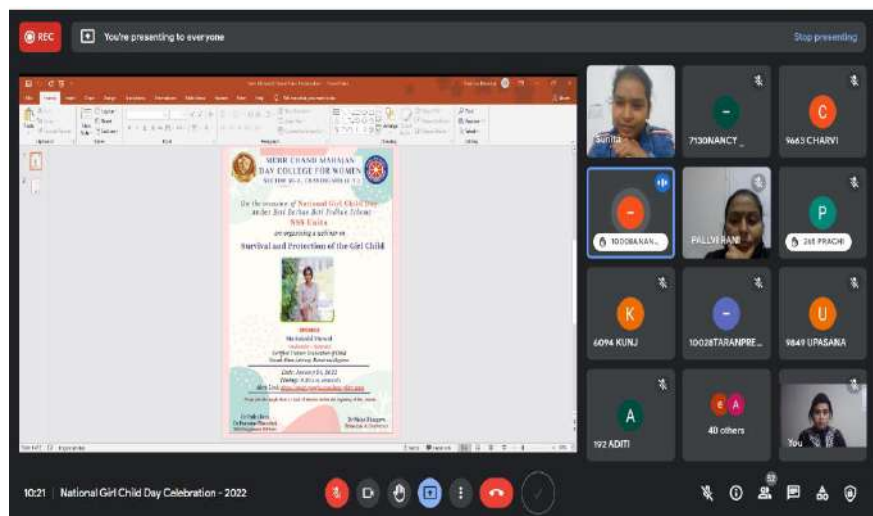


More than 50 volunteers of different streams attended the webinar. During the session, Ms. Sakshi discussed about the problems which girls faced in Indian Society such as female infanticide, child marriage, gender discrimination as according to her, finding the root cause of a problem itself is itself 50% solution. There is a dire need to adopt a multi-sectoral approach to Prevent and Combat Trafficking of Women and Children for Commercial Sexual Exploitation. Besides, she informed participants about the rights of girl child, followed by initiatives taken by the Government of India for their survival and protection such as raising

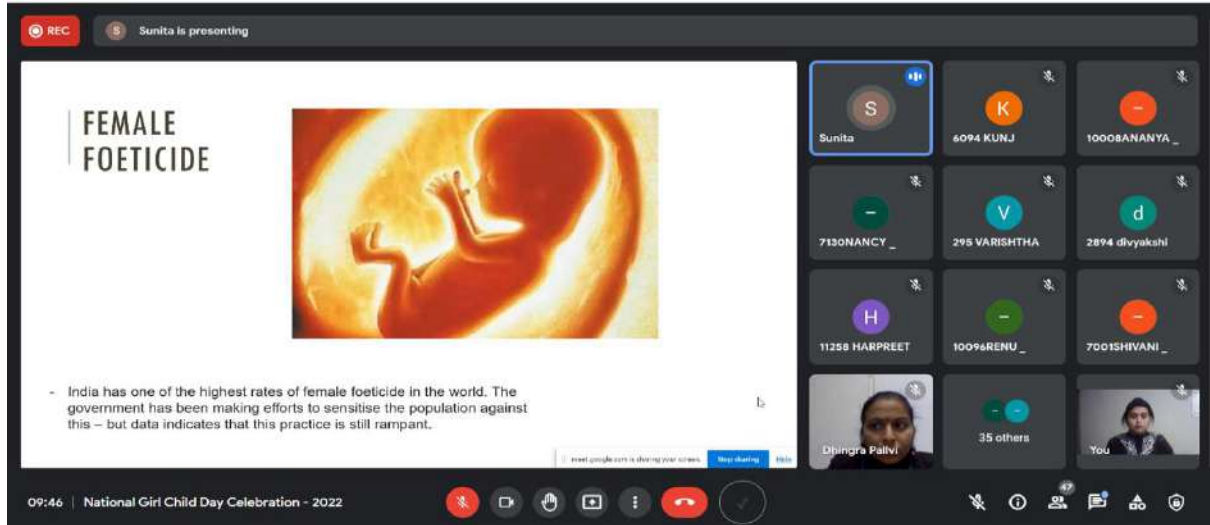
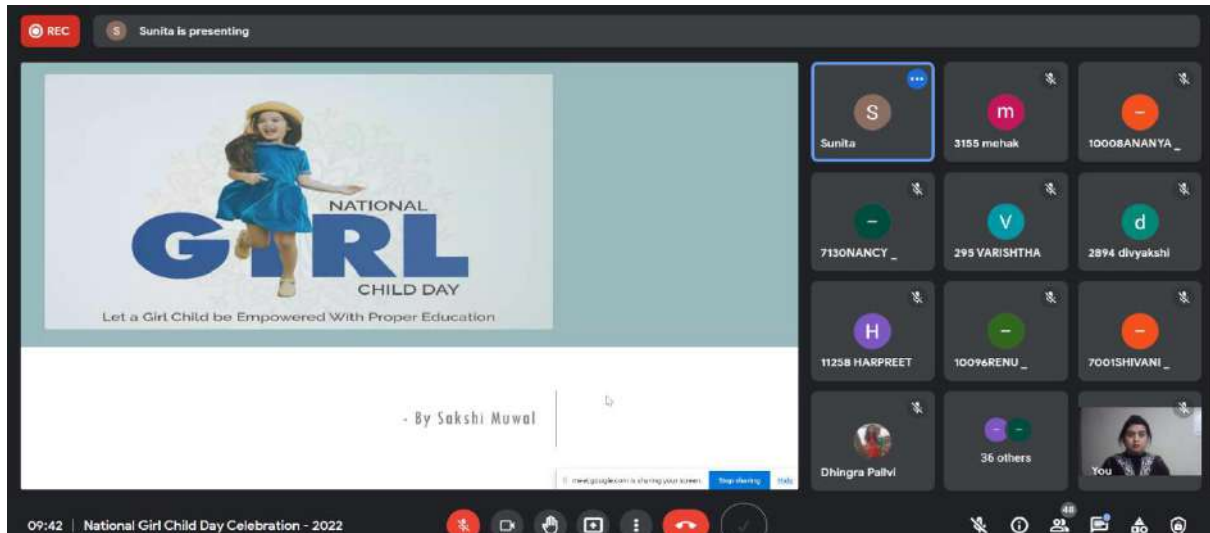
marriage age of girls from 18 to 21 "Beti Bachao, Beti Padhao" scheme, The POCSO Act - 2021, Sukanya Samridhi Yojana etc. She elaborated evident steps that one can take at individual levels to ensure and provide safe environment to girls. Queries posted by the audience were addressed patiently by the resource person.

**At the end, ‘Girl Child Protection Oath’** was administered to all the volunteers with the promise to eliminate gender biased discrimination and work towards the safety and development of girl children. NSS Volunteers and PO’s also shared Beti Bachao, Beti Padhao logo on their WhatsApp status and social media handles so as to create awareness about the day among the masses. Besides, slogan writing competition was organized where participants shared their relevant slogans so as to create awareness among masses.

**Evidence of Success:** Webinar was very interactive with tremendous participation and feedback and was able to create awareness about the strategies which could be adopted to protect Girl Child.




Links to the activity uploaded on social media handles include:  
<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1284960768636840/?type=3>





REC Sunita is presenting

## GENDER DISCRIMINATION



- It leads to:
- Female Foeticide
- Girls not being sent to school
- Child marriages
- Child labour
- Treated in a different manner during menstruation

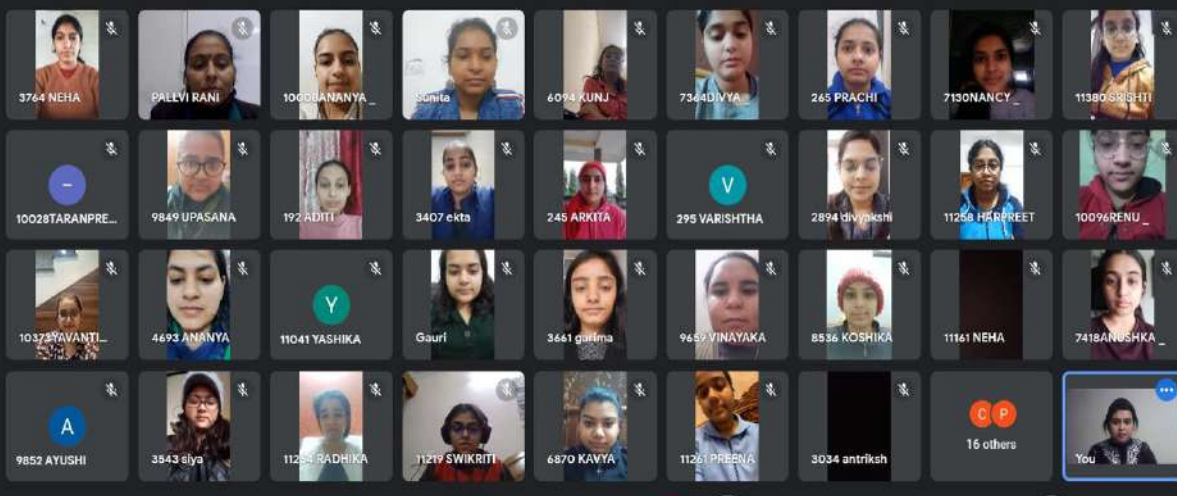
09:47 | National Girl Child Day Celebration - 2022

## SOME MAJOR STEPS TAKEN BY OUR GOVERNMENT

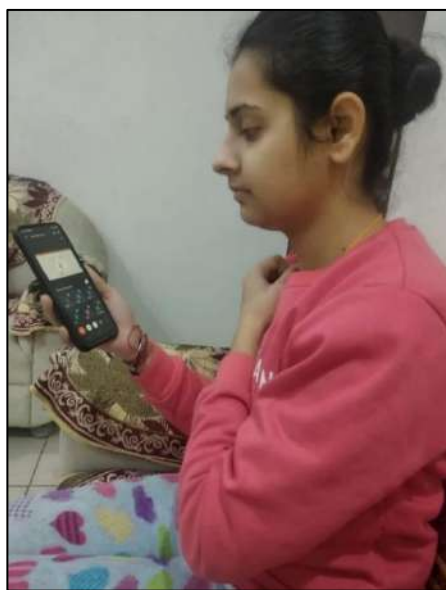
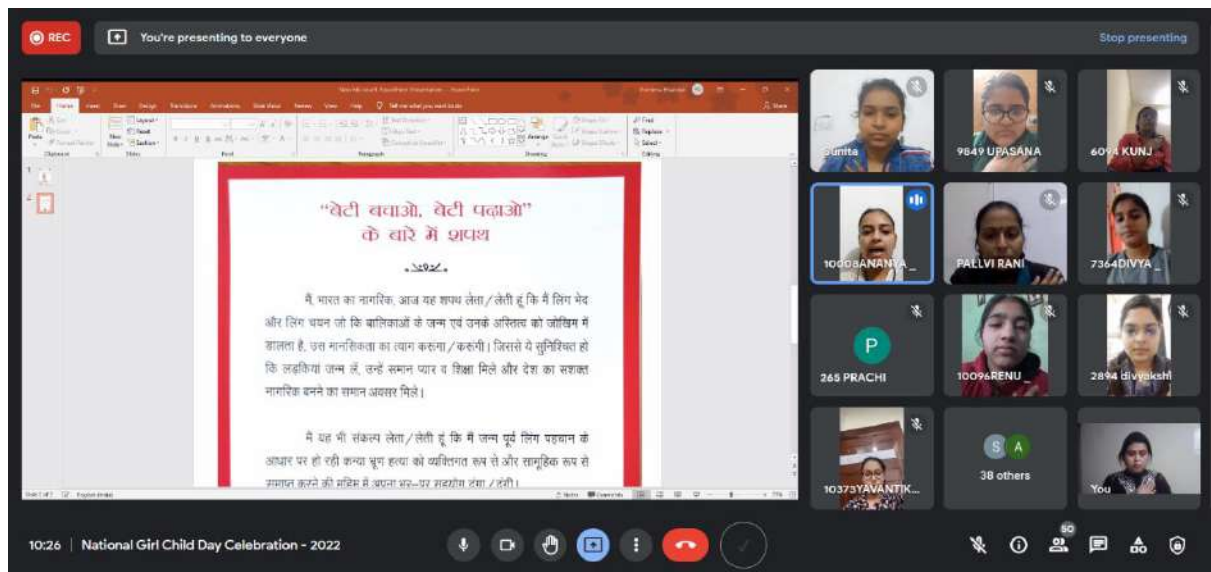
On dec 16, Govt. decide to raise the legal age of marriage for women from 18 to 21 years. Union Govt. cleared the proposal and bill to amend the Prohibition of child marriage act 2006.

09:53 | National Girl Child Day Celebration - 2022

REC



10:30 | National Girl Child Day Celebration - 2022





## Media Clippings:

**Webinar held on survival and protection of girl child at MCM Chandigarh**

**The Aman Sandesh Times Network**

Chandigarh: NSS Unit of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a webinar on 'Survival and Protection of the Girl Child' under the Beti Bachao Beti Padhao Scheme as part of the weeklong celebration of National Girl Child Day 2022.

Speaker on the occasion was Ms. Sakshi Muwal, Co-founder, Samvaad and a Certified Trainer (Eradication of Child Sexual Abuse Literacy, Menstrual Hygiene).

More than 50 volunteers of different streams attended the webinar. Ms. Sakshi began the webinar by drawing attention to the problems faced by females in Indian society such as female infanticide, child marriage, trafficking and gender discrimination. She asserted that there is a dire need to adopt a multi-sectorial approach to prevent and combat trafficking of women and children for commercial sexual exploitation.

Ms. Sakshi educated the participants about the rights of a girl child and shed light on the

initiatives taken by Government of India to protect girls' and women's rights such as raising marriage age of girls from 18 to 21, Beti Bachao Beti Padhao scheme, POCSO Act 2021, Sukanya Samridhi Yojana, etc. She also elaborated upon the steps that one can take at individual level to ensure and provide safe environment to girls.

At the end of the webinar, 'Girl Child Protection Oath' was administered to all the volunteers with the promise to eliminate gender discrimination and work towards the safety and development of girl child.

NSS volunteers and staff

members of the college also shared the Beti Bachao Beti Padhao logo on their WhatsApp status and social media handles so as to create awareness about the day among the masses.

Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for the efforts of NSS units of the college to mark the celebration of National Girl Child Day in a befitting manner and added that it is immensely significant that the youth is sensitised about the problems faced by females so that they work towards eradication of these problems and ensuring a safer future for the girl child and women.

### 4. Webinar on Education for Girls: The Road to Empowerment under Beti Bachao, Beti Padhao Scheme as part of Weeklong Celebration of National Girl Child Day

**Date:** 25 January, 2022

**Number of NSS volunteers:** 66

#### **Objectives:**

- To create awareness among the volunteers about the role of education of a girl in societal development
- To highlight the various schemes provided by Government to promote the education
- To encourage students to reach the community and teach the underprovided students.

**The Context:** National Girl Child Day in India is celebrated on January 24 every year, since it was started by the Ministry of Women and Child Development in 2008 to spread awareness about gender inequality and to challenge gender stereotypes. The celebrations also marked the anniversary of the *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme.

**The Practice:** Keeping in view the objectives mentioned above, NSS Units organized a **webinar on Education for Girls: the Road to Empowerment** on 25.01.2022 under the *Beti Bachao Beti Padhao* (BBBP) Scheme as part of Weeklong celebration of National Girl Child Day.



The session was organized under the esteemed guidance of Principal **Dr. Nisha Bhargava** and NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.

The distinguished speaker for the session was **Ms Neena Sharma**. She is Associate Professor and Head, Post Graduate Department of English, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. She has More than 25 years of Graduate and Post Graduate teaching experience.

More than 65 volunteers from different streams attended the webinar. During the session, she beautifully expressed her views on Education for Girls from the global perspective and the Gender-based Polarisation of education.

**MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN**  
SECTOR 36-A, CHANDIGARH (U.T.)

As part of a weeklong celebration of  
**National Girl Child Day**,  
under *Beti Bachao Beti Padhao* Scheme

**NSS Units**  
are organizing a webinar  
**"Education for Girls: The Road to Empowerment"**

DATE: JANUARY 25, 2022      TIME: 11:30 A.M.

**Ms Neena Sharma**  
Associate Professor & HOD  
PG Department of English

**SPEAKER** Ms Neena Sharma

Meet Link: <https://meet.google.com/iic-wsqz-fez>  
Please join the Google Meet at least 15 minutes before the beginning of the session.

Dr Pallvi Rani  
Dr Purnima Bhandari  
NSS Programme Officers

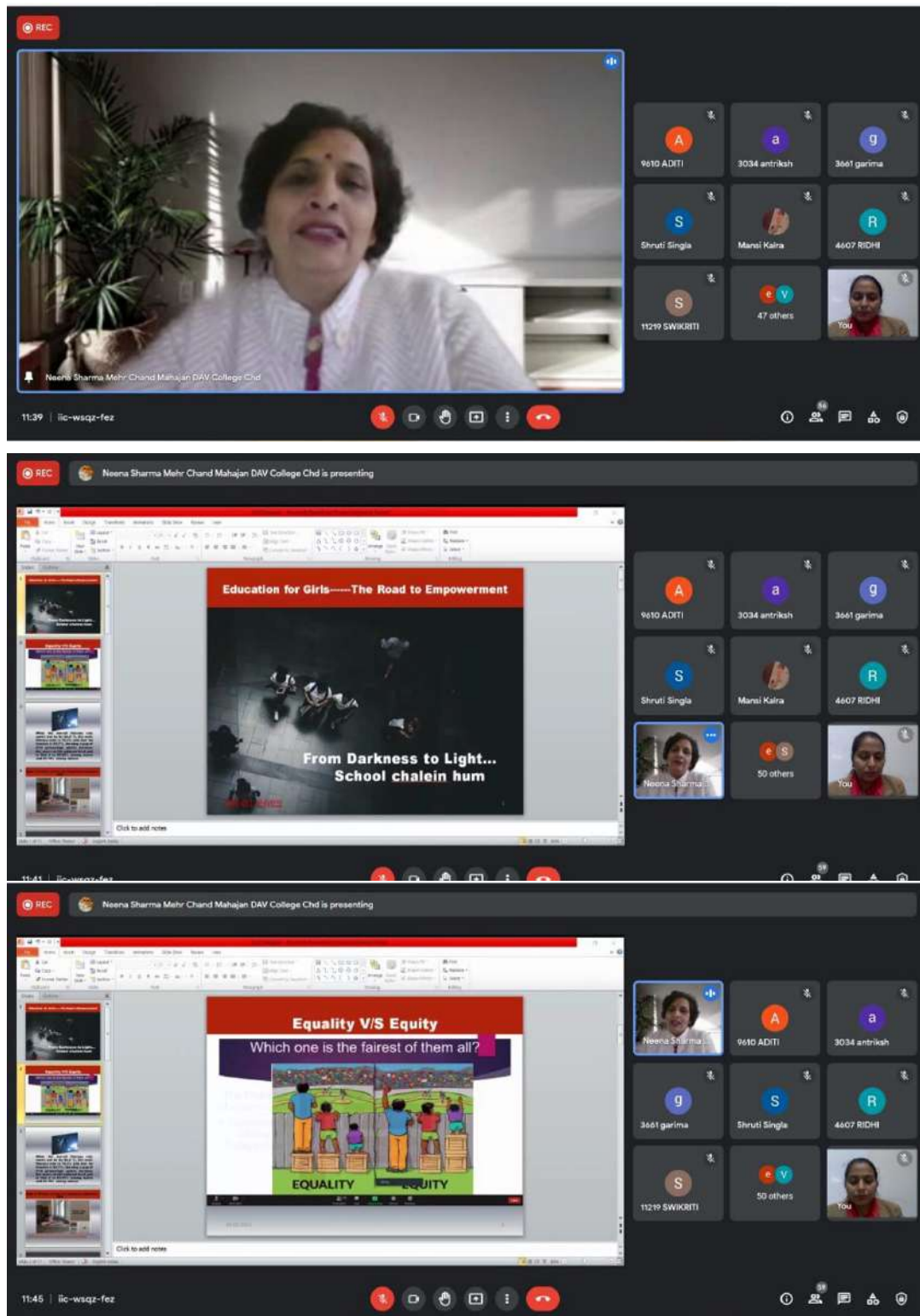
Dr Nisha Bhargava  
Principal & Convener

She gave the Statistical preview of the Chd school education scenario and identified the Probable causes. She also highlighted various Govt. Schemes for education incentives for girls. Her session was very interactive.

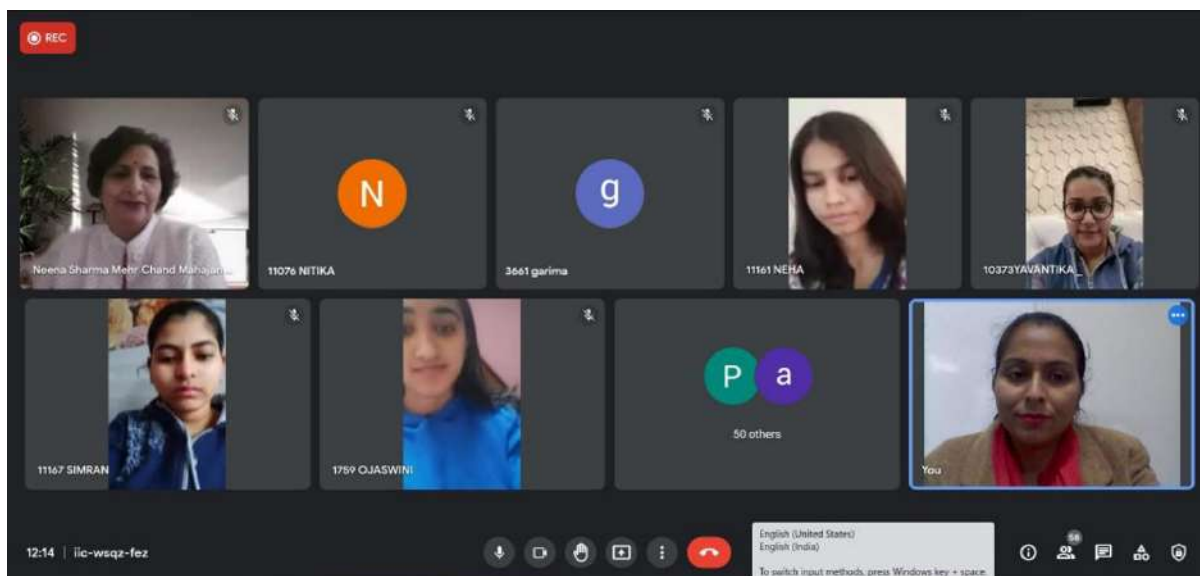
**Evidence of Success:** Webinar was very interactive with enthusiastic participation and feedback and was able to create awareness about the strategies which could be

adopted to educate the masses. Link to the activity uploaded on social media handle include:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1284974018635515/?type=3>







## Media Clippings:

### NEWS AT A GLANCE

#### MCM NSS holds webinar on 'Education for Girls'



**CHANDIGARH:** The NSS Units of the Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a webinar titled 'Education for Girls: the Road to Empowerment' under the Beti Bachao Beti Padhao Scheme as part of the weeklong celebration of National Girl Child Day. The speaker for the webinar was Ms. Neena Sharma, Head, Post Graduate Department of English at the college. More than 65 volunteers of different streams attended the webinar during which Ms. Neena expressed her views on education for girls from the global perspective and gender-based polarisation of education. She gave statistical preview of the Chandigarh school education scenario and shared with the participants the probable causes for the gender disparity in education.

## लड़कियों की शिक्षा और भेदभाव पर हुई चर्चा

माई सिटी रिपोर्टर

**चंडीगढ़।** एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन-36 की एनएसएस इकाइयों ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत लड़कियों की शिक्षा : सशक्तीकरण का मार्ग विषय पर वेबिनार करवाया। इसमें मुख्य वक्ता अंग्रेजी स्नातकोत्तर विभाग की प्रमुख नीना शर्मा थी।

वेबिनार में विभिन्न धाराओं के 65 से अधिक स्वयंसेवकों ने इसमें हिस्सा लिया। नीना ने वैश्विक दृष्टिकोण से लड़कियों की शिक्षा और शिक्षा के लिंग आधारित ध्रुवीकरण पर चर्चा की। उन्होंने चंडीगढ़ स्कूल शिक्षा परिदृश्य का सांख्यिकीय पूर्वावलोकन दिया। प्रतिभागियों के साथ शिक्षा में लैंगिक असमानता के संभावित कारणों को साझा किया। सामाजिक-राजनीतिक हस्तक्षेप की आवश्यकता बताते हुए लड़कियों के लिए शिक्षा प्रोत्साहन से संबंधित विभिन्न सरकारी योजनाओं पर प्रकाश डाला। प्राचार्य डॉ.

**आचार संहिता के बारे में बताया**

चंडीगढ़। सेक्टर-26 स्थित श्री गुरु गोविंद सिंह कॉलेज फॉर वुमन में शुक्रवार को गैर शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए आचार संहिता और कार्यस्थल नैतिकता पर व्याख्यान का आयोजन करवाया गया। नैतिकता और आचार संहिता समिति की ओर से आयोजित इस कार्यक्रम में डॉ. सवनी कौर मुख्य वक्ता थीं। कार्य नैतिकता कर्मचारियों के मनोबल को सुधारने में मदद करती है, जिसके परिणाम स्वरूप पूरे संगठन को लाभ होता है। कॉलेज प्राचार्य डॉ. जतिंदर कौर ने स्टाफ सदस्यों को बेहतर उत्पादकता के लिए कार्यस्थल पर नैतिकता का पालन करने के लिए प्रेरित किया।

निशा भार्गव ने सामाजिक विकास में लड़कियों की शिक्षा की भूमिका के बारे में स्वयंसेवकों को शिक्षित करने के लिए एनएसएस के प्रयास की सराहना की।

## 5. International Women's Day celebration – An Oral Hygiene Camp in adopted Village Badheri, Chandigarh

**Date:** 8 March 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 40

**Number of Beneficiaries (residents of adopted village):** More than 50 (for camp)

### **Objectives:**

- To impart education on dental issues, oral hygiene among the residents
- To contribute to the betterment of women by making them aware about certain health issues
- For adopting an idealistic approach of “knowledge brings change” to strive for women empowerment.

**The Context:** International Women's Day is celebrated every year on March 8 to recognize the social, economic, cultural and political achievements of women, and raises awareness about women's equality and lobbies for accelerated gender parity.

**The Practice:** On the occasion of **International Women's Day**, **NSS Units** in collaboration with **Medical Committee** of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized an **Oral Hygiene Camp** in their adopted village Badheri on 8<sup>th</sup> March 2022 as a part of '**Azadi Ka Amrit Mahotsav**'. The camp was organized under the able guidance of



Principal **Dr. Nisha Bhargava** and supervision of NSS Officers Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari and Dr. Sarabjeet Kaur, Co-Convener of Medical Committee. Dr. Ramandeep Kaur and Dr. Sonica were the coordinators of the event. During the camp, a dentist - Dr. Anupam Upall shed limelight on the importance of oral health and explained several oral hygiene practices one should adopt during his/her normal routine. In this camp, more than 50 residents including women and girls were



examined and benefited. NSS volunteers assisted Dr. Anupam and encouraged residents to follow proper oral hygiene routine in their daily life.

**Evidence of Success:** NSS volunteers played a vital role in making this camp success with their dedication in serving people, they directed people in all needy way.







## 6. International Women’s Day Celebration – Webinar on Cancer: An overview

**Date:** 8 March 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 70

**Objectives:**

- To sensitize volunteers and raise awareness regarding cancer
- To help people in getting the right information about cancer - its prevention, detection, and treatment

**The Context:** International Women's Day is celebrated every year on March 8 to recognize the social, economic, cultural and political achievements of women, and raises awareness about women's equality and lobbies for accelerated gender parity.

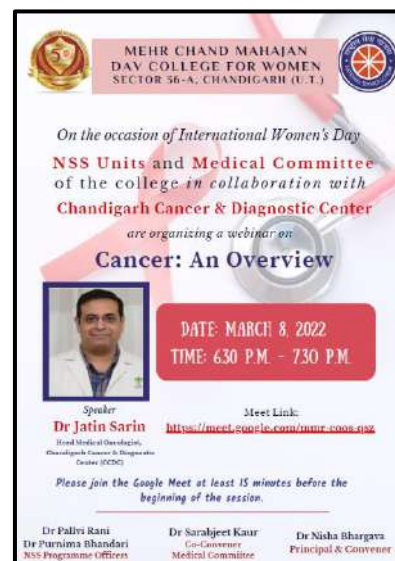
**The Practice:** On the occasion of International Women’s Day Celebration, **NSS Units** and **Medical Committee** of the College in collaboration with Chandigarh Cancer & Diagnostic Center (CCDC) organized a webinar on “**Cancer: An Overview**” on 8<sup>th</sup>



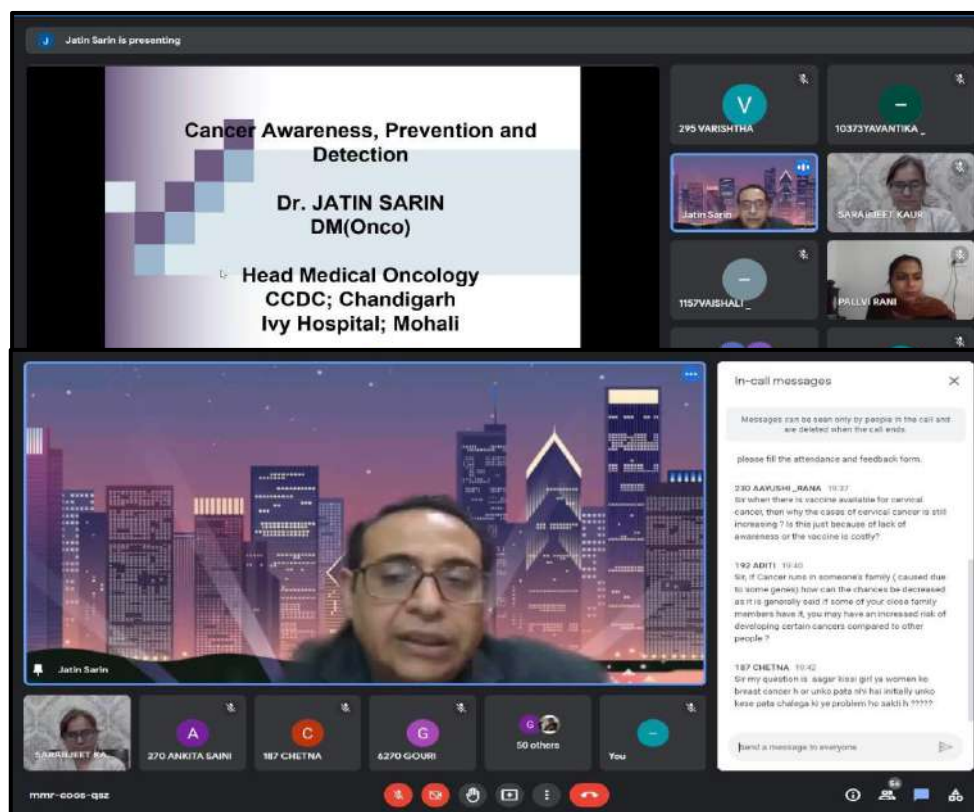
March, 2021 2022 as a part of ‘**Azadi Ka Amrit Mahotsav**’ under the guidance of **Principal Dr. Nisha Bhargava**. The speaker for the session was Dr. Jatin Sarin, Head Medical Oncologist, CCDC. More than 70 NSS volunteers along with their NSS

Officers officer's Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari and Co-Convener, Medical Committee Dr. Sarabjeet Kaur attended the webinar.

In the beginning of the session, Dr. Sarabjeet apprised NSS volunteers of the objectives, spirit and vision on the International Women's Day. During the session, Dr. Jatin Sarin provided a detailed insight on cancer while laying major emphasis on its types, causes, pre-symptoms of different types of cancer such as Breast Cancer, Cervical cancer, Ovarian cancer and Leukemia. He also highlighted the importance of early detection and available techniques to cure the disease. He laid emphasis on periodic screening and diagnosis of the diseases for timely treatment and apprised the audience of the available techniques. At the end of the session, queries by the audience were addressed by the resource person. Session ended with the vote of thanks by Dr. Pallvi Rani.



**Evidence of Success:** The webinar was a successful one as it was able to create awareness regarding cancer and its types among the audience.



Cancer didn't bring me to my knees, it brought me to my feet.

Michael Douglas, actor and survivor of throat cancer

Jatin Sarin is presenting

### PROPORTION OF DEATHS BY NCD

- Cancers
- Cardiovascular disease
- Chronic respiratory diseases
- Diabetes
- Digestive diseases
- Other noncommunicable diseases

NCD= Non communicable diseases



# लड़कियों की शिक्षा और भेदभाव पर हुई चर्चा

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन-36 की एनएसएस इकाइयों ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत लड़कियों की शिक्षा : सशक्तिकरण का मार्ग विषय पर वेबिनार करवाया। इसमें मुख्य वक्ता अंग्रेजी स्नातकोत्तर विभाग की प्रमुख नीना शर्मा थीं।

वेबिनार में विभिन्न धाराओं के 65 से अधिक स्वयंसेवकों ने इसमें हिस्सा लिया। नीना ने वैश्विक दृष्टिकोण से लड़कियों की शिक्षा और शिक्षा के लिंग आधारित ध्रुवीकरण पर चर्चा की। उन्होंने चंडीगढ़ स्कूल शिक्षा परिदृश्य का सांख्यिकीय पूर्वावलोकन दिया। प्रतिभागियों के साथ शिक्षा में लैंगिक असमानता के संभावित कारणों को साझा किया। सामाजिक-राजनीतिक हस्तक्षेप की आवश्यकता बताते हुए लड़कियों के लिए शिक्षा प्रोत्साहन से संबंधित विभिन्न सरकारी योजनाओं पर प्रकाश डाला। प्राचार्य डॉ.

## आचार संहिता के बारे में बताया

चंडीगढ़। सेक्टर-26 स्थित श्री गुरु गोविंद सिंह कॉलेज फॉर वुमन में शुक्रवार को गैर शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए आचार संहिता और कार्यस्थल नैतिकता पर व्याख्यान का आयोजन करवाया गया। नैतिकता और आचार संहिता समिति की ओर से आयोजित इस कार्यक्रम में डॉ. सवनीक कौर मुख्य वक्ता थीं। कार्य नैतिकता कर्मचारियों के मनोबल को सुधारने में मदद करती है, जिसके परिणाम स्वरूप पूरे संगठन को लाभ होता है। कॉलेज प्राचार्य डॉ. जतिंदर कौर ने स्टाफ सदस्यों को बेहतर उत्पादकता के लिए कार्यस्थल पर नैतिकता का पालन करने के लिए प्रेरित किया।

निशा भागव ने सामाजिक विकास में लड़कियों की शिक्षा की भूमिका के बारे में स्वयंसेवकों को शिक्षित करने के लिए एनएसएस के प्रयास की सराहना की।

# 'लड़कियों के लिए शिक्षा' पर वेबिनार का आयोजन

चंडीगढ़, 28 जनवरी (राम सिंह बराड़): मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने राष्ट्रीय बालिका



दिवस के सप्ताह भर चलने वाले उत्सव के एमसीएम में करवाए कार्यक्रम की ऑनलाइन तस्वीर। हिस्से के रूप में 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' योजना के तहत 'एजुकेशन फॉर गर्ल्स : द रोड टू एम्पावरमेंट' नामक एक वेबिनार का आयोजन किया। वेबिनार की वक्ता कॉलेज में अंग्रेजी के स्नातकोत्तर विभाग की प्रमुख नीना शर्मा थीं। वेबिनार में विभिन्न धाराओं के 65 से अधिक स्वयंसेवकों ने भाग लिया, जिसके दौरान नीना ने वैश्विक दृष्टिकोण से लड़कियों की शिक्षा और शिक्षा के लिंग आधारित ध्रुवीकरण पर अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने चंडीगढ़ स्कूल शिक्षा परिदृश्य का सांख्यिकीय पूर्वावलोकन दिया और प्रतिभागियों के साथ शिक्षा में लैंगिक असमानता के संभावित कारणों को साझा किया। सामाजिक-राजनीतिक हस्तक्षेप की आवश्यकता पर जोर देते हुए, नीना ने लड़कियों के लिए शिक्षा प्रोत्साहन से संबंधित विभिन्न सरकारी योजनाओं पर प्रकाश डाला। प्रतिभागियों ने इंटरैक्टिव वेबिनार को अत्यधिक जानकारीपूर्ण पाया। प्राचार्या डॉ. निशा भागव ने सामाजिक विकास में लड़कियों की शिक्षा की भूमिका के बारे में स्वयंसेवकों को शिक्षित करने के लिए एनएसएस यूनिट के प्रयास की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह की पहल के माध्यम से युवाओं को समुदाय तक पहुंचने के लिए प्रोत्साहित करने की सख्त जरूरत है।

## 7. Workshop on Menstrual Hygiene and reusable Pad making

Date: 24 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

Objectives:

- To sensitize volunteers about menstrual hygiene
- To discuss the effects of using sanitary pads and their alternatives such as reusable cloth pad

**The Context:** Menstrual hygiene is a vital aspect of health education for adolescent girls. Despite being an important issue concerning women and girls in the menstruating age group, menstrual hygiene is often overlooked in post-disaster responses. Moreover, disposal of single-use pads, and tampons has become a serious environmental concern as most of them are made up of non-biodegradable plastic material. Alternatives for single-use disposal pads include reusable cloth pads that are made up of environment-friendly materials, are skin and pocket friendly and are biodegradable.

**The Practice:** With this objective, the last session of Day 3 of Seven Day/Night NSS Special Camp - 2022 included a Workshop on Menstrual Hygiene and reusable Pad making that was organized by NSS Units on 24<sup>th</sup> March, 2022. The resource person of the session included Ms. Sakshi, Co-founder, Samvaad, an NGO and



Mr. Aman Singh, Menstrual Hygiene Trainer and Social Activist. During the session, Ms. Sakshi highlighted major taboos and busted myths associated with mensuration that exist in society. She discussed menstrual hygiene practices such as proper and regular bathing and the correct way of using sanitary pads. She also enlightened the volunteers about the composition and harmful effects of using single-use disposable menstrual pads and tampons.

In the second part of the session, Mr. Aman Singh suggested several alternatives to the usage of sanitary pads, tampons and menstrual cups, such as reusable cloth pads, and generated awareness regarding their composition and benefits among volunteers. In the end, a workshop on making reusable cloth pad was organized where with the help of visuals and material, he displayed the making of cloth pads.

### **Evidence of Success:**

This session was very informative as many myths related to menstrual hygiene were busted. Volunteers learnt many new concepts about menstrual hygiene management, the correct way of disposal of single-



use pads and its various substitutes such as Cloth pads.

## 8. Height and Weight Measurement Drive, Nukkad Natak and Cleanliness drive in adopted village Badheri, Chandigarh

**Date:** 25 March 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

### Objectives:

- To measure the growth rate concerning height and weight of children
- To disseminate knowledge about the importance of nutrition in our lives
- To motivate the citizens to keep the surroundings and village clean

**The Context:** POSHAN Abhiyaan, Mission Poshan 2.0 (Saksham Anganwadi and Poshan 2.0), a Government of India's flagship program, is an integrated nutrition support program, that aims to strengthen nutritional content, delivery, outreach and outcomes with a focus on developing practices that nurture health, wellness and immunity to disease and malnutrition.

**The Practice:** A height and weight measurement drive was organized on Day 4 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 as part of POSHAN Abhiyaan in the premises of Anganwadi Multiple Complex – Anganwadi, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.). The main aim of this activity was to assess the moderate, acute, malnourished and severely acute malnourished status among children by measuring height and weight.

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





In addition, volunteers staged a *nukkad natak* where they sensitized the residents of that area about the importance of Paustik Aahar, a nutritional diet which is important for the mother during pregnancy and lactation period.



In the end, under Swachh Bharat Abhiyan, a cleanliness drive was undertaken by NSS Volunteers where the volunteers cleaned every nook and corner of the Anganwadi and its nearby area.

**Evidence of Success:** During the Badheri visit, volunteers were able to generate awareness regarding healthy food in eradicating malnutrition.



## 9. Lecture on Gender Sensitization

Date: 25 March 2022

Number of NSS Volunteers participated: 100

### Objectives:

- To spread awareness among the volunteers related to the gender discrimination
- To motivate volunteers to take initiatives to break gender stereotypes and norms.

**The Context:** Gender equality is crucial in a fair and just world. Promoting Gender Equality has a direct influence on improving mental health, and social and emotional intelligence, and aids in the prevention of the many different forms of abuse.

**The Practice:** To empower NSS volunteers to take initiatives to end gender discrimination and provide opportunities for women empowerment, a lecture on gender sensitization was organized on Day 4 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2022 by NSS Units in collaboration with Equal Opportunity cell and Foreign Students Cell. The resource person of the session was Dr. Bindu Dogra, Assistant Professor, Post Graduate Department of Sociology, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. During the session, Dr. Bindu Dogra interacted with students and shed light on the



gender stereotypes that are prevalent in society. By quoting examples from the society, she further highlighted how these stereotypes are restricting the empowerment of women, despite various constitutional, and legal provisions, programs and policies

imitated by the government. Students also presented their views on the gender stereotypes that women face.

Besides, she suggested effective steps for changing the stereotypical mindset to achieve the goals of effective women empowerment in the country thereby ending gender discrimination and bringing gender equality in terms of social life and working environment.

**Evidence of Success:** The event was a successful one as it was able to create awareness about the challenges which women face in society and the strategies which could be adopted to empower women. The **link to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324701874662729/?type=3>

## 10. Yoga Cum Meditation Session

**Date:** 27 March 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:**

- To promote the Fit India campaign and encourage people to remain healthy and fit by including physical activities and sports in their daily lives
- To increase mobility and body balance, build harmony between mind and body by practicing Yoga

**The Context:** For ensuring the mental well-being of people, especially of students, the Government of India has launched Fit India Movement where several physical activities including Yoga sessions have been organized. Yoga not only enhances the physiological as well as psychological well-being, but also relieves stress and anxiety thereby improving strength and harmony between mind and body.





**The Practice:** With this objective, a Yoga Cum Meditation Session was organized by NSS Units where the resource person of the event was Ms. Keisham Monarita, a gold medallist at National and International levels, and research scholar, Department of Physical Education, Panjab University, Chandigarh. Ms. Keisham started the session with warm-



up exercises. She discussed the importance of yoga and its aspects and demonstrated several asanas such as Suryanamaskar, Ustrasana, Shashankasana, Bhujangasana, Dhanurasana, Makarasana, Tadasanas, Trikonāsana. All the enthusiastic volunteers did the asanas with great zeal.

Besides, she also enlightened the volunteers about different stretching and calming exercises which strengthen the body, reduce stress, anxiety, fatigue and help in building stamina.



**Evidence of Success:** The session concluded with an interactive session

between the instructor and the volunteers in which the instructor addressed several queries of the volunteers. The session was very refreshing and reviving, enabling the participants to rejuvenate themselves. The **link to the event uploaded on the social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1324713471328236/?type=3>

## 11. One day Medical Camp - 2022

**Date:** April 4, 2022

**Number of NSS Volunteers that participated:** 50

**Objectives:**

- To commemorate the anniversary of the founding of the World Health Organization (WHO)
- To create awareness among the masses for preventive healthcare, being the need of an hour

**The Context:** World Health Day is celebrated every year on 7 April to commemorate the anniversary of the founding of the World Health Organization (WHO) in 1948.

**The Practice:** On the occasion of World Health Day, NSS Units and Medical Committee of the college in collaboration with Fortis Hospital, Mohali organized a day long medical camp for staff as well students of the college on April 4, 2022 from 10.00 am to 3.00 pm. The camp was organized under the able guidance of Principal Dr Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, and Co-Convenor of Medical Committee – Dr Sarabjit Kaur. Keeping up with the theme of this year 'Our Planet, Our Health, the camp was organized targeting the population of every age-group (including staff members as well as students).

The medical team of Fortis Hospital, Mohali comprised of panel of doctors including Dr A B Prabhu, Department of Cosmetic Surgery, Dr Sheibba Mittal, Obstetrics & Gynecologist, Dr Anmol, Department Orthopedics, Dt Shubhpreet and Dr Nisha, Optometrist who conducted a number of screening tests including blood glucose testing, blood pressure measurement, diet counselling along with diet chart, ECG, Bone density, Eye-Checkup, weight measurement etc. During the camp over 350 people were screened for various ailments and were given free medical consultations. Majority of problems were related to skin and gynecology which were addressed patiently by reputed doctors.

**Evidence of Success:** Overall the camp was a successful one as over 350 people were benefitted.

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

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1329012097565040/?type=3>



**MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH**  
**CELEBRATION OF WORLD HEALTH DAY WITH MEDICAL CAMP**



**Principal Dr. Nisha Bhargava and members of organising team welcome the doctors from Fortis Hospital, Mohali**







## एमसीएम ने मैडिकल कैंप के आयोजन के साथ मनाया विश्व स्वास्थ्य दिवस



एमसीएम कॉलेज में मैडिकल कैंप दौरान प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव चिकित्सा समिति के सदस्यों का सम्मान करते हुए। (छाया : गुरिंद्र सिंह)

चंडीगढ़, 7 अप्रैल (राम सिंह बराड़): विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की चिकित्सा समिति और एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से अपने संकाय सदस्यों और छात्रों के लिए एक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया। फोर्टिस अस्पताल की मैडिकल टीम, जिसमें डॉक्टरों और चिकित्सा तकनीशियनों का एक पैनल शामिल था, ने रक्त में ग्लूकोज परीक्षण, रक्तचाप, आहार परामर्श, ईसीजी, अस्थि खनिज घनत्व, आंखों की जांच, वजन माप आदि सहित कई

जांच परीक्षण किए। डॉक्टरों के पैनल में डॉ. प्रभु (कॉस्मेटिक सर्जन), डॉ. शीब्बा मित्तल (स्त्री रोग विशेषज्ञ), डॉ. अनमोल (हृदय रोग विशेषज्ञ), डॉ. तनवीर कौर (सामान्य चिकित्सा), डॉ. शुभप्रती (आहार विशेषज्ञ) और डॉ. निशा (ऑप्टोमेट्रिस्ट) शामिल थे। शिविर के दौरान 350 से अधिक छात्रों और स्टाफ सदस्यों की विभिन्न बीमारियों की जांच की गई और उन्हें मुफ्त चिकित्सा परामर्श दिया गया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने शिविर के सफल आयोजन पर चिकित्सा समिति एवं एनएसएस इकाइयों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है और यही दार्शनिक मूल्य कॉलेज के हितधारकों के समग्र स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए प्रेरित करता है।

## एमसीएम ने मेडिकल कैंप के आयोजन के साथ मनाया विश्व स्वास्थ्य दिवस

चण्डीगढ़ (हिमप्रभा व्यूरो)। विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की चिकित्सा समिति और एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से अपने संकाय सदस्यों और छात्रों के लिए एक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया। फोर्टिस अस्पताल की मैडिकल टीम, जिसमें डॉक्टरों और चिकित्सा तकनीशियनों का एक पैनल शामिल था, ने रक्त में ग्लूकोज परीक्षण, रक्तचाप, आहार परामर्श, ईसीजी, अस्थि खनिज घनत्व, आंखों की जांच, वजन माप आदि सहित कई जांच परीक्षण



किए। डॉक्टरों के पैनल में डॉ. प्रभु (कॉस्मेटिक सर्जन), डॉ. शीब्बा मित्तल (स्त्री रोग विशेषज्ञ), डॉ. अनमोल (हृदय रोग विशेषज्ञ), डॉ. तनवीर कौर (सामान्य चिकित्सा), डॉ. शुभप्रती (आहार विशेषज्ञ), और डॉ. निशा (ऑप्टोमेट्रिस्ट) शामिल थे। शिविर के दौरान 350 से अधिक छात्रों और स्टाफ सदस्यों की विभिन्न बीमारियों की जांच की गई और उन्हें मुफ्त चिकित्सा परामर्श दिया गया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने शिविर के सफल आयोजन पर चिकित्सा समिति एवं एनएसएस इकाइयों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है और यही दार्शनिक मूल्य कॉलेज के हितधारकों के समग्र स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए प्रेरित करता है।



# एमसीएम में शिविर, छात्रों और शिक्षकों के स्वास्थ्य जांच की

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज की चिकित्सा समिति और एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल के सहयोग से शिक्षकों और छात्रों के लिए चिकित्सा शिविर लगाया।

इस दौरान फोर्टिस अस्पताल की मेडिकल टीम ने रक्त में ग्लूकोज परीक्षण, रक्तचाप, आहार परामर्श, ईसीजी, अस्थि खनिज घनत्व, आंखों की जांच, वजन माप आदि कई जांच परीक्षण किए। शिविर

फोर्टिस अस्पताल की मेडिकल टीम ने रक्तचाप, आहार परामर्श, ईसीजी और आंखों की जांच की

के दौरान 350 से अधिक छात्रों और स्टाफ सदस्यों की विभिन्न बीमारियों की जांच की गई और उन्हें मुफ्त चिकित्सा परामर्श दिया गया। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने शिविर के सफल आयोजन पर चिकित्सा समिति और एनएसएस इकाइयों को बधाई दी।

**MCM celebrates World Health Day with Medical Camp**

**The Aam Saandesh Times Network**

**Chandigarh:** On the occasion of World Health Day, the Medical Committee and NSS units of Mehr Chand Mahajan Day College for Women, Chandigarh, in collaboration with Fortis Hospital, Mohali, organized a Medical Camp for staff and students.

Medical team of Fortis Hospital, comprising a panel of doctors and medical technicians, conducted a number of screening tests including blood glucose testing, blood pressure, diet counselling, ECG, bone mineral density, eye check-up, weight measurement etc.

Panel of doctors included Dr. Prabhu (Gynaecologist), Dr. Shikha Mittal (Ophthalmologist), Dr. Anmol (Orthopaedist), Dr. Jyoti Kaur (General Medicine), Dr. Shobhrajit

**MEHR CHAND MAHAJAN DAY COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH**  
CELEBRATING WORLD HEALTH DAY WITH MEDICAL CAMP

Principal Dr. Nisha Bhargava congratulated the Medical

Committee and NSS units on the successful organisation of the camp. She said that a healthy mind resides in a healthy body and this is the philosophy that guides the college to ensure holistic health of the college's stakeholders.

## मेडिकल कैम्प आयोजित कर मनाया स्वास्थ्य दिवस



चंडीगढ़ (दिव्य) : विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमेन की चिकित्सा समिति और एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से अपने संकलन सदस्यों और छात्रों के लिए चिकित्सा शिविर का आयोजन किया। फोर्टिस अस्पताल की मेडिकल टीम, जिसमें डॉक्टरों और चिकित्सा तकनीशियनों का एक पैनल शामिल था, ने रक्त में ग्लूकोज परीक्षण, रक्तचाप, आहार परामर्श, ईसीजी, अस्थि खनिज घनत्व, आंखों की जांच, वजन माप आदि सहित कई जांच परीक्षण किए। डॉक्टरों के पैनल में डॉ. प्रभु (कांस्मेटिक सर्जन), डॉ. शीखा मिताल (रती रोग विशेषज्ञ), डॉ. अनमोल (हड्डी रोग विशेषज्ञ), डॉ. तनवीर कौर (सामान्य चिकित्सा), डॉ. शुभप्रती (आहार विशेषज्ञ) और डॉ. निशा (ऑप्टोमेट्रिस्ट) शामिल थे। शिविर के दौरान 350 से अधिक छात्रों और स्टाफ सदस्यों की विभिन्न बीमारियों की जांच की गई। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने शिविर के सफल आयोजन पर चिकित्सा समिति एवं एनएसएस इकाइयों को बधाई दी।



## 12. Cyber Jagrukta Diwas

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

**Number of NSS Volunteers involved:** 33

**Venue** - Open stage Area, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh

**Time:** 10:15 am

**Objectives:**

- To create awareness among youth about Cyber Hygiene.
- To enhance participation and enrollment in Cyber Yuva Clubs.

**The Context:**

Cyber Swachhta Mission by Cyber Cell is an initiative for community level engagement to spread awareness about the current cyber threats. Cyber Internships and Cyber Yuva clubs are also a part of this initiative. The initiative was taken for enhancing awareness and to spread the need of being cyber ready.

**The Practice:**

On the occasion of Cyber Jagrukta Diwas, Under the able guidance of Principal Dr. Nisha Bhargava, NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for women, Chandigarh organized an awareness session. This session was organized in collaboration with Cyber Interns of Cyber Swachhta Mission. Celebration of Cyber Jagrukta Diwas every month will benefit in making society cyber-safe. NSS volunteers learned about various cyber safety techniques, reporting mechanisms and ways to be cyber smart. NSS Volunteers participated in Speech about need for cyber-Awareness. Volunteers suggested the ways to stay cyber safe. They provided Information about cyber yuva clubs. Volunteers interacted with students to understand about their awareness on the subject.

**Evidence of Success:** Mass enrollment was witnessed under Yuva clubs from the attendees.

- Exchange of holistic ideas for future course of action was also there.
- Students also participated to click #cyberswachhselfie

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

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1347662422366674/?type=3>



**MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH**  
**CELEBRATION OF CYBER JAGRUKTA DIWAS**



**Dr. Nisha Bhargava**  
**Principal**



**Cyber Interns & NSS volunteers sensitising students about Cyber Swachhta**











**Media Coverage:**

### एमसीएम ने साइबर जागरूकता दिवस मनाया

चंडीगढ़ास्टेट समारोह। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज में साइबर स्वच्छता मिशन के इंटर्नेस के सहयोग से साइबर स्वच्छता दिवस मनाया। इस कार्यक्रम में 80 से अधिक छात्राओं ने भाग लिया जिसमें जागरूक करने वाली गतिविधि शामिल थी जिसमें छात्राओं को साइबर अपराधों के मुद्दों और साइबर स्पेस में अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करने के तरीकों के बारे में जागरूक किया गया। साइबर इंटर्नेस ने दर्शकों को साइबर सेल, चंडीगढ़ पुलिस के साइबर स्वच्छता मिशन से अवगत कराया, जो वर्तमान साइबर खतरों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए सामुदायिक स्तर पर भागीदारी के लिए एक पहल है। साइबर स्वच्छता का पालन करने के महत्व पर प्रकाश डालते हुए, साइबर इंटर्नेस ने छात्राओं को विभिन्न साइबर सुरक्षा तकनीकों, रिपोर्टिंग तंत्र और साइबर स्मार्ट बनने के तरीकों के बारे में विस्तार से बताया। साइबर स्वच्छता मिशन के तहत साइबर युवा क्लबों के बारे में जानकारी भी छात्राओं के साथ साझा की गई और उन्हें साइबर सैनिकों के रूप में स्वयंसेवा करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने साइबर सुरक्षा के महत्वपूर्ण पहलुओं के बारे में छात्राओं को संबोधित करने के लिए एनएसएस इकाइयों और साइबर इंटर्नेस की सहायता की, जो इंटरनेट प्रसार के इस युग में अत्यंत प्रसंगिक हो गया है। उन्होंने कहा कि साइबर अपराधों के खतरे से निपटने के लिए नागरिकों को आवश्यक कौशल से लैस करने के लिए जागरूकता और सशक्तिकरण कार्यक्रम अनिवार्य हैं।

### एमसीएम ने साइबर जागरूकता दिवस मनाया

चंडीगढ़ (जयमार्ग न्यूज)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज में साइबर स्वच्छता मिशन के इंटर्नेस के सहयोग से साइबर स्वच्छता दिवस मनाया। इस कार्यक्रम में 80 से अधिक छात्राओं ने भाग लिया जिसमें जागरूक करने वाली गतिविधि शामिल थी जिसमें छात्राओं को साइबर अपराधों के मुद्दों और साइबर स्पेस में अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करने के तरीकों के बारे में जागरूक किया गया। साइबर इंटर्नेस ने दर्शकों को साइबर सेल, चंडीगढ़ पुलिस के साइबर स्वच्छता मिशन से अवगत कराया, जो वर्तमान साइबर खतरों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए सामुदायिक स्तर पर भागीदारी के लिए एक पहल है। साइबर स्वच्छता का पालन करने के महत्व पर प्रकाश डालते हुए, साइबर इंटर्नेस ने छात्राओं को विभिन्न साइबर सुरक्षा तकनीकों, रिपोर्टिंग तंत्र और साइबर स्मार्ट बनने के तरीकों के बारे में विस्तार से बताया। साइबर स्वच्छता मिशन के तहत साइबर युवा क्लबों के बारे में जानकारी भी छात्राओं के साथ साझा की गई और उन्हें साइबर सैनिकों के रूप में स्वयंसेवा करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने साइबर सुरक्षा के महत्वपूर्ण पहलुओं के बारे में छात्राओं को संबोधित करने के लिए एनएसएस इकाइयों और साइबर इंटर्नेस की सहायता की, जो इंटरनेट प्रसार के इस युग में अत्यंत प्रसंगिक हो गया है। उन्होंने कहा कि साइबर अपराधों के खतरे से निपटने के लिए नागरिकों को आवश्यक कौशल से लैस करने के लिए जागरूकता और सशक्तिकरण कार्यक्रम अनिवार्य हैं।

## 13. YOGA CAMP – 100 Days Countdown programme for International Yoga Day

**Date:** 14 May 2022

**Number of student participants:** 576 from 7 different institutes

**Number of other participants:** 66

### **Objectives:**

1. To kindle a Mass Movement for Health and Well being through Yoga in the 100-day run-up across the world
2. To promote emotional as well as psychological wellness of the staff and students

**The Context:** Globally, International Yoga Day (IDY) is being observed on June 21 with an aim to highlight the importance of Yoga and the pivotal role it plays in rejuvenating our mind and the body, leading to a healthier lifestyle. To mark 50<sup>th</sup> countdown day to upcoming 8<sup>th</sup> International Day of Yoga 2022, the Centre has launched the Yoga Mahotsav 2022 - a 100-day countdown campaign for the 8<sup>th</sup> International Day of Yoga that will be organised in 100 cities and 100 organizations till June 21 across the globe.

**The Practice:** Keeping in view the objectives, NSS Units and Department of Physical Education of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a Yoga Camp in collaboration with State NSS Cell Chandigarh (U.T.) and Directorate of Higher Education, UT Chandigarh in the college premises as part of Azaadi Ka Amrit Mahotsav under Fit India Movement on 14.05.2022.

The session was organized physically in the early morning hours - 6.00 a.m. to 7.45 a.m. under the able guidance of Principal Dr Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, and Dr Anju Lata (Head & Associate Professor), Dr Veena, Assistant Professor, and Ms. Jyoti, Assistant Professor from Department of Physical Education. The event was graced by the presence of Chief Guest - Sh Kuldeep Singh Chahal, IPS, Sr. Superintendent of Police, UT, Chandigarh and Dr Gurdip Sharma, Senior Governing Body Member, GGSDS College, Haryana, Punjab and Former Senior Senate and Syndicate Member, Panjab University, Chandigarh.

The resource person of the session was a qualified Yoga Instructor Ms. Keisham Monarita, a Gold medalist in yoga at National and International level. More than 576 participants including faculty members as well as students from 7 different institutes participated in the event.

The session started with Dr Sunita introducing guests and resource person which was followed by a brief introduction about the Common Yoga Protocol by Dr Anju Lata. In her inaugural address, Principal Dr. Nisha Bhargava who herself is an ardent follower of yoga, inspired students and staff to adopt the practice of yoga in their daily lives for holistic well-being. She highlighted the importance of yoga and the pivotal role it plays in rejuvenating one's mind and body, thereby leading to a healthier life. Speaking at this occasion, Sh. Kuldeep Singh Chahal expressed appreciation for this highly relevant endeavour of the college to promote the practice of yoga in the times characterised by pandemic, diseases, stress, etc. He further motivated the students to respect and nurture nature and work towards harmonious coexistence with nature.

During the session, Ms. K. Monarita discussed the importance of yoga aspects and demonstrated 15 asanas as mentioned in common yoga day protocol (Government of India). These included asanas like *Tadasana*, *Vrikshasana*, *Trikonasana*, *Bhadrāsana*, *Vakrasna*, *Salabhasana* etc. During the session, Ms. K. Monarita explained the correct way of doing breathing exercises like *KapalBhati*, *Anulom-Vilom* and highlighted the significance of practicing yoga asanas particularly in stressful conditions. The session concluded with Sankalp (Fitness Pledge) given in the yoga protocol.

**Evidence of Success:** More than 576 participants including teaching and non teaching staff of several institutes participated enthusiastically in the session and performed various yoga moves, and understood the importance of yoga and its effect on mental as well as psycho-social well being. Links of the event uploaded at various social handles:

<https://youtu.be/2eOUZoYJOxo>

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

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1353104338489149>





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



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



**Dr. Nisha Bhargava**  
Principal



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



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











































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

NSS Units and Department of Physical Education  
in collaboration with

STATE NSS CELL Chandigarh (U.T.)  
are organizing

## YOGA Camp – 2022

Date: 14 May 2022 | Time: 06.00 a.m. | Venue: Sports Ground

100 DAYS  
CITIES  
ORGANISATIONS

100 Days  
Countdown Programme for  
International  
**YOGA DAY**

Resource person:

**Ms. Keisham Monarita**

Gold medallist in Yoga at National & International level

All are invited to join the event and are required to: ●Wear WHITE T-Shirt & blue/ black lower  
●Kindly bring your mats, water bottles & towels.●Kindly follow COVID appropriate behaviour

Dr. Purnima Bhandari & Dr. Pallvi Rani  
NSS Programme Officers

Dr. Anju Lata & Dr. Veena Rani  
Coordinator

Dr. Nisha Bhargava  
Convener & Principal



## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में एमसीएम में योग शिविर का आयोजन

जगमार्ग न्यूज़

चंडीगढ़। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए 100 दिनों के काउंटडाउन कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, की



एनएसएस इकाइयों और शारीरिक शिक्षा विभाग ने राज्य एनएसएस मेल चंडीगढ़ और उच्च शिक्षा निदेशालय यूटी चंडीगढ़ के सहयोग से योग शिविर-2022 का आयोजन किया। फिट इंडिया मूवमेंट और आजादी का अमृत महोत्सव के तत्वावधान में आयोजित इस शिविर का उद्देश्य योग के माध्यम से स्वास्थ्य जनकल्याण को भलाई के लिए एक जन आंदोलन को बढ़ावा देना था। इस कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि आईपीएम, एसएसपी, यूटी, चंडीगढ़ श्री कुलदीप सिंह चहल ने शिरकत की और जीजीडीएसडी कॉलेज हरियाणा मैनेजिंग कमिटी के सेक्रेटरी और पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ के पूर्व वरिष्ठ सीनेट और सिंडिकेट सदस्य डॉ गुरदीप शर्मा ने सम्मानित अतिथि के रूप में शामिल होकर

कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। प्रारम्भिक सत्र के लिए प्रमुख वक्ता के रूप में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता केशम मोनारीटा उपस्थित रहें। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में, प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव, जो स्वयं योग की एक उत्साही अनुयायी हैं, ने छात्रों और कर्मचारियों को समग्र कल्याण के लिए अपने दैनिक जीवन में योग के अभ्यास को अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने योग के महत्व और मन एवं शरीर में सामंजस्य स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीया जा सके। कुलदीप सिंह चहल ने महामारी, बीमारियों, तनाव आदि के समय में योग के अभ्यास को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज के इस अत्यधिक प्रासंगिक प्रयास की सराहना की।

# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में शिविर लगाया

● महामारी व तनाव से मुक्ति देता है योग: कुलदीप सिंह चहल

चंडीगढ़, 14 मई (संकेत समाचार) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए 100 दिनों के सड़कटाउन कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डेवरवी कॉलेज और शिवाजी एनएसएस इकाइयों और शारीरिक शिक्षा विभाग ने राज्य एनएसएस सेना चंडीगढ़ और जून शिक्षा निदेशालय न्यूटन के सहयोग से आज यहां योग शिविर-2022 का आयोजन किया।



एमसीएम कॉलेज में छात्राएं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में कॉलेज में योग शिविर का हिस्सा बन रही हैं।

बैजेंट और डिप्टी बैजेंट सहित सभी स्टाफ ने समर्थन प्रदान किया। कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि आशीष, एमएसपी, न्यूटन, कुलदीप सिंह चहल ने शिवाजी कॉलेज और शिवाजी एनएसएस इकाइयों के छात्रों को योग के लाभों के बारे में बताया।

हर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता केशम मोनारीटा उपस्थित रहीं। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में, प्रधानाचार्य डॉ. निशा भार्गव, जो स्वयंसेवा की एक उत्कृष्ट अनुभव हैं,

ने छात्रों और कर्मचारियों को योग के लाभों के बारे में बताया। उन्होंने योग के महत्व और मन एवं शरीर में समन्वय स्थापित

करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीना संभव है। उन्होंने योग के महत्व और मन एवं शरीर में समन्वय स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीना संभव है। उन्होंने योग के महत्व और मन एवं शरीर में समन्वय स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीना संभव है।

प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीना संभव है। उन्होंने योग के महत्व और मन एवं शरीर में समन्वय स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीना संभव है। उन्होंने योग के महत्व और मन एवं शरीर में समन्वय स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीना संभव है।

प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीना संभव है। उन्होंने योग के महत्व और मन एवं शरीर में समन्वय स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीना संभव है। उन्होंने योग के महत्व और मन एवं शरीर में समन्वय स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीना संभव है।

## शिविर

एमसीएम कॉलेज ने आयोजित करवाया योग शिविर

# ‘स्वस्थ जीवन के लिए योग अपनाएं

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज की ओर से एनएसएस इकाइयों और शारीरिक शिक्षा विभाग की ओर से शनिवार को योग शिविर करवाया गया। इसमें स्वस्थ जीवन के लिए योग अपनाने की अपील की गई। इसका उद्देश्य योग के माध्यम से स्वास्थ्य जनकल्याण की भलाई के लिए जन आंदोलन को बढ़ावा देना था।

कार्यक्रम में मुख्यातिथि एसएसपी कुलदीप सिंह चहल रहे। इस दौरान छात्राओं ने योगाभ्यास किया और स्वस्थ जीवन के लिए इसे बढ़ावा देने की शपथ ली। राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता केशम मोनारीटा ने 15 आसनों का प्रदर्शन किया। इन आसनों में ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वक्रासन, शलभासन आदि शामिल हैं।



एमसीएम डीएवी कॉलेज में योग शिविर में हिस्सा लेती छात्राएं। संवाद

## योग की भूमिका पर डाला प्रकाश

प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने छात्रों और कर्मचारियों को समग्र कल्याण के लिए दैनिक जीवन में योग के अभ्यास को अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने योग के महत्व और मन एवं शरीर में समन्वय स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। एसएसपी कुलदीप सिंह चहल ने महामारी, बीमारियों, तनाव आदि के समय में योग के अभ्यास को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज के प्रयास की सराहना की।

सत्र के दौरान मोनारीटा ने कपालभाती, विशेष रूप से तनावपूर्ण स्थिति में अनुलोम-विलोम जैसे श्वास व्यायाम आसनों के अभ्यास के महत्व करने का सही तरीका सिखाया और प्रकाश डाला।



# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में शिविर आयोजित



एमसीएम कॉलेज में लगाए गए योग शिविर में योग करते हुए विद्यार्थी।  
(छाया: कमलजीत सिंह)

चंडीगढ़, 14 मई (विशेष संवाददाता) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए 100 दिनों के काउंटडाउन कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों और शारीरिक शिक्षा विभाग ने राज्य एनएसएस सेल चंडीगढ़ और उच्च शिक्षा निदेशालय यूटी चंडीगढ़ के सहयोग से आज यहां योग शिविर-2022 का आयोजन किया। फिट इंडिया मूवमेंट और आजादी का अमृत महोत्सव के तत्वावधान में आयोजित इस शिविर का उद्देश्य योग के माध्यम से स्वास्थ्य जनकल्याण की भलाई के लिए एक जन आंदोलन को बढ़ावा देना था। इस कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि आईपीएस, एसएसपी, यूटी, चंडीगढ़ कुलदीप सिंह चहल ने शिरकत की और जीजीडीएसडी कॉलेज हरियाणा

मैनेजिंग कमेटी के सेक्रेटरी और पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ के पूर्व वरिष्ठ सीनेट और सिंडिकेट सदस्य डॉ. गुरदीप शर्मा ने सम्मानित अतिथि के रूप में शामिल होकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। प्रारम्भिक सत्र के लिए प्रमुख वक्ता के रूप में राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता केशम मोनारीटा उपस्थित रही। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में, प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव, जो स्वयं योग की एक उत्साही अनुयायी हैं, ने छात्रों और कर्मचारियों को समग्र कल्याण के लिए अपने दैनिक जीवन में योग के अभ्यास को अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने योग के महत्व और मन एवं शरीर में सामंजस्य स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीया जा

सके। इस अवसर पर अपने विचार प्रकट करते हुए मुख्य अतिथि कुलदीप सिंह चहल ने महामारी, बीमारियों, तनाव आदि के समय में योग के अभ्यास को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज के इस अत्यधिक प्रासंगिक प्रयास की सराहना की। उन्होंने छात्रों को प्रकृति का सम्मान एवं पोषण करने और प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण सह-अस्तित्व की दिशा में काम करने के लिए प्रेरित किया। कॉलेज में शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख डॉ. अंजू लता ने सामान्य योग प्रोटोकॉल के बारे में संक्षिप्त परिचय दिया। सत्र के दौरान, मोनारीटा ने आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी सामान्य योग दिवस प्रोटोकॉल में उल्लिखित 15 आसनों का प्रदर्शन किया। प्रदर्शित इन आसनों में ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वक्रासन, शलभासन आदि शामिल हैं। सत्र के दौरान, मोनारीटा ने कपालभाती, अनुलोम-विलोम जैसे श्वास व्यायाम करने का सही तरीका भी सिखाया और विशेष रूप से तनावपूर्ण स्थिति में योग आसनों के अभ्यास के महत्व पर प्रकाश डाला। इस मेगा राज्य स्तरीय आयोजन में कुल 576 प्रतिभागियों में एनएसएस स्वयंसेवक, कर्मचारी, संकाय सदस्य शामिल रहें और लगभग 7 अन्य संस्थानों के एनएसएस स्वयंसेवक भी कार्यक्रम का हिस्सा बने।

## 14. 60 Day Hands-On Training-Cum-Workshop on Yoga and Meditation

**Date:** 21.04.2022 to 20.06.2022

**Number of participants:** 100

**Objectives:**

- To create awareness regarding the importance of yoga and impart hands-on training in practice of various yogasnas and meditation

**The Practice:** Department of Physical Education at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with the college's NSS Units, NCC Naval Wing and Ek Bharat Shrestha Bharat Club, began a 60-day hands-on training-cum-workshop on Yoga and Meditation to mark the celebration of International Yoga Day 2022. Organised under the aegis of Fit India Movement, the workshop was conducted by Dr. Anju Lata, Head, Department of Physical Education, Dr. Veena, Assistant Professor, Department of Physical Education and Ms. Jyoti, Assistant Professor, Department of Physical Education. Both the students and staff members were benefitted from this workshop wherein they got hands-on training in practice of various yogasnas and meditation.

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

Department of Physical Education  
in association with  
NCC Naval Wing, EBSB Club & NSS Units  
under the aegis of  
Fit India Movement  
organizes  
60 Day Hands-on Training-cum-workshop on  
**Yoga & Meditation**  
To mark the celebrations of  
International Yoga Day

Date: 21 April 2022 to 20 June 2022 | Time: 6:00 am to 7:00 am | Venue: Sports Ground

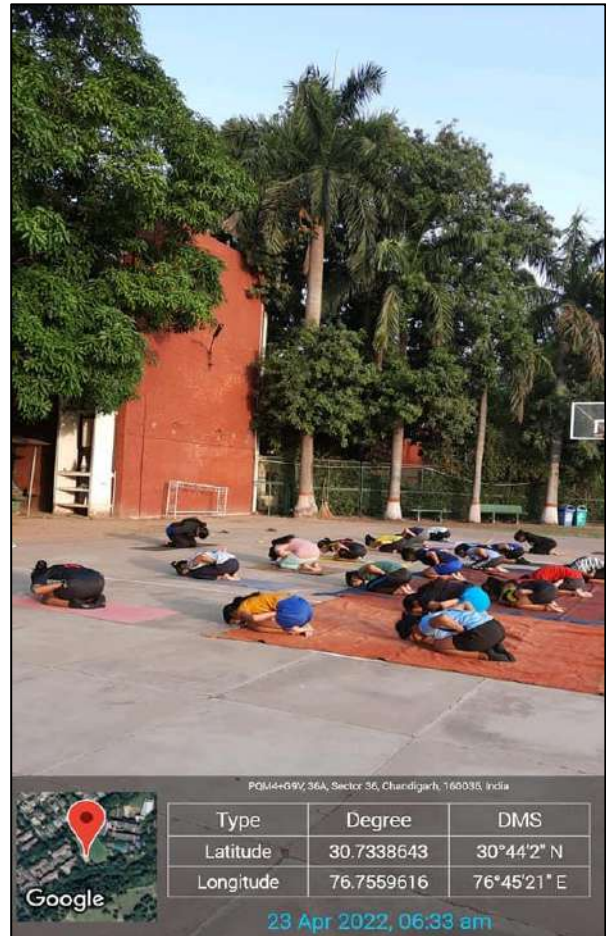
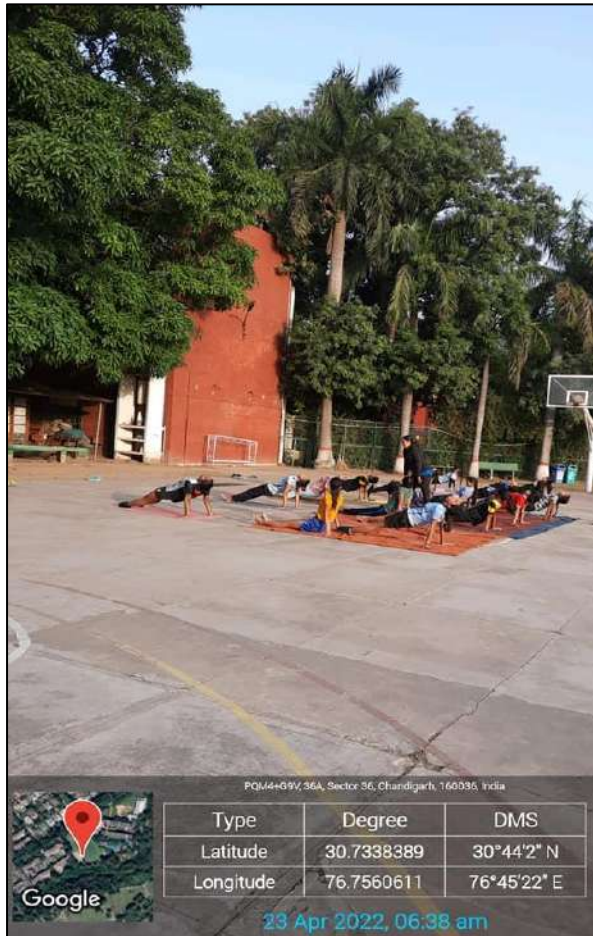
Dr. Anju Lata Head, Deptt. of Physical Education & Associate NCC Officer (Naval Wing)	Ms. Neena Sharma Coordinator (EBSB)	Dr. Nisha Bhargava Convener & Principal
Dr. Pallvi Rani Dr. Purnima Bhandari NSS Programme Officers	Dr. Veena Rani Coordinator	

For more details, please contact Dr. Anju Lata at: 9779012010

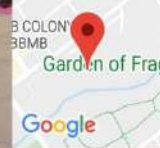
Principal Dr. Nisha Bhargava applauded the efforts of the collaborating agencies and asserted that yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition and the college is proudly carrying this tradition forward. She added that the college



envisions to promote holistic development of students through such meaningful endeavours.







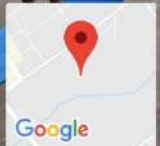
Chandigarh, Chandigarh, India  
MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, 36A,  
Sector 36, Chandigarh, 160036, India  
Lat 30.733826°  
Long 76.75588°  
25/04/22 06:45 AM



Chandigarh, Chandigarh, India  
PQM4+G9V, 36A, Sector 36, Chandigarh, 160036, India  
Lat 30.733843°  
Long 76.755952°  
25/04/22 06:38 AM



Chandigarh, Chandigarh, India  
MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, 36A,  
Sector 36, Chandigarh, 160036, India  
Lat 30.733826°  
Long 76.75588°  
25/04/22 06:55 AM



Chandigarh, Chandigarh, India  
MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, 36A,  
Sector 36, Chandigarh, 160036, India  
Lat 30.733826°  
Long 76.75588°  
29/04/22 06:16 AM



Chandigarh, Chandigarh, India  
MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, 36A,  
Sector 36, Chandigarh, 160036, India  
Lat 30.733826°  
Long 76.75588°  
30/05/22 06:40 AM



Chandigarh, Chandigarh, India  
MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, 36A,  
Sector 36, Chandigarh, 160036, India  
Lat 30.733826°  
Long 76.75588°  
30/04/22 06:18 AM













**Chandigarh, Chandigarh, India**  
MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, 36A,  
Sector 36, Chandigarh, 160036, India  
Lat 30.733826°  
Long 76.75588°  
10/06/22 06:28 AM

GPS Map Camera



**Chandigarh, Chandigarh, India**  
MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, 36A,  
Sector 36, Chandigarh, 160036, India  
Lat 30.733826°  
Long 76.75588°  
15/06/22 06:38 AM

GPS Map Camera



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

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1339073699892213/?type=3>

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1340629519736631/?type=3>

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1347672162365700/?type=3>

Media Coverage:





## 60-day workshop on Yoga and Meditation begins at MCM



**CHANDIGARH, APR 25**

The Department of Physical Education at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in association with the college's NCC Naval Wing, Ek Bharat Shrestha Bharat Club and NSS units, began a 60-day hands-on training-cum-workshop on Yoga and Meditation to mark the celebration of International Yoga Day. Organised under the aegis of Fit India Movement, the workshop is being conducted by Dr. Anju Lata, Head, Department of Physical Education, Dr. Veena, Assistant Professor, Department of Physical Education and Ms. Jyoti, Assistant Professor, Department of Physical Education. Both the students and staff members are benefitting from this workshop wherein they get hands-on training in practice of various yogasnas and meditation. Principal Dr. Nisha Bhargava asserted that yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition and the college is proudly carrying this tradition forward. She added that the college envisions to promote holistic development of students through such meaningful endeavours.



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को लेकर योगशाला में योग करते हुए छात्राएं।

## एमसीएम में योग और ध्यान पर 60 दिवसीय कार्यशाला का शुभारंभ

चंडीगढ़, 25 अप्रैल (विशेष संवाददाता): मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ में शारीरिक शिक्षा विभाग ने कॉलेज के एनसीसी नेवल विंग, एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब और एनएसएस इकाइयों के सहयोग से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग व ध्यान पर 60 दिवसीय व्यावहारिक प्रशिक्षण-सह-कार्यशाला की शुरुआत की। फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित कार्यशाला का संचालन शारीरिक शिक्षा विभाग

की प्रमुख डॉ. अंजू लता, शारीरिक शिक्षा विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. वीणा और सुश्री ज्योति द्वारा किया जा रहा है। इस कार्यशाला से छात्र और कर्मचारी दोनों लाभान्वित हो रहे हैं, जिसमें उन्हें विभिन्न योगासनों और ध्यान के अभ्यास का व्यावहारिक प्रशिक्षण मिलता है। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है और कॉलेज इस परंपरा को गर्व से आगे बढ़ा रहा है।

## 60 दिन चलेगी योग और ध्यान कार्यशाला

चंडीगढ़, 25 अप्रैल (आशीष):

सैक्टर-36 स्थित मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन में शारीरिक शिक्षा विभाग ने कॉलेज के एन.सी.सी. नेवल विंग, एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब और एन.एस.एस. इकाइयों के सहयोग से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग व ध्यान पर 60 दिवसीय व्यावहारिक प्रशिक्षण-सह-कार्यशाला की शुरुआत की। फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित कार्यशाला का संचालन शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख डॉ. अंजू लता, शारीरिक शिक्षा विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. वीणा और ज्योति द्वारा किया जा रहा है। इस कार्यशाला से छात्र और कर्मचारी दोनों लाभान्वित हो रहे हैं, जिसमें उन्हें विभिन्न योगासनों और ध्यान के अभ्यास का व्यावहारिक प्रशिक्षण मिलता है। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है और कॉलेज इस परंपरा को गर्व से आगे बढ़ा रहा है। उन्होंने कहा कि कॉलेज इस तरह के सार्थक प्रयासों के माध्यम से छात्राओं के समग्र विकास को बढ़ावा देने में निरंतर प्रयासरत है।



# एमसीएम में योग और ध्यान पर 60 दिवसीय कार्यशाला का आगाज

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज में शारीरिक शिक्षा विभाग ने योग दिवस के उपलक्ष्य में योग और ध्यान की 60 दिवसीय व्यावहारिक कार्यशाला की शुरुआत की। यह कार्यक्रम एनएसएस इकाई और एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब के सहयोग से आयोजित किया गया।

फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित कार्यशाला का संचालन शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख डॉ. अंजू लता, सहायक प्रोफेसर डॉ. वीणा और ज्योति की ओर से किया जा रहा है। कार्यशाला में छात्राएं और कर्मचारी दोनों हिस्सा ले रहे हैं। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि योग भारत की प्राचीन

## विद्यार्थियों को योगासन का अभ्यास करवाया

चंडीगढ़। पंजाब यूनिवर्सिटी के छात्रावास जीएच-8 और जीएच-10 ने बीसी प्रो. राजकुमार और डीएसडब्ल्यू के मार्गदर्शन में योग दिवस पर योग सत्र का आयोजन करवाया। इस दौरान योग शिक्षक अंकित ने प्रतिभागियों को योगासन का अभ्यास करवाया। सत्र में वार्डन डॉ. सिमरन कौर और डॉ. वरिंदर कौर भी शामिल हुईं। उन्होंने छात्रों को योग को नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। अंकित ने वर्तमान जीवन शैली में योग की प्रासंगिकता की जानकारी दी। ब्यूरो

परंपरा का हिस्सा है। यह छात्राओं के समग्र विकास को बढ़ावा देने में सहायक है।

## 15. Celebration Of International Day Of Yoga - 2022

**Date:** 21 June 2022

**Number of participants:** 200 participants including 50 NSS Volunteers + 15 staff members

### Objectives:

- To spread awareness about the benefits of yoga for holistic health and well-being.
- To promote emotional as well as psychological wellness of the staff and students.

**Context:** International Day of Yoga is celebrated on June 21 every year at the global platform with an aim to spread awareness about the benefits of yoga for health and well-being. Theme for International Day of Yoga 2022 is '**Yoga for Humanity**' in view of immense mental, physical and emotional strife due to COVID-19. There is a greater need for inculcating better health practices in our day-to-day life through yoga. This year, country wide celebrations of 8<sup>th</sup> International Day of Yoga 2022 are organized at 75 iconic places of historical significance.

**The Practice:** Keeping in view the above-mentioned objectives, and under the directions of Director of Higher Education (DHE), Chandigarh Administration, NSS Units in collaboration with NCC - Army Wing and Naval Wing, Ek Bharat Shrestha Bharat (EBSB)

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

Department of Physical Education in collaboration with  
NSS Units, NCC - Naval Wing & Army Wing & EBSB Club  
under the aegis of  
Fit India Movement  
organizes  
**YOGA SESSION**  
To mark the celebration of 8<sup>th</sup> International Day of Yoga 2022

Resource Person: **Ms. Keisham Monarita – Gold Medalist at International & National Level**  
Research Scholar, Department of Physical Education, Panjab University, Chandigarh

Date: 21.06.2022; Timings: 6.00 a.m. onwards; Venue: Multimedia Hall & Arts Block Lawn

Club and Department of Physical Education of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a **Yoga Session** as part of *Azadi Ka Amrit Mahotsav* under *Fit India Movement* on 21.06.2022. It was the **concluding session of a 60 Day Hands-on Training-cum-workshop on Yoga & Meditation that started from 21.04.2022** with an aim to mark the celebrations of International Day of Yoga.



The session was organized physically in the early morning hours - 6.00 a.m. to 8.00 a.m. under the able guidance of Principal Dr Nisha Bhargava – who herself is an ardent follower of Yoga, Officiating Principal Mrs. Deepa Chhibber and supervision of NSS Programme Officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, Mrs. Neena Sharma – Coordinator - EBSB Club, Dr Anju Lata (Head & Associate Professor), Dr Veena, Assistant Professor, and Ms. Jyoti, Assistant Professor from Department of Physical Education and Dr Amandeep Kaur (CTO NCC Army Wing). The event was graced by the presence of Mrs Suman Mahajan, HOD and Associate Professor, Department of Philosophy and Mrs. Poonam Devasher, HOD and Associate Professor, Department of History, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. The resource person of the session was a qualified Yoga Instructor Ms. Keisham Monarita, a Gold medallist in yoga at National and International level. During the event, 200 participants including faculty members, support staff and students participated in the event.

To foster a sense of participation in the nation-wide yoga movement, the session started with a live screening session of Doordarshan's National telecast of International day of Yoga on 21 June 2022 at the iconic Mysuru Palace, Karnataka. All the volunteers enthusiastically attended the live telecast of the Honourable Prime Minister's address from the Mysuru Palace Grounds. During his thought-provoking address, Honourable Prime Minister Sh Narendra Modi Ji emphasised the need to



inculcate Yoga as a way of life and create an environment for global peace as envisioned by the UN also.

The live telecast was followed by a yoga session where Ms. Sunita introduced the guests and resource person. During the session, Ms. K. Monarita discussed the importance of yoga asanas and demonstrated 15 asanas as mentioned in common yoga day protocol (Government of India). These included asanas like *Tadasana*, *Vrikshasana*, *Trikonasana*, *Bhadrāsana*, *Vakrasna*, *Salabhasana* etc. During the session, Ms. K. Monarita explained the correct way of doing breathing exercises like *KapalBhati*, *Anulom-Vilom* and highlighted the significance of practicing yoga asanas particularly in stressful conditions.



**Evidence of Success:** The event saw an enthusiastic participation of 200 participants including teaching and non-teaching staff of the college who performed various yoga asanas, and were sensitised about the importance of yoga and its effect on mental as well as psycho-social wellbeing. **Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

<https://www.facebook.com/226512264481701/posts/pfbid02D245iTZCzXwAv3fVm564umfMxonxHMu8doXinRGGe9LeVFcV9SWxWrwfoq1GAkUdl/>

[https://www.instagram.com/p/CfD5a9\\_vslw/?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://www.instagram.com/p/CfD5a9_vslw/?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

[https://www.instagram.com/p/CfD5a9\\_vslw/?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://www.instagram.com/p/CfD5a9_vslw/?igshid=YmMyMTA2M2Y=)





**Dr Nisha Bhargava practicing Yoga Asanas on International Day of Yoga - 2022**































# एमसीएम ने मनाया योग दिवस

चंडीगढ़, 21 जून (राम सिंह बराड़) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एनसीसी- आर्मी विंग और नेवल विंग, एक भारत श्रेष्ठ भारत (ईबीएसबी) क्लब और कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग के सहयोग से 8वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया। उच्च शिक्षा निदेशक, चंडीगढ़ प्रशासन के निर्देशानुसार इस अवसर पर, कर्नाटक के मैसूर पैलेस मैदान में सामूहिक योग कार्यक्रम के दौरान माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के संबोधन के लाइव टेलीकास्ट की स्क्रीनिंग और फिट इंडिया मूवमेंट और आज़ादी का अमृत महोत्सव के तहत एक योग सत्र का आयोजन किया गया।

इस सत्र में महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापकों की उपस्थिति अंत तक बनी रही। राष्ट्रव्यापी योग आंदोलन में भागीदारी की भावना को बढ़ावा देने के



एमसीएम कालेज सैक्टर-36 (लड़कियाँ) पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगासन करती हुई छात्राएं। (छाया : गुरिंद्र सिंह)

लिए, उत्सव की शुरुआत कर्नाटक के प्रतिष्ठित मैसूर पैलेस में दूरदर्शन के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के राष्ट्रीय प्रसारण के लाइव स्क्रीनिंग सत्र के साथ हुई। सभी प्रतिभागियों ने मैसूर पैलेस ग्राउंड से माननीय प्रधानमंत्री के संबोधन के लाइव प्रसारण में उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसके दौरान उन्होंने योग को जीवन जीने की कला के रूप में विकसित करने और संयुक्त राष्ट्र द्वारा परिकल्पित वैश्विक शांति के लिए एक वातावरण बनाने को

आवश्यकता पर बल दिया। लाइव टेलीकास्ट के बाद एक योग सत्र हुआ, जो योग और ध्यान पर 60-दिवसीय व्यावहारिक प्रशिक्षण-सह-कार्यशाला का समापन था, जिसका शुभारंभ अप्रैल 2022 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उद्देश्य में हुआ था। सत्र के लिए प्रमुख वक्ता योग प्रशिक्षिका सुश्री केशम मोनारिटा थीं, जो राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता रह चुकी हैं। सत्र के दौरान, सुश्री मोनारिटा

ने योग आसनों के महत्व पर चर्चा की और सामान्य योग दिवस प्रोटोकॉल (भारत सरकार) में उल्लिखित 15 आसनों का प्रदर्शन किया। इनमें ताड़ासन, वृक्षसन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वक्रासन, सलभासन आदि जैसे आसन शामिल थे। इसके साथ ही सुश्री के. मोनारिटा ने कपालभाती, अनुलोम-क्लिोम जैसे सांस लेने के व्यायाम करने का सही तरीका भी समझाया और विशेष रूप से तनावपूर्ण परिस्थितियों में योग आसनों के अभ्यास के महत्व पर प्रकाश डाला। इस कार्यक्रम में संकाय सदस्यों, कर्मचारियों और छात्राओं सहित 200 से अधिक प्रतिभागियों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव, जो स्वयं योग की एक उत्साही अभ्यासी हैं, उन्होंने योग के महत्व और मानसिक व सामाजिक कल्याण पर इसके सकारात्मक प्रभावों पर प्रकाश डाला।

## MCM College celebrates International Yoga Day



**CHANDIGARH:** The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with NCC- Army Wing and Naval Wing, Ek Bharat Shrestha Bharat Club and Physical Education Department of the college, celebrated 8th International Day of Yoga with great fervour, as per the directions of Director of Higher Education, Chandigarh Administration. On this occasion, screening of the live telecast of the address of Prime Minister Narendra Modi during mass yoga event at Mysuru Palace grounds in Karnataka and a Yoga Session were organised as part of Azaadi Ka Amrit Mahotsav under Fit India Movement. The event was graced by the presence of senior faculty members of the college. To foster a sense of participation in the nationwide yoga movement, the celebration started with a live screening session of Doordarshan's national telecast of International Day of Yoga at the iconic Mysuru Palace, Karnataka.



# एमसीएम ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 मनाया

» मदरलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एनसीसी-आर्मी विंग और नेवल विंग, एक भारत श्रेष्ठ भारत (ईबीएसबी) क्लब और कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग के सहयोग से 8वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया। उच्च शिक्षा निदेशक, चंडीगढ़ प्रशासन के निर्देशानुसार इस अवसर पर, कर्नाटक के मैसूर पैलेस मैदान में सामूहिक योग कार्यक्रम के दौरान माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी के संबोधन के लाइव टेलीकास्ट की स्क्रीनिंग और फिट इंडिया मूवमेंट और आजादी का अमृत महोत्सव के

तहत एक योग सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र में महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापकों की उपस्थिति अंत तक बनी रही।

राष्ट्रव्यापी योग आंदोलन में भागीदारी की भावना को बढ़ावा देने के लिए, उत्सव की शुरुआत कर्नाटक के प्रतिष्ठित मैसूर पैलेस में दूरदर्शन के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के राष्ट्रीय प्रसारण के लाइव स्क्रीनिंग सत्र के साथ हुई। सभी प्रतिभागियों ने मैसूर पैलेस ग्राउंड से माननीय प्रधान मंत्री के संबोधन के लाइव प्रसारण में उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसके दौरान उन्होंने योग को जीवन

MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH  
CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA 2022



Dr. Nisha Bhargava  
Principal



Students & staff watching live telecast of Hon'ble PM Shri Narendra Modi's address



Ms. K. Monarita  
Qualified Yoga Instr



जीने की कला के रूप में विकसित करने और संयुक्त राष्ट्र द्वारा परिकल्पित वैश्विक शांति के लिए एक वातावरण बनाने की आवश्यकता पर बल दिया। लाइव टेलीकास्ट के बाद एक योग सत्र हुआ, जो योग और ध्यान पर 60-दिवसीय व्यावहारिक प्रशिक्षण-सह-कार्यशाला का समापन था, जिसका शुभारंभ अप्रैल 2022 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में हुआ था। सत्र के लिए प्रमुख वक्ता योग प्रशिक्षिका सुश्री केशम मोनारिता थीं, जो राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता रह चुकी हैं। सत्र के दौरान,

कार्यक्रम में संकाय सदस्यों, कर्मचारियों और छात्रों सहित 200 से अधिक प्रतिभागियों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया।

प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव, जो स्वयं योग की एक उत्साही अभ्यासी हैं, उन्होंने योग के महत्व और मानसिक व सामाजिक कल्याण पर इसके सकारात्मक प्रभावों पर प्रकाश डाला। उन्होंने जोर देकर कहा कि हमारे दैनिक जीवन को बेहतर बनाने के लिए योग के माध्यम से स्वास्थ्य आदतों को शामिल करना समग्र कल्याण के लिए की अत्यावश्यक है।

## एमसीएम ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 मनाया

एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एनसीसी- आर्मी विंग और नेवल विंग, एक भारत श्रेष्ठ भारत (ईबीएसबी) क्लब और कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग के सहयोग से 8वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया। उच्च शिक्षा निदेशक, चंडीगढ़ प्रशासन के निर्देशानुसार इस अवसर पर, कर्नाटक के मैसूर पैलेस मैदान में सामूहिक योग कार्यक्रम के दौरान प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी के संबोधन के लाइव टेलीकास्ट की स्क्रीनिंग और फिट इंडिया मूवमेंट और आजादी का अमृत महोत्सव के तहत एक योग सत्र का आयोजन किया गया। राष्ट्रव्यापी योग आंदोलन में भागीदारी की भावना को बढ़ावा देने के लिए, उत्सव की शुरुआत कर्नाटक के प्रतिष्ठित मैसूर पैलेस में दूरदर्शन के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के राष्ट्रीय प्रसारण के लाइव स्क्रीनिंग सत्र के साथ हुई। सभी प्रतिभागियों ने मैसूर पैलेस ग्राउंड से माननीय प्रधान मंत्री के संबोधन के लाइव प्रसारण में उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसके दौरान उन्होंने योग को जीवन जीने की कला के रूप में विकसित करने और संयुक्त राष्ट्र द्वारा परिकल्पित वैश्विक शांति के लिए एक वातावरण बनाने की आवश्यकता पर बल दिया। लाइव टेलीकास्ट के बाद एक योग सत्र हुआ, जो योग और ध्यान पर 60-दिवसीय व्यावहारिक प्रशिक्षण-सह-कार्यशाला का समापन था, जिसका शुभारंभ अप्रैल में हुआ था। सत्र के लिए प्रमुख वक्ता योग प्रशिक्षिका केशम मोनारिता थीं, जो राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता रह चुकी हैं। सत्र के दौरान, मोनारिता ने योग आसनों के महत्व पर चर्चा की और सामान्य योग दिवस प्रोटोकॉल (भारत सरकार) में शामिल 15 आसनों का प्रदर्शन किया।



## 16. Awareness Rally On Nutrition In Village Badheri As Part Of Ongoing Poshan Abhiyaan-2022

**Date:** 8<sup>th</sup> September 2022

**Number of NSS Volunteers involved:** 38

**Objectives:**

- To create awareness about the importance of good nutrition at the Grassroot level

**The Context:** *Poshan Maah* is being celebrated as part of the POSHAN Abhiyaan, the Central Government's flagship programme which aims to improve nutritional outcomes for children under 6 years of age, pregnant women and lactating mothers. The Ministry of Women and Child Development will celebrate the 5<sup>th</sup> Rashtriya Poshan Maah 2022 from 1<sup>st</sup> to 30<sup>th</sup> September 2022 as part of the POSHAN Abhiyaan. This year, as India celebrates the Azadi Ka Amrit Mahotsav, the theme of Poshan Maah 2022 is "*Mahila aur Swasthya*" and "*Bacha aur Shiksha*".

**The Practice:** NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized an awareness rally on nutrition in their adopted Village Badheri as part of ongoing POSHAN Abhiyaan 2022 on 08.09.2022. It was organized under the able guidance of Dr Nisha Bhargava, Principal, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh and supervision of NSS programme Officers - Dr. Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari. During the rally, NSS Volunteers raised slogans including सही पोषण, देश रौशन; पोषण की है लहर चली, घर मोहल्ला गली गली, and created awareness regarding the importance of nutrition among the residents of that area.

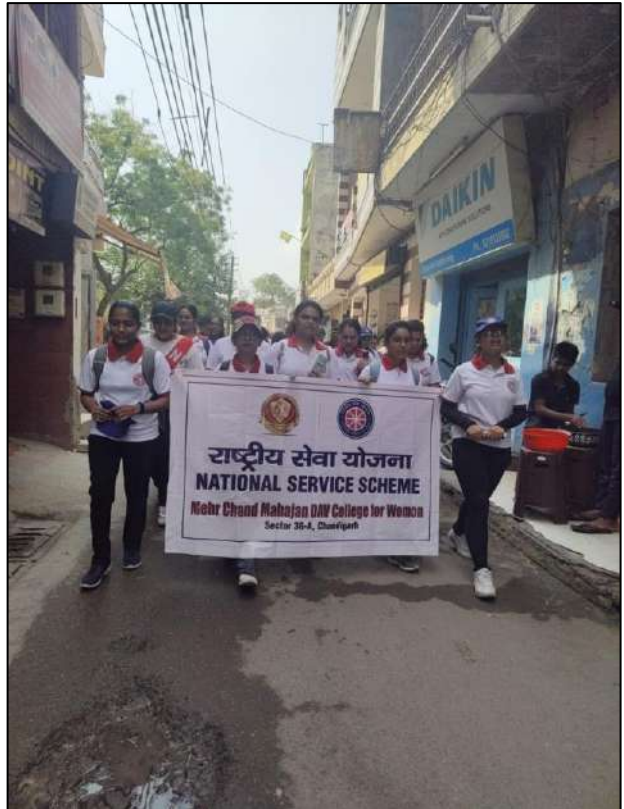
**Evidence of Success:** Overall, volunteers were able to create awareness about the relevance of nutrition in daily lives.



Chandigarh, Chandigarh, India  
Village Badheri, sector 41 D Chandigarh  
Lat 30.72871°  
Long 76.752656°  
08/09/22 10:32 AM



Chandigarh, Chandigarh, India  
Village Badheri, sector 41 D Chandigarh  
Lat 30.72871°  
Long 76.752656°  
08/09/22 10:31 AM





## Media Coverage:

# MCM NSS holds nutrition awareness rally at Badheri



**CHANDIGARH:** The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised an awareness rally on nutrition in the adopted village Badheri as part of the ongoing Poshan Maah 2022 under the aegis of Poshan Abhiyan of Government of India. The objective of the rally was to create awareness about the importance of good nutrition at the grassroot level. During the rally, over 38 NSS volunteers raised slogans including and created awareness regarding the importance of nutrition among the residents of that area. Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for NSS units for promoting awareness about health, wellness and immunity to disease and malnutrition.

## एमसीएम में एनएसएस इकाइयों ने बधेरी गांव में पोषण जागरूकता रैली निकाली



रैली में भाग लेती छात्राएं।

सवेरा न्यूज/नीना चंडीगढ़ : एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन सैक्टर 36 की एनएसएस इकाइयों ने भारत सरकार के पोषण अभियान के तहत चल रहे पोषण माह 2022 में अंगीकृत गांव बधेरी में पोषण पर जागरूकता रैली का आयोजन किया। रैली का उद्देश्य सामान्य स्तर पर अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना था। रैली के दौरान 38 से अधिक एनएसएस स्वयंसेवकों ने सही पोषण देश रोशन पोषण की है लहर चली घर मोहल्ला गली गली, जैसे नारों के माध्यम से उस क्षेत्र के निवासियों को पोषण के महत्व पर जागरूक किया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने स्वास्थ्य रोग प्रतिरोधक क्षमता और कुपोषण के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए एनएसएस इकाइयों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह की सामाजिक आउटरीच गतिविधियों के माध्यम से स्टूडेंट्स के समग्र विकास को बढ़ावा मिलता है।

## एमसीएम में एनएसएस इकाइयों ने बधेरी गाँव में पोषण जागरूकता रैली निकाली

» मदरलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने भारत सरकार के पोषण अभियान के तहत चल रहे पोषण माह 2022 में अंगीकृत गाँव बधेरी में पोषण पर जागरूकता रैली का आयोजन किया। रैली का उद्देश्य सामान्य स्तर पर अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना था। रैली के दौरान, 38 से अधिक एनएसएस स्वयंसेवकों ने सही पोषण, देश रोशन; पोषण की है लहर चली, घर मोहल्ला गली गली, जैसे नारों के माध्यम से उस क्षेत्र के निवासियों में पोषण के महत्व से सम्बंधित जागरूकता पैदा की। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने



स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधक क्षमता और कुपोषण के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए एनएसएस इकाइयों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह की सामाजिक आउटरीच गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों के समग्र विकास को बढ़ावा मिलता है और विद्यार्थियों में सामाजिक जिम्मेदारी का बोध भी विकसित होता है।

## एमसीएम ने पोषण जागरूकता रैली निकाली



चंडीगढ़।स्टेट समाचार। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने भारत सरकार के पोषण अभियान के तहत चल रहे पोषण माह 2022 में अंगीकृत गाँव बधेरी में पोषण पर जागरूकता रैली का आयोजन किया। रैली का उद्देश्य सामान्य स्तर पर अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना था। रैली के दौरान, 38 से अधिक एनएसएस स्वयंसेवकों ने सही पोषण, देश रोशन; पोषण की है लहर चली, घर मोहल्ला गली गली, जैसे नारों के माध्यम से उस क्षेत्र के निवासियों में पोषण के महत्व से सम्बंधित जागरूकता पैदा की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधक क्षमता और कुपोषण के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए एनएसएस इकाइयों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह की सामाजिक आउटरीच गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों के समग्र विकास को बढ़ावा मिलता है और विद्यार्थियों में सामाजिक जिम्मेदारी का बोध भी विकसित होता है।



## एमसीएम में एनएसएस इकाइयों ने बधेरी गांव में पोषण जागरूकता रैली निकाली



फास्ट मीडिया, अमृत्या चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने भारत सरकार के पोषण अभियान के तहत चल रहे पोषण माह 2022 में अंगीकृत गाँव बधेरी में पोषण पर जागरूकता रैली का आयोजन किया। रैली का उद्देश्य सामान्य स्तर पर अच्छे पोषण के

महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना था। रैली के दौरान, 38 से अधिक एनएसएस स्वयंसेवकों ने सही पोषण, देश रौशन; पोषण की है लहर चली, घर मोहल्ला गली गली, जैसे नारों के माध्यम से उस क्षेत्र के निवासियों में पोषण के महत्व से सम्बंधित जागरूकता पैदा की। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने स्वास्थ्य,

रोग प्रतिरोधक क्षमता और कुपोषण के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए एनएसएस इकाइयों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह की सामाजिक आउटरीच गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों के समग्र विकास को बढ़ावा मिलता है और विद्यार्थियों में सामाजिक जिम्मेदारी का बोध भी विकसित होता है।

## एनएसएस इकाइयों ने बधेरी गांव में पोषण जागरूकता रैली निकाली

चंडीगढ़, 9 सितम्बर (राम सिंह बराड़) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने भारत सरकार के पोषण अभियान के तहत चल रहे पोषण माह 2022 में अंगीकृत गाँव बधेरी में पोषण पर जागरूकता रैली का आयोजन किया। रैली का उद्देश्य सामान्य स्तर पर अच्छे पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना था।



एम.सी.एम. कॉलेज चंडीगढ़ की एन.एस.एस. इकाई की स्वयंसेवक गाँव बधेरी में पोषण जागरूकता रैली निकालते हुए। (छाया : गुरिंद्र सिंह)

रैली के दौरान, 38 से अधिक एनएसएस स्वयंसेवकों ने सही पोषण, देश रौशन, पोषण की है लहर चली, घर मोहल्ला गली गली, जैसे नारों के माध्यम से उस क्षेत्र के निवासियों

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों के समग्र विकास को बढ़ावा मिलता है और विद्यार्थियों में सामाजिक जिम्मेदारी का बोध भी विकसित होता है।

में पोषण के महत्व से सम्बंधित जागरूकता पैदा की। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधक क्षमता और कुपोषण के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए एनएसएस इकाइयों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह की सामाजिक आउटरीच

## MCM NSS holds nutrition awareness rally at Badheri

### The Aman Sandesh Times Network

Chandigarh : The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised an awareness rally on nutrition in the adopted village Badheri as part of the ongoing Poshan Maah 2022 under the aegis of Poshan Abhiyan of Government of India with an objective to create awareness about the importance of good nutrition



at the grassroot level. During the rally, NSS volunteers raised slogans including सही पोषण, देश रौशन; पोषण की है लहर चली, घर मोहल्ला गली गली, and created awareness regarding

the importance of nutrition among the residents of that area.

Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for NSS units for promoting awareness about health, wellness and immunity to disease and malnutrition and added that by undertaking such social outreach activities, value of social responsibility is ingrained in students while promoting their holistic development.

## 17. Awareness session on importance of nutrition through traditional games (like Gully Danda, Kho-Kho, Stapu etc)

**Date:** 13<sup>th</sup> September, 2022

**Number of NSS Volunteers:** 3 (Ms. Ishika, Ms. Kajal and Ms. Muskan)

**Number of Beneficiaries:** 71 School students + 2 school teachers

### Objective:

- To create awareness about the importance of good nutrition among school students through traditional games such as Gully Danda, Kho-Kho, Stapu

**The Context:** *Poshan Maah* is being celebrated as part of the POSHAN Abhiyaan, the Central Government's flagship programme which aims to improve nutritional outcomes for children under 6 years of age, pregnant women and lactating mothers. The Ministry of Women and Child Development will celebrate the 5<sup>th</sup> Rashtriya Poshan Maah 2022 from 1<sup>st</sup> to 30<sup>th</sup> September 2022 as part of the POSHAN Abhiyaan. This year, as India celebrates the Azadi Ka Amrit Mahotsav, the theme of Poshan Maah 2022 is "*Mahila aur Swasthya*" and "*Bacha aur Shiksha*".

**The Practice:** Keeping in the view the objective of the programme, NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh organized an awareness session on importance of nutrition through traditional games like Gully



Danda, Kho-Kho, Stapu etc. in the premises of Government Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.) on 13.09.2022. The session was organized under the dynamic leadership of **Principal Dr Nisha Bhargava**. It was graced by the presence of **Mrs Sanjogita - Headmistress, Govt Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.)**.

During the session, NSS Programme Officer Dr Purnima Bhandari apprised the school students with the objective of organizing such session and urged them to include good nutrition in their daily lives. After that, NSS volunteers organized games including Kho-Kho, Stapu, Gully Danda for the students where with the help of posters, they explained the importance of such activities is not only to improve physical fitness, increase stamina, boost our immunity and breathing capacity but also improve mental fitness, inculcate the habit of teamwork, good eating habits by choosing healthy food and learning about nutrition.

**Evidence of Success:** The session was very well informative and students were made aware of importance of nutrition in gaining both physical and mental fitness.









## 18. One Day Breast Cancer Awareness Camp - 2022

**Date:** 14<sup>th</sup> October, 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 4

**Number of Beneficiaries:** 45 staff members

**Objective:**

- To encourage more women to get their screening done and educate them on breast cancer risk reduction and cure

**The Context:** Breast cancer is the most prevalent form of cancer and has become a major problem all across the world including India. It affects women and can occur at any age but, it is most common in women above the age of 40 years. October is Breast Cancer Awareness Month, an annual campaign to raise awareness about the impact of breast cancer. Awareness and timely diagnosis could help in treating and overcoming the challenges of breast cancer. Mammograms are the best way to find breast cancer early, when it is easier to treat and before it is big enough to feel or cause symptoms.

**The Practice:** In an effort to create awareness about breast cancer, a **One-Day Breast Cancer Awareness Camp – 2022** was organized by the Medical Committee and NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh in collaboration with **Multi Super Speciality Hospital, Sohana, Mohali** on **14.10.2022**. This camp was organized under the guidance of **Principal and Convener, Dr Nisha Bhargava**, Dr Sarabjit Kaur – Co-Convener (Medical Committee), Dr Rishu and Dr Madhuri Tanaji Patil, NSS Programme Officers - Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, and **Ms. Pankuri Official from Multi Super Speciality Hospital, Sohana, Mohali**.

The camp was organized specifically for the female staff above the age of 40 years who are more prone to the disease. During the camp, a mammography bus equipped with the latest testing techniques and a team of doctors and nurses headed by Dr Piyush – Oncologist was stationed in the college campus for the same. **More than 42 female staff including teaching and non-teaching staff of the college was benefitted from this camp.** Simultaneous counselling sessions for students and faculty was conducted to cater the needs of the people facing related problems.



**Evidence of Success:** The camp was successful one as it benefitted more than 42 female staff members.











Link to the activity include:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=595829102340445&set=a.549520590304630&type=3>

**Media Coverage:**

## MCM holds Breast Cancer Awareness Camp

**The Aman Sandesh Times Network**

**Chandigarh:** In an endeavour to create awareness about breast cancer, the Medical Committee and NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, organised a one-day Breast Cancer Awareness Camp. Organised in collaboration with Multi Super Speciality Hospital, Sohana, counselling sessions for students and faculty were also conducted to sensitise them about the symptoms and precautions of breast cancer. More than 42 female teaching and non-teaching staff members benefitted from this camp.

Principal Dr. Nisha Bhargava lauded this initiative for raising awareness about the importance of early diagnosis of breast cancer in treating and overcoming this dreaded disease. She asserted that breast cancer being one of the most common cancers among women, it is immensely important for women to be aware of its warning signs and to undergo regular check-ups.

Mohali, the camp was held specifically for the college's female staff above the age of 40 years who are more prone to the disease. A team of doctors and nurses headed by Dr. Piyush, Oncologist were present during the camp. A mammography bus equipped with the latest testing techniques was stationed in the college campus. Simultaneous

**MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH  
BREAST CANCER AWARENESS CAMP**

**Chandigarh, Chandigarh, India**

**Principal Dr. Nisha Bhargava welcoming the team of doctors from Multi Super Speciality Hospital, Sohana**

**GPS Map Cam**

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

## एमसीएम ने स्तन कैंसर जागरूकता शिविर लगाया

**GPS Map Cam**

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

» **मदरलैंड संवाददाता**

चंडीगढ़। स्तन कैंसर के बारे में जागरूकता पैदा करने के प्रयास में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ की चिकित्सा समिति और एनएसएस इकाइयों ने एक दिवसीय स्तन कैंसर जागरूकता शिविर का आयोजन किया। मल्टी सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल, सोहाना, मोहाली के सहयोग से आयोजित किया गया। 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं में इस बीमारी की सम्भावना अधिक होती है। जिसे ध्यान में रखते हुए कॉलेज ने इस आयु वर्ग में आने वाली महिला कर्मचारियों के लिए विशेष रूप से यह एक दिवसीय शिविर आयोजित किया। शिविर के दौरान अन्कोलॉजिस्ट डॉ. पीयूष के नेतृत्व में डॉक्टरों और नर्सों की एक टीम मौजूद थी। नवीनतम परीक्षण तकनीकों से लैस एक मैमोग्राफी बस कॉलेज परिसर में तैनात थी। स्तन कैंसर के लक्षणों और सावधानियों के बारे में उन्हें जागरूक करने के लिए विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए एक परामर्श सत्र भी आयोजित किया गया। इस शिविर से 42 से अधिक महिला टीचिंग और नॉन टीचिंग स्टाफ सदस्य लाभान्वित हुए।

प्राचार्या डॉ. निशा भारगव ने इस खतरनाक बीमारी के इलाज और उस पर काबू पाने में स्तन कैंसर के शीघ्र निदान के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए इस पहल की सराहना की। उन्होंने जोर देकर कहा कि स्तन कैंसर महिलाओं में सबसे आम कैंसर में से एक है। महिलाओं के लिए इसके चेतावनी संकेतों से अवगत होना और नियमित जांच से गुजरना बेहद जरूरी है।



# मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन ने लगाया स्तन कैंसर जागरूकता शिविर



एमसीएम की ओर से लगाए गए मैमोग्राफी कैंप के दौरान जानकारी हासिल करते हुए।

चंडीगढ़, 5 नवम्बर (राम सिंह बराड़) : स्तन कैंसर के बारे में जागरूकता पैदा करने के प्रयास में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की चिकित्सा समिति और एनएसएस इकाइयों ने एक दिवसीय स्तन कैंसर जागरूकता शिविर का आयोजन किया। मल्टी सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल के सहयोग से आयोजित किया गया। 40

वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं में इस बीमारी की सम्भावना अधिक होती है। जिसे ध्यान में रखते हुए कॉलेज ने इस आयु वर्ग में आने वाली महिला कर्मचारियों के लिए विशेष रूप से यह एक दिवसीय शिविर आयोजित किया। शिविर के दौरान ऑन्कोलॉजिस्ट डॉ. पीयूष के नेतृत्व में डॉक्टरों और नर्सों की एक टीम मौजूद थी। नवीनतम परीक्षण तकनीकों से लैस

एक मैमोग्राफी बस कॉलेज परिसर में तैनात थी। स्तन कैंसर के लक्षणों और सावधानियों के बारे में उन्हें जागरूक करने के लिए विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए एक परामर्श सत्र भी आयोजित किया गया। इस शिविर से 42 से अधिक महिला टीचिंग और नॉन टीचिंग स्टाफ सदस्य लाभान्वित हुए।

प्राचार्या डॉ. निशा भागव ने इस खतरनाक

बीमारी के इलाज और उस पर काबू पाने में स्तन कैंसर के शीघ्र निदान के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए इस पहल की सराहना की। उन्होंने जोर देकर कहा कि स्तन कैंसर महिलाओं में सबसे आम कैंसर में से एक है। महिलाओं के लिए इसके चेतावनी संकेतों से अवगत होना और नियमित जाँच से गुजरना बेहद जरूरी है।

## स्तन कैंसर जागरूकता शिविर लगाया

सवेरा न्यूज/नीना

चंडीगढ़, 5 नवंबर : स्तन कैंसर के बारे में जागरूकता पैदा करने के प्रयास में एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन सेक्टर 36 की चिकित्सा समिति और एनएसएस इकाइयों ने एक दिवसीय स्तन कैंसर जागरूकता शिविर का आयोजन किया। मल्टी सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल, सोहाना, मोहाली के सहयोग से आयोजित किया गया। 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं में इस बीमारी की संभावना अधिक होती है। जिसे ध्यान में रखते हुए कॉलेज ने इस आयु वर्ग में आने वाली महिला कर्मचारियों के लिए विशेष रूप से यह एक दिवसीय शिविर आयोजित किया। शिविर के दौरान ऑन्कोलॉजिस्ट डॉ. पीयूष के नेतृत्व में डॉक्टरों और नर्सों की एक टीम मौजूद थी।



कैंप में कैंसर के प्रति जानकारी लेते हुए।

नवीनतम परीक्षण तकनीकों से लैस एक मैमोग्राफी बस कॉलेज परिसर में तैनात थी। स्तन कैंसर के लक्षणों और सावधानियों के बारे में उन्हें जागरूक करने के लिए विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए एक परामर्श सत्र भी आयोजित किया गया। इस शिविर से 42 से अधिक महिला टीचिंग और

नॉन टीचिंग स्टाफ सदस्य लाभान्वित हुए।

प्राचार्या डॉ. निशा भागव ने इस खतरनाक बीमारी के इलाज और उस पर काबू पाने में स्तन कैंसर के शीघ्र निदान के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए इस पहल की सराहना की।

## 19. Two-day eye care awareness camp - Interactive cum Awareness Session on Eye Care and Eye Check-Up Camp – 2022

**Date:** 15<sup>th</sup> – 16<sup>th</sup> September 2022

**Number of NSS Volunteers: 25**

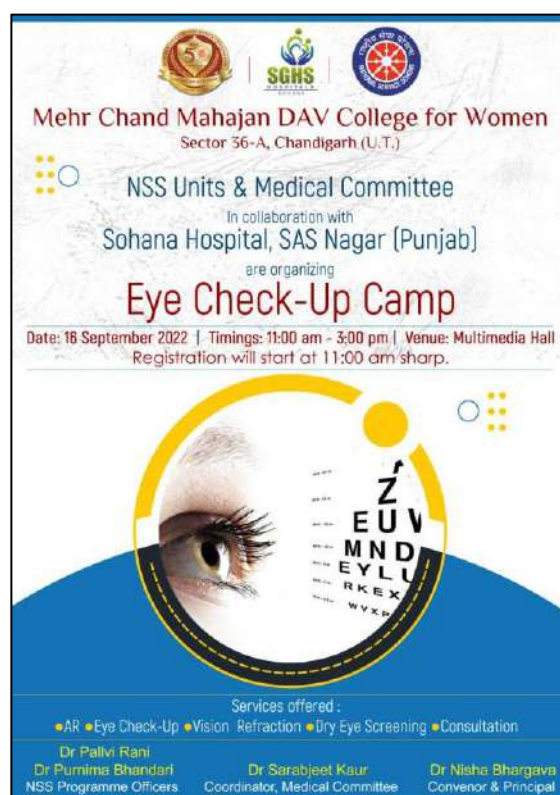
**Number of participants/Beneficiaries:**

- i. For interactive cum awareness Session = 750
- ii. For Eye Check-up Camp = More than 250 (including 60 teaching and non-teaching staff)

**Objective:** To spread awareness on eye disorders, early detection of ailments, refractive errors and provide free consultation for solutions to the students and staff of the college.

**The Context:** COVID-19 pandemic has led to a sharp increase in our screen time (that involve peering at a digital screen), owing to virtual education, conferences, work from home, online entertainment etc., due to which there is an increase in the number of eye related issues such as eye allergy, dryness, vision (refractive errors), light sensitivity and poor perception etc.

**The Practice:** Keeping in view the prevalence of eye related issues and disorders, a **two-day eye care awareness camp** that included - an **Interactive cum Awareness Session on Eye Care and Eye Check-Up Camp – 2022** was organized by NSS Units and Medical Committee in collaboration with SGHS Sohana Hospital, SAS Nagar, Punjab in the college premises on 15<sup>th</sup> and 16<sup>th</sup> September, 2022 for the benefit of students, teaching and non-teaching staff. The event was organized under the guidance of principal Dr Nisha Bhargava and supervision of Dr Sarabjeet Kaur (Coordinator, Medical Committee), Dr Pallvi Rani and Dr Purnima





Bhandari (NSS Programme Officers). The team members from SGHS Sohana Advanced Eye Care Centre comprised of trained team of Dr Amanpreet Kaur (COO), Dr Madhu (Ophthalmologist), Dr Rashmi, Mr Puneet and other members.

During this two-day event, **an interactive cum awareness Session on Eye Care** was organized on 15.09.2022, where more than 750 hostellers were apprised about eye refractive errors and treatments including importance of Contoura vision system (LASIK) by Dr.Rashmi.

This was followed by (i.e., on 16.09.2022), an Eye Check-Up Camp in Multimedia Hall from 11.00 am to 3.45 pm where more than 250 beneficiaries including 60 teaching and non-teaching staff members availed the facility of Computerised Vision testing, Refraction test, Vision testing manual, Dry Eye Diagnosis, consultation and treatment free of cost.

**Evidence of Success:** Overall, the two-day eye care awareness camp was successful as staff and students availed the free of cost services of Eye Screening, Refraction test (Eye Sight number), Eye pressure test etc.



















## 20. Webinar “Over the Counter Drug Consumption In India with Special Reference to Women” by Women Development Cell

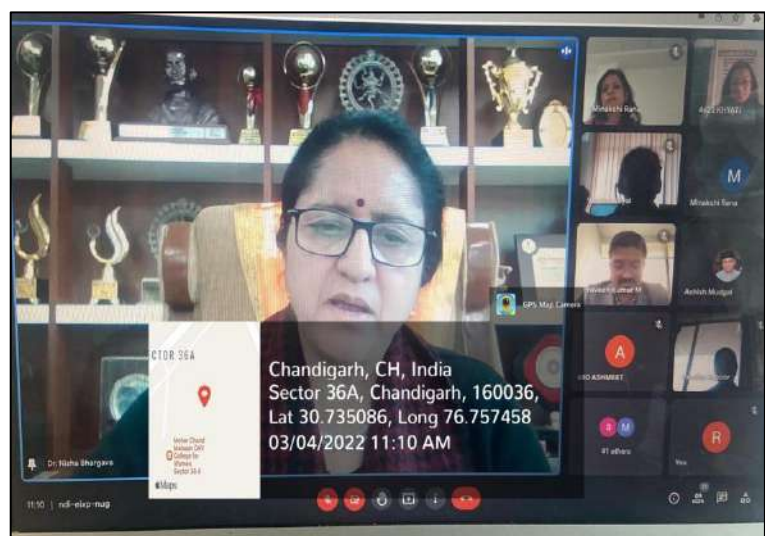
**Resource Person:** Dr. Praveen Kumar, Lead Clinical Scientist, Nference

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

**Number of participants:** The session exuded an overwhelming response from over fifty students who attended the program, that was also live streamed via YouTube.

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

**The Context:** Medical issues faced by women like androgenic alopecia, pregnancy, overactive bladder, vulvovaginal atrophy, heart burn, diarrhoea, 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.

**The 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, diarrhoea, 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.

## Media Coverage:

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**

**प्रमार्थ-न्यून**  
चंडीगढ़। एमसीएम टीएवी 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 खपेरी 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,



दौरान, डॉ. सरिन ने विभिन्न प्रकार के कैंसर जैसे स्तन कैंसर, गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर, डिम्बग्रंथि 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 नैदानिक 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,

ओवर एक्टिव ब्लैडर, वुल्वर और वेजाइनल कैण्डिडिआसिस, हार्ट बर्न्स 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) : सैक्टर-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 खडहेड़ी 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 अपनाता चाहिए। इस शिविर में डॉ. उप्पल द्वारा खडहेड़ी 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 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, डिम्बग्रंथि के कैंसर और ल्यूकेमिया के प्रकार, कारण,

लक्षण बताते हुए कैंसर पर विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने समय पर इलाज के लिए नियमित जांच और बोमारी 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, ओवर एक्टिव ब्लैडर, वुल्वर और हार्ट बर्न्स 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।

MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH (U.T.) 105 | Page



**21. “Caricature Making Competition” on Women of Pride to celebrate the International Women’s Day by Women Development Cell in collaboration with Department of Fine Arts, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36, Chandigarh.**

**Date:** 07<sup>th</sup> March, 2022

**Number 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.

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

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

Prizes-

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

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

3<sup>rd</sup> 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

Palak Sain- BSc NM- 2(B) (378)

Navya- BA III



♪ Lata Mangeshkar ♪







## 22. An online National Webinar on “Nanotechnology: Innovation and Role of Women” by Department of Physics, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, under the aegis of Women Development Cell.

**Date:** 07<sup>th</sup> March, 2022

### **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, Principle 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

**The 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.

**The Practice:** Dr. Nisha Bhargava, Principle, 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, Principle appreciated the efforts made by young scientists in today's technology.







## 23. Pad Collection Drive: “Donate a Pad” by Women Development Cell, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh for the underprivileged women of slum area of sector 25, Chandigarh to mark International Women’s Day Celebrations

**Date:** 8<sup>th</sup> March, 2022 (This activity was held on 3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> March 2022 in the college campus).

### Objective:

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

### Google Drive Link for Videos of Nukkad Natak:

Link 1: <https://drive.google.com/file/d/1vwwTwKYcrD-yVhVb2enayRmLjwB5kJxq/view?usp=sharing>

Link 2:

[https://drive.google.com/file/d/1ILdlToeFyF8neUb3LBptyJDw8J4n7JtJ/view?usp=sh  
aring](https://drive.google.com/file/d/1ILdlToeFyF8neUb3LBptyJDw8J4n7JtJ/view?usp=sharing)



## Media 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 'अज्ञादी 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 छत्रवृत्ति से सम्मानित किया गया। डॉ. भार्गव द्वारा स्व-रचित कविता की प्रस्तुति ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया, जिससे अस्थित 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 इंटेन ने जीसीजी-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 महावती पर एक नुकड़ नाटक का आयोजन भी किया गया। कॉलेज के विमन डेवलपमेंट सेल ने ललित कला विभाग के सहयोग से 'चुमन ऑफ प्राइड' विषय पर कैरिकचर 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 डिलीशियस-बियॉन्ड द प्लेट' का

आयोजन किया। कार्यशाला के दौरान शेफ 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 आईएसएस अधिकारी राखी गुप्ता मुख्यातिथि थी जबकि पूर्व आईएसएस अधिकारी, लेक्चरर व विजिटिंग प्रोफेसर विवेक अग्ने ने सैमिनार में मुख्य वक्ता थे। विवेक अग्ने ने छात्रों को उनकी प्रोफेशनल आकांक्षाओं में सफलता प्राप्त करने के लिए केंद्रित 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।

## 24. Pad Distribution Drive by Women Development Cell, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh for the underprivileged women of slum area of sector 25, Chandigarh to mark International Women's Day Celebrations

**Date:** 8<sup>th</sup> March, 2022

**Number of participants:** 15 students participated along with 3 teachers.

**The 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.

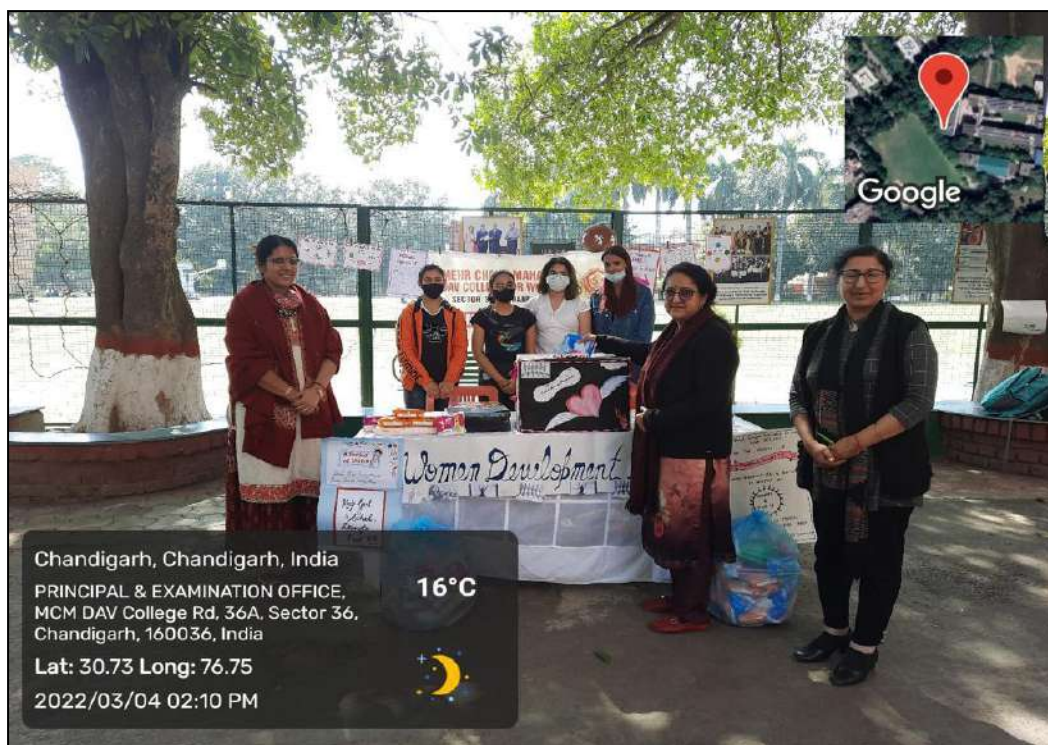
**The Practice:** This activity was in continuation with the drive conducted on "Pad Collection for Donation" held on 3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> March 2022 in the college campus. Sanitary pads collected during this drive were distributed to the underprivileged women of slum area of sector 25,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

**Google Drive Links for Video:**

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



## Media Clippings:

# 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 'आजादी 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 की प्रस्तुति ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया, जिससे अस्थिर 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 जीसीजी-42 और स्टूडेंट सेंटर, पंजाब यूनिवर्सिटी में जागरूकता नुफ़ड नाटक किया। महिला दिवस के अवसर पर कॉलेज के विमन डेवलपमेंट सेल ने सैनिटरी नैपकिन डोनेशन ड्राइव का आयोजन किया और इस प्रकार एकरित नैपकिन को सेक्टर 25 के स्लम एरिया में रहने वाली महिलाओं को वितरित किया गया और महात्मा पर एक नुफ़ड नाटक का आयोजन भी किया गया। कॉलेज के विमन डेवलपमेंट सेल ने ललित कला विभाग के सहयोग से 'वूमन ऑफ़ 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 डिलीशियस-बियॉन्ड द प्लेट' का

आयोजन किया। कार्यशाला के दौरान शेफ द्वारा पालक का सलाद, कद्दू 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 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 विवेक अत्रे सैमिनार में मुख्य वक्ता थे। विवेक 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 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।

## 26. Be Fearless"- One Week Self-Defence Training by One Week Self-Defence Training „Be Fearless“ 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: 30<sup>th</sup> May – 4<sup>th</sup> June 2022

Number of Participants: 145

### Objective:

- To make the participants aware of various types of threats and violence against them
- To teach them self-defence techniques.

**The 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.

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

**Outcome:**

1. The student participants learned self-defence techniques on how to defend by attacking potential attackers
2. Participants got an opportunity to watch and practice self-defence techniques demonstrated by the trainer.





### Media Clippings:

## छात्राओं को सशक्त बनाने के लिए दिया आत्मरक्षा प्रशिक्षण

चंडीगढ़, 11 जुलाई (रश्मि हंस): एम.सी.एम. डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन के महिला विकास प्रकोष्ठ ने स्वयं अकादमी चंडीगढ़ पुलिस की महिला एवं बाल सहायता इकाई के सहयोग से 'बी फीयरलेस' आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव 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 संवेदनशील बनाना आवश्यक है। (फोटो : परमजीत)



## 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

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.

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



**Dr. Nisha Bhargava**  
Convener & Principal

**Ms. Vandana Syal**  
Coordinator  
Women Development Cell

**Dr. Pallvi Rani**  
**Dr. Purnima Bhandari**  
NSS Coordinators

Compilation & Design  
**Mr. Ashish Mudgal**  
**Mr. Vijay Sharma**