Report of initiatives taken by

Department of Physical Education

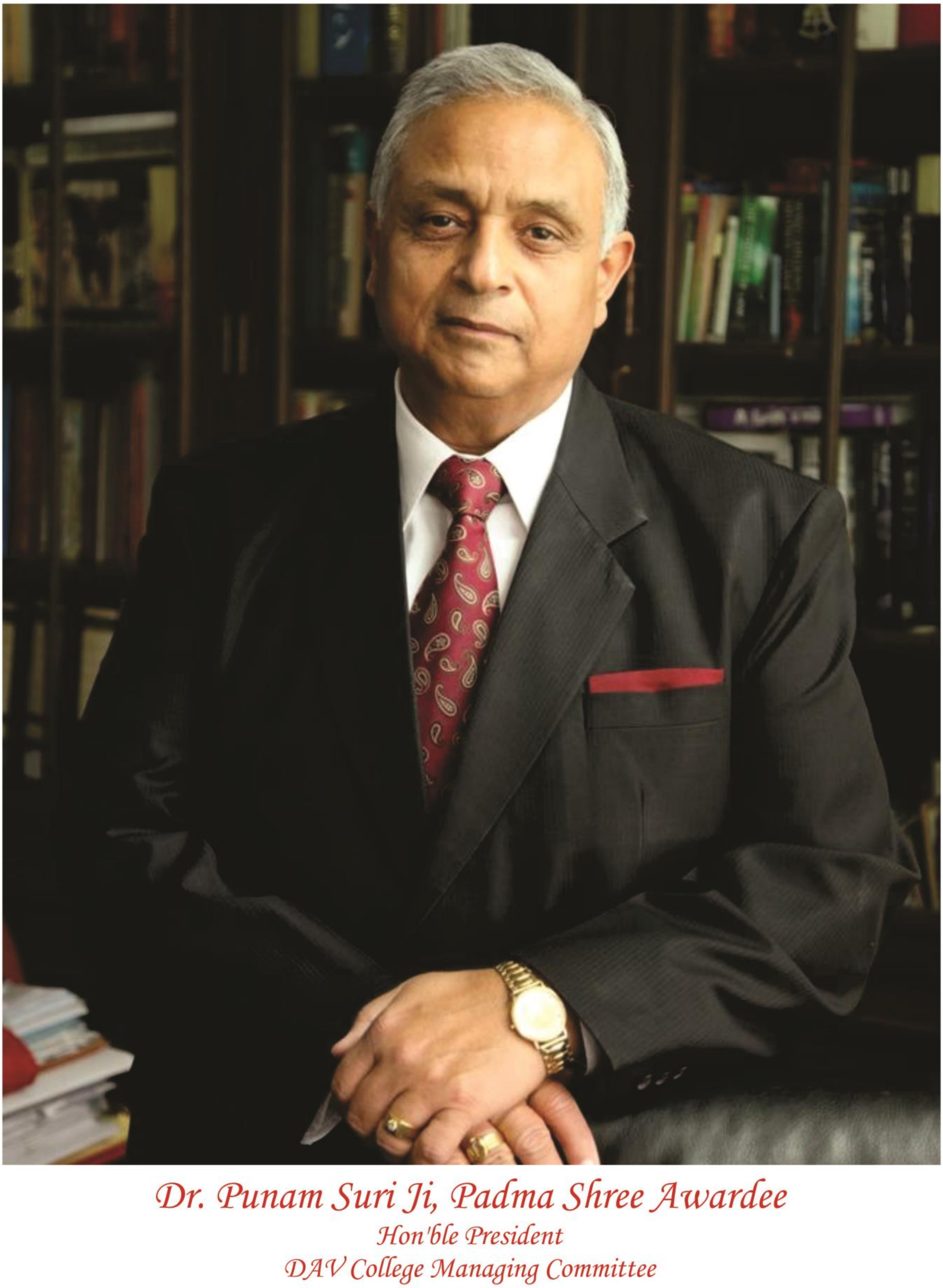
Session: 2019-20

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

Our Beacon of Light

MAHARISHI SWAMI DAYANAND SARASWATI

Our Guide and Mentor



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

“Perfection is not attainable, but if we chase perfection we can catch **excellence**."

Vince Lombardi
Football Coach

MCM 40th Annual Athletic Meet- a unique and colourful celebration of sportsmanship spirit

In an exemplary display of the fine blend of grit, determination, sporting acumen and spirit of sportsmanship coupled with fun and frolic, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women held its 40th Annual Athletic Meet.

Mr. Rubinderjeet Singh Brar, Director Higher Education, Chandigarh Administration motivated the staff and students with his presence as the Chief Guest for the inaugural while Ms. Shashi Prabha Dwivedi, IPS, ADGP, Lokpal, Punjab graced the afternoon session as the Chief Guest.

Maj.Gen.I.P.Singh, Director, Mai Bhago Armed Forces Preparatory Institute, Mohali graced the occasion as Guest of Honour. Edifying the students with his inspiring words on the paramount importance of sports in life, Mr. Rubinderjeet Singh Brar exhorted the young girls to be the ambassadors of women empowerment while striving to keep humane values intact. Principal Dr. Nisha Bhargava presented the Sports Report wherein she apprised the audience of the outstanding achievements of the college in sports including accolades in various sports events at international, national, inter-zonal, zonal, university and inter-college levels.

Dr. Bhargava said that sports impart valuable lessons in spirit of life and camaraderie to students. She also congratulated the Physical Education Department of the college for keeping alive the MCM tradition of excellence. Asserting that a healthy mind resides in a healthy body, Ms. Shashi Prabha exhorted the students to adopt a healthy lifestyle. Maj. Gen. I.P. Singh drew parallels between the sports ground and life to motivate the students to adopt in their lives the lessons learnt on the field. The dignitaries present on the occasion released tricolor balloons to spread the message of sovereignty, peace and harmony.

Zealous contingents marched diligently during the March past ceremony demonstrating the glory and zenith of the institution. Oath taking ceremony followed by ceremonial torch-lighting marked the beginning of the meet that was declared open by the Chief Guest. The college sports ground resonated with energetic vibes of sportsmanship and teamwork as students and staff competed in various events including 100m, 200m, long jump, shot put, 3 legged race, tug-of-war and much more. An enthralling bhangra performance added to the entertainment quotient of the day while giving the message of staying away from drugs.

MEHR CHAND MAHAJAN
EK BHARAT

एमसीएम में 40वीं वार्षिक एथलैटिक्स मीट

चंडीगढ़,11 फरवरी (राकेश): साहस, दृढ़ संकल्प, मनोरंजन और खेल कौशल के बेहतरीन मिश्रण का एक शानदार प्रदर्शन मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन की 40वीं वार्षिक एथलैटिक्स मीट में देखने को मिला । सुबह के सत्र में चंडीगढ़ प्रशासन के उच्च शिक्षा निदेशक रुबिन्दरजीत सिंह बराड़ बतौर मुख्य अतिथि एवं शाम के सत्र में शशि प्रभा द्विवेदी, आईपीएस, एडीजीपी, लोकपाल, पंजाब बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित थीं। इस आयोजन में मेजर जनरल आईपी सिंह, निदेशक, माई भागो प्रिपरेटरी इंस्टीट्यूट ऑफ़ आर्म्ड फोर्सेस, मोहाली विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित थे । अपने प्रेरणादायक संबोधन में जीवन में खेल के महत्व पर छात्राओं को प्रेरित करते हुए रुबिन्द्रजीत सिंह बराड़ ने मानवीय मूल्यों को साथ रखकर समाज में महिला सशक्तिकरण का एंबैसडर बनने का आह्वान किया। कर्यक्रम के आरंभ में कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने कॉलेज की स्पोर्ट्स रिपोर्ट पेश की। शशि प्रभा ने छात्राओं को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है । मेजर जनरल आईपी सिंह ने खेल के मैदान और जीवन के बीच समानताएं बताते हुए कहा कि छात्राओं को स्वस्थ खेल भावना को अपने जीवन को अपनाने के लिए प्रेरित किया। समारोह में संस्था के गौरव और आस्था को प्रदर्शित करते हुए उत्साही प्रतियोगियों ने मार्च पास्ट किया। शपथ ग्रहण समारोह के बाद मुख्य अतिथि ने वार्षिक मीट का शुभारंभ करने की घोषणा की। कॉलेज के खेल मैदान में सौ मीटर, दो सौ मीटर, लंबी कूद, शॉट पुट, थ्री लेग्ड रेस, टग-ऑफ-वार के अतिरिक्त विभिन्न स्पर्धाओं में भाग लेने वाले स्टाफ के सदस्यों एवं छात्राओं के जोश से वातावरण में नवीन ऊर्जा का संचार देखने को मिला । कार्यक्रम के अंत में ड्रग्स से दूर रहने का संदेश देते हुए एक मनोरंजक भंगड़ा प्रदर्शन ने प्रतिभागियों की खूब तालियां बटोरी ।

शशि प्रभा द्विवेदी, आईपीएस, एडीजीपी, लोकपाल, पंजाब एनसीसी कैडेस का सम्मानित करती हुई।

एथलेटिक मीट में खिलाड़ियों ने लिया हिस्सा

चंडीगढ़, 11 फरवरी (ट्रिब्यू) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमेन की 40वीं वार्षिक एथलेटिक मीट का आयोजन किया गया। यूटी के उच्चतर शिक्षा निदेशक रुबिंदरजीत सिंह बराड़ बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुए जबकि शाम के सत्र में पंजाब की एडीजीपी, लोकपाल शशि प्रभा द्विवेदी मुख्य अतिथि थीं। मीट में माई भागो प्रिपरेटरी इंस्टिट्यूट ऑफ आर्म्ड फोर्सेस, मोहाली के निदेशक मेजर जनरल आईपी सिंह विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित थे। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने कॉलेज की स्पोर्ट्स रिपोर्ट पेश की जिसमें उन्होंने अंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, इंटर-जोनल, जोनल, यूनिवर्सिटी और इंटर कॉलेज स्तरों पर विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में कॉलेज की उत्कृष्ट उपलब्धियों से प्रतिभागियों को अवगत कराया। मेजर जनरल आईपी सिंह ने खेल के मैदान और जीवन के बीच समानताएं बताते हुए कहा कि छात्राओं को स्वस्थ खेल भावना को अपने जीवन को अपनाने के लिए प्रेरित किया।

चंडीगढ़ के मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमेन में मंगलवार को 40वीं वार्षिक एथलेटिक मीट में रस्साकसी में भाग लेती छात्राएं। -दैनिक ट्रिब्यून

MCM holds 40th Annual Athletic Meet

ISHA UPADHYAY
CHANDIGARH, FEB 11

In an exemplary display of the fine blend of grit, determination, sporting acumen and spirit of sportsmanship coupled with fun and frolic, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women held its 40th Annual Athletic Meet here today.

Rubinderjeet Singh Brar, Director Higher Education, Chandigarh Administration motivated the staff and students with his presence as the Chief Guest for the inaugural while Shashi Prabha Dwivedi, IPS, ADGP, Lokpal, Punjab graced the afternoon session as the Chief Guest. Maj. Gen. I.P.Singh, Director, Mai Bhago Armed Forces Preparatory Institute, Mohali graced the occasion as Guest of Honour. Edifying the students with his inspiring words on the paramount importance of sports in life, Rubinderjeet Singh Brar exhorted the young girls to be the ambassadors of women empowerment while striving to keep humane values intact. Principal Dr. Nisha Bhargava presented the Sports Report wherein she apprised the audience of the outstanding achievements of the college in sports including accolades in various sports events at international, national, inter-zonal, zonal, university and inter-college levels.

एमसीएम में 40वीं वार्षिक एथलेटिक मीट

चंडीगढ़। साहस, दृढ़ संकल्प, मनोरंजन और खेल कौशल के बेहतरीन मिश्रण का एक शानदार प्रदर्शन मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की चालीसवी वार्षिक एथलेटिक मीट में देखने को मिला। सुबह के सत्र में चंडीगढ़ प्रशासन के उच्च शिक्षा निदेशक रुबिन्दरजीत सिंह बराड़ बतौर मुख्य अतिथि एवं शाम के श्रीमती शशि प्रभा द्विवेदी, आई पी एस, एडीजीपी, लोकपाल, पंजाब बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित थी। इस आयोजन में मेजर जनरल आई. पी. सिंह, निदेशक, माई भागो प्रिपरेटरी इंस्टिट्यूट ऑफ आर्म्ड फोर्सेस, मोहाली विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित थे। अपने प्रेरणादायक सम्बोधन में जीवन में खेल के महत्व पर छात्राओं को प्रेरित करते हुए कृते हुए, रुबिन्द्रजीत सिंह बरार ने मानवीय मूल्यों को साथ रखकर समाज में महिला सशक्तीकरण का एम्बेस्डर बनने का आह्वान किया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने कॉलेज की स्पोर्ट्स रिपोर्ट पेश की, जिसमें उन्होंने अंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, इंटर-जोनल, जोनल, यूनिवर्सिटी और इंटर कॉलेज स्तरों पर विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में कॉलेज की उत्कृष्ट उपलब्धियों से प्रतिभागियों को अवगत कराया। शशि प्रभा ने छात्राओं को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। मेजर जनरल आई.पी. सिंह ने खेल के मैदान और जीवन के बीच समानताएं बताते हुए कहा कि छात्राओं को स्वस्थ खेल भावना को अपने जीवन को अपनाने के लिए प्रेरित किया। समारोह में संस्था के गौरव और आस्था को प्रदर्शित करते हुए उत्साही प्रतियोगियों ने मार्च पास्ट किया। शपथ ग्रहण समारोह के बाद मुख्य अतिथि ने वार्षिक मीट का शुभारम्भ करने की घोषणा की। कॉलेज के खेल मैदान में सौ मीटर, दो सौ मीटर, लंबी कूद, शॉट पुट, थ्री लेग्ड रेस, टग-ऑफ-वार के अतिरिक्त विभिन्न स्पर्धाओं में भाग लेने वाले स्टाफ के सदस्यों एवं छात्राओं के जोश से वातावरण में नवीन ऊर्जा का संचार देखने को मिला। कार्यक्रम के अंत में ड्रग्स से दूर रहने का संदेश देते हुए एक मनोरंजक भांगड़ा प्रदर्शन ने प्रतिभागियों की खूब तालियां बटोरी।

एमसीएम डीएवी कॉलेज में हुई 40वीं एथलेटिक मीट

संवाद न्यूज एजेंसी

छात्राओं ने दी मार्च पास्ट, दौड़, रस्साकशी व भंगड़ा की प्रस्तुति

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज में 40वीं वार्षिक एथलेटिक मीट का आयोजन किया गया। सुबह के सेशन में चंडीगढ़ प्रशासन के उच्च शिक्षा निदेशक रूबिंदरजीत सिंह बराड़ मुख्य अतिथि और शाम के सेशन में पंजाब के एडीजीपी आईपीएस शशि प्रभा द्विवेदी बतौर मुख्यातिथि उपस्थित रहे। माई भागो प्रिपरेटरी इंस्टीट्यूट ऑफ आर्म्ड फोर्सेस, मोहाली के निदेशक मेजर जनरल आईपी सिंह विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित थे। रूबिंदरजीत सिंह बराड़ ने छात्राओं को मानवीय मूल्यों को साथ रखकर समाज में महिला सशक्तीकरण का एंबेसेडर बनने के लिए प्रेरित किया।

कार्यक्रम की शुरुआत में कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कॉलेज की स्पोर्ट्स रिपोर्ट पेश की। इसमें उन्होंने अंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, इंटर-जोनल, जोनल, यूनिवर्सिटी और इंटर कॉलेज स्तरों पर विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में कॉलेज की उत्कृष्ट उपलब्धियों से प्रतिभागियों को अवगत कराया। उन्होंने कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए बधाई दी। शशि प्रभा ने छात्राओं को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। मेजर जनरल आईपी सिंह ने खेल के मैदान और जीवन के बीच समानताएं बताते हुए कहा कि छात्राओं को स्वस्थ खेल भावना को अपने जीवन में अपनाना चाहिए।

समारोह के दौरान प्रतियोगियों ने मार्च पास्ट किया। शपथ ग्रहण समारोह के बाद कॉलेज के खेल मैदान में 100 मीटर, 200 मीटर, लंबी कूद, शॉटपुट, थ्री लेग रेस, रस्साकशी के अतिरिक्त विभिन्न स्पर्धाओं में छात्राओं ने भाग लिया। कार्यक्रम के अंत में ड्रग से दूर रहने का संदेश देते हुए छात्राओं ने भंगड़ा की प्रस्तुति दी।

छात्रों को स्पोर्ट्स की तरफ प्रोत्साहित करने के लिए एमसीएम में 40वीं मीट आयोजित

चंडीगढ़। साहस, दृढ़ संकल्प, मनोरंजन और खेल कौशल के बेहतरीन मिश्रण का शानदार प्रदर्शन एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन की चालीसवी वार्षिक एथलेटिक मीट मे देखने को मिला। सुबह के सत्र में चंडीगढ़ प्रशासन के उच्च शिक्षा निदेशक रुबिन्दरजीत सिंह बराड़ बतौर मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंचे। वही शाम के सत्र में शशि प्रभा द्विवेदी, आई पी एस, एडीजीपी, लोकपाल, पंजाब बतौर मुख्य अतिथि मौजूद रही। इस आयोजन मे मेजर जनरल आई. पी. सिंह, निदेशक, माई भागो प्रिपरेटरी इंस्टिट्यूट ऑफ आर्म्ड फोर्सेस, मोहाली विशेष अतिथि के रूप मे उपस्थित थे। अपने प्रेरणादायक संबोधन मे जीवन मे खेल के महत्व पर छात्राओं को प्रेरित करते हुए रुबिन्द्रजीत सिंह बराड़ ने मानवीय मूल्यो को साथ रखकर समाज मे महिला सशक्तीकरण का एंबेस्डर बनने का आह्वान किया। इस दौरान कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने कॉलेज की स्पोर्ट्स रिपोर्ट पेश की, जिसमे उन्होने अंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, इंटर-जोनल, जोनल, यूनिवर्सिटी और इंटर कॉलेज स्तरो पर विभिन्न खेल प्रतियोगिताओ मे कॉलेज की उत्कृष्ट उपलब्धियो से प्रतिभागियो को अवगत कराया।

Lecture on importance of active lifestyle held at MCM

The Physical Education Department of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organized a special lecture on the importance of physical fitness and an active lifestyle to sensitize students about a very vital aspect of one's life i.e. physical fitness and its relevance in the modern times. The resource person for the lecture was Dr. Jagtar Singh Gill, Former Professor, Department of Physical Education, PEC, Chandigarh. Over 200 students attended the lecture and benefitted from the informative insights of Dr. Gill. Referring to sedentary lifestyle and stressful living as the grim reality of the present times, Dr. Gill discussed the impact of these on our physical and mental health. He further impressed upon the students the importance of maintaining an active lifestyle and also gave pertinent tips for the same including time management and the exercises to do while at work.

Principal Dr. Nisha Bhargava lauded this initiative of the Physical Education department. She added that since healthy body and healthy mind are paramount for a living a fulfilling life, MCM provides an intellectually invigorating environment coupled with ample opportunities to pursue co-curricular activities.

एमसीएम में सक्रिय जीवनशैली के महत्व पर व्याख्यान

अर्थ प्रकाश संवाददाता

चंडीगढ़, 4 दिसंबर। मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज के फिजिकल एजुकेशन विभाग ने शारीरिक तंदरुस्ती एवं सक्रिय जीवन शैली तथा आधुनिक दौर में इसकी उपयोगिता के प्रति सजग करने के लिए एक वक्तव्य आयोजित किया। इस पर बात करने के लिए डिपार्टमेंट ऑफ़ फिजिकल एजुकेशन, पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज के पूर्व प्रोफ़ेसर डॉ जगतार सिंह गिल बतौर विशेषज्ञ उपस्थित थे। डॉ गिल ने दो सौ प्रतिभागी छात्राओं वर्तमान दौर में आलस्य और तनावपूर्ण जीवन शैली की गंभीर वास्तविकता से अवगत कराया तथा इसका हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव बताया। समय प्रबंधन एवं नियमित व्यायाम से इसे नियंत्रित करने की तमाम युक्तियाँ इन्होने छात्राओं को बतायी।

कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने इस प्रयास की सराहना करते हुए एक संतुलित व संतुष्ट जीवन शैली के लिए स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन को सर्वाधिक महत्वपूर्ण बताया तथा बौद्धिक वातावरण में पाठेतर गतिविधियों के पर्याप्त अवसर देने वाले एमसीएम कॉलेज की अहम् भूमिका पर चर्चा की।

स्वस्थ्य जीवनशैली बारे करवाए सैमीनार मौके बोलते विशेषज्ञ प्रो. डॉ. जगतार सिंह गिल। (छाया : गुरिन्दर सिंह)

आलस्य व तनावपूर्ण जीवनशैली स्वास्थ्य के लिए हानिकारक

चंडीगढ़, 4 दिसम्बर (पठानिया) : शारीरिक तंदरुस्ती एवं सक्रिय जीवन शैली तथा आधुनिक दौर में इसकी उपयोगिता के प्रति सजग करने के लिए एमसीएम डीएवी कॉलेज एक सैमिनार आयोजित किया गया। पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज के पूर्व प्रो डॉ जगतार सिंह गिल इस सैमिनार में बतौर विशेषज्ञ उपस्थित थे। डॉ गिल ने छात्राओं को वर्तमान दौर में आलस्य और तनावपूर्ण जीवन शैली की गंभीर वास्तविकता से अवगत कराया तथा इसका शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव बारे बताया। समय प्रबंधन एवं नियमित व्यायाम से इसे नियंत्रित करने की तमाम युक्तियाँ इन्होने छात्राओं को बतायी।

कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने कहा कि स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन को महत्वपूर्ण बताया।

एमसीएम में छात्राओं को तनाव और आलस्य दूर करने के तरीके बताए

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर गर्ल्स के फिजिकल एजुकेशन विभाग ने शारीरिक तंदुरुस्ती और सक्रिय जीवन शैली पर लेक्चर का आयोजन किया। मौके पर डिपार्टमेंट ऑफ फिजिकल एजुकेशन, पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर डॉ. जगतार सिंह गिल बतौर विशेषज्ञ उपस्थित रहे। डॉ. गिल ने वर्तमान दौर में आलस्य और तनावपूर्ण जीवन शैली की वास्तविकता से अवगत कराया। इसका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव भी बताया। छात्राओं को समय प्रबंधन और नियमित व्यायाम से तनाव और आलस को दूर करने के तरीकों के बारे में बताया। इस मौके पर दो सौ छात्राओं ने कार्यक्रम में भाग लिया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने छात्राओं को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित किया और डॉ. गिल का धन्यवाद किया।

Lecture on importance of active lifestyle held at MCM

ISHA UPADHYAY

CHANDIGARH: The Physical Education Department of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organized a special lecture on the importance of physical fitness and an active lifestyle to sensitize students about a very vital aspect of one's life i.e. physical fitness and its relevance in the modern times. The resource person for the lecture was Dr. Jagtar Singh Gill, Former Professor, Department of Physical Education, PEC, Chandigarh. Over 200 students attended the lecture and benefitted from the informative insights of Dr. Gill. Referring to sedentary lifestyle and stressful living as the grim reality of the present times, Dr. Gill discussed the impact of these on our physical and mental health. He further impressed upon the students the importance of maintaining an active lifestyle and also gave pertinent tips for the same including time management and the exercises to do while at work.

एमसीएम डीएवी कॉलेज-36 के ऑडीटोरियम में आयोजित कार्यक्रम में पेक के पूर्व प्रोफेसर डॉ. जगतार सिंह गिल लेक्चर देते हुए। कार्यक्रम में नेवल कैडेट्स व फिजिकल एजुकेशन विभाग की टचर्स डॉ. अंजू लता (ऑरेंज सूट में) और डॉ. वीना (पीले सूट में) भी मौजूद रहीं •जागरण

छात्राओं को बताया बेहतर जीवन शैली का महत्व

जासं, चंडीगढ़ : एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन-36 के फिजिकल एजुकेशन विभाग ने शारीरिक तंदरुस्ती एवं सक्रिय जीवन शैली तथा आधुनिक दौर में इसकी उपयोगिता के प्रति सजग करने के लिए लेक्चर आयोजित किया। डिपार्टमेंट ऑफ फिजिकल एजुकेशन, पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज के पूर्व प्रोफेसर डॉ. जगतार सिंह गिल बतौर विशेषज्ञ उपस्थित हुए। डॉ. गिल ने 200 प्रतिभागी छात्राओं को वर्तमान दौर में आलस्य और तनावपूर्ण जीवन शैली की गंभीर वास्तविकता से अवगत कराया।

इसके साथ ही उन्होंने छात्राओं को बताया कि किस तरह से आलस्य और तनाव का हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ता है। समय प्रबंधन एवं नियमित व्यायाम से इसे नियंत्रित करने की तमाम युक्तियां इन्होंने छात्राओं को बताई। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने इस प्रयास की सराहना करते हुए एक संतुलित व संतुष्ट जीवन शैली के लिए स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन को सर्वाधिक महत्वपूर्ण बताया तथा बौद्धिक वातावरण में पाठेतर गतिविधियों के पर्याप्त अवसर देने वाले एमसीएम कॉलेज की अहम भूमिका पर चर्चा की।

कैंप में 129 लोगों ने किया रक्तदान

जासं, चंडीगढ़ : विश्वास फाउंडेशन व एचडीएफसी बैंक की ओर से बुधवार को सेक्टर-17 में ब्लड डोनेशन कैंप लगाया गया। कैंप में 129 लोगों ने रक्तदान किया। कैंप को सफल बनाने में चंडीगढ़ गर्वनमेंट ट्रांसपोर्ट वर्कर यूनियन व रिकोगनाइज्ड चंडीगढ़ एडमिनिसट्रेशन ने सहयोग किया। कैंप में इंस्पेक्टर सीटीयू हरजिन्द्र सिंह मुख्य अतिथि रहे। कैंप का संचालन पीजीआइ ब्लड बैंक की डॉ. निपुण परींजा की टीम ने किया। उन्होंने लोगों को रक्तदान के फायदे बताए। इस अवसर पर फाउंडेशन की जनरल सेक्रेटरी साध्वी नीलिमा विश्वास, एचडीएफसी बैंक के असीम मलिक, यूनियन के सदस्य राज कुमार शर्मा, जसवंत सिंह जस्सा, हरजिन्द्र सिंह, सोहन सिंह, संजय कुमार नैन, हरदीप सिंह उपस्थित रहे।

चंडीगढ़-मेहरचंद महाजन डीएवी कालेज के फिजिकल एजुकेशन विभाग ने शारीरिक तंदुरुस्ती एवं सक्रिय जीवन शैली तथा आधुनिक दौर में इसकी उपयोगिता के प्रति सजग करने के लिए एक वक्तव्य आयोजित किया। इस पर बात करने के लिए डिपार्टमेंट ऑफफिजिकल एजुकेशनए पंजाब इंजीनियरिंग कालेज के पूर्व प्रोफ़ेसर डॉ जगतार सिंह गिल बतौर विशेषज्ञ उपस्थित थे। डा. गिल ने दो सौ प्रतिभागी छात्राओं वर्तमान दौर में आलस्य और तनावपूर्ण जीवन शैली की गंभीर वास्तविकता से अवगत कराया तथा इसका हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव बताया। समय प्रबंधन एवं नियमित व्यायाम से इसे नियंत्रित करने की तमाम युक्तियां इन्होंने छात्राओं को बताई

एम.सी.एम. में सक्रिय जीवन शैली के महत्व पर व्याख्यान

चंडीगढ़, 4 दिसंबर (राकेश): मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज के फिजिकल एजुकेशन विभाग ने शारीरिक तंदरुस्ती एवं सक्रीय जीवन शैली तथा आधुनिक दौर में इसकी उपयोगिता के प्रति सजग करने के लिए एक वक्तव्य आयोजित किया। इस पर बात करने के लिए डिपार्टमैंट ऑफ फिजिकल एजुकेशन, पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज के पूर्व प्रोफैसर डा. जगतार सिंह गिल बतौर विशेषज्ञ उपस्थित थे।

डा. गिल ने 200 प्रतिभागी छात्राओं वर्तमान दौर में आलस्य और तनावपूर्ण जीवन शैली की गंभीर वास्तविकता से अवगत कराया तथा इसका हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव बताया। समय प्रबंधन एवं नियमित व्यायाम से इसे नियंत्रित करने की तमाम युक्तियां इन्होंने छात्राओं को बताई। कॉलेज की प्रिंसीपल डा. निशा भार्गव ने इस प्रयास की सराहना करते हुए एक संतुलित व संतुष्ट जीवन शैली के लिए स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन को सर्वाधिक महत्वपूर्ण बताया तथा बौद्धिक वातावरण में पाठेतर गतिविधियों के पर्याप्त अवसर देने वाले एमसीएम कॉलेज की अहम् भूमिका पर चर्चा की।

सक्रिय जीवन शैली के महत्व पर चर्चा

चंडीगढ़ (ट्रिन्यू) : मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज के फिजिकल एजुकेशन विभाग ने शारीरिक तंदरुस्ती एवं सक्रिय जीवन शैली तथा आधुनिक दौर में इसकी उपयोगिता के प्रति सजग करने के लिए एक व्याख्यान आयोजित किया। इस पर बात करने के लिए डिपार्टमेंट ऑफ फिजिकल एजुकेशन, पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज के पूर्व प्रो. डॉ जगतार सिंह गिल बतौर विशेषज्ञ उपस्थित थे। डॉ गिल ने दो सौ प्रतिभागी छात्राओं को वर्तमान दौर में आलस और तनावपूर्ण जीवन शैली की गंभीर वास्तविकता से अवगत कराया तथा इसका हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार दुष्प्रभाव पड़ता है, के बारे में बताया। समय प्रबंधन एवं नियमित व्यायाम से इसे नियंत्रित करने की तमाम युक्तियां छात्राओं को बतायीं।

Yoga session under Fit India Campaign held at MCM

As a part of the Fit India Campaign, the NSS unit and Physical Education Department of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organized a yoga awakening session for the students. Around 100 students of the college including NSS volunteers participated in the programme, which aimed to build strength of and harmony between the mind and body. During the programme, Dr. Anju Lata, Head, Department of Physical Education, MCM DAV, Dr. Veena, Assistant Professor, Department of Physical Education, MCM DAV and their team made students aware about the benefits of yoga in daily life. The session started with warm-up exercises which were followed by introducion to different asanas including suryanamaskar, tadasana, trikonasana, gomukhhasana, etc. The students were explained the techniques and benefits of each asana in detail. The session concluded with meditation.

College Principal Dr. Nisha Bhargava asserted that such sessions on the practice of yoga are immensely significant for an overall sense of well-being as these aid in not only improving physical well-being but also in boosting self-esteem, confidence and strengthening of mental health of the students.

फिट इंडिया कैंपेन के तहत योग सत्र का आयोजन

अर्थ प्रकाश संवाददाता

चंडीगढ़, 20 जनवरी। केंद्र सरकार के फिट इंडिया अभियान के तहत मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमन के फिजिकल एजुकेशन विभाग तथा एनएसएस यूनिट्स ने छात्राओं के लिए एक योग सत्र का आयोजन किया। एनएसएस स्वयंसेवकों सहित कॉलेज के लगभग सौ से अधिक छात्राओं ने इस कार्यक्रम में भाग लिया, जिसका उद्देश्य मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करना था। कार्यक्रम के दौरान फिजिकल एजुकेशन विभाग की

अध्यक्ष डॉ. अंजू लता तथा इसी विभाग की सहायक प्रोफ़ेसर डॉ वीना ने दैनिक जीवन में योग के लाभों के बारे में छात्राओं को जागरूक किया। सत्र की शुरुआत वार्म-अप अ5यासों के साथ हुई, जिसके बाद विभिन्न आसन जैसे कि सूर्यनमस्कार, तड़ासन, त्रिकोणासन, गोमुखासन आदि का व्यवहारिक प्रदर्शन छात्राओं के समक्ष कर उन्हें अभ्यास कराया गया। इस सत्र के दौरान छात्राओं को प्रत्येक आसन की तकनीकों और लाभों के बारे में विस्तार से बताया गया।

कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने कहा कि योग के अभ्यास पर इस तरह के सत्र का आयोजन अति आवश्यक है क्योंकि योगाभ्यास ये न केवल स्वास्थ्य में सुधार करते हैं बल्कि आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास और मानसिक स्थिति को मजबूत करने में भी सहायक हैं।

Yoga session organised at MCM DAV College

CHANDIGARH: The NSS unit and physical education department of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organised a yoga awakening session for students as a part of the Fit India Campaign. As many as 100 students of the college including NSS volunteers participated in the programme. Head, department of physical education, Anju Lata, and assistant professor Veena made students aware of the benefits of yoga in their lives. The session started with warm-up exercises which were followed by introduction to different asanas. The session concluded with meditation.

एमसीएम में छात्राओं ने किया योग

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज-36 की छात्राओं ने फिट अभियान के तहत सोमवार को योग सत्र में भाग लिया। इस सत्र में एनएसएसएस स्वयंसेवकों के साथ कॉलेज की 100 से अधिक छात्राओं ने योगासन किए। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को स्वस्थ शरीर के प्रति जागरूक करना था। फिजिकल एजुकेशन विभाग की अध्यक्ष डॉ. अंजू लता व सहायक प्रो. डॉ. वीना ने योग के लाभों के बारे में छात्राओं को बताया। सत्र के दौरान विभिन्न आसन जैसे कि सूर्यनमस्कार, ताड़ासन, त्रिकोणासन, गोमुखासन आदि का व्यवहारिक प्रदर्शन कर छात्राओं को अभ्यास करवाया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने इस अभियान की सराहना की।

'फिट इंडिया अभियान' के तहत छात्राओं के लिए योग सत्र

योग सत्र में भाग लेती एनएसएस यूनिट्स की छात्राएं। (छायाः गुरिन्दर सिंह)

चंडीगढ़, 20 जनवरी (पठानिया) : केंद्र सरकार के फिट इंडिया अभियान के तहत मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमन के फिजिकल एजुकेशन विभाग तथा एनएसएस यूनिट्स ने छात्राओं के लिए एक योग सत्र का आयोजन किया। एनएसएस स्वयंसेवकों सहित कॉलेज के लगभग सौ से अधिक छात्राओं ने इस कार्यक्रम में भाग लिया, जिसका उद्देश्य मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करना था। कार्यक्रम के दौरान फिजिकल एजुकेशन विभाग की अध्यक्ष डॉ अंजू लता तथा इसी विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ वीना ने दैनिक जीवन में योग के लाभों के बारे में छात्राओं को जागरूक किया। सत्र की शुरुआत वार्मअप अभ्यासों के साथ हुई, जिसके बाद विभिन्न आसन जैसे कि सूर्यनमस्कार, तड़ासन, त्रिकोणासन, गोमुखासन आदि का व्यवहारिक प्रदर्शन छात्राओं के समक्ष कर उन्हें अभ्यास कराया गया। इस सत्र के दौरान छात्राओं को प्रत्येक आसन की तकनीकों और लाभों के बारे में विस्तार से बताया गया। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने कहा कि योगाभ्यास से न केवल स्वास्थ्य में सुधार होता हैं बल्कि यह आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास और मानसिक स्थिति को मजबूत करने में भी सहायक हैं।

Yoga session under fit India campaign held at MCM

ISHA UPADHYAY
CHANDIGARH, JAN 20

As a part of the Fit India Campaign, the NSS unit and Physical Education Department of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organized a yoga awakening session for the students.

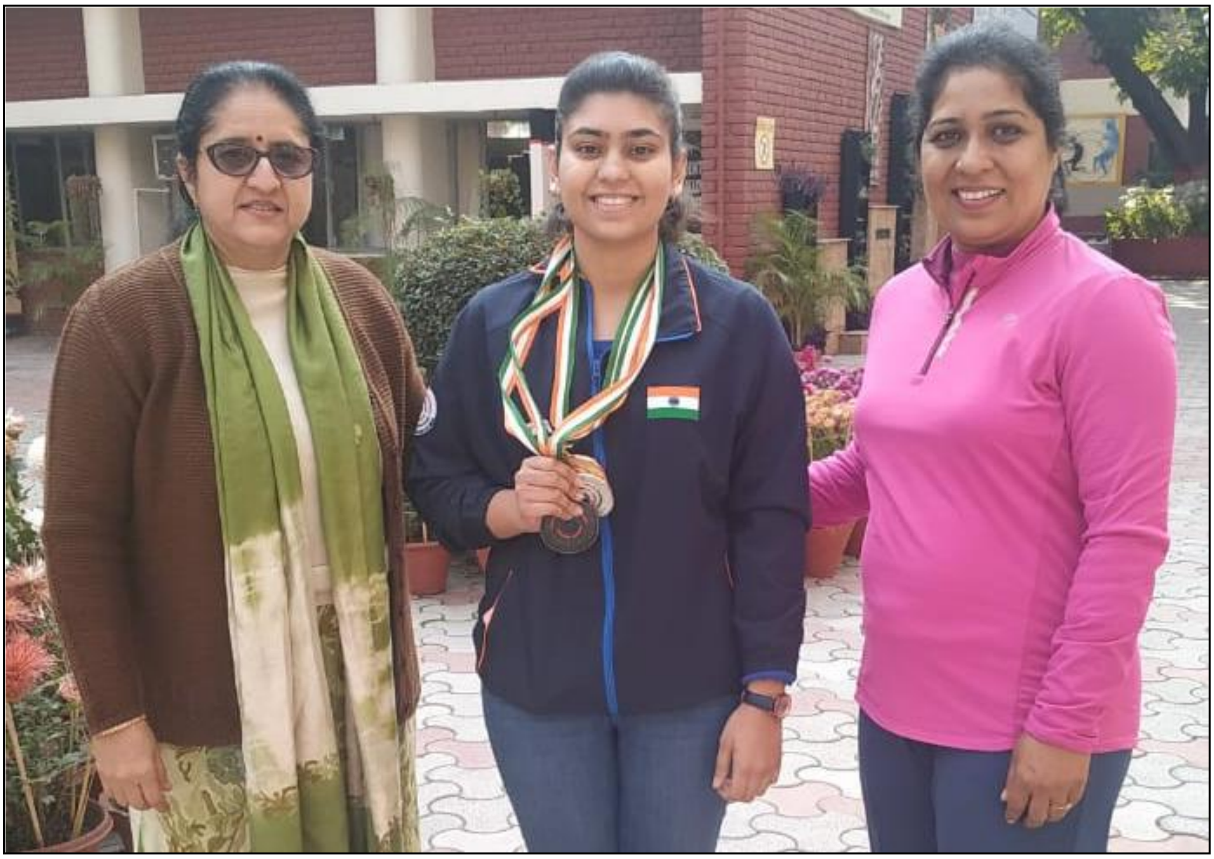
Around 100 students of the college including NSS volunteers participated in the programme, which aimed to build strength of and harmony between the mind and body. During the programme, Dr. Anju Lata, Head, Department of Physical Education, MCM DAV, Dr. Veena, Assistant Professor, Department of Physical Education, MCM DAV and their team made students aware about the benefits of yoga in daily life.

The session started with warm-up exercises which were followed by introducion to different asanas including suryanamaskar, tadasana, trikonasana, gomukhhasana, etc. The students were explained the techniques and benefits of each asana in detail. The session concluded with meditation.

फिट इंडिया मुहिम के तहत छात्राओं ने किया योगासन

जासं, चंडीगढ़ : केंद्र सरकार द्वारा फिट इंडिया अभियान के तहत एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन-36 के फिजिकल एजुकेशन विभाग तथा एनएसएस यूनिट्स ने छात्राओं के लिए एक योग सत्र का आयोजन किया। एनएसएस स्वयंसेवकों सहित कॉलेज के लगभग 100 से अधिक छात्राओं ने इस कार्यक्रम में भाग लिया। जिसका उद्देश्य मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करना था। कार्यक्रम के दौरान फिजिकल एजुकेशन विभाग की अध्यक्ष डॉ. अंजू लता तथा सहायक प्रो. डॉ. वीना ने दैनिक जीवन में योग के लाभ से छात्राओं को अवगत करवाया। सत्र की शुरुआत वार्म-अप के साथ हुई, जिसके बाद विभिन्न योगासन जैसे कि सूर्यनमस्कार, तड़ासन, त्रिकोणासन, गोमुखासन आदि का व्यवहारिक प्रदर्शन छात्राओं के समक्ष कर उन्हें अभ्यास कराया गया। छात्राओं को प्रत्येक आसन की तकनीकों और लाभों के बारे में बताया गया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि योग के अभ्यास पर इस तरह के सत्र का आयोजन अति आवश्यक है, क्योंकि योगाभ्यास ये न केवल स्वास्थ्य में सुधार करते हैं, बल्कि आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास और मानसिक स्थिति को मजबूत करने में भी सहायक हैं।

MCM prodigy wins Khelo India Competition



Adding another feather to the cap of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Vanshika Shahi- a student of Physical Education at the college has won laurels at Khelo India Competition. Fighting tough competition, Vanshika bagged Gold in 50m Rifle Shooting Competition held in Guwahati, Assam in January 2020. An achiever throughout, Vanshika had recently won gold in Senior National Competition held in Bhopal and has the honour of receiving a scholarship worth Rs. 5 lakhs under Khelo India scheme. An elated Vanshika credited her success to her parents, teachers and mentors, and said that the opportunities and encouragement provided to her at MCM have played a significant role in motivating her to excel. College Principal Dr. Nisha Bhargava congratulated Vanshika on her feat and said that the college provides an enabling environment to the students to not only recognize their talent but also to harness their potential to the fullest in their chosen field, be it academics, co-curricular or sports.

एमसीएम की वंशिका का खेलो इंडिया में आया स्वर्ण

चंडीगढ़, 24 जनवरी (अ.स) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमेन की उपलब्धियों की श्रृंखला में एक और नयी उपलब्धि जुड़ गयी जब कॉलेज के फिजिकल एजुकेशन विभाग की छात्रा वंशिका शाही ने खेलो इंडिया प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक हासिल किया।

कठिन प्रतिस्पर्धा से जूझते हुए, वंशिका ने जनवरी 2020 में गुवाहाटी, असम में आयोजित 50 मीटर राइफल शूटिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण हासिल किया। वंशिका ने हाल ही में भोपाल में आयोजित वरिष्ठ राष्ट्रीय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीता एवं खेलो इंडिया योजना के तहत पांच लाख रूपये की छात्रवृति हासिल करने का गौरव प्राप्त किया है। वंशिका ने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता, शिक्षकों और मेंटर्स को दिया और कहा कि एमसीएम में उन्हें प्रदान किए गए अवसरों और प्रोत्साहन ने उन्हें उत्कृष्ता के लिए प्रेरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने वंशिका को उसकी इस उपलब्धि के लिए बधाई दी और कहा कि कॉलेज छात्राओं को न केवल उनकी प्रतिभा को पहचानने व निखारने के लिए एक सक्षम वातावरण प्रदान करता है, बल्कि अपने चुने हुए क्षेत्र में पूर्णता के लिए, अपनी क्षमता का सम्पूर्ण उपयोग करने के लिए भी प्रोत्साहित करता है।

छात्रा वंशिका को मुबारकबाद देते प्रिं. डा. निशा भार्गव। (छाया : गुरिन्द्र सिंह)

सुभाष चंद्रा बोस की जयंती के अवसर पर योग सोसायटी चंडीगढ़ ने दो श्रेणियों- जूनियर और सीनियर में अंतरप्राचीन योग प्रतियोगिता का आयोजन किया जिसमें तीन स्तर थे- जिला, राज्य और राष्ट्रीय। इस प्रतियोगिता में शारदा सर्वहितकारी मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल 40 डी चंडीगढ़ के छात्रों ने विभिन्न पदक जीते। जिला स्तर पर, जूनियर वर्ग (9- 14 वर्ष) लड़कों में आदित्य बंसल ने स्वर्ण पदक, केशव मेहरा ने रजत और पारस शर्मा ने कांस्य पदक प्राप्त किया जबकि जूनियर वर्ग (9-14 वर्ष) की लड़कियों में जसमीत कौर ने रजत पदक और प्रगति ने कांस्य पदक प्राप्त किया। इस आयोजन में विभिन्न स्कूलों के 100 छात्रों ने भाग लिया। ये छात्र अब 18 फरवरी को होने वाली राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए प्रतिस्पर्धा करेंगे। स्कूल के निदेशक बी.एस.कंवर और प्रिंसिपल अर्चना नागरथ ने विजेताओं और उनके शिक्षक मोनिका को शानदार उपलब्धि के लिए बधाई दी।

वंशिका को खेलो इंडिया में स्वर्ण

चंडीगढ़ (ट्रिन्यू) मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमेन की उपलब्धियों की श्रृंखला में एक और नयी उपलब्धि जुड़ गयी जब कॉलेज के फिजिकल एजुकेशन विभाग की छात्रा वंशिका शाही ने खेलो इंडिया प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक हासिल किया। वंशिका ने गुवाहाटी (असम) में आयोजित 50 मीटर राइफल शूटिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण हासिल किया।

एमसीएम की वंशिका को खेलो इंडिया में स्वर्ण

चंडीगढ़, 24 जनवरी। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमेन की उपलब्धियों की श्रृंखला में एक और नयी उपलब्धि जुड़ गयी जब कॉलेज के फिजिकल एजुकेशन विभाग की छात्रा वंशिका शाही ने खेलो इंडिया प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक हासिल किया। कठिन प्रतिस्पर्धा से जूझते हुए, वंशिका ने जनवरी 2020 में गुवाहाटी, असम में आयोजित 50 मीटर राइफल शूटिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण हासिल किया। वंशिका ने हाल ही में भोपाल में आयोजित वरिष्ठ राष्ट्रीय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीता एवं खेलो इंडिया योजना के तहत पांच लाख रूपये की छात्रवृति हासिल करने का गौरव प्राप्त किया है। वंशिका ने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता, शिक्षकों और मेंटर्स को दिया और कहा कि एमसीएम में उन्हें प्रदान किए गए अवसरों और प्रोत्साहन ने उन्हें उत्कृष्टता के लिए प्रेरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भार्गव ने वंशिका को उसकी इस उपलब्धि के लिए बधाई दी।

खेलो इंडिया में वंशिका ने स्वर्ण पर लगाया निशाना

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमन की फिजिकल एजुकेशन विभाग की छात्रा वंशिका शाही ने खेलो इंडिया प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक हासिल किया। इसके साथ ही उसने गुवाहाटी में आयोजित 50 मीटर राइफल शूटिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण हासिल किया।

स्वर्ण जीतने वाली शूटर वंशिका।

वंशिका ने हाल ही में भोपाल में आयोजित वरिष्ठ राष्ट्रीय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीता एवं खेलो इंडिया योजना के तहत पांच लाख रुपये की छात्रवृत्ति हासिल की। उसने अपनी सफलता का श्रेय माता-पिता, शिक्षकों और मेंटर को दिया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने उसकी उपलब्धि के लिए उसे बधाई दी। उन्होंने कहा कि कॉलेज छात्राओं को न केवल उनकी प्रतिभा को पहचानने व निखारने के लिए एक सक्षम वातावरण प्रदान करता है, बल्कि अपने चुने हुए क्षेत्र में पूर्णता के लिए अपनी क्षमता का संपूर्ण उपयोग करने के लिए भी प्रोत्साहित करता है। -संवाद

MCM prodigy wins Khelo India competition

ISHA UPADHYAY
CHANDIGARH, JAN 24

Adding another feather to the cap of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Vanshika Shahi- a student of Physical Education at the college has won laurels at Khelo India Competition. Fighting tough competition, Vanshika bagged Gold in 50m Rifle Shooting Competition held in Guwahati, Assam in January 2020. An achiever throughout, Vanshika had recently won gold in Senior National Competition held in Bhopal and has the honour of receiving a scholarship worth Rs. 5 lakhs under Khelo India scheme.

An elated Vanshika credited her success to her parents, teachers and mentors, and said that the opportunities and encouragement provided to her at MCM have played a significant role in motivating her to excel. College Principal Dr. Nisha Bhargava congratulated Vanshika on her feat and said that the college provides an enabling environment to the students to not only recognize their talent but also to harness their potential to the fullest in their chosen field, be it academics, co-curricular or sports.

MCM instructor awarded the prestigious Maharaja Ranjit Singh Award

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women- a name synonymous with quality holistic education, has earned an irrefutable reputation of excellence that reflects in the laudable achievements of its students, alumni as well as faculty members. Carrying forward this legacy of excellence, Ms.Jasvir Kaur, Yoga and Gym Instructor at the college bagged the Government of Punjab's Maharaja Ranjit Singh Award at a state function held recently to felicitate outstanding sportspersons. Ms.Kaur was awarded for her achievements in international and senior national weightlifting championships. A prodigious weightlifter, Ms.Kaur has to her credit a silver and a bronze in international championships, and is a 3 time senior national champion.

Principal Dr.Nisha Bhargava congratulated Ms.Kaur on this accomplishment. She further added that based on the philosophy that individuals and institutions grow together, the college offers unprecedented opportunities of growth and exposure to both its students and staff.

Maharaja Ranjit Singh Award for MCM faculty

TRIBUNE NEWS SERVICE

CHANDIGARH, JULY 17

Mehr Chand Mahajan (MCM) DAV College for Women, Sector 36-A, has bagged the Maharaja Ranjit Singh Award.

Jasvir Kaur, Yoga and Gym Instructor at the college, also won an award at a state-level function held recently to felicitate outstanding sportspersons.

The award, which was conferred on 93 sportspersons from Punjab by Chief Minister Captain Amarinder Singh, included Rs 2 lakh and a trophy.

A total of 81 players, who had excelled in sports from 2011-2018 were selected for the award, besides, 12 veteran players, who had already been felicitated by the Union Government.

Jasvir has participated in various international and senior national weightlifting championships.

She has bagged silver and a bronze medal at the international level and won the title of senior national champion three times at the national level.

Principal Nisha Bhargava congratulated Jasvir Kaur for her accomplishment. She said: "Based on the philosophy that individuals and institutions grow together, the college offers unprecedented opportunities of growth and exposure to both its students and staff."

योगा प्रशिक्षक जसवीर कौर को सम्मानित करते हुए प्रिंसीपल डा. निशा भार्गव व अन्य। (छाया: गुरिन्दर सिंह)

इंस्ट्रक्टर जसवीर कौर 'महाराजा रणजीत सिंह' पुरस्कार से सम्मानित

चंडीगढ़, 17 जुलाई (पठानिया) : मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ की योगा एवं जिम इंस्ट्रक्टर जसवीर कौर को हाल ही में आयोजित एक समारोह में पंजाब सरकार द्वारा उत्कृष्ट खिलाड़ियों की श्रेणी में महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित किया गया। जसवीर कौर को इंटरनैशनल एवं सीनियर नैशनल वेट लिफ्टिंग चैंपियनशिप में उनकी उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया गया। जसवीर कौर ने अंतर्राष्ट्रीय चैम्पियनशिप में रजत और कांस्य पदक जीता एवं वे तीन बार सीनियर नैशनल चैम्पियन रह चुकी हैं। कॉलेज की प्रिंसीपल डा. निशा भार्गव ने इस उपलब्धि पर जसवीर कौर को बधाई दी।

जसवीर कौर को महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से किया सम्मानित

अर्थ प्रकाश संवाददाता

चंडीगढ़, 17 जुलाई। सेक्टर-36 मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमन जो शिक्षा के क्षेत्र में एक उत्कृष्ट नाम हैं एवं यह उत्कृष्टता यंहा की छात्राओं, एलुमनाई, फैकल्टी मेंबर्स के प्रशंसनीय उपलब्धियों में साफ दिखाई देती है।

उत्कृष्टता की इस विरासत में एक नाम और जुड़ गया जब कॉलेज की योगा एवं जिम इंस्ट्रक्टर जसवीर कौर को हाल ही में आयोजित एक समारोह में पंजाब सरकार द्वारा उत्कृष्ट खिलाड़ियों की केटेगरी में महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित किया गया। जसवीर कौर को इंटरनेशनल एवं सीनियर नेशनल वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप में उनकी उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया गया। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय चैंपियनशिप में रजत और कांस्य पदक जीता एवं वह तीन बार सीनियर नेशनल चैंपियन रह चुकी हैं है। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ.निशा भार्गव ने इस उपलब्धि पर जसवीर कौर को बधाई दी। उन्होंने कहा कि एमसीएम डीएवी कॉलेज अपनी हितधारकों के समग्र विकास एवं उत्थान के लिए निरंतर प्रयासरत है।

प्रतिष्ठित महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमेन, चंडीगढ़ जो शिक्षा के क्षेत्र में एक उत्कृष्ट नाम है एवं यह उत्कृष्टा यहां की छात्राओं, एलुमनाई, फैकल्टी मेंबर्स के प्रशंसनीय उपलब्धियों में साफ दिखाई देती है। उत्कृष्टता की इस विरासत में एक नाम और जुड़ गया जब कॉलेज की योगा एवं जिम इंस्ट्रक्टर जसवीर कौर को हाल ही में आयोजित एक समारोह में पंजाब सरकार द्वारा उत्कृष्ट खिलाड़ियों की केटेगरी में महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित किया गया। जसवीर कौर को इंटरनेशनल एवं सीनियर नेशनल वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप में उनकी उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया गया। जसवीर कौर ने अंतरराष्ट्रीय चैंपियनशिप में रजत और कांस्य पदक जीता एवं वे तीन बार सीनियर नेशनल चैंपियन रह चुकी है। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने इस उपलब्धि पर जसवीर कौर को बधाई दी। उन्होंने कहा कि एमसीएम डीएवी कॉलेज अपनी हितधारकों के समग्र विकास एवं उत्थान के लिए निरंतर प्रयासरत है। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव खेल विभाग के अधिकारियों के साथ सुश्री जसवीर कौर को सम्मानित करते हुए।

-हिमाचल दस्तक

एमसीएम की इंस्ट्रक्टर प्रतिष्ठित महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित

चंडीगढ़, 17 जुलाई (राकेश): मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़, जो शिक्षा के क्षेत्र में एक उत्कृष्ट नाम हैं एवं यह उत्कृष्टता यहां की छात्राओं, एलुमनाई, फैकल्टी मैंबर्स के प्रशंसनीय उपलब्धियों में साफ दिखाई देती है। उत्कृष्टता की इस विरासत में एक नाम और जुड़ गया जब कॉलेज की योग एवं जिम इंस्ट्रक्टर जसवीर कौर को हाल ही में आयोजित एक समारोह में पंजाब सरकार द्वारा उत्कृष्ट खिलाड़ियों की कैटेगरी में महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित किया गया। सुश्री जसवीर कौर को इंटरनेशनल एवं सीनियर नैशनल वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप में उनकी उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया गया।

योग एवं जिम इंस्ट्रक्टर जसवीर कौर को महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित होने पर कालेज प्रिंसीपल बधाई देती हुईं।

जसवीर कौर ने अंतर्राष्ट्रीय चैंपियनशिप में रजत और कांस्य पदक जीता एवं वे तीन बार सीनियर नेशनल चैंपियन रह चुकी हैं है। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ.निशा भार्गव ने इस उपलब्धि पर जसवीर कौर को बधाई दी।

एमसीएम कॉलेज फॉर वुमन-36 में योग व जिम इंस्ट्रक्टर को अवॉर्ड

चंडीगढ़| एमसीएम कॉलेज फॉर वुमन सेक्टर 36 में योग और जिम इंस्ट्रक्टर जसवीर कौर को महाराजा रंजीत सिंह अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने जसवीर कौर को बधाई दी।

जसवीर कौर को महाराजा रणजीत सिंह अवार्ड

चंडीगढ़। सेक्टर-36ए स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन की योग और जिम इंस्ट्रक्टर जसवीर कौर को हाल ही में आयोजित एक समारोह में पंजाब सरकार द्वारा उत्कृष्ट खिलाड़ियों की कैटेगरी में महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित किया गया। जसवीर कौर को इंटरनेशनल और सीनियर नेशनल वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप में उनकी उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया गया। जसवीर कौर ने अंतरराष्ट्रीय चैंपियनशिप में रजत और कांस्य पदक जीता एवं वे तीन बार सीनियर नेशनल चैंपियन रह चुकी हैं। ब्यूरो

एमसीएम की इंस्ट्रक्टर महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित। अमर उजाला

जसवीर कौर को सम्मानित करती कॉलेज प्रिंसीपल डॉ. निशा भार्गव व कॉलेज स्टाफ। (परमजीत)

एम.सी.एम. की इंस्ट्रक्टर जसवीर कौर महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित

चंडीगढ़, 17 जुलाई (वैभव): एम.सी.एम. डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमेन सैक्टर-36 की योगा एवं जिम इंस्ट्रक्टर जसवीर कौर को हाल ही में आयोजित समारोह में पंजाब सरकार द्वारा उत्कृष्ट खिलाड़ियों की कैटेगरी में महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

जसवीर को इंटरनैशनल एवं सीनियर नैशनल वेटलिफ्टिंग चैम्पियनशिप में उनकी उपलब्धियों के लिए सम्मान मिला। वह अंतरराष्ट्रीय चैम्पियनशिप में रज़त और कांस्य पदक जीता एवं वे तीन बार सीनियर नैशनल चैम्पियनशिप रह चुकी हैं। कॉलेज की प्रिंसीपल डॉ. निशा भार्गव ने इस उपलब्धि पर जसवीर कौर को बधाई दी।

योग प्रशिक्षक को पुरस्कार

चंडीगढ़ के मेहर चंद महाजन डीएवी कालेज की जसवीर कौर महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार लिये कालेज की प्रिंसिपल व स्टाफ के साथ।

चंडीगढ़ (ट्रिन्यू) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमेन की योग एवं जिम इंस्ट्रक्टर जसवीर कौर को हाल ही में पंजाब सरकार द्वारा उत्कृष्ट खिलाड़ियों की कैटेगरी में महाराजा रणजीत सिंह पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। जसवीर कौर को इंटरनेशनल एवं सीनियर नेशनल वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप में उनकी उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया गया। जसवीर कौर ने अंतरराष्ट्रीय चैंपियनशिप में रजत और कांस्य पदक जीता एवं वे तीन बार सीनियर नेशनल चैंपियन रह चुकी हैं। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने इस उपलब्धि पर जसवीर कौर को बधाई दी।

MCM instructor awarded with Maharaja Ranjit Singh Award

ISHA UPADHYAY

CHANDIGARH: Mehr Chand Mahajan DAV College for Women- a name synonymous with quality holistic education, has earned an irrefutable reputation of excellence that reflects in the laudable achievements of its students, alumni as well as faculty members. Carrying forward this legacy of excellence, Jasvir Kaur, Yoga and Gym Instructor at the college bagged the Government of Punjab's Maharaja Ranjit Singh Award at a state function held recently to felicitate outstanding sportspersons. Kaur was awarded for her achievements in international and senior national weightlifting championships. A prodigious weightlifter, Kaur has to her credit a silver and a bronze in international championships, and is a 3 time senior national champion. Principal Dr.Nisha Bhargava congratulated Kaur on this accomplishment.

International Achievers

Vanshika Shahi, an International Shooter won gold in 63rd National Shooting Competition, Gold Medal in Khelo-India youth games and one silver medal in All-India Inter University competition. Shooter Neena Chandel won 3rd position in world university games 2019.

International Roller Hockey skater who represented India she also won Gold Medal in National Championship 2019-20.

International Fencer Mumtaz got Gold medal in All India Inter University and Inter College Competition.

Himanshika is Ranked Tennis player she has got 50th rank in India and now she is representing Punjab University team in upcoming khelo-India competition.

तान्या भाटिया से ट्राइसिटी को आस
फाइनल जीत कर कप लाए साथ

भारतीय महिला क्रिकेट टीम की विकेटकीपर के सपनों को मां ने लगाए पंख

राजिता
ा दिवस पर विशेष

चंडीगढ़। सिटी ब्यूटीफुल की महिला क्रिकेटर तान्या भाटिया किसी पहचान की मोहताज नहीं। भारतीय महिला क्रिकेट टीम की विकेटकीपर तान्या भाटिया आज जिस मुकाम पर हैं, वह उनकी मां सपना भाटिया की ही देन है।

रविवार को महिला दिवस पर महिला वर्ल्ड कप का फाइनल मुकाबला भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच खेला जाना है। ऐसे में शहरवासियों की उनसे काफी उम्मीदें हैं। एमसीएमडीएवी कॉलेज-36

में बीए की छात्रा तान्या भाटिया का महिला टीम इंडिया में चयन बतौर विकेटकीपर हुआ है। तान्या ने 7 सात साल की उम्र में क्रिकेट खेलना शुरू किया था। डीएवी

महिला दिवस पर भारत-ऑस्ट्रेलिया के बीच महिला वर्ल्ड कप का फाइनल मुकाबला आज

स्कूल-8 तानिया ने युवराज सिंह के पिता योगराज और सुखविंदर बाबा से पांच साल क्रिकेट के गुर सीखे। इसके बाद जीएनपीएस-36 में क्रिकेट खेलना शुरू किया। तान्या ने आरपी सिंह और जसवंत राय से क्रिकेट की कोचिंग ली।

तान्या भाटिया के पिता संजय भाटिया हरियाणा रणजी टीम के प्लेयर रह चुके हैं। संजय ने बताया कि उन्हें क्रिकेट खेलने का खासा शौक था। वह खुद इंटर कॉलेज, इंटर यूनिवर्सिटी और रणजी टीम में खेल चुके हैं।

Two cricketers Harleen Kaur Deol and Taniya Bhatia are part of the team India since last two years and currently they are representing the country in Australian T-20 World Cup. The team got second place.

The fastest swimmer of Punjab University Chahat Arora won gold medal in 50m, silver medal in 100m and gold medal in 4*100 m relay in **SOUTH ASIAN GAMES 2019 Kathmandu (Nepal)**. She also got first position in 50 mtr. Breast stroke in Senior National Championship this year. She is preparing to enter into Olympics.

Another International player Vanshika represented India in Asian Netball Championship.

Chahat won the 4x100m gold medal in the South Asian Games in Kathmandu on Monday. Earlier, she won the 50m breaststroke gold medal with a new short pool national record and a silver medal in the 100m breaststroke event with a timing of one minute and 13.4s. TRIBUNE PHOTO

Chahat claims second gold

TRIBUNE NEWS SERVICE

CHANDIGARH, DECEMBER 9

Chahat Arora claimed another feat in the ongoing South Asian Games, in Kathmandu, by winning another gold medal. She won the gold in the 4x100m gold medal. Earlier, she claimed the gold medal in the 50m breaststroke with a new short pool national record. She was competing in a 25m short pool for the first time at the international level in recent years. She clocked a timing of 33.46 seconds to claim the gold medal ahead of compatriot AV Jayaveena. Earlier, she had won a silver medal in the 100m breaststroke event with a timing of one minute and 13.4 seconds.

Interuniversity and National level Achievers

- Chahat Arora got first position in stroke in Senior National Championship.
- Another International player Vanshika represented India in Asian Netball Championship. Vanshika Shahi, an International Shooter won gold in 63^{rd} National Shooting Competition.
- Himanshika represented Punjab University team in khelo-India competition

Intercollege and State level Achievers

- College football team won 1^{st} position in Punjab University Inter-College completion. Six footballers represented Punjab University team and got 3^{rd} position in North zone Interuniversity tournament this team has qualify for Khelo India University games. This team also won 3^{rd} position in senior state football championship.

College fencing team got second position in Punjab University Inter College competition. Mumtaz and Sayna were part of all India Inter university competition and won first position. fencers also participated in Khelo India inter university games held at Bhuvaneshwar and team got second position . Sayana and Mumtaz got silver and gold medal individually.

- Team Handball got second position in Punjab University competition and three players were part of Inter-university team. The team got third Position.

- College cricket team also got second position in Punjab University completion.

- Badminton team got second position in Punjab University Inter College Competition. Nikita and Ishita represented Badminton All India Inter University team. Team got second position in North Zone.

-

  Rhythmic gymnasts Debu Priya, Shoyana, Shreya participated in Khelo India youth games. Debu Priya got 5th rank. The team got first position in Punjab university inter college competition. Debopriya got gold medal in clubs, ribbon and ball event. She was declared as best rhythmic gymnast in inter college competition. Shyona got silver medal in ball, clubs and ribbon. She was declared as second best gymnast in Punjab university competition.

- College shooting team got second position in Inter College competition. Shooter Sayna and Vanshika got gold and silver medal in their respective events.

- Ishpreet got two silver medals and one bronze medal in Punjab University competition.

- Vanshika got gold medal in Punjab University Inter- College WEIGHT LIFTING competition.

- Judo players Manisha and Shikha got silver and bronze medals in respective weight categories.

- The College hockey team won bronze in senior and junior state Hockey champion ship. Six girls represented team Chandigarh in khelo- India youth games. The team got second position in Punjab university inter college competition.

- College Softball team won second position in Punjab University Inter College competition.

- Avantika got second position in Chandigarh State Karate Competition.

- Apart from focussing on professional sports the college has started the “Fit-India” regime with a great zeal. In month of January one day Yoga workshop was held for students. Regular Yoga- Classes are being arranged for overall well- being of staff and students.

Report of initiatives taken by

Department of Physical Education

Session: 2019-20

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women

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

MCM DAV COLLEGE FOR WOMEN CHANDIGARH

ओ३म्

50 Golden Years

अप्रतिम ★ अविचल ★ अविराम

ESTD. 1968

Compiled & Designed by : Mr Ashish Mudgal