



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

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

Report of activities organized by  
**National Service Scheme (NSS) Units**  
 Session: 2022 - 2023



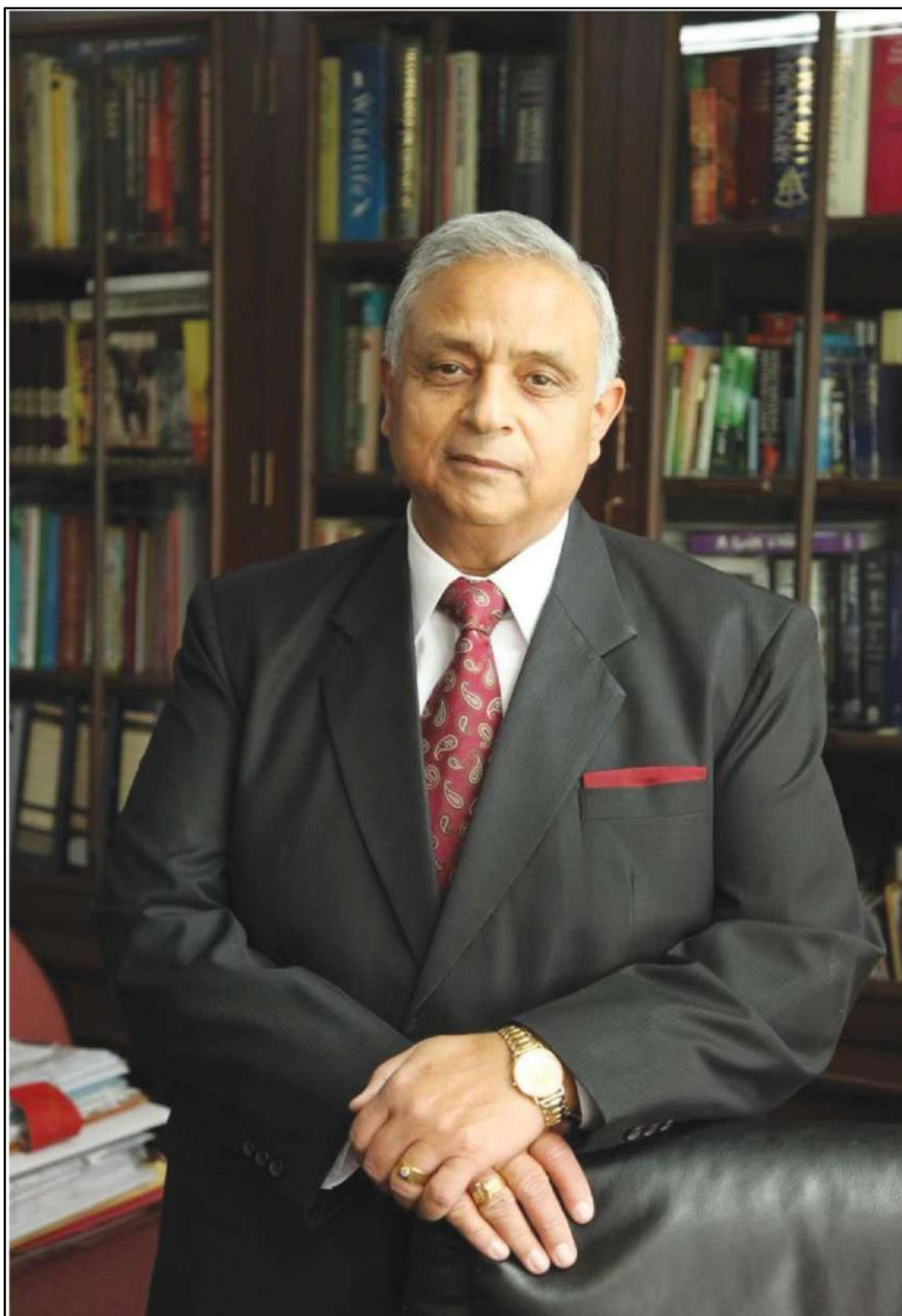
# Our Beacon of Light



MAHARISHI SWAMI DAYANAND SARASWATI



*Our Guide, Mentor*



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





*On the occasion of Republic Day, a Poem penned by  
worthy Principal Dr Nisha Bhargava*

मेरे देश की शान-ओ-शौकत देखे विश्व ये सारा  
इसका ज़र्रा ज़र्रा मुझको लगता जान से प्यारा।  
कितने बलिदानों से हमने आज़ादी को पाया था  
लोकतंत्र का उदय हुआ संविधान को जब अपनाया था।  
देश प्रेम से ओतप्रोत भारत के दीवाने थे  
अपना सब कुछ वार गए आज़ादी के परवाने थे।  
जान हथेली पर रख कर जो कर गये जीवन दान  
सदियों तक हम भूल न पाएंगे उनका बलिदान।  
मन में लेकर राष्ट्रप्रेम जब राष्ट्रगीत हम गायेंगे  
भारत की गौरव गाथा को हम जन जन तक पहुँचाएँगे।

**--डॉ. निशा भार्गव, प्राचार्या**





### *From the Principal's Desk*

*As India takes over the G20 Presidency in the year 2023, the world looks at us with anticipation. As we uphold the flag of 'Vasudhaiva Kutumbakam' or 'One Earth, One Family, One Future', we also feel responsible to contribute our bit to follow it in letter and spirit. The NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV for Women, Chandigarh were engaged in many activities and events throughout the year and marched ahead with renewed energy as we also celebrated the bicentennial birth anniversary of Swami Dayanand Saraswati ji. He was a living example of upholding righteousness and working for a better society. His ideals resonate with 'Not Me But You' as our NSS volunteers, along with the Programme Officers, strode ahead towards achieving the objectives of NSS. The yearlong activities were also a tribute to this great soul who is a role model for our institution.*

*The activities that were conducted during the year were imbued with a spirit of nationalism, a sense of gratitude and a commitment to social service. These included participation in Yogotsav, National Adventure Camp, celebrating No Tobacco Day, Poshan Maah Celebrations, Yoga Day celebrations, organizing medical camp and health check-up camp that aimed at ensuring overall fitness; Pariksha pe Charcha and interactive sessions to help students cope up with the challenges during testing times;*



### *From the Principal's Desk (Contd..)*

*training for Pre RD camp, the celebration of National Integration Day and Har Ghar Tiranga to foster gratitude for our nation; plantation drives, celebration of days including Earth Day, segregation of waste for effective disposal to ensure a clean and green environment and organizing Induction Day to imbibe the values that NSS aims to inculcate. These activities provided a platform for the volunteers to groom their personalities and also to contribute to nation-building.*

*I am indebted to the torchbearers who guided and encouraged us throughout the year. I am thankful to Dr. Punam Suri ji, Padma Shree Awardee, Hon'ble President, DAV College Managing Committee, New Delhi for motivating us to stay focused on the goal despite the challenges. I express my gratitude to Shri H.R. Gandhar ji, Senior Governing Body member of the College and Vice President DAVCMC for inspiring us and for being the pillar of strength at all times. I am also beholden to Shri Shiv Raman Gaur ji, Director Higher Education, DAVCMC for his blessings. As Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari complete their tenure as NSS Programme Officers, I take this opportunity to thank them for their unstinting efforts and commitment to keep the flame of duty alight. My blessings to the NSS volunteers for the enthusiasm with which they took part in all the activities!*

जब तक है जीवन निज कर्म को करते चलें

एक लक्ष्य को निर्धारित कर उसकी तरफ बढ़ते चलें।

*The common goal of selfless service binds us all. As we walk together in this journey with a common destination, let us reap the synergic effect in the backdrop of 'One Earth, One Family, One Future'.*

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



**NSS Programme Officers**  
**(Session: 2022-23)**  
**Mehr Chand Mahajan DAV**  
**College for Women**  
**Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)**



**Dr. Pallvi Rani**



**Dr. Purnima Bhandari**

### *Message from NSS Programme Officers*

*The NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh have always been a forerunner in contributing to the cause of community service. The session 2022-23, being the bicentennial birth anniversary of Swami Dayanand Saraswati ji, witnessed the organization of a number of activities that contributed to the nation building, community welfare and social outreach.*

*Under the adept leadership of **Principal Dr. Nisha Bhargava**, who herself is the epitome of selfless service and dedication, NSS Units of our college actively participated in Government led flagship programmes including Fit India Movement, Azadi Ka Amrit Mahotsav, Ek Bharat Shreshtha Bharat, Swachhta Survekhan, Pariksha pe Charcha, Poshan Maah, Cyber Jagrukta and Har Ghar Tiranga Programme.*

*We always kept the NSS Motto 'Not Me But You' in our mind and tried to achieve NSS objectives in the best possible manner. In addition to the Seven Day/Night NSS Special Camp, we, along with our enthusiastic NSS volunteers, initiated many community led activities like celebration of the Earth Day, No Tobacco Day, World Bicycle Day, National Girl Child Day and World Environment Day; organization of Blood Donation Camp, Medical cum Health Camp, Yoga Camps, Plastic awareness and Dengue Awareness drives, Menstrual Hygiene awareness sessions, Swachhta Pakhwara; Celebration of Van Mahotsav, participation in National Adventure Camp, National Youth Festival, and National Integration Camps. We take pride that NSS Units of our college organized One Day State Level Yoga Camp as part of 100 Days*

### *Message from NSS Programme Officers (Contd..)*

*countdown programme for International Yoga Day where 576 participants from 7 different institutes participated. During the NSS camp, various rallies and door-to-door campaigns were organised that were mainly based on Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign. These activities not only helped to generate awareness, reach out to the community but also inculcated the right values in our volunteers.*

*With a deep sense of gratification, we take pride in the successful completion of the session 2022-23 by the NSS Units. Concomitantly, we have successfully completed our services for the Units as NSS Programme Officers. We are beholden to our respected Principal madam, **Dr. Nisha Bhargava**, who remains the backbone of all NSS activities and under whose able leadership, our NSS Units bagged **Best NSS Units Award for session 2021-22** for the praiseworthy work done in the field of community service and youth development. Being a great visionary, she always encouraged and motivated us in achieving our goals of serving the society. As we pass on the baton to the next energetic torch bearers, we wish that they continue to walk on the path of community service imbued with social and civic responsibility.*

*We also express our heartfelt gratitude to all the stakeholders, teaching and non-teaching staff, and our beloved NSS volunteers for their sincere and praiseworthy endeavours in making this session a fruitful one. We express our heartfelt gratitude to all the people from Village Badheri, Chandigarh who associated with us in various endeavours. Also, a big thanks to the residents of our adopted Village Badheri who participated enthusiastically in all our societal endeavours that were arranged during the last academic session.*

*Wishing more zeal and success to NSS!*

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



**INDEX OF THE ACTIVITIES CONDUCTED IN SESSION 2022-23**

| <b>Sr. No</b> | <b>Name of the activity</b>   | <b>Number of Volunteers Participated</b>   | <b>Date</b>           | <b>Page Number</b> |
|---------------|---|--|-----------------------|--------------------|
| I.            | Introduction  | --   | --                    | 1                  |
| II.           | Highlights of the session   | --   | --                    | 4                  |
| 1.            | Pariksha pe Charcha   | 100 NSS Volunteers along with 300 staff members and 4500 students of the College | 01.04.2022            | 11                 |
| 2.            | Medical camp – 2022   | 50 volunteers + 350 beneficiaries  | 04.04.2022            | 18                 |
| 3.            | Yogotsav - 2022   | 20   | 19.04.2022            | 22                 |
| 4.            | Awareness cum Interactive session on the occasion of Earth Day – 2022                   | 15 Volunteers + 80 beneficiaries   | 21.04.2022            | 23                 |
| 5.            | Cyber Jagrukta Diwas  | 33   | 04.05.2022            | 28                 |
| 6.            | One Day State Level Yoga Camp – 100 Days Countdown programme for International Yoga Day | 576 + 66 staff members   | 14.05.2022            | 30                 |
| 7.            | Participation in National Integration Camp - 2022                                       | 02 Volunteers (Ms. Muskan and Ms. Divya)   | 20.05.2022-26.05.2022 | 42                 |
| 8.            | Pledge taking ceremony on World No Tobacco Day – 2022                                   | 50   | 31.05.2022            | 53                 |

| <b>Sr. No</b> | <b>Name of the activity</b>   | <b>Number of Volunteers Participated</b> | <b>Date</b>                   | <b>Page Number</b> |
|---------------|---|--|-------------------------------|--------------------|
| 9.            | Cycle Rally on World Bicycle Day – 2022   | 20                                       | 03.06.2022                    | 58                 |
| 10.           | Awareness Session and Nukkad Natak – World Environment Day -2022                                      | 12 volunteers + 25 beneficiaries         | 04.06.2022                    | 63                 |
| 11.           | 60 Day Hands-On Training-Cum-Workshop on Yoga and Meditation  | 100                                      | 21.04.2022<br>–<br>20.06.2022 | 67                 |
| 12.           | Celebration of Yoga Day – 2022 -  | 200                                      | 21.06.2022                    | 75                 |
| 13.           | Van Mahotsav  | 20+30 beneficiaries                      | 07.07.2022                    | 91                 |
| 14.           | Special Plantation Drive – Mega Afforestation & Greening Initiative in Chandigarh (MAGIC) Mela - 2022 | 20                                       | 29.07.2022<br>–<br>30.07.2022 | 96                 |
| 15.           | Har Ghar Tiranga Campaign.  | 30                                       | 12.08.2022                    | 100                |
| 16.           | POSHAN MAAh Pledge – as part of ongoing POSHAN ABHIYAN 2022   | 49                                       | 01.09.2022                    | 115                |
| 17.           | Awareness Rally on Nutrition in Village Badheri as part of ongoing Poshan Abhiyaan – 2022             | 38                                       | 08.09.2022                    | 118                |
| 18.           | Door to Door Survey as part of Dengue Awareness Campaign in adopted Village Badheri, Chandigarh       | 38                                       | 08.09.2022                    | 122                |
| 19.           | Participation in National Adventure Camp at Atal Bihari Vajpayee Institute of Mountaineering and      | 2  | 12.09.2022-<br>21.09.2022     | 129                |



| <b>Sr. No</b> | <b>Name of the activity</b>   | <b>Number of Volunteers Participated</b>   | <b>Date</b>                   | <b>Page Number</b> |
|---------------|---|--|-------------------------------|--------------------|
|               | Allied Sports (ABVIMAS), Narkanda, Himachal Pradesh   |  |                               |                    |
| 20.           | Awareness session on importance of nutrition through traditional games (like Gully Danda, Kho-Kho, Stapu etc) | 3 Volunteers (Ms. Ishika, Ms. Kajal and Ms. Muskan); 71 School students + 2 school teachers as beneficiaries | 13.09.2022                    | 132                |
| 21.           | Awareness campaign on POSHAN Abhiyan through poster presentation and poem recitation                          | 15   | 14.09.2022                    | 135                |
| 22.           | Two-day eye care awareness camp - Interactive cum Awareness Session on Eye Care and Eye Check-Up Camp – 2022  | 25 Volunteers on duty; Beneficiaries; For interactive cum awareness Session = 750<br>ii. For Eye Check-      | 15.09.2022<br>–<br>16.09.2022 | 137                |
| 23.           | Bache and Shiksha: Poshan Bhi, Padhai Bhi   | 5 volunteers + 50 beneficiaries  | 16.09.2022                    | 142                |
| 24.           | Human Chain Formation as part of Sewa Diwas – Swachhta Diwas  | 56   | 15.09.2022 and 17.09.2022     | 144                |
| 25.           | Best NSS Units Award – 2021-22  | 10   | 24.09.2022                    | 148                |
| 26.           | Flash mob on Swachh Anthem  | 35   | 27.09.2022                    | 150                |
| 27.           | Visit to Census Museum Gallery, Sector-19 Chandigarh as part of Census Awareness Programme                    | 40   | 03.10.2022                    | 158                |

| <b>Sr. No</b> | <b>Name of the activity</b>   | <b>Number of Volunteers Participated</b> | <b>Date</b>                   | <b>Page Number</b> |
|---------------|---|--|-------------------------------|--------------------|
| 28.           | State/University Level Pre Republic-Day Selection Camp at GGSDS College. Sector 32-D, Chandigarh  | 4  | 07.10.2022                    | 161                |
| 29.           | Plastic Collection Drive – I as part of Clean India 2.0 Programme   | 42                                       | 10.10.2022                    | 162                |
| 30.           | One Day Breast Cancer Awareness Camp - 2022   | 4 + 45 beneficiaries                     | 14.10.2022                    | 168                |
| 31.           | Plastic Collection Drive – II as part of Clean India 2.0 Programme  | 45                                       | 15.10.2022                    | 172                |
| 32.           | Anti-Cracker Awareness rally  | 42                                       | 15.10.2022                    | 177                |
| 33.           | Swachh Survekshan   | 8  | 15.10.2022<br>–<br>18.10.2022 | 181                |
| 34.           | Rozgar Mela – Interactive session with Sh. Anurag Singh Thakur  | 4  | 22.10.2022                    | 184                |
| 35.           | NSS Induction cum Orientation Day (2022-2023)   | 200                                      | 14.11.2022                    | 186                |
| 36.           | Blood Donation Camp   | 250                                      | 15.11.2022                    | 191                |
| 37.           | Four Days and Night Leadership and Community Development Training programme at Rajiv Gandhi National Institute of Youth and Development, Sector 12 (PEC) campus, Chandigarh | 2  | 15.11.2022<br>–<br>18.11.2022 | 198                |



| <b>Sr. No</b> | <b>Name of the activity</b>   | <b>Number of Volunteers Participated</b>                                    | <b>Date</b>                   | <b>Page Number</b> |
|---------------|---|---|-------------------------------|--------------------|
| 38.           | Pledge taking ceremony as part of Constitution Day 2022   | 40  | 26.11.2022                    | 202                |
| 39.           | State level - North Zone Pre Republic Day (RD) Parade Camp – 2022 at Lovely Professional University (LPU), Phagwara, Jalandhar  | 02  | 26.11.2022<br>–<br>05.12.2022 | 205                |
| 40.           | Seven Day/Night NSS Special Camp  | 100   | 24.01.2023<br>–<br>30.01.2023 | 212                |
| 41.           | District Youth Parliament   | 02 (Ms. Gurleen Kaur and Ms. Jasmine)                                       | 31.01.2023                    | 305                |
| 42.           | Flash mob performance on the occasion of World cancer Day   | 17  | 03.02.2023                    | 307                |
| 43.           | Participation in 23 <sup>rd</sup> Rashtra Katha Shivir at Village Pransla Distt. Rajkot, Gujrat   | 06  | 11.02.2023-<br>19.02.2023     | 311                |
| 44.           | Participation in National Integration Camp – 2023 at Punjabi University, Patiala, Panjab  | 04 (Ms. Vinayaka, Ms. Muskan Batra, Ms. Jhanvi Gulia and Ms. Gurpreet Kaur) | 16.02.2023-<br>22.02.2023     | 317                |
| 45.           | Mammography Camp and Bone Density Analysis Camp as part of International Women's Day celebration  | 10  | 03.02.2023                    | 325                |
| 46.           | Four Days & Night Capacity Building Programme on Youth Employability Skills, organized by Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Sector | 07  | 13.03.2023-<br>16.03.2023     | 331                |

---

**NSS ANNUAL REPORT (2022-23)**

---

| <b>Sr. No</b> | <b>Name of the activity</b> | <b>Number of<br/>Volunteers<br/>Participated</b> | <b>Date</b>               | <b>Page<br/>Number</b> |
|---------------|-----------------------------|--|---------------------------|------------------------|
|               | 12, Chandigarh.             |  |                           |                        |
| 47.           | Sports Day Celebration      | 25   | 15.03.2023-<br>16.03.2023 | 336                    |



## INTRODUCTION

National Service Scheme, popularly known as NSS, was launched under the aegis of the Ministry of Youth Affairs & Sports (MYAS), Government of India in the year 1969, which was the birth centenary year of Mahatma Gandhi, the Father of the Nation. The scheme was launched simultaneously in 37 Universities involving about 40,000 students. It primarily focused on the development of the personality of students through community service and promotion of national solidarity in the country. The idea of involving students in the task of national service dates back to the times of Mahatma Gandhi. He exhorted the students to remain conscious of their social responsibility. The duty of the students should be to prepare themselves for final dedication to the service of fellow countrymen rather than just treating this period of study as one of the opportunities for indulging in intellectual luxury. Advising them to form a living contact with the community in whose midst their institution is located, he suggested that instead of merely undertaking academic research about economic and social disability, the students should do “something positive, so that the life of the villagers might be raised to a higher material and moral level”. Currently, the College is running two NSS units with around 225 student volunteers (enrolled for session 2022-23) and two NSS Programme Officers.

The session 2022-23 witnessed the remarkable contributions made by the NSS volunteers in the field of plastic collection and sensitization programmes, Dengue Awareness Programmes etc. The session also witnessed programmes that were organised as part of Azadi Ka Amrit Mahotsav and Har Ghar Tiranga Programme. The NSS Units wholeheartedly involved themselves in protecting the environment by conducting activities in consonance with the vision of ‘Swachh Bharat Abhiyan’ programme of the Government of India. The College takes pride in nurturing students who orient themselves towards community service and work dedicatedly to become the agents of change.

## Aims And Objectives

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

## Motto

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

## Aims of NSS Programmes/Activities

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

- (i) Making education more relevant to the present situation to meet the felt needs of the community and supplement the education of the university/college students by bringing them face to face with the rural situation;
- (ii) Providing opportunities to the students to play their role in planning and executing development projects which would not only help in creating durable

community assets in rural areas and urban slums but also results in the improvement of quality of life of the economically weaker sections of the community;

- (iii) Encouraging students and non-students to work together along with the adults in rural areas;
- (iv) Developing qualities of leadership by discovering the latent potential among the campers, both students as well as local youth (Rural and Urban), with a view to involve them more intimately in the development programmes and also ensuring proper maintenance of the assets created during the camps;
- (v) Emphasizing dignity of labour and self-help and the need for combining physical work with intellectual pursuits;
- (vi) Encouraging youth to participate enthusiastically in the process of national development and promote national integration through corporate living and cooperative action.

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



## HIGHLIGHTS OF THE SESSION 2022-23

Upholding the motto of ***Not Me But You***, NSS Units of our College have organized several activities and programs in the year 2022-23, which are in tune with student's personal development and their selfless services for the welfare of the institution and the society. Under the able leadership of **Principal Dr. Nisha Bhargava** and co-ordination of NSS Programme Officers **Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari**, NSS Units were able to contribute to many flagship programs including Swachh Bharat Abhiyan, Poshan Pakhwada, Ek Bharat Shrestha Bharat, Har Ghar Tiranga Campaign under the aegis of Azadi ka Amrit Mahotsav both inside and outside the college campus.

- In month of April, virtual telecast of **Pariksha pe Charcha** by Hon'ble Prime minister Sh. Narendra Modi Ji (01.04.2022) and **Earth Day Celebration** was organized by the NSS Units of our college. Besides, a **medical camp** was organized for the staff of the college with an objective of ensuring the physical and mental wellbeing of the students, teaching and non-teaching staff of the college. A remarkable feat of the session was the organization of **One -Day State Level Yoga Camp** in collaboration with State NSS Cell Chandigarh (U.T.) and Directorate of Higher Education, UT Chandigarh on 14.05.2022 as part of 100 days countdown programme for International Day of Yoga – 2022 in the college premises that witnessed the enthusiastic participation of more than 576 volunteers from 7 different institutes and 66 staff members.
- In month of May, two of our NSS Volunteers - **Ms. Muskan and Ms. Divya** participated in **National Integration Camp** – 2022 held at Chitkara University, Punjab, organised in association with the Union Ministry of Youth Affairs and Sports, and NSS Regional Directorate, Chandigarh from 20.05.2022 – 26.05.2022. To create awareness regarding World No Tobacco Day-2022, a pledge taking ceremony was organized by the NSS Units and Medical Committee of the college on 31.05.2022
- On 03.06.2022, NSS Units and Department of Physical Education organized a Cycle Rally on the occasion of **World Bicycle Day -2022** as part of Azadi ka Amrit Mahotsav-India@75. On the occasion of **World Environment Day-2022**, NSS Units

under the aegis of MCM Eco Club 'Parivesh' of the college organized an **awareness session and Nukkad Natak** on 04.06.2022, in Anganwadi Complex of adopted Village Badheri, Chandigarh.

- To create awareness regarding the importance of yoga in one's life, NSS Units celebrated the **International Day of Yoga** by organizing 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.
- To mark the celebration of **Van Mahotsava**, NSS volunteers planted 50 saplings of fruit-bearing trees like lemon, kathal, Bel, Amrud, Jamun, Mausami and air purifying plants such as *Bamboo* that were procured from the Department of Forest & Wildlife, UT Administration, Chandigarh in the premises of Government Model High School and Anganwadi Multiple Complex, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.) on 07.07.2022. Besides, a special plantation drive - **Mega Afforestation & Greening Initiative in Chandigarh (MAGIC) Mela – 2022** was organized by NSS Units, MCM Eco-Club 'Parivesh' in collaboration with Swachhta Committee (Sciences) of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, on 29.07.2022 & 30.07.2022 where 15 saplings of avenue plants namely - *Terminalia arjuna*, *Artocarpus* sps and *Tamarind*, procured from Patiala Ki Rao Beat Nursery, Dhanas were planted under the esteemed guidance of Principal Dr Nisha Bhargava.
- Kick-starting the celebration of **Har Ghar Tiranga** under Azadi ka Amrit Mahotsav, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, under the aegis of Department of Higher Education, Chandigarh Administration, began a 6-day programme (10.08.2022 – 15.08.2022) comprising of thoughtfully curated series of events and competitions that included **Prabhat Feri** around college campus and **Awareness Rally on Har Ghar Tiranga** at adopted Village Badheri, Chandigarh by NSS Units on 12.08.2022.
- In September, several activities related to **Poshan Abhiyan** such as pledge taking ceremony, awareness rally, awareness sessions on nutrition via traditional games were organized by NSS Units in their adopted Village Badheri, Chandigarh as part of the celebration of Rashtriya Poshan Maah-2022 under Azadi Ka Amrit Mahotsav.

Besides, **Door to Door Dengue Awareness Campaigns** and **Two-day eye care awareness camp** was also organized.

- Four of the NSS volunteers - Yavantika (B. Com III), Shivika (B.Sc NM - III), Antriksh (B.A. II), Komal (B.Com. II) participated in State/University level selection of NSS volunteers for NSS Pre-Republic Day Camp held in SD College, Sector 32, Chandigarh held on 20.09.2021.
- NSS Units of our college were awarded the **Best Unit Award 2021-22** by Chandigarh NSS Cell, Department of Education, Chandigarh Administration as a recognition of the college's exemplary work in the field of community service and youth development.
- NSS volunteers of our college contributed to the cause of Swachhta via participating in **Human Chain Formation** (15.09.2022 and 17.09.2022) as part of *Sewa Diwas – Swachhta Diwas* at Rose Garden, Chandigarh and organized a **Flash Mob** on Swachhta Anthem at Plaza, Sector 17, Chandigarh in collaboration with Municipal Corporation, Chandigarh (27.09.2022).
- As a part of the celebration of Azadi ka Amrit Mahotsav and to commemorate the 152<sup>nd</sup> birth anniversary of Mahatma Gandhi, several **Plastic Collection drives** and an **Anti-Plastic Rally** were organized by NSS Units in collaboration with MCM Eco-Club 'Parivesh' in adopted Village Badheri, Chandigarh in the month of October. These activities were part of a month-long nationwide Clean India 2.0 that was organized from 01.10.2022 – 31.10.2022.
- 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 the college in collaboration with **Multi Super Speciality Hospital, Sohana, Mohali** on **14.10.2022**.
- To celebrate Diwali in true NSS spirit, NSS volunteers organized an 'Anti-Cracker rally' on 15.10.2022.
- From 15.10.2022 – 18.10.2022, eight NSS volunteers conducted **Swachh Survekshan** in Chandigarh with an aim to promote cleanliness and hygiene in the college and its surroundings. The volunteers conducted a survey and collected data on the cleanliness of the college and the nearby areas. They also organized awareness campaigns to promote cleanliness and waste segregation.

- Four of our NSS volunteers – Ms. Prerna (B. Com III), Ms. Shagun (B.Sc. Medical), Ms Charvi Gupta (B. Com III) and Ms. Komal (B. Com. III) participated in the **Pre Republic-Day Parade Selection Camp** on 07.10.2022 that was held in GGSDS College, Sector 32, Chandigarh.
- On 14.11.2022, **NSS Orientation cum Induction programme** was held for the existing as well as newly recruited volunteers for the session 2022-2023.
- On 15.11.2022, NSS Units, Red Ribbon Club, AIDS Awareness Committee and Medical Committee of the college organized a **Blood Donation Camp - 2022**, in collaboration with Post Graduate Institute of Medical Education & Research, Chandigarh (PGIMER), Chandigarh (UT), supported by Lions Club Chandigarh Prosperity in which more than 50 units of blood were donated and collected.
- Two of our NSS Volunteers - Ms. Shruti Singla and Ms. Mehvish Anand participated in **4 Day and Night Leadership and Community Development Training Programme** at Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Sector 12, (PEC Camps) Chandigarh from 14.11.2022 – 18.11.2022.
- To commemorate the adoption of the Constitution of India and mark the celebration of **Constitution Day - 2022**, Department of Political Science in collaboration with NSS Units of the college organized an event on 26.11.2022 where Preamble was read out among all the students and staff of the college.
- Two of our NSS Volunteers - Ms. Prerna Pulani & Ms. Shagun Sharma represented our college at **North Zone Pre Republic Day (RD) Parade Camp – 2022**, held at Lovely Professional University (LPU), Phagwara, Jalandhar from 26.11.2022 – 05.12.2022.
- The NSS Units of the College celebrated **National Girl Child Day** on 24.01.2023 by organizing an **awareness programme** on the theme '*Beti Bachao Beti Padhao*' in the premises of Government Model High School, Sector 41-D, Chandigarh where stationary kits and notebooks were distributed among girls. Besides, an **awareness rally** was organized in the Village Badheri, Chandigarh.
- To mark the celebration of Republic Day and inculcate the feeling of patriotism and brotherhood among NSS Volunteers, **Republic Day** was celebrated on 26.01.2023 in the college premises with great fervor.
- Towards the end of the month, a **Seven Day/Night Special NSS Camp – 2023** was organized from 24.01.2023 -30.01.2023 with the theme Swachh Bharat Abhiyan and



Fit India Campaign where several interactive sessions and workshops including awareness sessions on waste segregation, Cross Fit sessions, sessions cum workshops on Menstrual Hygiene, waste management practices were organized.

- Two of our NSS volunteers - Ms. Jasmine and Ms. Garima participated in **District Youth Parliament (Punjab and Chandigarh)** on 31.01.2023.
- On 03.02.2023, NSS Units and the Medical Committee of our college in collaboration with Fortis Hospital, Mohali, envisioned an awareness program through performing Flash Mob on World Cancer Day where 17 NSS Volunteers participated.
- Six of our NSS Volunteers - Ms. Purnima Khullar (B.A. II), Ms. Yojana Negi (B.A. II), Ms. Anjali Balhara (B.A. II), Ms. Garima (B. Com II), Ms. Jasmine (B.A. II) and Ms. Kirti Garg (B.A. II) participated in **23<sup>rd</sup> Rashtra Katha Shivir** held at Village Pransala, District Rajkot, Gujrat from 11.02.2023 – 19.02.2023.
- Four of our NSS Volunteers – Ms. Vinayaka Sharma (B. Com III), Ms. Muskan Batra (B.Sc. III Medical), Ms. Jhanvi Gulia (B.Sc. III Non-Medical) and Ms. Gurpreet Kaur (B.A. II) represented our college at **National Integration Camp**, organized by Department of National Service Scheme at Punjabi University, Patiala in association with the Union Ministry and Ministry of Youth Affairs and Sports and NSS Regional Directorate, Chandigarh, from 16.02.2023 -22.02.2023.
- In the month of March, NSS Units and Medical Committee of the college in collaboration with **Amrit Cancer Foundation, Sector 35, Chandigarh**, celebrated International Women's Day by organizing a **Mammography and Bone Density Analysis Camp** in adopted Village Badheri, Chandigarh (U.T) on 03.03.2023.
- Seven of Our NSS volunteers – Ms. Prachi (B.Sc. III Medical), Ms. Muskaan Garg (B. Com III), Ms. Garima (B. Com II), Ms. Jasmine (B.A. II), Ms. Rashmi Singh (B.A. I), Ms. Anuska Srivastava (B.A. II) and Ms. Palak Narang (B.A. II) participated in **four Days and Night Capacity Building Programme on Youth Employability Skills**, organized by Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Sector 12, Chandigarh from 13.03.2023 -16.03.2023.
- On 15.03.2023-16.03.2023, 25 NSS volunteers represented NSS as Parade Contingent in Annual Sports Meet – 2023.

**INDEX OF THE ACTIVITIES DONE IN QUARTER I  
(APRIL – JUNE 2022)**

| S.NO | NAME OF THE ACTIVITY  | NUMBER OF VOLUNTEERS PARTICIPATED   | DATE       | TEACHER INCHARGE   | NUMBER OF HOURS |
|------|---|---|------------|--|-----------------|
| 1    | Pariksha pe Charcha   | 100 NSS Volunteers along with 300 staff members and 4500 students of the College. | 01.04.2022 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                      | 2.5 hrs         |
| 2    | Medical camp – 2022   | 50 volunteers + 350 beneficiaries   | 04.04.2022 | Dr Sarabjeet Kaur<br>Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 5.5 hrs         |
| 3    | Yogotsav - 2022   | 20  | 19.04.2022 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                      | 3.5 hrs         |
| 4.   | Awareness cum Interactive session on the occasion of Earth Day – 2022 | 15 Volunteers + 80 beneficiaries  | 21.04.2022 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                      | 3.5 hrs         |
| 5    | Cyber Jagrukta Diwas  | 33  | 04.05.2022 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari<br>Dr Minakshi Rana  | 3 hrs           |
| 6    | One Day State Level Yoga Camp – 100 Days Countdown programme for      | 576 + 66 staff members  | 14.05.2022 | Dr Anju Lata<br>Dr Pallvi Rani<br>Dr Veena<br>Dr Purnima   | 3.5 hours       |

| S.NO | NAME OF THE ACTIVITY   | NUMBER OF VOLUNTEERS PARTICIPATED       | DATE                    | TEACHER INCHARGE   | NUMBER OF HOURS                 |
|------|--|---|-------------------------|--|---------------------------------|
|      | International Yoga Day   |   |                         | Bhandari<br>Ms. Jyoti  |                                 |
| 7.   | Participation in National Integration Camp                       | 2 Volunteers (Ms. Muskan and Ms. Divya) | 20.05.2022 - 26.05.2022 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                                  | 7.5 hrs daily<br>X 7 = 52.5 hrs |
| 8.   | Pledge taking ceremony on World No Tobacco Day – 2022            | 50                                      | 31.05.2022              | Dr Sarabjeet Kaur<br>Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari             | 1 hr                            |
| 9.   | Cycle Rally on World Bicycle Day – 2022                          | 20                                      | 03.06.2022              | Dr Anju Lata<br>Dr Pallvi Rani<br>Dr Veena<br>Dr Purnima Bhandari      | 2 hrs                           |
| 10   | Awareness Session and Nukkad Natak – World Environment Day -2022 | 12 volunteers + 25 beneficiaries        | 04.06.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                                  | 2.5 hrs                         |
| 11   | 60 Day Hands-On Training-Cum-Workshop on Yoga and Meditation     | 100                                     | 21.04.2022 – 20.06.2022 | Dr Anju Lata<br>Dr Veena Rani<br>Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 1 hr daily                      |
| 12   | Celebration of Yoga Day – 2022 -                                 | 200                                     | 21.06.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                                  | 2 hrs                           |

## 1. Live screening of Pariksha pe Charcha - 2022

**Date:** 1 April, 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** More than **100 NSS** Volunteers along with 300 staff members and 4500 students of the College

**Objectives:**

- To provide a platform to interact with our honourable Prime Minister Sh. Narendra Modi Ji about different aspects of exams, studies and life and
- To encourage students to give their best and study hard in board exams
- To help the students overcome their fear of examinations

**The Context:** Pariksha Pe Charcha is an annual interactive programme where Honourable Prime Minister of India Sh. Narendra Modi Ji interacts with students and parents across the country and motivates them to deal with exam fear with positivity. On April 1, 2022, a live telecast of Pariksha pe Charcha– 2022, was aired from Talkatora Stadium, New Delhi with the main objective of creating a stress-free environment ahead of examination.

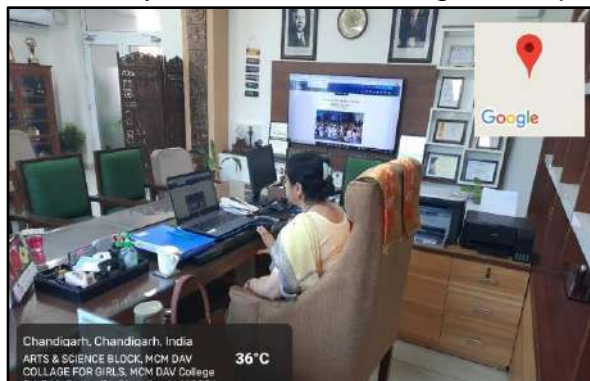
**The Practice:** On April 1, 2022, live screening of 5<sup>th</sup> edition of Pariksha per Charcha – 2022 was organized by the college which was attended by more than 4500 students (including 100 NSS Volunteers) of the College and 300 members of the staff of the College along with the head of the Institution Dr. Nisha Bhargava. The screenings were arranged in various venues of the College including Conference halls, multimedia hall, Seminar halls, OMS Labs, Computer Labs and IT enabled rooms so that maximum number of participants can join the event.

During the programme, Prime Minister Sh. Narendra Modi Ji interacted with the students, teachers and parents and stressed on creating a stress-free positive environment during exam times. He urged parents to stop comparing their child's performance with other students. He motivated students to remain calm and composed while attempting their question paper and urged them to leave stress outside the examination hall. Honourable Prime Minister also shared tips on how to perform well in the upcoming board exams. He encouraged the students to take their own decisions and not get swayed by what others are saying. Besides, he discussed in detail about implementation of New Education Policy that has been framed with an aim of holistic development of students across the nation.



During the programme, Principal Dr Nisha Bhargava re-emphasised that the students should stay motivated and use this discussion or 'Charcha' as a guiding factor whenever they are confronted with similar situation in their lives.

**Evidence of Success:** It was quite an engaging session where students from all across the country from different backgrounds put forth their questions and concerns.



Principal Office



Administrative Office



Multimedia Hall



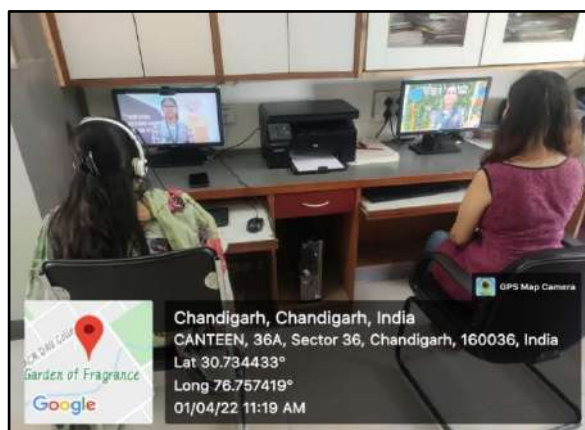
Seminar Hall



Computer Lab



### Common Room of Hostel



### Other IT Enabled Labs



### IT Enabled Class Rooms







**Principal Dr Nisha Bhargava watching live screening of 5<sup>th</sup> Edition of Pariksha pe Charcha – 2022 along with staff, NSS Volunteers and other students in Conference Hall**



**Students watching live screening of 5<sup>th</sup> Edition of Pariksha pe Charcha – 2022 in Hostel Premises**

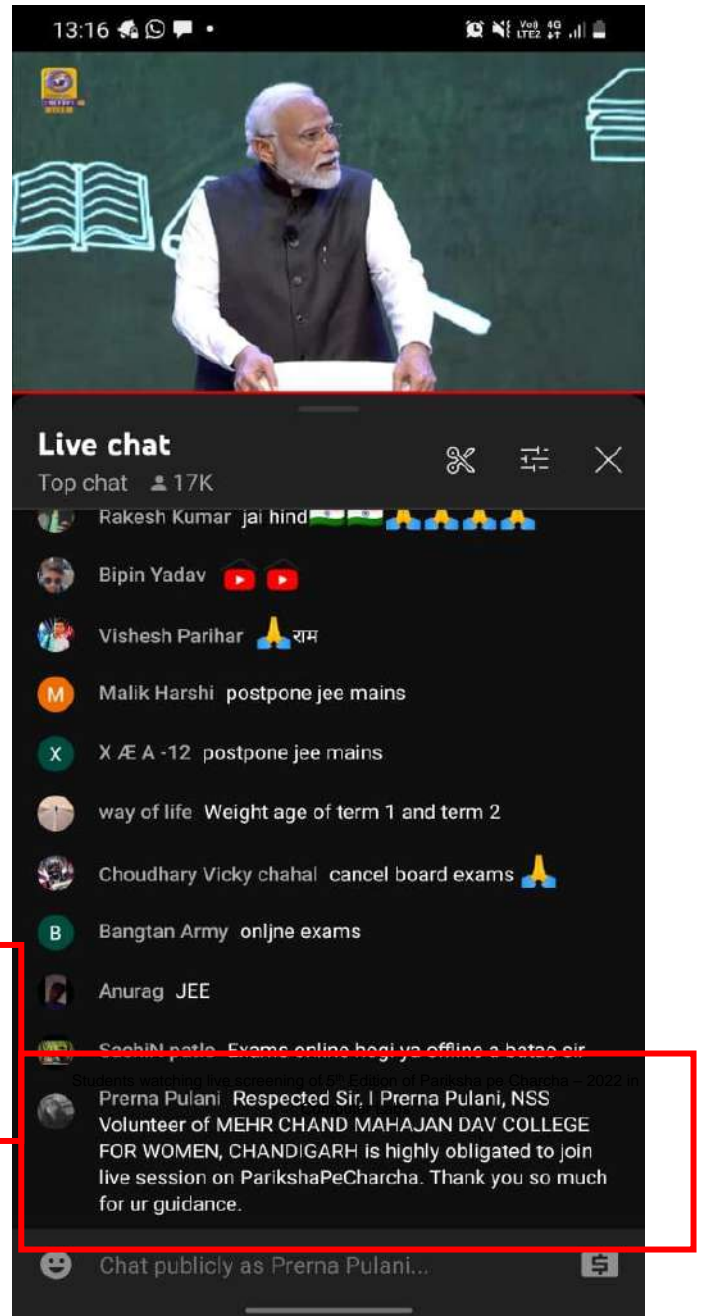
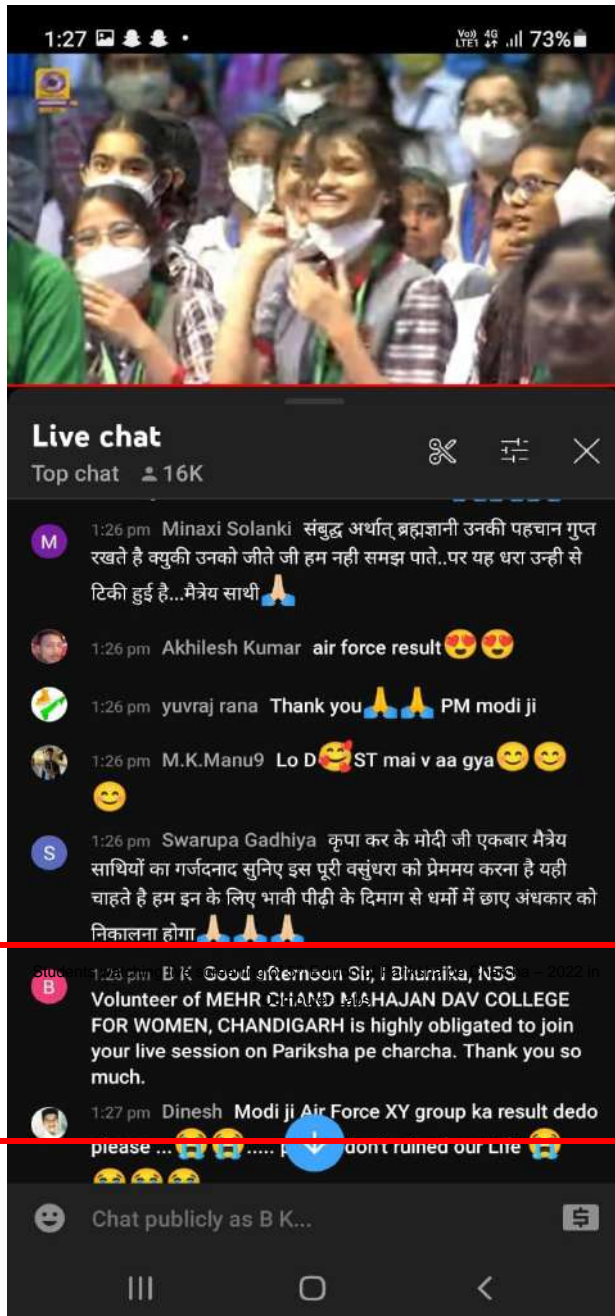


**Students watching live screening of 5<sup>th</sup> Edition of Pariksha pe Charcha – 2022  
in Computer Labs**



**NSS Volunteers and Students watching live screening of 5<sup>th</sup> Edition of  
Pariksha pe Charcha – 2022**





Link to the event uploaded on social media handle is as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.230527680746826/1325177104615206/?type=3>

Media Coverage:

## Over 4800 participate in 'Pariksha Pe Charcha-2022' at MCM

CHANDIGARH, APRIL 1

'Pariksha Pe Charcha', an annual event that is conducted by honorable Prime Minister Shri Narendra Modi was live streamed for educational institutions all over the country. Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh organized special screenings of the interaction for the students and staff members of the College on 1st April, 2022. The screenings were arranged in various venues of the College to enable maximum number of participants to join the event. Prime Minister reiterated that exams are not something to be scared of, but an occasion to celebrate. Therefore, the students should take their exams in their stride and celebrate them rather than viewing them as a challenge. Many students interacted with the Prime Minister as he took up their queries and concerns. It was quite an engaging session where students from all across the country from different backgrounds put forth their questions and concerns.



## Over 4800 participate in 'Pariksha Pe Charcha-2022' at MCM

The Aman Sandesh Times Network

**Chandigarh :** 'Pariksha Pe Charcha', an annual event that is conducted by honorable Prime Minister Shri Narendra Modi was live streamed for educational institutions all over the country. Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh organized special screenings of the interaction for the students and staff members of the College on 1st April, 2022. The screenings were arranged in various venues of the College to enable maximum number of participants to join the event. Prime Minister reiterated that exams are not something to be scared of, but an occasion to celebrate. Therefore, the students should take their exams in their stride and celebrate them rather than viewing them as a challenge.

Many students interacted with the Prime Minister as he took up their queries and concerns. It was quite an engaging session where students from all across the country from different backgrounds put forth their questions and concerns.

He encouraged the students to take their own decisions and not get swayed by what others are saying.

He said that online material that is available may be used as a value addition to the study material.



ignorance and promote knowledge which is the cornerstone of all educational endeavours. The event ended with everyone looking forward to a new academic session with a positive mindset.

Therefore, an amalgam of offline and online education may be the recipe for success and students should make the most of it. He also mentioned the role of National Education Policy 2020 as another welcome step towards the holistic development of students. The draft of the policy incorporated the inputs from all the stakeholders in the process of its preparation.

Around 4500 students of the College and 300 members of the staff of the College along with the head of the Institution Dr. Nisha Bhargava keenly watched the live streaming of the session.

Dr. Nisha Bhargava re-emphasised that the students should stay motivated and use this discussion or 'Charcha' as a guiding factor whenever they are confronted with similar situation in their lives. She guided the students to uphold the ideals of the Arya Samaj which aim at dispelling



## 2. One day Medical Camp - 2022

**Date:** 4 April, 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 50

**Number of Beneficiaries:** 350

### 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>









## Media Coverage:

### 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 : गुरिंद सिंह)

चंडीगढ़, 7 अप्रैल (रम सिंह चिकित्सा शिविर का आयोजन करा): विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमैन, चंडीगढ़ की चिकित्सा समिति और एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से अपने संकाय सदस्यों और छात्रों के लिए एक

जांच परीक्षण किए। डॉक्टरों के पैल में डॉ. प्रभु (कोस्मेटिक सर्जन), डॉ. शोभा मित्तल (स्त्री रोग विशेषज्ञ), डॉ. अनमोल (हड्डी रोग विशेषज्ञ), डॉ. तनवीर कौर (सामान्य चिकित्सा), डॉ. शुभप्रीत (आहार विशेषज्ञ) और डॉ. निशा (ऑटोमेडिस्ट) शामिल थे। शिविर के दौरान 350 से अधिक छात्रों और स्टाफ सदस्यों को 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 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 मैडिकल 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 मैडिकल 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।

### मैडिकल कैंप आयोजित कर मनाया स्वास्थ्य दिवस



चंडीगढ़ (ट्रिव्यू): विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमैन की चिकित्सा समिति और एनएसएस इकाइयों ने फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से अपने संकाय सदस्यों और छात्रों के लिए चिकित्सा शिविर का आयोजन किया। फोर्टिस अस्पताल की मैडिकल टीम, जिसमें डॉक्टरों और चिकित्सा तकनीशियनों का एक पैल 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 पैल में डॉ. प्रभु (कोस्मेटिक सर्जन), डॉ. शोभा मित्तल (स्त्री रोग विशेषज्ञ), डॉ. अनमोल (हड्डी रोग विशेषज्ञ), डॉ. तनवीर कौर (सामान्य चिकित्सा), डॉ. शुभप्रीत (आहार विशेषज्ञ) और डॉ. निशा (ऑटोमेडिस्ट) 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।

शुक्रवार, 8 अप्रैल 2022

### सार समाचार

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



चंडीगढ़। स्टेट समाचार। विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमैन, 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 पैल 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 पैल में डॉ. प्रभु (कोस्मेटिक सर्जन), डॉ. शोभा मित्तल (स्त्री रोग विशेषज्ञ), डॉ. अनमोल (हड्डी रोग विशेषज्ञ), डॉ. तनवीर कौर (सामान्य चिकित्सा), डॉ. शुभप्रीत (आहार विशेषज्ञ), और डॉ. निशा (ऑटोमेडिस्ट) 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। प्राचार्य 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।

### MCM celebrates World Health Day with Medical Camp

#### The Junior Standish Times Network

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

Medical teams at 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 (Cosmetic Surgeon), Dr. Shobha Mittal (Gynaecologist), Dr. Anmol (Orthopaedist), Dr. Tanvir Kaur (General Medicine), Dr. Shubpreet

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



For medical Dr. Shobha Mittal and Dr. Anmol Kaur were seen attending to the patients. The camp was a great success.



(Dietician), and Dr. Nisha (Physiotherapist). During the camp, over 350 students and staff members were screened for various ailments and were given free medical consultations. Principal Dr. Nisha Bangar, 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.



### 3. Yogotsav - 2022

**Date:** 19 April 2022

**Number of volunteers:** 20

**Objectives:**

- To commemorate the 100 days countdown campaign of International Day of Yoga 2022 for Health, Well-being, and World Peace” campaign
- To raise awareness of the many benefits of practicing yoga

**The Context:** The Government College of Yoga Education and Health, Chandigarh under the guidance of Chandigarh Administration in collaboration with Morarji Desai National institute of Yoga, Ministry of AYUSH, Govt. of India had organized "Yogotsav-2022" on 19.04.2022. The event was organized to commemorate the countdown program for 8<sup>th</sup> International Day of Yoga 2022.

**The Practice:** On 19.04.2022, 20 NSS Volunteers of the college participated in the "Yogotsav 2022" at Rock Garden, Chandigarh. The event started with the National Anthem. The Chief Guest of the event was Shri Banwari Lal Purohit, Hon'ble Governor of Punjab & Administrator of Chandigarh who shared the words of wisdom and motivated the public to perform Yoga. After that, several asanas and Pranayama were performed that started with stretching exercises, *Tadasan*,



Vrikshasan, Ardh- chakrasan, Anulom-Vilom and many more. This event encouraged the students to inculcate the habit of yoga and inner well-being.

**Evidence of Success:** Overall, the event was successful one as volunteers performed yoga asanas and were apprised of benefits of doing Yoga.



#### 4. An Awareness cum Interactive session on the occasion of Earth Day – 2022

**Date:** 21 April 2022

**Number of NSS volunteers participated:** 15 Volunteers + 80 beneficiaries (school children)

**Objective:**

- To promote environmental awareness and apprise the students to conserved and protect Earth

**The Context:** Every year, April 22 is celebrated as Earth Day, with an aim to create awareness about the increase in pollution and other activities which directly or indirectly harm the environment and result in the destruction of the planet. This year, the theme of the Earth Day- 2022 is **Invest in Our Planet**. Stressing on the 'time is now' and calling for urgent climate action, Earth Day 2022 calls people to, “Act, innovate and implement”.



**The Practice:** Keeping in view the theme of the day, NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College organized an **awareness cum interactive session** on the occasion of Earth Day – 2022 on 21.04.2022 in Government Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (adopted under NSS) under the supervision of NSS Programme Officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari. The



resource person of the session was **Dr Shafila**, Assistant Professor, Department of Environment Science, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. The event was graced by the presence of Mrs. Sanjogita–Headmistress and Ms. Gurpreet, teacher, Government Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh.

The session was attended by more than 80 school children. During her interactive session, Dr Shafila, sensitized the students with the theme of the day and the need to conserve and protect environment for a better life. She motivated the audience to contribute to the planet in such a way that ultimately profit us and that can be done by



conservation of Nature and natural resources. Using current statistics, she highlighted the importance of conserving of water, biodiversity, air, soil, fossil fuels of balanced and sustainable environment. She discussed the process of formation of main source of electricity; coal, in India and urged them to adopt sustainable practices such as turning off lights when not in use, promote usage of bicycles for their transportation, reuse wastewater from RO in their homes etc. She concluded her lecture by pointing out the harmful impacts of soil and air pollution and discussed the ways to eradicate it.

At the end of the session, NSS volunteers displayed their hand made posters to the audience so as to sensitize them with tips to conserve and protect environment.

**Evidence of Success:** The session was a successful as it was able to sensitize the student community about the relevance of day. Queries related to environment was patiently addressed by the resource person at the end of the day. **Link to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1339694756496774/?type=3>









## Media Coverage:

### एमसीएम ने मनाया विश्व पृथ्वी दिवस



चंडीगढ़ स्टेट समाचार

विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के होर्टिकल्चर एंड लैंडस्केपिंग कमेटी, एनएसएस इकाइयों और पर्यावरण विज्ञान विभाग ने कई प्रासंगिक गतिविधियों का आयोजन किया। होर्टिकल्चर एंड लैंडस्केपिंग कमेटी, ने महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से स्वच्छता कार्य योजना 2022-23 के तहत 'कॉलेज परिसर में सर्वश्रेष्ठ लॉन' प्रतियोगिता का आयोजन किया। अंगीकृत गाँव बधेरी के सरकारी मॉडल हाई स्कूल में एनएसएस

इकाइयों ने जागरूकता सह संवाद सत्र आयोजित किया। सत्र के प्रमुख वक्ता मेहर चंद महाजन डीएवी महिला कॉलेज, चंडीगढ़ के पर्यावरण विज्ञान विभाग से सहायक प्रोफेसर, डॉ. शफीला थीं। इस कार्यक्रम में श्रीमती संजोगीता, प्रधानाध्यापिका और सरकारी मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर 41-डी, ग्राम बधेरी, चंडीगढ़ में शिक्षिका सुश्री गुरप्रीत भी उपस्थिति रहीं। सत्र में 80 से अधिक स्कूली बच्चों ने भाग लिया। डॉ. शफीला ने छात्रों को पर्यावरण के संरक्षण और हमारे ग्रह की रक्षा करने की आवश्यकता के बारे में जागरूक किया और साथ ही मिट्टी और वायु प्रदूषण के हानिकारक प्रभावों के बारे में भी बताया।

### एम.सी.एम. ने मनाया विश्व पृथ्वी दिवस

#### छात्रों को पर्यावरण संरक्षण बारे किया जागरूक

चंडीगढ़, 23 अप्रैल (रश्मि हंस): विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन (एम.सी.एम.) के होर्टिकल्चर एंड लैंडस्केपिंग कमेटी, एन.एस.एस. इकाइयों और पर्यावरण विज्ञान विभाग ने कई प्रासंगिक गतिविधियों का आयोजन किया। होर्टिकल्चर एंड लैंडस्केपिंग कमेटी ने स्वच्छता कार्य योजना 2022-23 के तहत 'कॉलेज परिसर में सर्वश्रेष्ठ लॉन' प्रतियोगिता का आयोजन किया।

अंगीकृत गाँव बधेरी के सरकारी मॉडल हाई स्कूल में एन.एस.एस. इकाइयों ने जागरूकता सह संवाद सत्र आयोजित किया। सत्र के प्रमुख वक्ता एम.सी.एम. के पर्यावरण विज्ञान विभाग से सहायक प्रोफेसर, डॉ. शफीला थीं। इस कार्यक्रम में संजोगीता प्रधानाध्यापिका सरकारी मॉडल हाई स्कूल सेक्टर 41-डी और शिक्षिका गुरप्रीत भी उपस्थिति रहीं।

#### वायु प्रदूषण के हानिकारक प्रभावों बारे भी बताया

डॉ. शफीला ने छात्रों को पर्यावरण के संरक्षण और हमारे ग्रह की रक्षा करने की आवश्यकता के बारे में जागरूक किया और साथ ही मिट्टी और वायु प्रदूषण के हानिकारक प्रभावों के बारे में भी बताया। उन्होंने छात्रों से सतत प्रथाओं को अपनाने का आग्रह किया। उदाहरण के लिए उपयोग न होने पर लाइट बंद करना, परिवहन के लिए साइकिल का अधिक उपयोग, आर.ओ. से अपशिष्ट जल का पुनः उपयोग आदि के बारे में जानकारी दी। उन्होंने अपने व्याख्यान में पर्यावरण की रक्षा से इस ग्रह को संरक्षण देने के संदेश दिया।

हाथ से बने पोस्टर प्रदर्शित किए सत्र में एन.एस.एस. स्वयंसेवकों ने दर्शकों को पर्यावरण के संरक्षण के तरीकों के बारे में शिक्षित करने के लिए हाथ से बने पोस्टर प्रदर्शित किए। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने प्रासंगिक गतिविधियों के माध्यम से छात्रों में धरती माँ के प्रति सम्मान भाव विकसित करने के प्रयासों की सराहना की।

### विश्व पृथ्वी दिवस पर जागरूकता संवाद सत्र आयोजित

सत्र में 80 से अधिक स्कूली बच्चों ने भाग लिया

#### जगमार्ग न्यूज़

चंडीगढ़। विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के होर्टिकल्चर एंड लैंडस्केपिंग कमेटी, एनएसएस इकाइयों और पर्यावरण विज्ञान विभाग ने कई प्रासंगिक गतिविधियों का आयोजन किया। होर्टिकल्चर एंड लैंडस्केपिंग कमेटी, ने महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण शिक्षा परिषद, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से स्वच्छता कार्य योजना 2022-23 के तहत 'कॉलेज परिसर में सर्वश्रेष्ठ लॉन' प्रतियोगिता का आयोजन किया। अंगीकृत गाँव बधेरी के सरकारी मॉडल हाई स्कूल में एनएसएस इकाइयों ने जागरूकता सह संवाद सत्र आयोजित किया। सत्र के प्रमुख वक्ता मेहर चंद महाजन डीएवी



महिला कॉलेज, चंडीगढ़ के पर्यावरण विज्ञान विभाग से सहायक प्रोफेसर, डॉ. शफीला थीं। इस कार्यक्रम में संजोगीता, प्रधानाध्यापिका और सरकारी मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर 41-डी, ग्राम बधेरी, चंडीगढ़ में शिक्षिका गुरप्रीत भी उपस्थिति रहीं। सत्र में 80 से अधिक स्कूली बच्चों ने भाग लिया। डॉ. शफीला ने छात्रों को पर्यावरण के संरक्षण और हमारे ग्रह की रक्षा करने की आवश्यकता के बारे में जागरूक किया और साथ ही मिट्टी और वायु प्रदूषण के हानिकारक प्रभावों के बारे में भी बताया। उन्होंने छात्रों से सतत प्रथाओं को अपनाने का आग्रह किया उदाहरण के लिए उपयोग न होने पर

लाइट बंद करना, परिवहन के लिए साइकिल का अधिक उपयोग, आर.ओ. से अपशिष्ट जल का पुनः उपयोग आदि। उन्होंने अपने व्याख्यान में पर्यावरण की रक्षा से इस ग्रह को संरक्षण देने के संदेश के साथ अपनी बात समाप्त की। सत्र के अंत में, एनएसएस स्वयंसेवकों ने दर्शकों को पर्यावरण के संरक्षण के तरीकों के बारे में शिक्षित करने के लिए हाथ से बने पोस्टर प्रदर्शित किए। पर्यावरण विज्ञान विभाग ने कॉलेज के इंस्टीट्यूशन इनोवेशन कार्डिनल के तत्वावधान में पुष्प अपशिष्ट अभिनव पुनर्चक्रण पर एक ऑनलाइन कार्यशाला का आयोजन किया। पुनर्मा सहायक, एक प्रसिद्ध पर्यावरणविद् एवं सामाजिक कार्यकर्ता, प्रभावशाली और प्रेरक वक्ता, इस ज्ञानवर्धक कार्यशाला की प्रमुख वक्ता थीं।

## 5. Cyber Jagrukta Diwas

**Date:** 4 May, 2022

**Number of NSS Volunteers involved:** 33

### Objectives:

- To create awareness among youth about Cyber Hygiene.
- To enhance participation and enrolment 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 Club 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, NSS units of the college 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 enrolment 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 #cyberswachhsselfie.

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

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



## Media Coverage:

### एमसीएम ने साइबर जागरूकता दिवस मनाया

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने वीडियो में साइबर स्वच्छता मिशन के इंटर्नेट के सहयोग से साइबर स्वच्छता दिवस मनाया। इस कार्यक्रम में 80 से अधिक छात्रों ने भाग लिया जिसमें जागरूक करने वाली गतिविधि शामिल थी जिसमें छात्रों को साइबर अपराधों के मुद्दे और साइबर स्पेस में अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करने के तरीकों के बारे में जागरूक किया गया। साइबर इंटर्नेट ने दार्जिलिंग के 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 इंटर्नेट ने छात्रों को विभिन्न साइबर सुरक्षा तकनीकों, रिपोर्टिंग तंत्र और साइबर रमार्ट बनाने के तरीकों के बारे में विस्तार से बताया। साइबर स्वच्छता मिशन के तहत साइबर युवा क्लबों के बारे में जानकारी भी छात्रों 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 पहलु के बारे में छात्रों को संवेदनशील बनाने के लिए एनएसएस इकाइयों और साइबर इंटर्नेट की सराहना की, जो इंटरनेट प्रसार के इस युग में अत्यंत प्रासंगिक 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 (जगमार्ग न्यूज)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, की एनएसएस इकाइयों ने वीडियो में साइबर स्वच्छता मिशन के इंटर्नेट के सहयोग से साइबर स्वच्छता दिवस मनाया। इस कार्यक्रम में 80 से अधिक छात्रों ने भाग लिया जिसमें जागरूक करने वाली गतिविधि शामिल थी जिसमें छात्रों को साइबर अपराधों के मुद्दे और साइबर स्पेस में अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करने के तरीकों के बारे में जागरूक किया गया। साइबर इंटर्नेट ने दार्जिलिंग के 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 इंटर्नेट ने छात्रों को विभिन्न साइबर सुरक्षा तकनीकों, रिपोर्टिंग तंत्र और साइबर रमार्ट बनाने के तरीकों के बारे में विस्तार से बताया। साइबर स्वच्छता मिशन के तहत साइबर युवा क्लबों के बारे में जानकारी भी छात्रों 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 पहलु के बारे में छात्रों को संवेदनशील बनाने के लिए एनएसएस इकाइयों और साइबर इंटर्नेट की सराहना की, जो इंटरनेट प्रसार के इस युग में अत्यंत प्रासंगिक 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।

## 6. One Day State Level YOGA CAMP – 100 Days Countdown programme for International Yoga Day

**Date:** 14 May 2022

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

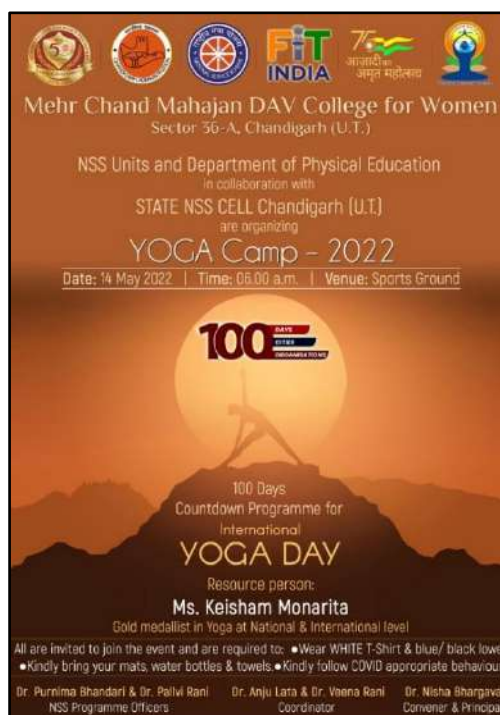
**Number of other participants:** 66

### Objectives:

- To kindle a Mass Movement for Health and Wellbeing through Yoga in the 100-day run-up across the world
- 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 one day State level 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 medallist 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 *Kapal Bharti*, *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 wellbeing. 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>















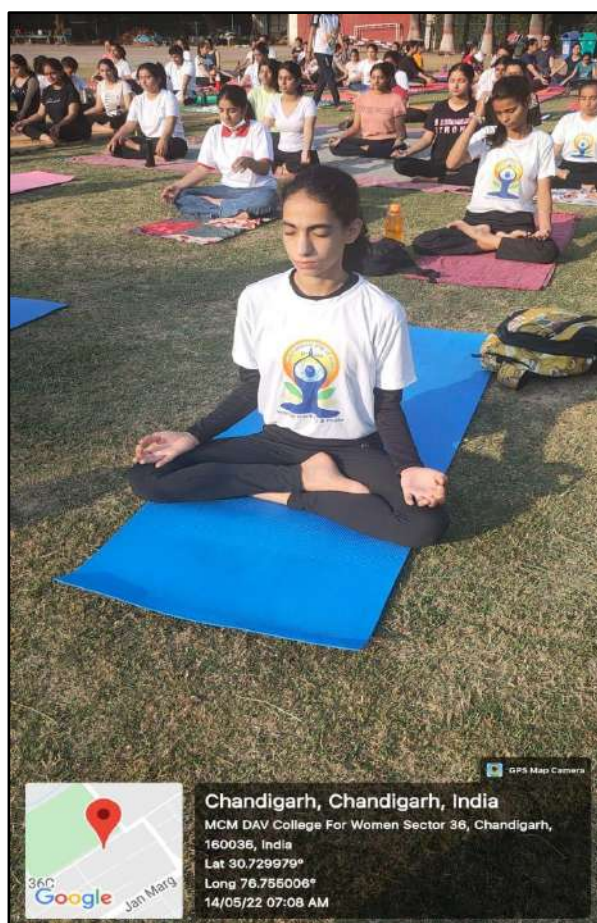


















## Media Coverage:

### 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 सेल 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 आईपीएस, एसएसपी, यूटी, चंडीगढ़ श्री कुलदीप सिंह चहल ने शिरकात की और जीजीडीएसडी कॉलेज हरियाणा मैनेजिंग कमिटी के सेक्रेटरी और पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ के पूर्व वरिष्ठ सोनेट 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 केशव मोनारीटा उपस्थित रहें। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में, प्रधानाचार्या डॉ. निता 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।



## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में शिविर लगाया

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

चंडीगढ़, 14 मई (राजस्थान सम्वेद) : 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 सेल चंडीगढ़ और उच्च शिक्षा निदेशालय यूटी 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 को भलाई के लिए एक जन आंदोलन को बढ़ावा देना था। इस कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि आईपीएस, एसएसपी, यूटी, कुलदीप सिंह चहल ने शिरकात की और जीजीडीएसडी कॉलेज हरियाणा मैनेजिंग कमिटी के सेक्रेटरी और पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ के पूर्व वरिष्ठ



एमसीएम कॉलेज में छात्राएं अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में कॉलेज में योग शिविर का आयोजन कर रही हैं।

सेनेट 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 केशव मोनारीटा उपस्थित रहें। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में, प्रधानाचार्या डॉ. निता 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 को दिखाने में योग करने के लिए प्रेरित किया। शिविर में शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख डॉ. अंजू लता ने सम्मान योग प्रोटोकॉल के बारे में संक्षिप्त परिचय दिया। सत्र के दौरान, सुश्री मोनारीटा ने आधुनिक संसार, भारत सरकार द्वारा जारी स्वास्थ्य योग दिवस प्रोटोकॉल में वर्णित 15 अभ्यासों का प्रदर्शन किया। प्रदर्शित इन अभ्यासों में ताड़सन, वृक्षसन, त्रिकोणासन,

बद्धासन, वज्रसन, शलभासन आदि शामिल हैं। सत्र के दौरान, सुश्री मोनारीटा ने कपालाभाई, अनुलोम-विश्वाम्नी जैसे श्वास व्यायाम करने का सही तरीका भी दिखाया और विशेष रूप से तनावपूर्ण स्थिति में योग आसने के अभ्यास के महत्व पर प्रकाश डाला। सत्र का सम्मान फिटनेस खण्ड के साथ हुआ। यह आयोजन योग महोत्सव 2022 का एक हिस्सा था- भारत सरकार द्वारा 8वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए शुरू किया गया एक 100-दिवसीय काउंटडाउन अभियान, जो दुनिया भर में 21 जून तक 100 शहरों और 100 संगठनों में आयोजित किया जाएगा। इस पड़ा राज्य स्तरीय आयोजन में कुल 576 प्रतिभागियों में एनएसएस स्वयंसेवक, कर्मचारी, संस्कृत विभाग शामिल रहे और लगभग 7 अन्य संस्थाओं के एनएसएस स्वयंसेवक भी कार्यक्रम का हिस्सा बने।



## 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 कार्टून्डउन 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 रहे। 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 रहे और लगभग 7 अन्य संस्थानों के एनएसएस स्वयंसेवक भी कार्यक्रम का हिस्सा बने।

शिविर

एमसीएम कॉलेज ने आयोजित करवाया योग शिविर

## ‘स्वस्थ जीवन के लिए योग अपनाएं’

माई सिटी रिपोर्ट

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 अंतर्राष्ट्रीय 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 व शरीर में सामंजस्य 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।

## 7. Participation in National Integration Camp – 2022

**Date:** 20– 26 May 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 2 (Ms. Divya and Ms. Muskan Goyal)

### Objectives:

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

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



University, Punjab in association with the Union ministry of Youth Affairs and Sports, and NSS Regional Directorate, Chandigarh where two of our NSS volunteers - Ms Divya, B.Sc. II Medical and Ms. Muskan Goyal, B.Sc. III Medical participated.



**The Practice:** The camp witnessed the participation of 200 volunteers from different states of India. The camp was based on the theme '*Ek Bharat, Shreshtha Bharat*'. The



participants were welcomed by Regional Director, National Service Scheme, Chandigarh - Mrs. Harinder Kaur. The camp was inaugurated by Prof. Arvind, Vice-Chancellor, Punjabi University, Patiala, and the inaugural program was also attended by SLOs from Punjab and Himachal Pradesh and Dr. Archana Mantri, Vice-Chancellor, Chitkara University.

During the camp, NSS volunteers, attended a series of sessions like visit to the Paper Recycling Plant facilitated by Sanjeev Bhardwaj, Project Manager, Infrastructure and for a workshop on Cooking by Chef Shankar, Executive Chef Trainer, Culinary Arts, Chitkara University. The volunteers attended a session on mindfulness, which was conducted by Dr. Nidhi Barthwal, Counsellor, Chitkara University, Punjab. The volunteers got to be a part of different informative sessions like, "Art of Living", "Four directions One India", "AIDS Awareness", Life lessons from Gita" which were conducted by renowned personalities in the fields and gave the volunteers a chance to take back something meaningful back home.

### **DAY 1: 20.05.2022 – Inaugural Day**

All volunteers from Chandigarh gathered at 7am at ISBT, Sector 43, Chandigarh from where they boarded bus to Chitkara University. At 9 am, they reached the Chitkara University. The registration process began at the Pulitzer Hall where around 200 NSS



volunteers from all over India registered for the camp. During the registration process, thermal checking of all the registered NSS volunteers was done as a part of the COVID-19 precautionary measure. In addition, the consent forms assuring the physical wellbeing of the volunteers, duly signed by their parents/guardians were collected.

After the documentation process, the kits were distributed among the volunteers which contained one NSS diary, daily schedule, and pen along with one jute bag. At 1pm all the volunteers went for the lunch at IBN Mess. After the lunch all the volunteers again

gathered at Pulitzer hall where rooms were allocated in different hostels. After this, the general briefing for the whole seven-day camp was given by Mrs. Harinder Kaur, Regional Director, National Service Scheme, Chandigarh. In the evening, there was Tea break from 4:30 pm to 5 pm at IBN Mess. The time slot 5 pm to 6 pm was given for preparation of performances for inaugural ceremony. Several solo and group performances were presented during the preparation of inaugural ceremony. At the end of the pleasant day, dinner was served at 9 pm and around 10:30 pm all the volunteers retired to their respective rooms with their new roommates from different states.

### **DAY 2: 21.05.2022**

The morning of Day 2 began on a peaceful note with “Prabhat Pheri” in the campus. It was conducted in the T-20 sports ground where volunteers were



acquainted with the importance of fitness in daily lives. After that, yoga and physical exercises were conducted by each state taking turns on different days of the camp. It was followed by the morning prayer and Lakshya Geet of NSS, where NSS Programme officers along with volunteers started the second day with the blessings of Almighty.





Subsequently, volunteers went for the breakfast in IBN Mess and after the breakfast around 8 am everyone assembled at the Indoor Stadium Auditorium Block, where Icebreaking session was organized. In this session



volunteers of different states were made to interact with each other by a gaming session in which they showed their teamwork. The volunteers - Divya and Muskan Goyal teamed up with volunteers of Dadra & Nagar Haveli and grabbed second position in the gaming session.

After the ice breaking session, volunteers attended an Expert Session on Art of Living by Mr. Varun Upadhyay at Exploratorium Hall. He taught students various asanas and also emphasized the importance of our correct lifestyle. After this informative session everyone went for the lunch. Around 2 pm everyone again gathered at the Exploratorium Hall for another expert session on “Four Directions - One India” (Ek Bharat Shreshtha Bharat) by Dr. Prashant Gautam, Dean, UIHTM, Punjab University, Chandigarh in which the basic



idea of National Integration was elaborated by laying emphasis on the values of different cultures across India and their importance in making Incredible India. After this

enlightening session there was a tea break in the evening and then volunteers were given an hour for the preparation of cultural performances. All the states presented their diverse cultures via group performances.

The camp began with a grand inaugural ceremony which was graced by the Chief Guest, Prof. Arvind, Vice-Chancellor, Punjabi University, Patiala and SLOs from Punjab and Himachal Pradesh and Dr. Archana Mantri,



Vice-Chancellor, Chitkara University, Punjab who got to witness this huge cultural exchange programme happening at Chitkara University. All the volunteers were dressed up in the traditional attires of their respective states. Our NSS Volunteer - Ms. Divya performed Bhangra while Ms. Muskan Goyal performed semi-classical dance form. Around 9 pm all the volunteers went for the dinner which marked the end of Day 1.

### **DAY 3: 22.05.2022**

Day 3 started with the wakeup call at 5:40 a.m. with Prabhat Pheri followed by exercise and yoga. After this, the breakfast was served at around 7a.m. at IBN Mess.



The main aim of the third day of the camp to visit and explore the rich heritage of Panchkula and The City Beautiful Chandigarh. At around 8:30 am, volunteers got ready to leave for the field visit to Pinjore Garden via bus. The Chandigarh contingent shared the bus with the volunteers of Dadra & Nagar Haveli contingent.



The first destination was Pinjore Garden where students witnessed the architectural wonders and glorious history of the garden. Everyone had their lunch at Pinjore. After that the volunteers headed towards Sukhna lake where students enjoyed the beautiful view of the lake and some of the volunteers also enjoyed the Boating.

From Sukhna lake, volunteers went to explore the Rock Garden where the students explored various sculptures built of industrial waste, thrown-away items and from recycled ceramic. Volunteers headed their way back to the Chitkara university premises. The volunteers had their dinner and the day 3 ended.



**DAY 4: 23.05.2022**

Day 4 started with the wakeup call at 5:40am in the morning and then there was Prabhat Pheri followed by exercise and yoga. After this breakfast was served at 7am at IBN Mess. From 8 am to 9 am, sports activities were



played by students of different states together by making teams of 10 volunteers each at indoor stadium Sportarium Block. At around 10:30 am, all volunteers assembled at Sun Hall for an expert session on “Never Say Die” by Dr. Sandhir Sharma, Dean, CBS, Chitkara University, Punjab. After this, there was another very informative and important Expert session on AIDS Awareness organised by AIDS Control Society, Chandigarh. The session provided a lot of insight about HIV/AIDS and made volunteers conscious and aware of their role in sensitizing the people about the safe practices they should adopt to prevent this disease. The session ended with a question-answer hour where many queries of the volunteers were taken up by the resource person. The volunteers were informed about the helpline services and initiatives that the Government of India has taken in preventing its spread. After the session, everyone went for lunch at IBN Mess. Later on,

the group Rangoli making and Henna Design events were held at indoor sports stadium. Divya along with other 5 members of Chandigarh participated in Rangoli making event. After this, volunteers attended another knowledgeable expert session on “Life skills from Gita” by Dr. Sangeeta Pant, Dean, CCE, Chitkara University, Punjab at



Einstein Hall. The objective of this session was to elevate the spiritual levels and to inspire volunteers through the lessons of Bhagvad Gita and to lead a positive life. At 4:30 pm, volunteers went for a Tea break at IBN Mess.



After this volunteer were given 1 hour for preparation of cultural performances. Cultural performances started at Exploratorium Hall (auditorium). Chandigarh contingent performed mime on Ek Bharat Shrestha Bharat, Ganesh



Vandana, Dogri Folk Dance, Bhangra and Giddha. Ms. Divya performed Dogri dance from while Ms. Muskan Goyal performed Giddha on stage. At 9:30pm, everyone for dinner and the day 4 ended.

#### DAY 5: 24.05.2022

Day 5 started with the wakeup call at 3:30 am in the morning and then at around 4:30 am all the volunteers were seated in the buses and departed for visit to Amritsar. At Amritsar, volunteers got a wonderful opportunity to visit the Jallianwala Bagh, a historic



garden and memorial of national importance "close to the Golden Temple complex. The volunteers learned about the sacrifices of the freedom fighters of India by commemorating the tragic events of Jallianwala Bagh Massacre. Volunteers also closely witnessed the wall





having thirty-six bullet marks which were fired into the crowd by the order of General Dyer on 13 April 1919.

After this great learning experience, volunteers headed their way to the Golden Temple for the blessings of the Almighty. Then volunteers had langar at the Golden Temple.

Volunteers also visited local market for shopping, clicked beautiful photos and had variety of delicious food items. Around 5 pm everyone reached their respective buses and headed their way back to Chitkara University. It was a wonderful day and a lifetime



experience for volunteers as they learned about the rich cultural heritage of Punjab. Around 11:30 pm, reach the university and went for dinner at IBN Mess and the Day 5 of camp ended with this great experience.

#### **DAY 6: 25.05.2022**

On the day 6 of the camp, the Chandigarh contingent along with the Punjab contingent were given the duty for Prabhat Pheri, yoga and exercises. Both the contingents conducted the morning rituals in a very disciplined manner. After the conduct of morning assembly, volunteers had their breakfast at 7 am.

Then the volunteers were given an opportunity to visit Paper Recycle plant where they were taught about the process of making recycled paper by hands on experience. Volunteers were





also gifted with a Notepad made up of recycled paper.

Later, everyone went to culinary department to learn basics of cooking skills where the chef taught the recipe to make dry fruit chocolate fudge. Volunteers also participated in the making of cake. After these field visits there an expert session on “Mindfulness” by Dr. Nidhi Barthwal at Sun Hall. After this session everyone had their lunch at IBN



Mess and after lunch there was another expert session on “Bharat Ki Sanskriti Ekta” by Dr. Anil Gugnani, Head, Teacher Training, SCERT, Chandigarh, Sector 32. It was a very knowledgeable session as the resource person taught the volunteers about the true spirit of unity and harmony among the citizens of India. Later on there was another session on “Cyber Security- Threats From the Dark Web” by Mr. Pawan Kumar, Director, Information Technology, CU. It was a very enlightening session. Volunteers got to know about the consequences of cybercrimes and taught students how to stay safe from such dark web threats. At the end of the session, there was a question-answer hour where volunteers asked their queries. After the end of the expert session volunteers had a tea break and an hour was provided for the preparation of cultural performances. Ms. Divya performed solo Bhangra dance form and Ms. Muskan Goyal presented a solo Semi-classical dance form. Other states also represented the culture of their respective states through various singing and dance performances. After this beautiful cultural event everyone went for the dinner and day 6 of the camp ended.

### DAY 7: 26.05.2022

The last day of the camp started with a peaceful Prabhat Pheri followed by exercise and yoga. After the Prabhat pheri, yoga session and breakfast, volunteers gathered at Pulitzer Hall for Cultural Exchange Programme where one volunteer from each state shared their Regional Folklores with the Audience. After this an expert session was scheduled on the topic "Disaster Management" by



Prof. J.S. Bhatia, Assistant Commandant (Rtd.) ITBP, MHA, Govt. of India, Chandigarh. After this lecture, there was a workshop on “Fire Safety” by Mr. Sukhwinder Singh, Sub Fire Officer, Governor Awardee, Punjab Fire & Life Safety, Patiala. The resource person

demonstrated the techniques of using fire extinguishers during emergency situations and also briefed the volunteers about the different types of fires extinguishers used to extinguish fires.

After this informative workshop, another workshop on First Aid by Fortis Hospital Team was organised. The workshop sessions focused on the basics of first aid, and how to provide first aid in wounds, bleeding, Musculo-skeletal injury, burns, heat stroke, poisoning, bites, drowning, fainting, seizures and unconsciousness. Some volunteers also had hands-on experience of dressing the wound, applying different types of bandages, splinting the injured body part, providing cardio pulmonary resuscitation, and transferring the victim. There was active participation by the volunteers and they expressed that the workshop will be very useful for them to meet the emergencies in any situation.



During the valedictory ceremony of the camp was attended by Dr. Madhu Chitkara, Pro-Chancellor, Chitkara University, Punjab and Ms. Harinder Kaur, Regional Director, NSS, Chandigarh among other dignitaries. All the states presented their cultures at best. The Chandigarh contingent presented a fusion mix culture Giddha, Bhangra, semi classical, and freestyle. In the end, the volunteers were honoured with token of gratitude in the form of gifts from the organizing committee of the camp.





## 8. Pledge taking ceremony on World No Tobacco Day – 2022

**Date:** 31 May 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 50

### **Objectives:**

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

**The Context:** The World No tobacco Day is celebrated around the world every year on May 31. To celebrate World No Tobacco Day – 2022, WHO launched a global campaign under the slogan “Tobacco: Threat to our environment”. The 2022 global campaign aims to raise public awareness about the environmental impact of the entire tobacco cycle, from its cultivation, production, and distribution to the toxic waste it generates.

**The Practice:** To create awareness regarding World No Tobacco Day-2022, and raise public awareness about the environmental impact of the entire tobacco cycle, from its cultivation,



production, and distribution to the toxic waste it generates, a pledge taking ceremony was organized by the NSS Units and Medical Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh where under able guidance of Principal Dr Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, Dr Sarabjeet Kaur (Co-Convenor, Medical Committee), the pledge was administered to the volunteers. During the event, one of the volunteers led the way and all the others repeated the words after her. At the end, NSS

programme officers enlightened the volunteers about the significance of day and motivated them to generate awareness among masses.

### Evidence of Success:

Everyone took the pledge to spread awareness about the environmental impact of the tobacco. Everyone promised to lay the foundation of a healthier India. They promised to keep their surroundings clean and



tobacco-free. Principal Dr. Nisha Bhargava lauded this initiative to spread awareness in line with the WHO's global campaign under the slogan 'Tobacco: Threat to Our Environment'. She called for tobacco cessation as she pointed out that it poses serious threat to the environment besides being a health hazard. **Link to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1382769218855994/?type=3>







## Media Coverage:



INC - Education Sector

**MCM observes World No Tobacco Day with Pledge ceremony**  
June 01, 2022 06:48 PM

**MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH**  
CELEBRATION OF WORLD NO TOBACCO DAY

**The NSS units and Medical Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh observed World No Tobacco Day with a Pledge ceremony.** The ceremony aimed to spread awareness among the youth about the potential risks of using tobacco and the environmental impact of the entire tobacco cycle, from its cultivation, production, and distribution to the toxic waste it generates. The students pledged to lay the foundation for a healthier India free from the menace of tobacco. After the pledge ceremony, the NSS programme officers enlightened the volunteers about the significance of the day and motivated them to further generate awareness about it among the masses.

**Principal Dr. Nisha Bhargava lauded this initiative to spread awareness in line with the WHO's global campaign under the slogan 'Tobacco: Threat to Our Environment'. She called for tobacco cessation as she pointed out that it poses serious threat to the environment besides being a health hazard.**



# एमसीएम ने शपथ ग्रहण समारोह के साथ मनाया विश्व तंबाकू निषेध दिवस



**ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो चंडीगढ़।** मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों और चिकित्सा समिति ने शपथ समारोह के साथ विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया। इस समारोह का उद्देश्य युवाओं में तंबाकू के उपयोग के

संभावित जोखिमों और पूरे तंबाकू चक्र के पर्यावरणीय प्रभाव, इसकी खेती, उत्पादन और वितरण से लेकर इससे उत्पन्न होने वाले जहरीले कचरे के बारे में जागरूकता फैलाना था। छात्राओं ने तंबाकू के खतरे से मुक्त स्वस्थ भारत की नींव रखने का संकल्प लिया। शपथ समारोह के

बाद, एनएसएस कार्यक्रम के अधिकारियों ने स्वयंसेवकों को दिन के महत्व के बारे में बताया और उन्हें जनता के बीच इसके बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए प्रेरित किया।

प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने तंबाकू हमारे पर्यावरण के लिए खतरा

के बारे में डब्ल्यूएचओ के वैश्विक अभियान के अनुरूप जागरूकता फैलाने की इस पहल की सराहना की। उन्होंने तंबाकू बंद करने का आह्वान किया क्योंकि यह स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होने के साथ-साथ पर्यावरण के लिए गंभीर खतरा है।

## एमसीएम ने शपथ ग्रहण समारोह के साथ मनाया विश्व तंबाकू निषेध दिवस



### » मदरलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों और चिकित्सा समिति ने शपथ समारोह के साथ विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया। इस समारोह का उद्देश्य युवाओं में तंबाकू के उपयोग के संभावित जोखिमों और पूरे तंबाकू चक्र के पर्यावरणीय प्रभाव,

इसकी खेती, उत्पादन और वितरण से लेकर इससे उत्पन्न होने वाले जहरीले कचरे के बारे में जागरूकता फैलाना था। छात्राओं ने तंबाकू के खतरे से मुक्त स्वस्थ भारत की नींव रखने का संकल्प लिया। शपथ समारोह के बाद, एनएसएस कार्यक्रम के अधिकारियों ने स्वयंसेवकों को दिन के महत्व के बारे में बताया और उन्हें जनता के बीच इसके बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए प्रेरित

किया।

प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने 'तंबाकू: हमारे पर्यावरण के लिए खतरा' के बारे में डब्ल्यूएचओ के वैश्विक अभियान के अनुरूप जागरूकता फैलाने की इस पहल की सराहना की। उन्होंने तंबाकू बंद करने का आह्वान किया क्योंकि यह स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होने के साथ-साथ पर्यावरण के लिए गंभीर खतरा है।

## 9. Cycle Rally on World Bicycle Day – 2022

**Date:** 03 June 2022

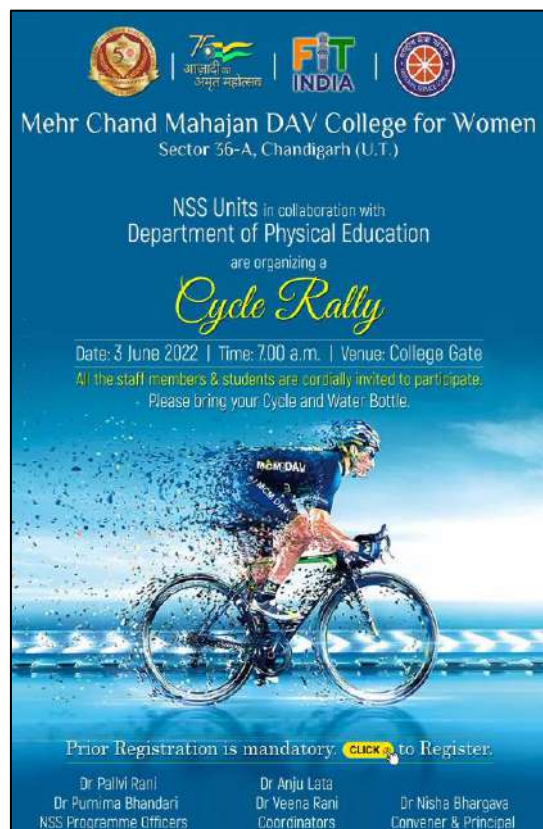
**Number of NSS Volunteers participated:**20

### Objectives:

- To cherish and follow the noble ideas that inspired freedom struggle
- To enhance the spirit of brotherhood and Nationalism
- To popularize the usage of cycling to solve the dual issues of global warming and unhealthy lifestyle

**The Context:** Every year, June 3 is celebrated as the World Bicycle Day. As part of celebration of Azadi ka Amrit Mahotsav-India@75, Ministry of Youth Affairs and Sports organized World Cycle Day throughout the country on 3<sup>rd</sup> June, 2022. The aim is to enhance the spirit of brotherhood and Nationalism, encourage and motivate people to take up and adopt Cycling in their daily lives for physical fitness activities thereby adopting healthy lifestyle and reduce carbon footprints.

**The Practice:** To fulfill the above-mentioned objectives and, promote fitness and sustainable development, NSS Units and Department of Physical Education of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a Cycle Rally on the occasion of World Bicycle Day - 2022 (03.06.2022) as part of Azadi ka Amrit Mahotsav-India@75. The cycle rally was organized under able guidance of Principal Dr Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari, and Dr Anju Lata and Dr Veena Rani from Department of Physical Education.





During the event, Principal Dr Nisha Bhargava flagged off the cycle rally at 7.00 am from the campus. Around 20 participants including staff, students, cycled the area surrounding Sector 36-42-36 and finished the rally near college gate. During the rally, cyclists displayed banners pertaining to Fit India Movement and generated awareness by raising slogans such as *FITNESS KI DOSE AADHA GHANTA ROZ, PEDAL FOR EARTH, PEDAL FOR FUTURE*. At the end, refreshments were given to the participants.



**Evidence of Success:** Cycle rally was a successful one as it witnessed enthusiastic participation of around 20 participants who were able to generate awareness regarding the relevance of the day among the masses. Principal Dr Nisha Bhargava lauded this initiative and motivated the participants to solve the environmental issues such as global warming, reduce carbon foot print, and maintain highest level of fitness by adopting cycling as part of their healthy lifestyle. **Link to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

<https://fb.watch/dH2vNCG3ql/>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=324361796548225&set=a.298025282515210&type=3>







## Media Coverage:

**MCM celebrates World Bicycle Day**

**The Aman Sandesh Times Network**

Chandigarh : To mark the celebration of World Bicycle Day 2022, the NSS units and Department of Physical Education of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a Cycle Rally under the aegis of Azadi Ka Amrit Mahotsav- India@75. Principal Dr. Nisha Bhargava flagged off the cycle rally from the campus. Speaking on this occasion, Dr. Bhargava drew attention to the benefits of using bicycle- a simple, affordable, eco-friendly and sustainable means of transport, which include solving the environmental issues such as global warming, carbon foot print, etc. and, maintaining one's fitness. She added that cycling is a means of strengthening one's physical and mental health and well-being, and motivated the participants to raise awareness among masses about the significance of cycling. The participants, including staff and students, cycled the surrounding sectors and finished the rally at the college. During the rally, cyclists displayed banners pertaining to Fit India Movement and generated awareness by raising slogans such as 'Fitness ki Dose Aadha Ghanta Roz', 'Pedal for Earth, Pedal for Future' and so on. The rally was a successful one as the participants were able to generate awareness about the relevance of the day among the commuters.

**MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH**  
WORLD BICYCLE DAY 2022 CELEBRATIONS



Principal Dr. Nisha Bhargava flagging off the cycle rally.




## एमसीएम ने मनाया विश्व साइकिल दिवस

चंडीगढ़। विश्व साइकिल दिवस 2022 के उपलक्ष्य में, एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद



महाजन डीएवी कॉलेज  
फॉर विमेन, चंडीगढ़ की  
शारीरिक शिक्षा विभाग ने  
आजादी का अमृत  
महोत्सव- भारत 75 के  
तत्वावधान में एक  
साइकिल रैली का

आयोजन किया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कैंपस से साइकिल रैली को झंडी दिखाकर  
रवाना किया। इस अवसर पर डॉ. भार्गव ने साइकिल प्रयोग करने के फायदों के प्रति ध्यान  
आकर्षित करते हुए कहा कि साइकिल परिवहन का एक सरल, किफायती, पर्यावरण के  
अनुकूल और टिकाऊ साधन है, जिसमें ग्लोबल वार्मिंग, कार्बन फुट प्रिंट जैसे पर्यावरणीय  
मुद्दों को हल करने की क्षमता शामिल है और सबसे जरूरी अपनी फिटनेस बनाए रखने के  
लिए साइकिल का प्रयोग करना आवश्यक है। उन्होंने यह भी कहा कि साइकिल चलाना  
मानव कल्याण के लिए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने का एक साधन  
है, और प्रतिभागियों को साइकिल चलाने के महत्व के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाने के  
लिए प्रेरित किया।

**न्यूज डायरी**

**एमसीएम ने मनाया विश्व साइकिल दिवस**



चंडीगढ़ (जगमार्ग न्यूज)। विश्व साइकिल दिवस 2022 के उपलक्ष्य में, एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, की शारीरिक शिक्षा विभाग ने आजादी का अमृत महोत्सव- भारत@75 के तत्वावधान में एक साइकिल रैली का आयोजन किया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कैंपस से साइकिल रैली को झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर डॉ. भार्गव ने साइकिल प्रयोग करने के फायदों के प्रति ध्यान आकर्षित करते हुए कहा कि साइकिल परिवहन का एक सरल, किफायती, पर्यावरण के अनुकूल और टिकाऊ साधन है, जिसमें ग्लोबल वार्मिंग, कार्बन फुट प्रिंट इत्यादि जैसे पर्यावरणीय मुद्दों को हल करने की क्षमता शामिल है और सबसे जरूरी अपनी फिटनेस बनाए रखने के लिए साइकिल का प्रयोग करना आवश्यक है। उन्होंने यह भी कहा कि साइकिल चलाना मानव कल्याण के लिए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने का एक साधन है, और प्रतिभागियों को साइकिल चलाने के महत्व के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। कर्मचारियों और छात्राओं सहित प्रतिभागियों ने सेक्टर 36 से 42 और पुनः 36 के आसपास के क्षेत्र में साइकिल चलाकर कॉलेज में रैली समाप्त की। रैली के दौरान, साइकिल चालकों ने फिट इंडिया मूवमेंट से संबंधित बैनर प्रदर्शित किए और 'फिटनेस की डोज़ आधा घंटा रोज़', 'पेडल फॉर अर्थ, पेडल फॉर फ्यूचर' जैसे नारे लगाकर जागरूकता पैदा की। रैली एक सफल प्रयास रही जागरूकता एवं मानव कल्याण का, प्रतिभागी लोगों में इस दिन की प्रासंगिकता के बारे में जागरूकता पैदा करने में सक्षम रहे।

डीएवी कालेज की प्रिंसिपल निशा भार्गव साइकिल रैली को झंडी दिखाकर रवाना करते हुए। (छाया : कमलजीत सिंह)

## एमसीएम ने विश्व साइकिल दिवस मनाया

चंडीगढ़, 4 जून (राम सिंह बराड़): विश्व साइकिल दिवस 2022 के उपलक्ष्य में एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की शारीरिक शिक्षा विभाग ने आजादी का अमृत महोत्सव- भारत 75 के तत्वावधान में एक साइकिल रैली का आयोजन किया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कैंपस से साइकिल रैली को झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर डॉ. भार्गव ने साइकिल प्रयोग करने के फायदों के प्रति ध्यान आकर्षित करते हुए कहा कि साइकिल परिवहन का एक सरल, किफायती, पर्यावरण के अनुकूल और टिकाऊ साधन है, जिसमें ग्लोबल वार्मिंग, कार्बन फुट प्रिंट इत्यादि जैसे पर्यावरणीय मुद्दों को हल करने की क्षमता शामिल है और सबसे जरूरी अपनी फिटनेस बनाए रखने के लिए साइकिल का प्रयोग करना

आवश्यक है। उन्होंने यह भी कहा कि साइकिल चलाना मानव कल्याण के लिए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने का एक साधन है और प्रतिभागियों को साइकिल चलाने के महत्व के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। कर्मचारियों और छात्राओं सहित प्रतिभागियों ने सेक्टर 36 से 42 और पुनः 36 के आसपास के क्षेत्र में साइकिल चलाकर कॉलेज में रैली समाप्त की। रैली के दौरान, साइकिल चालकों ने फिट इंडिया मूवमेंट से संबंधित बैनर प्रदर्शित किए और फिटनेस की डोज़ आधा घंटा रोज़, पेडल फॉर अर्थ, पेडल फॉर फ्यूचर जैसे नारे लगाकर जागरूकता पैदा की। रैली एक सफल प्रयास रही जागरूकता एवं मानव कल्याण का, प्रतिभागी लोगों में इस दिन की प्रासंगिकता के बारे में जागरूकता पैदा करने में सक्षम रहे।



## 10. Awareness Session and Nukkad Natak in Village Badheri, Chandigarh on World Environment Day – 2022

**Date:** 04 June 2022

**Number of NSS volunteers participated:** 12 volunteers + 25 beneficiaries (residents of that area)

### Objectives:

- To encourage awareness and environmental and make a healthier, safer environment for the future

**The Context:** World Environment Day is celebrated worldwide to create awareness about how to protect our environment. Since 1974, it has been celebrated annually every 5<sup>th</sup> June which engages people from different spheres including government officials, business persons, celebrities, and citizens to focus their efforts to combat the serious environmental issues. The theme for this year's celebration of World Environment Day is 'Only One Earth' - campaign slogan, with the focus on “Living Sustainably in Harmony with Nature”.

**The Practice:** On the occasion of World Environment Day, NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh under the aegis of MCM Eco Club 'Parivesh' of the college organized an awareness session and Nukkad Natak on 04.06.2022, in Anganwadi Complex of adopted Village Badheri, Chandigarh.

During the event, NSS volunteers apprised the residents with the relevance of the day and ways of protecting environment. One of the volunteers – Ms. Anjali Balhara expressed her views in form of poem where she highlighted the consequences



of de-forestation on flora and fauna.

During the street play i.e., Nukkad Natak, volunteers raised awareness regarding harmful effects of gases like carbon monoxide, accumulation of non-biodegradable plastic waste on humans. At the end, they appealed the residents of that area to minimize the usage of plastics and adopt sustainable practices like usage of eco-friendly materials in their day-to-day life.

**Evidence of Success:** Lin of the activity uploaded on social media platform is as follows:



<https://www.facebook.com/NSSUTChandigarh/posts/325759256408479>





## Media Coverage:

# एनएसएस इकाइयों ने मनाया पर्यावरण दिवस



विश्व पर्यावरण दिवस पर एमसीएम इको क्लब के सदस्य नुक्कड़ नाटक के माध्यम से जागरूक करते हुए। (छाया : गुरिंद सिंह)

चंडीगढ़, 5 जून (राम सिंह बराड़) : विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एमसीएम इको क्लब परिवेश के सहयोग से अंगीकृत गांव बंधेरी के आंगनवाड़ी परिसर में जागरूकता सत्र और नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया। कार्यक्रम के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने निवासियों को इस दिन की प्रासंगिकता और पर्यावरण की रक्षा के तरीकों से अवगत कराया। स्वयंसेवकों में से एक सुश्री अंजलि बल्हारा ने एक कविता के रूप में अपने विचार व्यक्त किए जहाँ उन्होंने वनस्पतियों और जीवों पर वनों की कटाई के परिणामों पर प्रकाश डाला। स्वयंसेवकों ने नुक्कड़ नाटक भी किया जिसने निवासियों को कार्बन

मोनोऑक्साइड, और गैर-बायोडिग्रेडेबल प्लास्टिक कचरे जैसी गैसों के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक किया। अंत में, स्वयंसेवकों ने गांव के निवासियों से प्लास्टिक के उपयोग को कम करने और अपने दैनिक जीवन में पर्यावरण के अनुकूल सामग्री के उपयोग जैसी स्थायी प्रथाओं को अपनाने की अपील की।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने पुराने पेड़ गिरने से पहले नए पेड़ लगाओ की टैगलाइन देते हुए पर्यावरण के संरक्षण के लिए ठोस प्रयास करने का आह्वान किया। उन्होंने याद दिलाया कि पारिस्थितिकी तंत्र के नुकसान के परिणाम विनाशकारी हो सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह उचित समय है, मनुष्य को अपना ध्यान पर्यावरण के दोहन से हटा कर पर्यावरणीय उपचार पर केंद्रित करना होगा, जिससे एक स्थायी भविष्य सुनिश्चित हो पाएगा।



## एनएसएस इकाइयों ने विश्व पर्यावरण दिवस मनाया

अंजू चंडीगढ़, विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एमसीएम इको क्लब परिवेश के सहयोग से अंगीकृत गांव बंधेरी के आंगनवाड़ी परिसर में जागरूकता सत्र और नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया। कार्यक्रम के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने निवासियों को इस दिन की प्रासंगिकता और पर्यावरण की रक्षा के तरीकों से अवगत कराया। स्वयंसेवकों में से एक सुश्री अंजलि बल्हारा ने एक कविता के रूप में अपने विचार व्यक्त किए जहाँ उन्होंने वनस्पतियों और जीवों पर वनों की कटाई के परिणामों पर प्रकाश डाला। स्वयंसेवकों ने नुक्कड़ नाटक भी किया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने- पुराने पेड़ गिरने से पहले नए पेड़ लगाओ की टैगलाइन देते हुए पर्यावरण के संरक्षण के लिए ठोस प्रयास करने का आह्वान किया।



## एमसीएम में एनएसएस इकाइयों ने विश्व पर्यावरण दिवस मनाया

अमूल्या, चंडीगढ़। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एमसीएम इकाई क्लब 'परिवेश' के



सहयोग से अंगीकृत गाँव बधेरी के आँगनवाड़ी परिसर में जागरूकता सत्र और नुकड़ नाटक का आयोजन किया। कार्यक्रम के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने निवासियों को इस दिन की प्रासंगिकता और पर्यावरण की रक्षा के तरीकों से अवगत कराया। स्वयंसेवकों में से एक सुश्री अंजलि बल्हारा ने एक कविता के रूप में अपने विचार व्यक्त किए जहाँ उन्होंने वनस्पतियों और जीवों पर वनों की कटाई के परिणामों पर प्रकाश डाला। स्वयंसेवकों ने नुकड़ नाटक भी किया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने- 'पुराने पेड़ गिरने से पहले नए पेड़ लगाओ' की टैगलाइन देते हुए पर्यावरण के संरक्षण के लिए ठोस प्रयास करने का आह्वान किया।

## एमसीएम में एनएसएस इकाइयों ने विश्व पर्यावरण दिवस मनाया

विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एमसीएम इकाई क्लब 'परिवेश' के सहयोग से अंगीकृत गाँव बधेरी के आँगनवाड़ी परिसर में जागरूकता सत्र और नुकड़ नाटक का आयोजन किया। कार्यक्रम के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने निवासियों को इस दिन की प्रासंगिकता और पर्यावरण की रक्षा के तरीकों से अवगत कराया। स्वयंसेवकों में से एक सुश्री अंजलि बल्हारा ने एक कविता के रूप में अपने विचार व्यक्त किए जहाँ उन्होंने वनस्पतियों और जीवों पर वनों की कटाई के परिणामों पर प्रकाश डाला। स्वयंसेवकों ने नुकड़ नाटक भी किया जिसने निवासियों को कार्बन मोनोऑक्साइड, और गैर-बायोडिग्रेडेबल प्लास्टिक कचरे जैसी गैसों के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक किया। स्वयंसेवकों ने गाँव के निवासियों से प्लास्टिक के उपयोग को कम करने और अपने दैनिक जीवन में पर्यावरण के अनुकूल सामग्री के उपयोग जैसी स्थायी प्रथाओं को अपनाने की अपील की। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने- 'पुराने पेड़ गिरने से पहले नए पेड़ लगाओ' की टैगलाइन देते हुए पर्यावरण के संरक्षण के लिए ठोस प्रयास करने का आह्वान किया। उन्होंने याद दिलाया कि पारिस्थितिकी तंत्र के नुकसान के परिणाम विनाशकारी हो सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह उचित समय है, मनुष्य को अपना ध्यान पर्यावरण के दोहन से हटा कर पर्यावरणीय उपचार पर केंद्रित करना होगा, जिससे एक स्थायी भविष्य सुनिश्चित हो पाएगा।

## एमसीएम में एनएसएस इकाइयों ने विश्व पर्यावरण दिवस मनाया

» मदरलैंड संवाददाता

अमूल्या, चंडीगढ़। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एमसीएम इकाई क्लब 'परिवेश' के सहयोग से अंगीकृत गाँव बधेरी के आँगनवाड़ी परिसर में जागरूकता सत्र और नुकड़ नाटक का आयोजन किया। कार्यक्रम के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने निवासियों को इस दिन की प्रासंगिकता और पर्यावरण की रक्षा के तरीकों से अवगत कराया। स्वयंसेवकों में से एक सुश्री अंजलि बल्हारा ने एक कविता के रूप में अपने



विचार व्यक्त किए जहाँ उन्होंने वनस्पतियों और जीवों पर वनों की कटाई के परिणामों पर प्रकाश डाला। स्वयंसेवकों ने नुकड़ नाटक भी किया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने- 'पुराने पेड़ गिरने से पहले नए पेड़ लगाओ' की टैगलाइन देते हुए पर्यावरण के संरक्षण के लिए ठोस प्रयास करने का आह्वान किया।



## 11. 60 Day Hands-On Training-Cum-Workshop on Yoga and Meditation

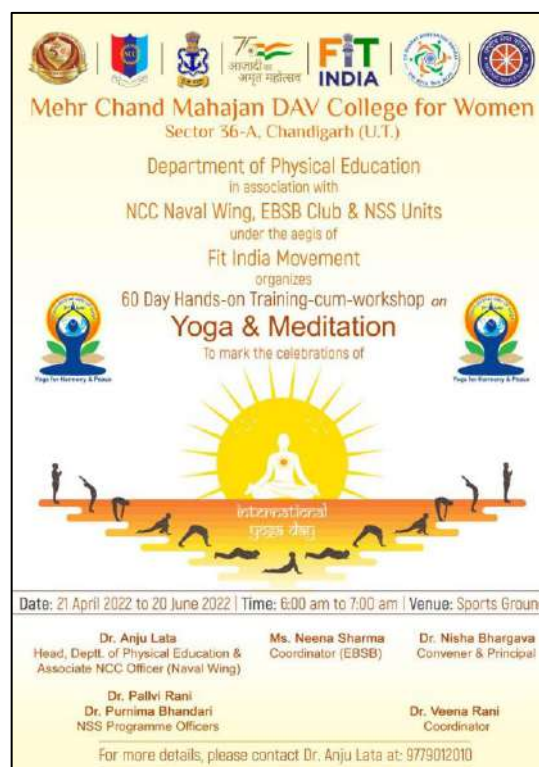
**Date:** 21.04.2022 to 20.06.2022

**Number of student participated (including NSS volunteers):** 100

**Objectives:**

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

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

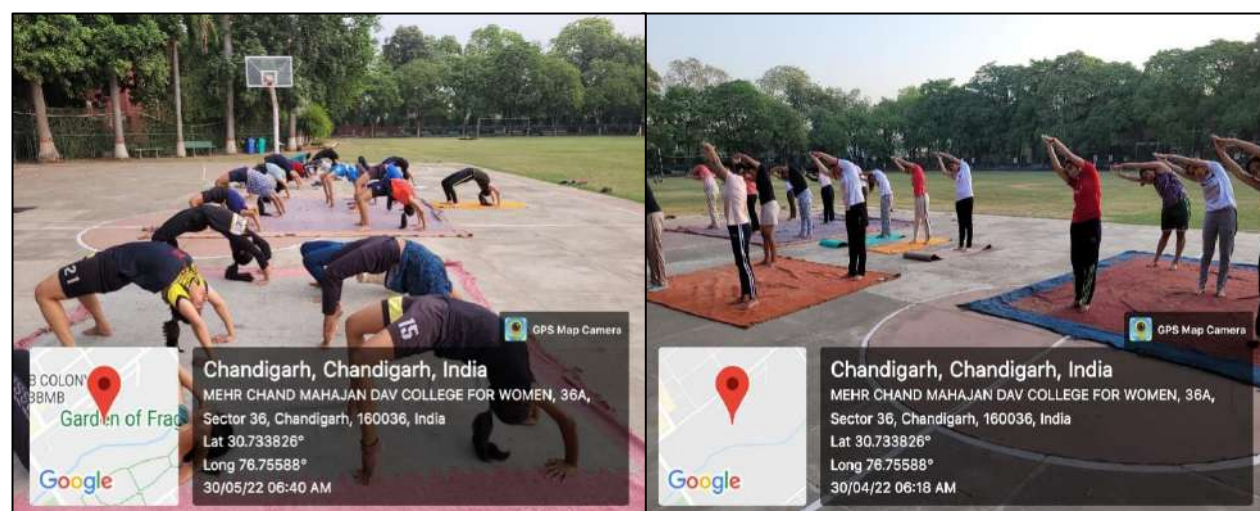
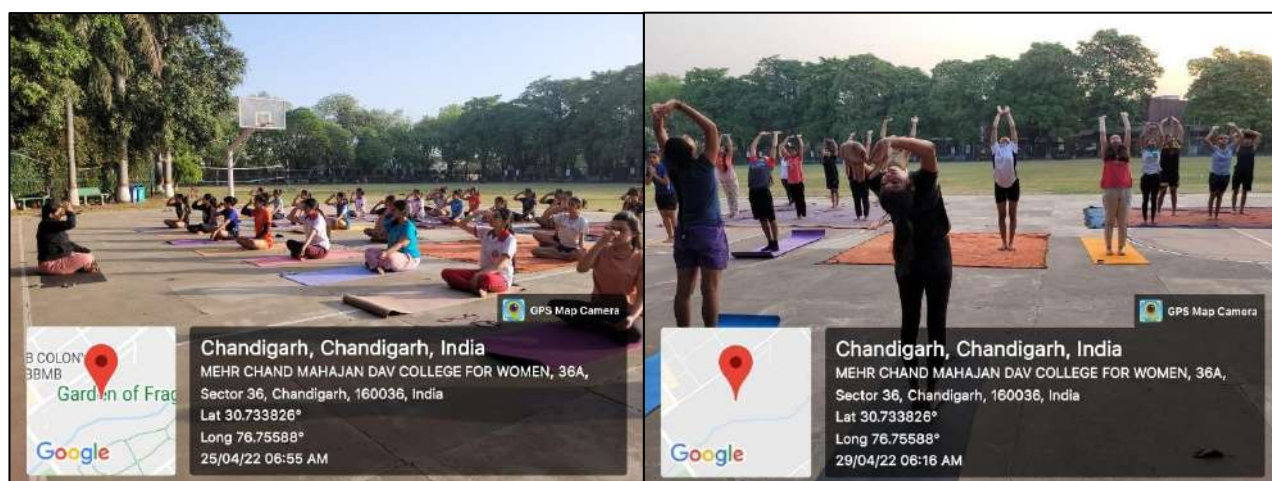
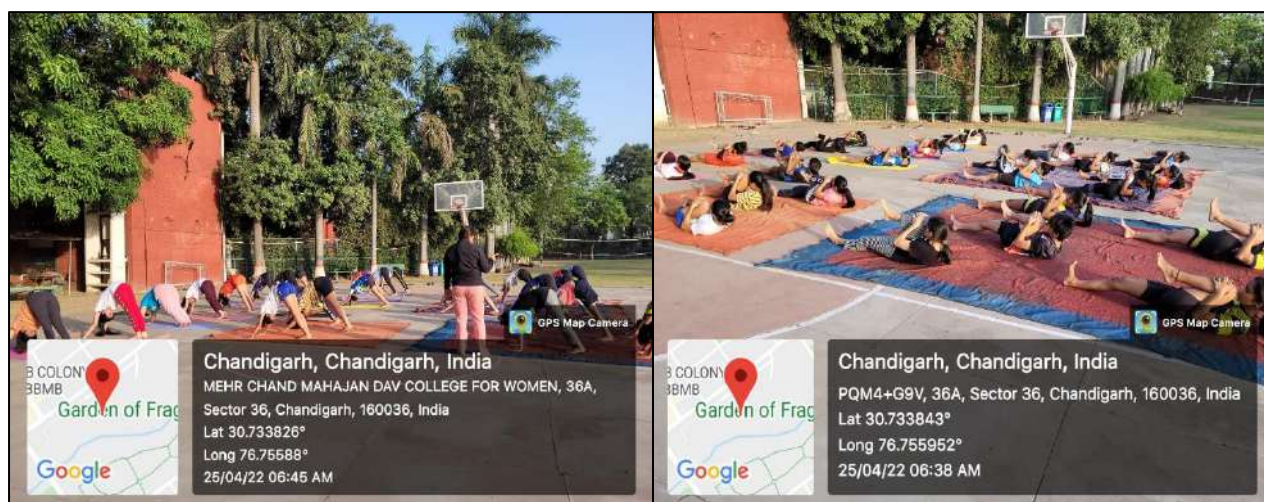
<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1339073699892213/?type=3>

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

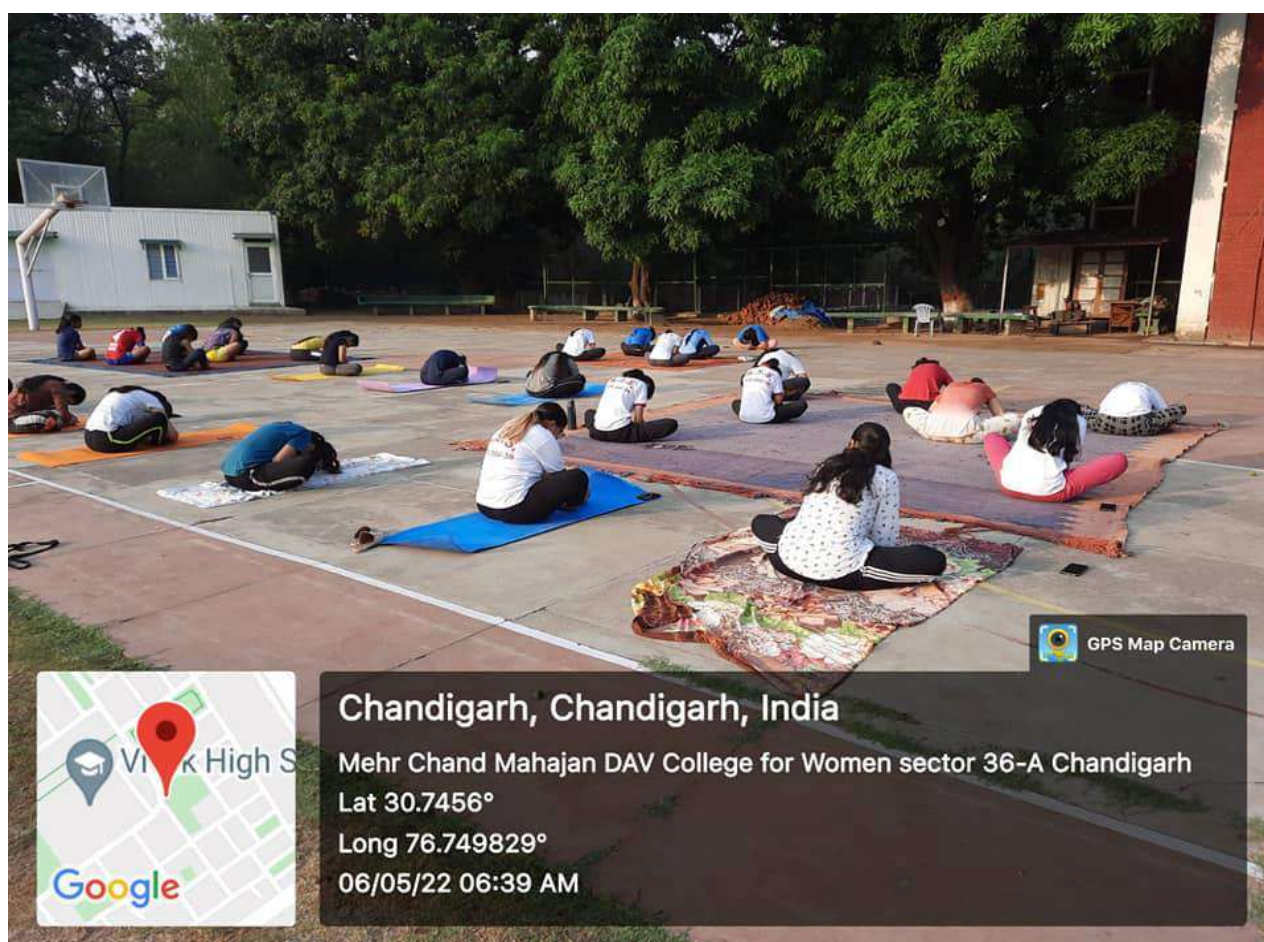
<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1347672162365700/?type=3>



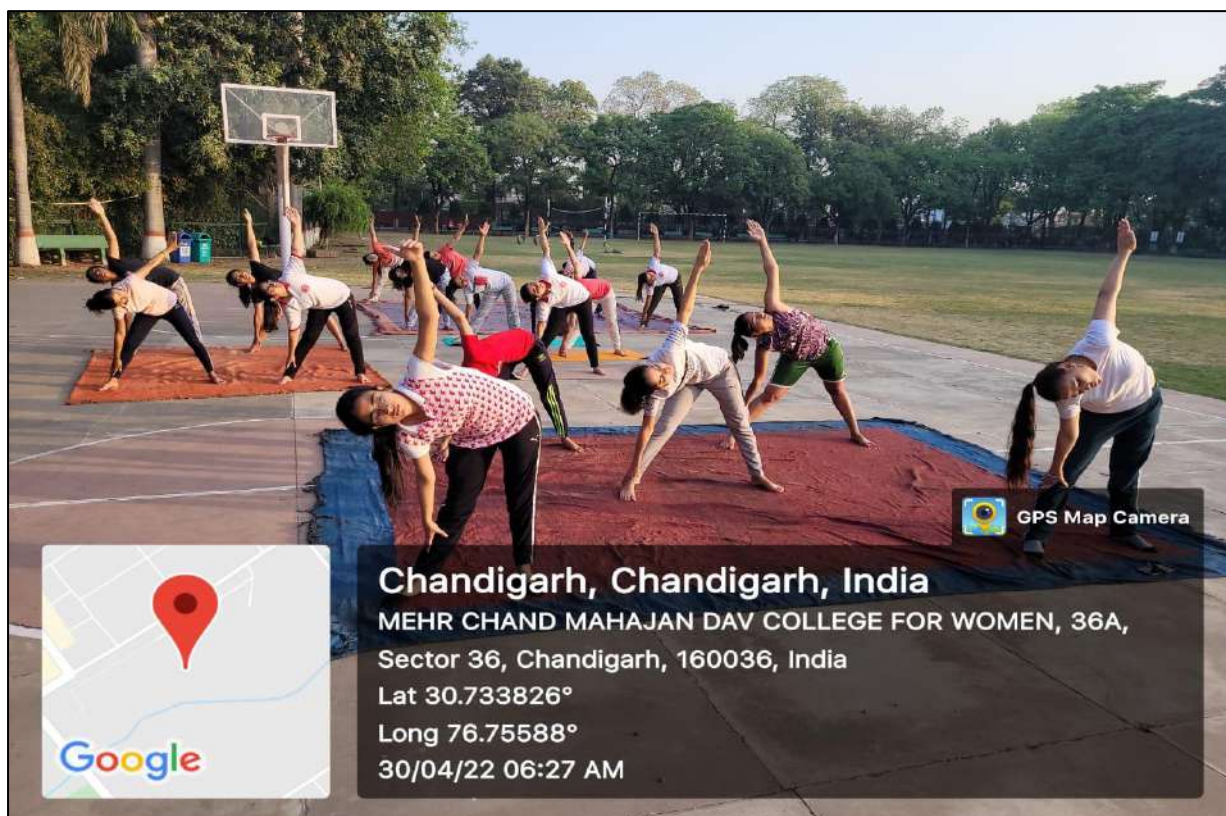


















Media Coverage:

## 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.

## 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। व्यूरो

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



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।

## न्यूज इन ब्रीफ

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

चंडीगढ़ (जगमार्ग न्यूज)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, 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 ज्योति द्वारा किया जा रहा है। इस कार्यशाला से छात्र और कर्मचारी दोनों लाभान्वित हो रहे हैं, जिसमें उन्हें विभिन्न योगासनो 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।



## 12. 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

**The 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) 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/pfbid02D245iTZCzXwAv3fVm564umfMxonxHMu8doXinRGGe9LeVFcV9SWxWrwfoq1GAkUdI/>

[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=)



**Principal Dr. Nisha Bhargava – an ardent Yoga Follower, practicing different Yoga Asanas**







**NSS Volunteers participating in Yoga Session**





**NSS Volunteers participating in Yoga Session**





**NSS Volunteers participating in Yoga Session**





**NSS Volunteers participating in Yoga Session**





NSS Volunteers participating in Yoga Session





**NSS Volunteers participating in Yoga Session**





**NSS Volunteers participating in Yoga Session**





## Media Coverage:

# 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 प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी के संबोधन के लाइव टेलीकास्ट की स्क्रीनिंग और फिट इंडिया मूवमेंट और आजुर्दो 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। (छया : 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 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 2022 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उत्सव 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, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वक्रासन, सलभासन आदि जैसे आसन शामिल थे। इसके साथ ही सुश्री के. मोनारिटा ने कपहलभाती, अनुलोम-विलोम 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



r. 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,

सुश्री मोनारिता ने योग आसनों के महत्व पर चर्चा की और सामान्य योग दिवस प्रोटोकॉल (भारत सरकार) में उल्लिखित 15 आसनों का प्रदर्शन किया। इनमें ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वक्रासन, सलभासन आदि जैसे आसन शामिल थे। इसके साथ ही सुश्री के. मोनारिता ने कपालभाती, अनुलोम-विलोम 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 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।

## **INDEX OF THE ACTIVITIES DONE IN QUARTER II (JULY - SEPTEMBER 2022)**

| <b>S.NO</b> | <b>NAME OF THE ACTIVITY</b>   | <b>NUMBER OF VOLUNTEERS PARTICIPATED</b> | <b>DATE</b>             | <b>TEACHER INCHARGE</b>                                    | <b>NUMBER OF HOURS</b> |
|-------------|---|--|-------------------------|--|------------------------|
| 1.          | Van Mahotsav  | 20+30 beneficiaries                      | 07.07.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                      | 2 hrs                  |
| 2.          | Special Plantation Drive – Mega Afforestation & Greening Initiative in Chandigarh (MAGIC) Mela - 2022 | 20                                       | 29.07.2022 – 30.07.2022 | Dr Neetu<br>Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari          | 2 hrs                  |
| 3.          | Har Ghar Tiranga Campaign.  | 30                                       | 12.08.2022              | Ms. Suman Mahajan<br>Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 3 hrs                  |
| 4.          | POSHAN Abhiyan Pledge   | 49                                       | 01.09.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                      | 1 hr                   |
| 5.          | Awareness Rally on Nutrition in Village Badheri as part of ongoing Poshan Abhiyaan – 2022             | 38                                       | 08.09.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                      | 3 hrs                  |
| 6.          | Door to Door Survey as part of Dengue Awareness Campaign in adopted Village Badheri, Chandigarh       | 38                                       | 08.09.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                      | 2.5 hrs                |



| S.NO | NAME OF THE ACTIVITY   | NUMBER OF VOLUNTEERS PARTICIPATED  | DATE                    | TEACHER INCHARGE  | NUMBER OF HOURS                |
|------|--|--|-------------------------|---|--------------------------------|
| 7.   | Participation in National Adventure Camp at Atal Bihari Vajpayee Institute of Mountaineering and Allied Sports (ABVIMAS), Narkanda, Himachal Pradesh | 2  | 12.09.2022-21.09.2022   | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                       | 7 hrs daily X 10 days = 70 hrs |
| 8.   | Awareness session on importance of nutrition through traditional games (like Gully Danda, Kho-Kho, Stapu etc)  | 3 Volunteers (Ms. Ishika, Ms. Kajal and Ms. Muskan); 71 School students + 2 school teachers as beneficiaries | 13.09.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                       | 3 hrs                          |
| 9.   | Awareness campaign on POSHAN Abhiyan through poster presentation and poem recitation   | 15   | 14.09.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                       | 2 hrs                          |
| 10.  | Two-day eye care awareness camp - Interactive cum Awareness Session on Eye Care and Eye Check-Up Camp – 2022   | 25 Volunteers on duty; Beneficiaries; For interactive cum awareness Session = 750<br>ii. For Eye Check-      | 15.09.2022 – 16.09.2022 | Dr Sarabjeet Kaur;<br>Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 6.5 hrs (in total)             |
| 11.  | Bache and Shiksha: Poshan Bhi Padhai Bhi   | 5 volunteers + 50 beneficiaries  | 16.09.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                       | 2.5 hrs                        |

| S.NO | NAME OF THE ACTIVITY   | NUMBER OF VOLUNTEERS PARTICIPATED | DATE                      | TEACHER INCHARGE                      | NUMBER OF HOURS              |
|------|--|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| 12.  | Human Chain Formation as part of Sewa Diwas – Swachhta Diwas | 56                                | 15.09.2022 and 17.09.2022 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 4.5 hrs X 2 = 9 hrs in total |
| 13.  | Best NSS Units Award – 2021-22                               | 10                                | 24.09.2022                | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 2.5 hrs                      |
| 14.  | Flash mob on Swachh Anthem                                   | 35                                | 27.09.2022                | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 2.5 hrs X 5 days =12.5 hrs   |



### 13. Van Mahotsav Celebration

**Date:** 7 July 2022

**NSS Volunteers participated:** 20

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

**Objectives:**

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

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

**The Practice:** To mark the celebration, NSS Units and MCM Eco-Club 'Parivesh' of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with State Bank of India, Sector 36-A, Chandigarh under the aegis of Swachhta

Committee (Sciences) celebrated Van Mahotsav on 07.07.2022 by planting fruit bearing, medicinal and air purifying plants. The event was organized under the esteemed presence of Principal Dr Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers - Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari.

The event started with the plantation drive that was organized in the premises of Government Model High School, Sector 41-D, Village



Badheri, Chandigarh (U.T.) where NSS Volunteers along with NSS Programme Officers and school students planted 50 saplings including fruit bearing trees like **lemon, kathal, Bel** and air purifying plants such as **Bamboo**. It was graced by the presence of Mrs Sanjogita - Headmistress, Govt Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.) and Ms Manpreet Kaur – Manager and Ms. Vibha from State Bank of India, Sector 36-A, Chandigarh who supported the plantation drive wholeheartedly.

**Evidence of Success:** Volunteers apprised the school students about the benefits of planting fruit bearing and medicinal plants and promised to take care of saplings that were planted. **Link to the event uploaded on social media handle is as follows:**

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1397848107348105/?type=3>

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1397848224014760/?type=3>









## Media Coverage:



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

## एमसीएम ने मनाया वन महोत्सव

चंडीगढ़, 9 जुलाई (विशेष संवाददाता) : वन महोत्सव के उपलक्ष्य में मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों और परिवेश इको क्लब ने भारतीय स्टेट बैंक, सेक्टर 36-ए, चंडीगढ़ के सहयोग से वन महोत्सव मनाया। महाविद्यालय की स्वच्छता समिति (विज्ञान) के तत्वावधान में आयोजित वन महोत्सव में फलदार, औषधीय एवं वायु शुद्ध करने वाले पौधे रोप कर मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर 41-डी, ग्राम बधेरी के परिसर में एक वृक्षारोपण अभियान के साथ हुई, जिसमें एनएसएस स्वयंसेवकों ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों और स्कूली छात्रों के साथ नींबू, कटहल, बेल जैसे फल देने वाले और वायु शुद्धिकरण करने वाले बांस जैसे

पौधे लगाए। इस कार्यक्रम में स्कूल की प्रधानाध्यापिका श्रीमती संयोगिता और एसबीआई की अधिकारी सुश्री मनप्रीत कौर, प्रबंधक और सुश्री विभा भी उपस्थिति थी। स्वयंसेवकों ने स्कूली छात्रों को फलदार और औषधीय पौधे लगाने के लाभों से अवगत कराया और छात्रों ने अभियान के दौरान लगाए गए पौधों की देखभाल करने का संकल्प किया। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि भविष्य की पीढ़ियों को स्वच्छ और हरा-भरा वातावरण देने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने की आवश्यकता के संदेश को फैलाने की दृष्टि से एमसीएम ने यह पहल की है। उन्होंने कहा कि सामान्य व्यक्ति भी पेड़ उगाने जैसी स्थायी प्रथाओं का पालन करके हमारे ग्रह को स्वच्छ और हरा-भरा बनाने में योगदान दे सकता है।

## एमसीएम ने मनाया वन महोत्सव

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



# छात्राओं ने कॉलेज में लगाए औषधीय पौधे

माई सिटी रिपोर्टर

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

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

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

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

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



एमसीएम डीएवी कॉलेज में पौधरोपण करती छात्राएं। संवाद

## MCM celebrates Van Mahotsav

The Anand Sandesh Times Network

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



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

## एमसीएम ने मनाया वन महोत्सव

चंडीगढ़। स्टेट समाचार। वन महोत्सव के उपलक्ष्य में, मेहर चंद महानन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाई और परिवेश इको क्लब ने भारतीय स्टेट बैंक, सेक्टर 36-ए, चंडीगढ़ के सहयोग से वन महोत्सव मनाया। महाविद्यालय की स्वच्छता समिति (विज्ञान) के तत्वावधान में आयोजित वन महोत्सव में फलदार, औषधीय एवं वायु शुद्ध करने वाले पौधे रोप कर मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत गर्वनमेंट मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर 41-डी, ग्राम बधेरी के परिसर में एक वृक्षारोपण अभियान के साथ हुई, जिसमें एनएसएस



स्वयंसेवकों ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों और स्कूली छात्रों के साथ नींबू, कटहल, बेल जैसे फल देने वाले और वायु शुद्धकरण करने वाले बांस जैसे पौधे लगाए। इस कार्यक्रम में स्कूल की प्रधानाध्यापिका श्रीमती संजोगिता और एसबीआई की अधिकारी सुश्री मनप्रीत कौर, प्रबंधक और सुश्री विभा भी उपस्थित थीं। स्वयंसेवकों ने स्कूली छात्रों को फलदार और औषधीय पौधे लगाने के लाभों से अवगत कराया और छात्रों ने अभियान के दौरान लगाए गए पौधों की देखभाल करने का संकल्प लिया। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने बताया कि भविष्य की पीढ़ियों को स्वच्छ और हरा-भरा वातावरण देने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने की आवश्यकता के संदेश को फैलाने की दृष्टि से एमसीएम ने यह पहल की है। उन्होंने कहा कि सामान्य व्यक्ति भी पेड़ उगाने जैसी स्थायी प्रथाओं का पालन करके हमारे ग्रह को स्वच्छ और हरा-भरा बनाने में योगदान दे सकता है।

## 14. Special Plantation Drive – Mega Afforestation & Greening Initiative in Chandigarh (MAGIC) Mela - 2022

**Date:** 29-30 July 2022

**NSS Volunteers participated:** 20

**Objectives:**

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

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

**The Practice:** As per the directions of Director of Higher Education (DHE), a special plantation drive - MAGIC Mela – 2022 was organized by NSS Units, MCM Eco-Club 'Parivesh' in collaboration with Swachhta Committee (Sciences) of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, on 29.07.2022 & 30.07.2022 where 15 saplings of avenue plants namely - *Terminalia arjuna*, *Artocarpus* sps. and *Tamarind*, procured from Patiala Ki Rao Beat Nursery, Dhanas were planted under the esteemed guidance of Principal Dr Nisha Bhargava.

**Evidence of Success:** Volunteers were apprised with the benefits of planting trees.













## Media Coverage:

**न्यूज डायरी**

**एमसीएम ने मैजिक मेला के तहत किया पौधरोपण अभियान**

चंडीगढ़ (जगमार्ग न्यूज़)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों, इको क्लब 'परिवेश' और स्वच्छता समिति ने प्रशासन की पहल- मेगा वनीकरण और हरियाली पहल के तहत चंडीगढ़ में एक विशेष वृक्षारोपण अभियान (मैजिक) मेला 2022 का आयोजन किया। वन और वन्यजीव विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन द्वारा मैजिक मेला पहल का उद्देश्य चंडीगढ़ में हरित गतिविधियों को बढ़ावा देना रहा। 15 एवेन्यू प्लांट्स जिनमें से टर्मिनलिया अर्जुन, आर्टोकार्पस एसपीएस और इमली का रोपण कॉलेज परिसर में प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव, स्टाफ और विद्यार्थियों द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. भार्गव ने कहा कि कॉलेज पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रतिबद्ध है, जो इस तरह की पहल में परिलक्षित होता है। उन्होंने विद्यार्थियों और कर्मचारियों को एक स्थायी भविष्य के लिए पेड़ लगाने के लिए प्रेरित भी किया।



## एमसीएम ने मैजिक मेला के तहत किया पौधारोपण



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

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

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

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

## MCM holds plantation drive under MAGIC Mela



CHANDIGARH, AUG 9

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

## 15. Har Ghar Tiranga Campaign

**Date:** 10- 15 August 2022

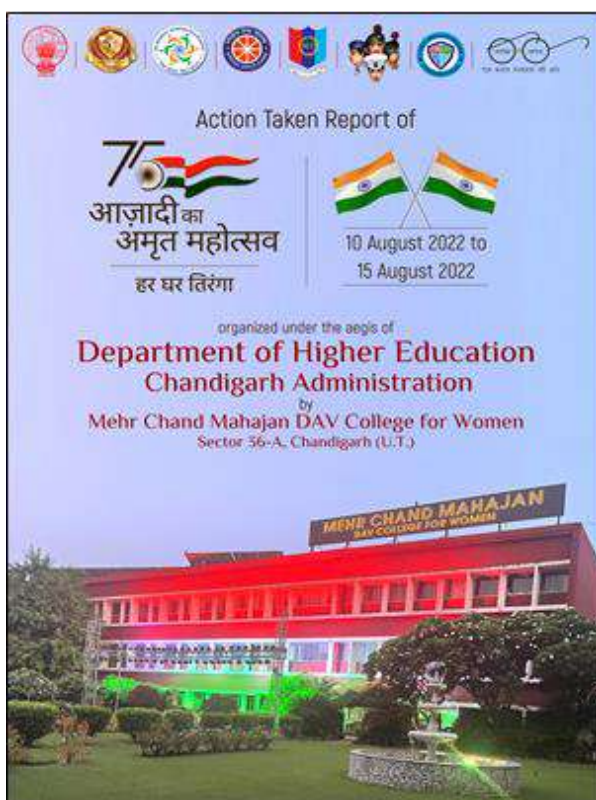
**Number of NSS volunteers participated:** 30

### Objectives:

- To mark the 75<sup>th</sup> year of independence
- To strengthen national integration and invoke the feeling of patriotism in the hearts of the people
- To promote awareness about the Indian National Flag

**The Context:** 'Har Ghar Tiranga' is a campaign under the aegis of Azadi Ka Amrit Mahotsav @75 to encourage people to bring the Tiranga home and to hoist it to mark the 75th year of India's independence. Under this campaign, events like distribution of National flags, Awareness Rally and Door to Door awareness campaigns were organized.

**The Practice:** Kick-starting the celebration of Har Ghar Tiranga under Azadi ka Amrit Mahotsav, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, under the aegis of Department of Higher Education, Chandigarh Administration, began a 6-day programme comprising of thoughtfully curated series of events and competitions. With a vision to invoke feeling of patriotism, the programme is a befitting tribute to the glorious 75 years of independence. During the inauguration ceremony (10.08.2022), Principal Dr. Nisha Bhargava said that Bharat is the birthplace of many civilizations and we all grew up



MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH



listening to the stories of bravery, valour and heroic deeds of our freedom fighters in the face of extreme challenges. She added that we owe our deep gratitude to our forefathers due to whose sacrifices we



are proud citizens of a free nation. Dr. Bhargava distributed the Indian tricolour among staff members during the inaugural.

Infusing patriotic fervour, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised 'Selfie with Tiranga' Contest on 11.08.2022 - the second day of its 6-day programme celebrating Har Ghar Tiranga under Azadi ka Amrit Mahotsav.





Being organised under the aegis of Department of Higher Education, Chandigarh

Administration, the 6-day programme comprises slew of events aimed at marking the celebration of 75 years of India's Independence. Students & staff enthusiastically participated in the Selfie with Tiranga Contest,

showcasing their reverence for the tricolour and love for the nation. Principal Dr. Nisha Bhargava said that Har Ghar Tiranga is symbolic of not only our personal connection to the Tiranga but also an embodiment of

our commitment to nation-building. She added that the idea behind this 6-day programme is to invoke the

feeling of patriotism in the hearts of the people and to promote awareness about the Indian National Flag.





The third day of 6-day programme celebrating Har Ghar Tiranga under Azadi ka Amrit Mahotsav at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, witnessed a host of activities replete with the spirit of patriotism. Organised under the aegis of Department of Higher Education, Chandigarh Administration, the 6-day programme is a celebration of 75 years of India's independence that included **Awareness Rally on Har Ghar Tiranga at adopted village Badheri by NSS Units, Inter-College Online Patriotic Song Competition by Music Department and Pledge against Drugs** by Victory Against Drug Abuse Club of the college.

The **Awareness Rally** at Badheri was graced by the presence of Dr. Nemi Chand Golia, State Liaison Officer (State NSS Cell) Chandigarh, who briefed the NSS volunteers about the Har Ghar Tiranga programme. During the rally, the NSS volunteers sensitised the



village residents about the significance of Tiranga. The volunteers also undertook door-to-door awareness campaign wherein they urged the residents to unfurl the national flag in their households between August 13-15 to mark 75 years of independence. During the campaign, an awareness rally was organized with an objective to sensitize the residents of that area about the significance of Tiranga and spread the message of the Har Ghar Tiranga campaign across the community. More than 30 NSS Volunteers beautifully raised Tiranga flags, flying high in the rally and raised slogans - *Har Ghar Tiranga, Ghar Ghar Tiranga, Bharat Mata Ki Jai, Aao har ghar tiranga pehraye, milkar sabhi azadi ka amrit Mahotsav manaye*. They also motivated the villagers to post their selfies with Tiranga on <https://harghartiranga.com>.

Principal Dr. Nisha Bhargava lauded the organising committees for marking the celebration of 75th year of India's independence in such a befitting manner. She added that the enthusiastic participation of the students and staff in the Har Ghar Tiranga Abhiyan is a reflection of the citizens' love for the nation and their commitment towards nation building.

Day 4 of the 6-day Har Ghar Tiranga Programme, under Azadi ka Amrit Mahotsav, at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh began early morning with 'Prabhat Pheri'. Principal Dr. Nisha Bhargava, Dr. Gurdip Sharma, Secretary, GGDSD College Managing Committee, Haryana, Punjab and Former PU Senior Senator and Syndic, NSS volunteers, NCC (Army Wing & Naval Wing) cadets, staff and students participated enthusiastically in the pheri. Raising slogans like 'Bharat Mata ki Jai', 'Har Ghar Tiranga, Ghar Ghar Tiranga', the pheri started from the college and culminated at the college after a round of Sector 36.





As part of the ongoing 6-day Har Ghar Tiranga Programme at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, under Azadi Ka Amrit Mahotsav, the college building was illuminated in the colours of the national flag on day 5. Resplendent in tricolour, the lit up college building symbolised the pride we all Indians carry in our hearts for being the citizens of this great nation. The tricolour hues added to the splendour of the college building, making it a sight to behold and evoking feeling of patriotism. The 6-day programme is being organised under the aegis of Department of Higher Education,



Chandigarh Administration. Principal Dr. Nisha Bhargava said that our national flag carries great historical significance and meaning, and Har Ghar Tiranga Campaign is a befitting tribute to the Tricolour on the occasion of 75<sup>th</sup> Independence Day. Adding that the saffron in the Tricolour signifies courage and sacrifice, white indicates peace and truth, green represents prosperity and the navy-blue Ashoka Chakra depicts Laws of Dharma, Dr. Bhargava asserted it is important to be aware of the facts related to Tiranga in order to instil a sense of pride in our rich heritage. She added

that the 6-day programme has been immaculately carried out to invoke patriotic fervour and reiterate our commitment towards nation building.

Marking the celebration of 75 years of India's independence, patriotic fervour reached its crescendo as the 6-day Har Ghar Tiranga Programme, under Azadi Ka Amrit Mahotsav, culminated successfully at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.



Organised under the aegis of Department of Higher Education, Chandigarh Administration, the final day of the programme began with hoisting of Tricolour in the college campus by Ms. Harinder





Kaur, Regional Director, Ministry of Youth Affairs and Sports, Regional Directorate of NSS, UT Chandigarh.

Principal Dr. Nisha Bhargava highlighted the significant role of Arya Samaj and DAV stalwarts in the Indian freedom struggle. Dr. Bhargava motivated fellow citizens to work towards building India of our dreams, adding that it would be the real tribute to our great freedom fighters. Her rendition of self-composed poem evoked feelings of love and admiration for our beloved nation among the audience. The flag hoisting ceremony was followed by a cultural programme.



The cultural programme included group song and speech by NCC cadets (Army Wing & Naval Wing), patriotic song renditions by faculty and musical presentation by the students of Music Department. The winners of various competitions held during the 6-day programme were felicitated during a prize distribution ceremony organised on this occasion. A selfie point on the theme Azadi ka Amrit Mahotsav was also set up on this occasion. The 6-day programme consisted of thoughtfully curated and immaculately executed events aimed at infusing patriotic fervour and reiterate commitment towards nation building.

**Social Media Links:**

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/155736060229592065?t=4sRysOBYPuMKu aLFQKXqTg&s=19>

<https://www.instagram.com/p/ChFKg8ZPdPl/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

<https://www.facebook.com/226512264481701/posts/pfbid09jwysbKVPCdNKeWPGu PsbkNSd8maUtBsEVGL6QZ6hfDLP8G9JAKejrmoXUKxMy1bl/>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1557724832791674880?t=zVlqp0mJWJ1AS 3Q-xKKMFQ&s=19>

<https://www.facebook.com/226512264481701/posts/pfbid02byu9AkQXiCP5jFuVuK9 YUDFyPvfNhTdJNDdRverfobWbB3sqFng364no8qasozRnl/>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1558301678381957120?t=feZt2l7j8mwEMTI 29CQV5g&s=08>

<https://www.facebook.com/226512264481701/posts/pfbid0eDCxBdq9rNfHu27NdUB zTTcLrUN51bnCKkejMvHMFb19e5fGM8LFG7ZTusubHbtI/>

<https://www.instagram.com/p/ChL2HwUPAAi/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1558351930178514945?t=Vw6QiYcSh- dgPhTyr INSA&s=19>

<https://www.instagram.com/p/ChMM6tqvPwm/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

<https://www.facebook.com/226512264481701/posts/pfbid0qqUDcuZhc3sjLsrd3mcNc vVMU3eGZ1jJSRmoaTRNedEGRN4GZaqMZvayLx1c1rKjI/>

<https://fb.watch/eX1gROeEMo/>

<https://youtu.be/FfY2lyS9WHQ>

<https://twitter.com/MCMDAVCW/status/1559448827299766272?t=17h8jPgDUKYiUk 5 CBleQ&s=19>

<https://www.instagram.com/reel/ChUP8ekAyNe/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>



## Media Coverage:

### MCM begins 6-day programme under Har Ghar Tiranga

**CHANDIGARH:** Kickstarting the celebration of Har Ghar Tiranga under Azadi Ka Amrit Mahotsav, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, under the aegis of Department of Higher Education, Chandigarh Administration, began a 6-day programme comprising of thoughtfully curated series of events and competitions. With a vision to invoke feeling of patriotism, the programme is a befitting tribute to the glorious 75 years of independence. During the inauguration ceremony, Principal Dr. Nisha Bhargava said that Bharat is the birthplace of many civilizations and we all grew up listening to the stories of bravery, valour and heroic deeds of our freedom fighters in the face of extreme challenges. She added that we owe our deep gratitude to our forefathers due to whose sacrifices we are proud citizens of a free nation.



### एमसीएम ने 'हर घर तिरंगा' के तहत 6 दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ किया

**अमृतसर न्यूज़**

**चंडीगढ़:** आज़ादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा उत्सव की शुरुआत करते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमन, ने उच्च शिक्षा विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन के तत्त्वधान में, 6 दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ किया जिसमें विभिन्न कार्यक्रमों और प्रतियोगिताओं की एक श्रृंखला शामिल है।

देशभक्ति की भावना को जगाने की दृष्टि से, यह कार्यक्रम देश की स्वतंत्रता के गौरवशाली 75 वर्ष के प्रति सम्मान ज्ञापन का एक उत्थित माध्यम रहा। उद्घाटन समारोह के दौरान प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि कई सभ्यताओं की जन्मभूमि भारत का स्वर्णिम इतिहास स्वतंत्रता सेनानियों के पराक्रम, वीरता और वीरतापूर्ण कार्यों की कहानियों से परिपूर्ण है। प्रत्येक भारतीयों को सुनते हुए



बड़े होते हैं, उन्होंने कहा कि हम अपने पूर्वजों के प्रति गहरी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं जिनके बलिदान के कारण हम एक स्वतंत्र राष्ट्र के गौरवशाली नागरिक हैं। डॉ. भार्गव ने उद्घाटन के दौरान स्टाफ सदस्यों में भारतीय तिरंगा वितरित किया। ध्वज वितरण समारोह के बाद कॉलेज के ललित कला विभाग द्वारा इंटर कॉलेज राखी फॉर सेल्जर्स कॉन्टेस्ट का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में ट्राईस्टी के विभिन्न कॉलेजों के विद्यार्थियों नामांकन करवाया और उत्साहपूर्वक हमारे देश के सैनिकों द्वारा की गई निस्वार्थ सेवा के लिए प्यार और सम्मान दिखाने के उद्देश्य से सुंदर राखी बनाई।

### 'हर घर तिरंगा' के तहत कार्यक्रम का शुभारंभ किया

चंडीगढ़, 10 अगस्त (एम सिंह बाराड़) : आज़ादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा उत्सव की शुरुआत करते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमन, चंडीगढ़ ने उच्च शिक्षा विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन के तत्त्वधान में, 6 दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ किया जिसमें विभिन्न कार्यक्रमों और प्रतियोगिताओं की एक श्रृंखला शामिल है।

देशभक्ति की भावना को जगाने की दृष्टि से, यह कार्यक्रम देश की स्वतंत्रता के गौरवशाली 75 वर्ष के प्रति सम्मान ज्ञापन का एक उत्थित माध्यम रहा। उद्घाटन समारोह के दौरान प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि कई सभ्यताओं की जन्मभूमि भारत का स्वर्णिम इतिहास स्वतंत्रता सेनानियों के पराक्रम, वीरता और वीरतापूर्ण कार्यों की



कहानियों से परिपूर्ण हैं। प्रत्येक भारतीयों को सुनते हुए उनके बलिदान के प्रति गहरी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं जिनके बलिदान के कारण हम एक स्वतंत्र राष्ट्र के गौरवशाली नागरिक हैं। डॉ. भार्गव ने उद्घाटन के दौरान स्टाफ सदस्यों में

### एमसीएम ने हर घर तिरंगा मुहिम के तहत 6 दिवसीय कार्यक्रम शुरू किया

**संवाद**  
**न्यूज़/न्यूज़**  
चंडीगढ़, 10 अगस्त : आज़ादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा उत्सव की शुरुआत करते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमन, चंडीगढ़ ने उच्च शिक्षा विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन के तत्त्वधान में, 6 दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ किया जिसमें विभिन्न कार्यक्रमों और प्रतियोगिताओं की एक श्रृंखला शामिल है।



**चंडीगढ़ स्टेट समाचार**

देशभक्ति की भावना को जगाने की दृष्टि से, यह कार्यक्रम देश की स्वतंत्रता के गौरवशाली 75 वर्ष के प्रति सम्मान ज्ञापन का एक उत्थित माध्यम रहा। उद्घाटन समारोह के दौरान प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि कई सभ्यताओं की जन्मभूमि भारत का स्वर्णिम इतिहास स्वतंत्रता सेनानियों के पराक्रम, वीरता और वीरतापूर्ण कार्यों की कहानियों से परिपूर्ण है। प्रत्येक भारतीयों को सुनते हुए उनके बलिदान के प्रति गहरी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके बलिदान के कारण हम एक स्वतंत्र राष्ट्र के गौरवशाली नागरिक हैं। डॉ. भार्गव ने उद्घाटन के दौरान स्टाफ सदस्यों में भारतीय तिरंगा वितरित किया। ध्वज वितरण समारोह के बाद कॉलेज के ललित कला विभाग द्वारा इंटर कॉलेज राखी फॉर सेल्जर्स कॉन्टेस्ट का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में ट्राईस्टी के विभिन्न कॉलेजों के विद्यार्थियों नामांकन करवाया और उत्साहपूर्वक हमारे देश के सैनिकों द्वारा की गई निस्वार्थ सेवा के लिए प्यार और सम्मान दिखाने के उद्देश्य से सुंदर राखी बनाई।

### एमसीएम ने 'हर घर तिरंगा' के तहत छह दिवसीय कार्यक्रम का किया शुभारंभ



**चंडीगढ़ स्टेट समाचार**

आज़ादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा उत्सव की शुरुआत करते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमन, चंडीगढ़ ने उच्च शिक्षा विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन के तत्त्वधान में, 6 दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ किया जिसमें विभिन्न कार्यक्रमों और प्रतियोगिताओं की एक श्रृंखला शामिल है। देशभक्ति की भावना को जगाने की दृष्टि से, यह कार्यक्रम देश की स्वतंत्रता के गौरवशाली 75 वर्ष के प्रति सम्मान ज्ञापन का एक उत्थित माध्यम रहा। उद्घाटन समारोह के दौरान प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि कई सभ्यताओं की जन्मभूमि भारत का स्वर्णिम इतिहास स्वतंत्रता सेनानियों के पराक्रम, वीरता और वीरतापूर्ण कार्यों की कहानियों से परिपूर्ण है। प्रत्येक भारतीयों को सुनते हुए उनके बलिदान के प्रति गहरी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके बलिदान के कारण हम एक स्वतंत्र राष्ट्र के गौरवशाली नागरिक हैं। डॉ. भार्गव ने उद्घाटन के दौरान स्टाफ सदस्यों में भारतीय तिरंगा वितरित किया। ध्वज वितरण समारोह के बाद कॉलेज के ललित कला विभाग द्वारा इंटर कॉलेज राखी फॉर सेल्जर्स कॉन्टेस्ट का आयोजन किया गया।

भारत ने कहा कि कई सभ्यताओं की जन्मभूमि भारत का स्वर्णिम इतिहास स्वतंत्रता सेनानियों के पराक्रम, वीरता और वीरतापूर्ण कार्यों की कहानियों से परिपूर्ण है। प्रत्येक भारतीयों को सुनते हुए उनके बलिदान के प्रति गहरी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके बलिदान के कारण हम एक स्वतंत्र राष्ट्र के गौरवशाली नागरिक हैं। डॉ. भार्गव ने उद्घाटन के दौरान स्टाफ सदस्यों में भारतीय तिरंगा वितरित किया। ध्वज वितरण समारोह के बाद कॉलेज के ललित कला विभाग द्वारा इंटर कॉलेज राखी फॉर सेल्जर्स कॉन्टेस्ट का आयोजन किया गया।



## एमसीएम ने हर घर तिरंगा कार्यक्रम के तहत, तिरंगा के साथ सेल्फी प्रतियोगिता का किया आयोजन

चंडीगढ़, 11 अगस्त

आजादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा के उपलक्ष्य में 6 दिवसीय कार्यक्रम के दूसरे दिन मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने देशभक्ति का भाव भरते हुए सेल्फी विद तिरंगा प्रतियोगिता का आयोजन किया। चंडीगढ़ प्रशासन के उच्च शिक्षा विभाग के तत्वावधान में आयोजित होने वाले, 6-दिवसीय कार्यक्रम में भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्ष के उत्सव को चिह्नित करने के उद्देश्य से कई कार्यक्रम शामिल किए गए हैं। तिरंगा प्रतियोगिता के साथ सेल्फी में छात्रों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, तिरंगे के प्रति अपनी श्रद्धा जगाना और भारत के राष्ट्रीय ध्वज के और राष्ट्र प्रेम का प्रदर्शन किया।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि हर घर तिरंगा न केवल तिरंगे से हमारे व्यक्तिगत जुड़ाव का प्रतीक है, बल्कि राष्ट्र निर्माण के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का भी प्रतीक है। उन्होंने कहा कि इस 6 दिवसीय कार्यक्रम के पीछे



लोगों के दिलों में देशभक्ति की भावना जगाना और भारत के राष्ट्रीय ध्वज के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना है।

## हर घर तिरंगा कार्यक्रम तहत तिरंगा के साथ सेल्फी प्रतियोगिता करवाई



तिरंगे के साथ सेल्फी खिचवाती महिला।

उद्देश्य से कई कार्यक्रम शामिल किए गए हैं। तिरंगा प्रतियोगिता के साथ सेल्फी में छात्रों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, तिरंगे के प्रति अपनी श्रद्धा और राष्ट्र प्रेम का प्रदर्शन किया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि हर घर तिरंगा न केवल तिरंगे से हमारे व्यक्तिगत जुड़ाव का प्रतीक है, बल्कि राष्ट्र निर्माण के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का भी प्रतीक है। उन्होंने कहा कि इस के पीछे लोगों के दिलों में देशभक्ति की भावना जगाना और भारत के राष्ट्रीय ध्वज के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना है।

## तिरंगा के साथ सेल्फी प्रतियोगिता का आयोजन

चंडीगढ़, 11 अगस्त (टिन्टू)

आजादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा के उपलक्ष्य में 6 दिवसीय कार्यक्रम के दूसरे दिन मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन ने 'सेल्फी विद तिरंगा' प्रतियोगिता का आयोजन किया। तिरंगा प्रतियोगिता के साथ सेल्फी में छात्रों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि हर घर तिरंगा न केवल तिरंगे से हमारे व्यक्तिगत जुड़ाव का प्रतीक है, बल्कि राष्ट्र निर्माण के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का भी प्रतीक है। उन्होंने कहा कि इस 6 दिवसीय कार्यक्रम के पीछे लोगों के दिलों में देशभक्ति की भावना जगाना और भारत के राष्ट्रीय ध्वज के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना है।

## हर घर तिरंगा कार्यक्रम के तहत तिरंगा के साथ सेल्फी प्रतियोगिता



विद तिरंगा प्रतियोगिता का आयोजन किया। चंडीगढ़ प्रशासन के उच्च शिक्षा विभाग के तत्वावधान में आयोजित होने वाले, 6-दिवसीय कार्यक्रम में भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्ष के उत्सव को चिह्नित करने के उद्देश्य से कई कार्यक्रम शामिल किए गए हैं। तिरंगा प्रतियोगिता के साथ सेल्फी में छात्रों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, तिरंगे के प्रति अपनी श्रद्धा

और राष्ट्र प्रेम का प्रदर्शन किया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि हर घर तिरंगा न केवल तिरंगे से हमारे व्यक्तिगत जुड़ाव का प्रतीक है, बल्कि राष्ट्र निर्माण के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का भी प्रतीक है। उन्होंने कहा कि इस 6 दिवसीय कार्यक्रम के पीछे लोगों के दिलों में देशभक्ति की भावना जगाना और भारत के राष्ट्रीय ध्वज के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना है।

## MCM holds Selfie with Tiranga Contest as part of Har Ghar Tiranga

CHANDIGARH, AUG 11

Infusing patriotic fervour, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised Selfie with Tiranga Contest on the second day of its 6-day programme celebrating Har Ghar Tiranga under Azadi Ka Amrit Mahotsav. Being organised under the aegis of Department of Higher Education, Chandigarh Administration, the 6-day programme comprises slew of events aimed at marking the celebration of 75 years of India's Independence. Students and staff enthusiastically participated in the Selfie with Tiranga Contest, showcasing their reverence for the tricolour and love for the nation. Principal Dr. Nisha Bhargava said that Har Ghar Tiranga is symbolic of not only our personal



connection to the Tiranga but also an embodiment of our commitment to nation-building. She added that the idea behind this 6-day programme is to invoke the feeling of patriotism in the hearts of the people and to promote awareness about the Indian National Flag.

## एमसीएम ने हर घर तिरंगा कार्यक्रम के तहत तिरंगा के साथ सेल्फी प्रतियोगिता का आयोजन किया

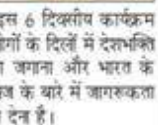
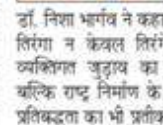


चंडीगढ़, 11 अगस्त (आशीष): आजादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा के उपलक्ष्य में 6 दिवसीय कार्यक्रम के दूसरे दिन मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने देशभक्ति का भाव भरते हुए सेल्फी विद तिरंगा प्रतियोगिता का आयोजन किया। चंडीगढ़ प्रशासन के उच्च शिक्षा विभाग के तत्वावधान में आयोजित होने वाले, 6-दिवसीय कार्यक्रम में भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्ष के उत्सव को चिह्नित करने के उद्देश्य से कई कार्यक्रम शामिल किए गए हैं। तिरंगा प्रतियोगिता के साथ सेल्फी में छात्रों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, तिरंगे के प्रति अपनी श्रद्धा जगाना और भारत के राष्ट्रीय ध्वज के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना है।



## तिरंगा के साथ सेल्फी प्रतियोगिता करवाई

चंडीगढ़, 11 अगस्त (आशीष): आजादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा के उपलक्ष्य में 6 दिवसीय कार्यक्रम के दूसरे दिन मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन ने देशभक्ति का भाव भरते हुए सेल्फी विद तिरंगा प्रतियोगिता का आयोजन किया। चंडीगढ़ प्रशासन के उच्च शिक्षा विभाग के तत्वावधान में आयोजित होने वाले 6 दिवसीय कार्यक्रम में भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्ष के उत्सव को चिह्नित करने के उद्देश्य से कई कार्यक्रम शामिल किए गए हैं। तिरंगा प्रतियोगिता के साथ सेल्फी में छात्रों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, तिरंगे के प्रति अपनी श्रद्धा और राष्ट्र प्रेम का प्रदर्शन किया। प्राचार्या



डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि हर घर तिरंगा न केवल तिरंगे से हमारे व्यक्तिगत जुड़ाव का प्रतीक है, बल्कि राष्ट्र निर्माण के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का भी प्रतीक है। उन्होंने



## एमसीएम में हर घर तिरंगा कार्यक्रम के तीसरे दिन जागरूकता रैली, देशभक्ति गीत प्रतियोगिता और नशीली दवाओं के खिलाफ शपथ का आयोजन किया गया



मदरलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ में आजादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा अभियान के अंतर्गत आयोजित 6 दिवसीय कार्यक्रम के तीसरे दिन देशभक्ति गीत प्रतियोगिता से भरपूर गतिविधियों का आयोजन किया गया। उच्च शिक्षा विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन के तत्वावधान में आयोजित, 6 दिवसीय कार्यक्रम भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्ष का उत्सव है। एनएसएस इकाइयों द्वारा अंगीकृत गीत बंधेरी में हर घर तिरंगा पर जागरूकता रैली, संगीत विभाग द्वारा इंटर कॉलेज ऑनलाइन देशभक्ति गीत प्रतियोगिता और विक्टरी अगेनस्ट ड्रग्स अज्यूज क्लब द्वारा

कॉलेज के कर्मचारियों को नशीली दवाओं के खिलाफ शपथ दिलाई गई। बंधेरी में जागरूकता रैली में राज्य संपर्क अधिकारी (राज्य एनएसएस प्रकोष्ठ) चंडीगढ़ से डॉ. नेमी चंद मोलिया उपस्थित रहे, जिन्होंने एनएसएस स्वयंसेवकों को हर घर तिरंगा कार्यक्रम के बारे में जानकारी दी। रैली के दौरान एनएसएस स्वयंसेवकों ने गांववासियों को तिरंगे के महत्व के बारे में जागरूक किया। स्वयंसेवकों ने घर-घर जाकर जागरूकता अभियान भी चलाया, जिसमें उन्होंने निवासियों से आग्रह किया कि वे स्वतंत्रता के 75 वर्ष पूरे होने पर 13-15 अगस्त के बीच अपने घरों में राष्ट्रीय ध्वज फहराएँ। उन्होंने ग्रामीणों को 335227/712317 पर तिरंगा के साथ अपनी सेल्फी पोस्ट करने के लिए भी प्रेरित किया। इंटर



कॉलेज ऑनलाइन देशभक्ति गीत प्रतियोगिता में विभिन्न शिक्षण संस्थानों के छात्रों की उत्साहजनक भागीदारी देखी गई। प्रतिभागियों ने अपनी मधुर आवाज में देशभक्ति के गीत गाते हुए खुद के वीडियो प्रस्तुत किए। नशीली दवाओं के खिलाफ शपथ के दौरान, स्टाफ सदस्यों ने नशीली दवाओं से दूर रहकर और इसके बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए नशीली दवाओं के खतरे से लड़ने का संकल्प लिया।

प्रधानाचार्या डॉ. निता भार्गव ने भारत की आजादी के 75वें वर्ष को इस तरह से मनाने के लिए आयोजन समितियों की सराहना की। उन्होंने कहा कि हर घर तिरंगा अभियान में छात्रों और कर्मचारियों की उत्साहपूर्ण भागीदारी राष्ट्र के प्रति नागरिकों के प्रेम और राष्ट्र निर्माण के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

## एमसीएम में 'हर घर तिरंगा' कार्यक्रम के तीसरे दिन जागरूकता रैली, देशभक्ति गीत प्रतियोगिता और नशीली दवाओं के खिलाफ शपथ का किया आयोजन

आमदार, चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ में आजादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा अभियान के अंतर्गत आयोजित 6 दिवसीय कार्यक्रम के तीसरे दिन देशभक्ति गीत प्रतियोगिता से भरपूर गतिविधियों का आयोजन किया गया। उच्च शिक्षा विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन के तत्वावधान में आयोजित, 6 दिवसीय कार्यक्रम भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्ष का उत्सव है। एनएसएस इकाइयों द्वारा अंगीकृत गीत बंधेरी में हर घर तिरंगा पर जागरूकता रैली, संगीत विभाग द्वारा इंटर कॉलेज ऑनलाइन देशभक्ति गीत प्रतियोगिता और विक्टरी अगेनस्ट ड्रग्स अज्यूज क्लब द्वारा



कॉलेज के कर्मचारियों को नशीली दवाओं के खिलाफ शपथ दिलाई गई। बंधेरी में जागरूकता रैली में राज्य संपर्क अधिकारी (राज्य एनएसएस प्रकोष्ठ) चंडीगढ़ से डॉ. नेमी चंद मोलिया उपस्थित रहे, जिन्होंने एनएसएस स्वयंसेवकों को हर घर तिरंगा कार्यक्रम के बारे में जानकारी दी। रैली के दौरान एनएसएस स्वयंसेवकों ने गांववासियों को तिरंगे के महत्व के बारे में जागरूक किया। स्वयंसेवकों ने घर-घर जाकर जागरूकता अभियान भी चलाया, जिसमें उन्होंने निवासियों से आग्रह किया कि वे स्वतंत्रता के 75 वर्ष पूरे होने पर 13-15 अगस्त के बीच अपने घरों में राष्ट्रीय ध्वज फहराएँ। उन्होंने ग्रामीणों को 335227/712317 पर तिरंगा के साथ अपनी सेल्फी पोस्ट करने के लिए भी प्रेरित किया। इंटर

कॉलेज ऑनलाइन देशभक्ति गीत प्रतियोगिता में विभिन्न शिक्षण संस्थानों के छात्रों की उत्साहजनक भागीदारी देखी गई। प्रतिभागियों ने अपनी मधुर आवाज में देशभक्ति के गीत गाते हुए खुद के वीडियो प्रस्तुत किए। नशीली दवाओं के खिलाफ शपथ के दौरान, स्टाफ सदस्यों ने नशीली दवाओं से दूर रहकर और इसके बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए नशीली दवाओं के खतरे से लड़ने का संकल्प लिया।

प्रधानाचार्या डॉ. निता भार्गव ने भारत की आजादी के 75वें वर्ष को इस तरह से मनाने के लिए आयोजन समितियों की सराहना की। उन्होंने कहा कि हर घर तिरंगा अभियान में छात्रों और कर्मचारियों की उत्साहपूर्ण भागीदारी राष्ट्र के प्रति नागरिकों के प्रेम और राष्ट्र निर्माण के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

प्रधानाचार्या डॉ. निता भार्गव ने भारत की आजादी के 75वें वर्ष को इस तरह से मनाने के लिए आयोजन समितियों की सराहना की। उन्होंने कहा कि हर घर तिरंगा अभियान में छात्रों और कर्मचारियों की उत्साहपूर्ण भागीदारी राष्ट्र के प्रति नागरिकों के प्रेम और राष्ट्र निर्माण के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

## Awareness Rally, Patriotic Song Competition and Pledge against Drugs marks day 3 of Har Ghar Tiranga at MCM



CHANDIGARH: The third day of 6-day programme celebrating Har Ghar Tiranga under Azadi ka Amrit Mahotsav at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, witnessed a host of activities replete with the spirit of patriotism. Organised under the aegis of Department of Higher Education, Chandigarh Administration, the 6-day programme is a celebration of 75 years of India's independence. Awareness Rally on Har Ghar Tiranga at adopted village Badheri by NSS units, Inter-College Online Patriotic Song Competition by Music Department and Pledge against Drugs by Victory Against Drug Abuse Club of the college.

The Awareness Rally at Badheri was graced by the presence of Dr. Nemi Chand Golia, State Liaison Officer (State NSS Cell) Chandigarh, who briefed the NSS volunteers about the Har Ghar Tiranga programme. During the rally, the NSS volunteers sensitised the village residents about the significance of Tiranga. The

### एमसीएम में हर घर तिरंगा कार्यक्रम के तीसरे दिन जागरूकता रैली

- देशभक्ति गीत प्रतियोगिता और नशीली दवाओं के खिलाफ शपथ का आयोजन किया गया

आमदार, चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ में आजादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा अभियान के अंतर्गत आयोजित 6 दिवसीय कार्यक्रम के तीसरे दिन देशभक्ति गीत प्रतियोगिता से भरपूर गतिविधियों का आयोजन किया गया। उच्च शिक्षा विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन के तत्वावधान में आयोजित, 6 दिवसीय कार्यक्रम भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्ष का उत्सव है। एनएसएस इकाइयों द्वारा अंगीकृत गीत बंधेरी में हर घर तिरंगा पर जागरूकता रैली, संगीत विभाग द्वारा इंटर कॉलेज ऑनलाइन देशभक्ति गीत प्रतियोगिता और विक्टरी अगेनस्ट ड्रग्स अज्यूज क्लब द्वारा



## एमसीएम में हर घर तिरंगा कार्यक्रम के तीसरे दिन जागरूकता रैली, देशभक्ति गीत प्रतियोगिता और नशीली दवाओं के खिलाफ शपथ का आयोजन किया गया

ह्यूमन इंडिया/यूरो  
चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ में आजादी का अमृत महोत्सव के तहत हर घर तिरंगा अभियान के अंतर्गत आयोजित 6 दिवसीय कार्यक्रम के तीसरे दिन देशभक्ति गीत प्रतियोगिता से भरपूर गतिविधियों का आयोजन किया गया। उच्च शिक्षा विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन के तत्वावधान में आयोजित, 6 दिवसीय कार्यक्रम भारत की स्वतंत्रता के 75 वर्ष का उत्सव है। एनएसएस इकाइयों द्वारा अंगीकृत गीत बंधेरी में हर घर तिरंगा पर जागरूकता रैली, संगीत विभाग द्वारा इंटर कॉलेज ऑनलाइन देशभक्ति गीत प्रतियोगिता और विक्टरी अगेनस्ट ड्रग्स अज्यूज क्लब द्वारा

कॉलेज के कर्मचारियों को नशीली दवाओं के खिलाफ शपथ दिलाई गई। बंधेरी में जागरूकता रैली में राज्य संपर्क अधिकारी (राज्य एनएसएस प्रकोष्ठ) चंडीगढ़ से डॉ. नेमी चंद मोलिया उपस्थित रहे, जिन्होंने एनएसएस स्वयंसेवकों को हर घर तिरंगा कार्यक्रम के बारे में जानकारी दी। रैली के दौरान एनएसएस स्वयंसेवकों ने गांववासियों को तिरंगे के महत्व के बारे में जागरूक किया। स्वयंसेवकों ने घर-घर जाकर जागरूकता अभियान भी चलाया, जिसमें उन्होंने निवासियों से आग्रह किया कि वे स्वतंत्रता के 75 वर्ष पूरे होने पर 13-15 अगस्त के बीच अपने घरों में राष्ट्रीय ध्वज फहराएँ। उन्होंने ग्रामीणों को 335227/712317 पर तिरंगा के साथ अपनी सेल्फी पोस्ट करने के लिए भी प्रेरित किया। इंटर

कॉलेज ऑनलाइन देशभक्ति गीत प्रतियोगिता में विभिन्न शिक्षण संस्थानों के छात्रों की उत्साहजनक भागीदारी देखी गई। प्रतिभागियों ने अपनी मधुर आवाज में देशभक्ति के गीत गाते हुए खुद के वीडियो प्रस्तुत किए। नशीली दवाओं के खिलाफ शपथ के दौरान, स्टाफ सदस्यों ने नशीली दवाओं से दूर रहकर और इसके बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए नशीली दवाओं के खतरे से लड़ने का संकल्प लिया।

प्रधानाचार्या डॉ. निता भार्गव ने भारत की आजादी के 75वें वर्ष को इस तरह से मनाने के लिए आयोजन समितियों की सराहना की। उन्होंने कहा कि हर घर तिरंगा अभियान में छात्रों और कर्मचारियों की उत्साहपूर्ण भागीदारी राष्ट्र के प्रति नागरिकों के प्रेम और राष्ट्र निर्माण के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

प्रधानाचार्या डॉ. निता भार्गव ने भारत की आजादी के 75वें वर्ष को इस तरह से मनाने के लिए आयोजन समितियों की सराहना की। उन्होंने कहा कि हर घर तिरंगा अभियान में छात्रों और कर्मचारियों की उत्साहपूर्ण भागीदारी राष्ट्र के प्रति नागरिकों के प्रेम और राष्ट्र निर्माण के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाती है।















## 16. POSHAN MAAH PLEDGE – as part of ongoing POSHAN ABHIYAN 2022

**Date:** 01 September 2022

**Number of volunteers:** 49

**Objectives:**

- To generate awareness regarding the significance of ongoing Poshan Abhiyan 2022 among students

**The Context:** The POSHAN Abhiyaan aims to make India a malnutrition-free country. The Abhiyaan aims to reduce stunting in children with its main focus on “Mahila aur Swasthya” and “Bacha aur Shiksha”.

**The Practice:** To mark the beginning of Poshan Abhiyaan month 2022 and motivate the students, and generate the sense of responsibility towards making India a malnutrition free country, **a Poshan Maah pledge taking ceremony** was organized by the NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh on 01.09.2022. In total 49 volunteers participated in the activity with enthusiasm.

Students were alarmed regarding the need for proper nutrition especially for pregnant women, children and senior citizens. It was a great beginning and students were excited for participation in further activities under Poshan Maah.



## Media Coverage:



एमसीएम में कुपोषण से देश को मुक्त करवाने की शपथ लेती छात्राएं। अमर उजाला

## कुपोषण से मुक्ति दिलाने की छात्राओं ने ली शपथ

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने शपथ ग्रहण समारोह के साथ पोषण माह की शुरुआत की।

समारोह में विद्यार्थियों को भारत को कुपोषण मुक्त देश बनाने की लिए प्रेरित किया गया। छात्राओं को विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं, बच्चों और वरिष्ठ

सेक्टर-36 स्थित एमसीएम ने की पोषण माह की शपथ ग्रहण से शुरुआत

नागरिकों के लिए उचित पोषण की आवश्यकता के बारे में बताया गया।

इस दौरान 49 स्वयंसेवकों ने शपथ ग्रहण की। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि पोषण के महत्व के संदेश को हर घर तक पहुंचाने के लिए इस तरह की पहल जरूरी है ताकि देश को कुपोषण से मुक्त किया जा सके।

## एमसीएम ने शपथ ग्रहण के साथ पोषण माह का शुभारंभ किया



मदरलैंड संवाददाता, चंडीगढ़। 5वें राष्ट्रीय पोषण माह 2022 की शुरुआत को चिह्नित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एक शपथ समारोह का आयोजन किया। समारोह में विद्यार्थियों को, भारत को कुपोषण मुक्त देश बनाने की लिए प्रेरित किया गया। प्रतिभागियों को विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं, बच्चों और वरिष्ठ नागरिकों के लिए उचित पोषण की आवश्यकता के बारे में भी बताया गया। कुल 49 स्वयंसेवकों ने पूरे उत्साह के साथ प्रतिज्ञा में भाग लिया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ सराहनीय था। सभी विद्यार्थी पोषण माह के तहत आगे की गतिविधियों में भाग लेने के लिए उत्साहित थे। एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना करते हुए, प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि इस तरह की पहल पोषण के महत्व के संदेश को हर घर तक पहुंचाने के लिए अनिवार्य है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि इन प्रयासों द्वारा कुपोषण से लड़ने के राष्ट्रीय मिशन में लोगों की भागीदारी बढ़ाने में मदद मिलेगी।

## पोषण माह का शुभारंभ किया

चंडीगढ़, 3 सितंबर (रश्मिहंस): मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन (एम.सी.एम.) चंडीगढ़ की एन.एस.एस. इकाइयों ने एक शपथ समारोह का आयोजन किया। समारोह में विद्यार्थियों को भारत को कुपोषण मुक्त देश बनाने की लिए प्रेरित किया गया। प्रतिभागियों को विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं, बच्चों और वरिष्ठ नागरिकों के लिए उचित पोषण की आवश्यकता के बारे में भी बताया गया। कुल 49 स्वयंसेवकों ने पूरे उत्साह के साथ प्रतिज्ञा में भाग लिया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ सराहनीय था। सभी विद्यार्थी पोषण माह के तहत आगे की गतिविधियों में भाग लेने के लिए उत्साहित थे। एन.एस.एस. इकाइयों के प्रयासों की सराहना करते हुए, प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि इस तरह की पहल पोषण के महत्व के संदेश को हर घर तक पहुंचाने के लिए अनिवार्य है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि इन प्रयासों द्वारा कुपोषण से लड़ने के राष्ट्रीय मिशन में लोगों की भागीदारी बढ़ाने में मदद मिलेगी।



## एमसीएम में शपथ ग्रहण के साथ पोषण माह शुरू



पोषण माह पर शपथ लेते स्टूडेंट्स।

सवेरा न्यूज/नीना चंडीगढ़: 5वें राष्ट्रीय पोषण माह 2022 की शुरुआत को चिन्हित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन सेक्टर 36 की एनएसएस इकाइयों ने एक शपथ समारोह का आयोजन किया। समारोह में स्टूडेंट्स को, भारत को कुपोषण मुक्त देश बनाने की लिए प्रेरित किया गया। प्रतिभागियों को विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं, बच्चों और वरिष्ठ नागरिकों के लिए उचित पोषण की आवश्यकता के बारे में भी बताया गया। कुल 49 स्वयंसेवकों ने पूरे उत्साह के साथ प्रतिज्ञा में भाग लिया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ सराहनीय था। सभी विद्यार्थी पोषण माह के तहत आगे की गतिविधियों में भाग लेने के लिए उत्साहित थे। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि इस तरह की पहल पोषण के महत्व के संदेश को हर घर तक पहुंचाने के लिए अनिवार्य है।

## एमसीएम ने शपथ ग्रहण के साथ पोषण माह का शुभारंभ किया



पोषण माह के दौरान एमसीएम कालेज की छात्राएं शपथ लेती हुई।  
(छाया : कमलजीत सिंह)

चंडीगढ़, 3 सितम्बर (राम सिंह बराड़) : 5वें राष्ट्रीय पोषण माह 2022 की शुरुआत को चिन्हित करने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एक शपथ समारोह का आयोजन किया। समारोह में विद्यार्थियों को, भारत को कुपोषण मुक्त देश बनाने की लिए प्रेरित किया गया। प्रतिभागियों को विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं, बच्चों और वरिष्ठ नागरिकों के लिए उचित पोषण की आवश्यकता के बारे में भी बताया गया। कुल 49

स्वयंसेवकों ने पूरे उत्साह के साथ प्रतिज्ञा में भाग लिया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ सराहनीय था। सभी विद्यार्थी पोषण माह के तहत आगे की गतिविधियों में भाग लेने के लिए उत्साहित थे। एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना करते हुए प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि इस तरह की पहल पोषण के महत्व के संदेश को हर घर तक पहुंचाने के लिए अनिवार्य है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि इन प्रयासों द्वारा कुपोषण से लड़ने के राष्ट्रीय मिशन में लोगों की भागीदारी बढ़ाने में मदद मिलेगी।

## Poshan Maah begins with Pledge at MCM

### The Aman Sandesh Times Network

**Chandigarh:** To mark the beginning of 5th Rashtriya Poshan Maah 2022, the NSS units of Meher Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organised a Pledge ceremony in which the students were motivated to assume the responsibility of making India a malnutrition-free country. The participants were also apprised about the need for proper nutrition, especially for



pregnant women, children, and senior citizens.

Expressing appreciation for the efforts of the NSS units, Principal Dr. Nisha Bhargava said that

such initiatives are imperative to drive home the message of the importance of holistic nutrition and expressed hope that these endeavours would help in bolstering people's participation in the national mission of fighting malnutrition in a targeted manner.

In total, 49 volunteers participated in the pledge with full enthusiasm. It was a great beginning and students were excited to participate in further activities under Poshan Maah.

## 17. Awareness Rally on Nutrition in Village Badheri as part of ongoing Poshan Abhiyaan – 2022

**Date:** 08 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 in 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.







### Media Coverage:

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

फास्ट मीडिया, अमृतसरा 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।



## 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 सेक्टर 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 आऊटरीच गतिविधियों के माध्यम से स्टूडेंट्स के समग्र विकास को बढ़ावा मिलता 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 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।



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

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 आऊटरीच

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 गाँव में पोषण जागरूकता रैली निकाली

» मद्रलैंड 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 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।

## 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 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।

## 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.

## 18. Door to Door Survey as part of Dengue Awareness Campaign in adopted Village Badheri, Chandigarh

**Date:** 08 September 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 38

**Objective:**

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

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

**The Practice:** In order to spread the word on dengue prevention, **NSS Units of the college** in collaboration with **MCM Eco-Club 'Parivesh'** organized a **Door to Door Survey as part of Dengue Awareness Campaign** in their adopted Village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh on 08.09.2022 where **NSS volunteers and Programme Officer along with official - Sh. Subash Chander, Multi-Purpose Health Worker (MPHW) and his team from Health Department, U.T. Chandigarh visited more than 160 houses** and sensitized residents about the preventive measures of



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



residents. They urged the residents to eliminate areas that contains stagnant water and suggested the ideas of timely intervention.

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

















Media Coverage:



जानकारी देती छात्राएं। अमर उजाला

## बढ़ेरी में पोषण पर किया जागरूक

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन की एनएसएस इकाइयों ने पोषण अभियान के तहत गांव बढ़ेरी में पोषण जागरूकता रैली निकाली गई।

इसका उद्देश्य 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 से क्षेत्र निवासियों में पोषण के महत्व से संबंधित जागरूकता पैदा की। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस इकाइयों की सराहना की। ब्यूरो

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



एमसीएम की एनएसएस इकाई ने बढ़ेरी में डेंगू की रोकथाम के लिए अभियान चलाया। एनएसएस वालंटियर्स ने घर-घर जाकर डेंगू की रोकथाम और बचाव की जानकारी दी। स्वतः जासं, चंडीगढ़ : डेंगू की रोकथाम के कार्यकर्ता (एमपीएचडब्ल्यू) और लिए जागरूकता फैलाने के लिए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमन सेक्टर-36 की एनएसएस इकाई ने कॉलेज के इको-क्लब परियोजना के सहयोग से अंगीकृत गांव बढ़ेरी, सेक्टर 41-डी, चंडीगढ़ में डेंगू जागरूकता अभियान का आयोजन किया। इस मौके पर बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता (एमपीएचडब्ल्यू) और स्वस्थ विभाग, यू.टी. चंडीगढ़ से उनकी टीम ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों और स्वयंसेवकों के साथ 160 से अधिक घरों का दौरा किया और निवासियों को डेंगू से बचाव के उपयों के बारे में जागरूक किया। डेंगू की रोकथाम के लिए पंपलेट का वितरण किया गया।

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

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



आकर्षित करने के लिए कॉलेज की पुनरुत्थान, रोग जागरूकता कार्यक्रम, एनएसएस इकाइयों की इस समयबद्ध संवेदीकरण कार्यक्रम आदि सहित पहल की सराहना की। उन्होंने विभिन्न क्षेत्रों में सराहनीय कार्य बताया कि कॉलेज की एनएसएस करके समाज के प्रति प्रभावी योगदान इकाइयों स्वच्छता अभियान, ग्रामीण देती हैं।



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

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



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

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

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

» मद्रलैंड संवाददाता

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



गया।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने डेंगू की ओर ध्यान आकर्षित करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों की इस समयबद्ध पहल की सराहना की। उन्होंने बताया कि कॉलेज की एनएसएस इकाइयों स्वच्छता अभियान, ग्रामीण पुनरुत्थान, रोग जागरूकता कार्यक्रम, संवेदीकरण कार्यक्रम आदि सहित विभिन्न क्षेत्रों में सहायनीय कार्य करके समाज के प्रति प्रभावी योगदान देती हैं।

## न्यूज डायरी

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

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



## Dengue awareness campaign held at Badheri

The Aman Sandesh Times Network

Chandigarh: With an aim to spread awareness about dengue prevention, the NSS units of MCM DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with the college's Eco-Club Parivesh, organized a Dengue Awareness Campaign in the adopted village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh. Sh. Subash Chander, Multi-Purpose Health Worker (MPHW) and his team from Health Department, U.T. Chandigarh, along with the NSS Programme Officers and volunteers visited more than 160



houses and sensitised the residents about the measures for preventing dengue.



## 19. Participation in National Adventure Camp at Atal Bihari Vajpayee Institute of Mountaineering and Allied Sports (ABVIMAS), Narkanda, Himachal Pradesh.

**Date:** 12 - 21 September 2022

### Objectives

- To undertake adventurous activities like trekking, mountaineering, white water rafting, para-sailing, para-gliding and basic skiing for the NSS volunteers.
- To taught the NSS volunteers safety skills and disaster managements.
- To promote the idea of selfless service towards community work.
- To motivate and recognize efforts of volunteers and instill the idea of personality and character development through social work.
- To apprise the volunteers about the various activities of National Adventurous camp conducted in NSS.

**The Context:** Atal Bihari Vajpayee Institute of Mountaineering and Allied Sports (ABVIMAS), one of the best mountaineering institutes in India has been encouraging, supporting, and organizing expeditions in the Indian Himalayas. A ten day and night National Adventure Camp was organized and sponsored by **Ministry of Youth Affairs & Sports, NSS Regional Centre New Delhi**. The camp was held from **12<sup>th</sup> September, 2022 to 21<sup>st</sup> September, 2022** at Atal Bihari Vajpayee Institute of Mountaineering and Allied Sports (ABVIMAS), Himachal Pradesh.

**The Practice:** Two NSS volunteers of our college – Ms. Prachi, B.Sc. III Medical and Ms. Muskaan, B. Com III participated in this 10 day and night National Adventure Camp from MCM DAV College for women, Chandigarh. There were 40 NSS volunteers from different universities of Himachal Pradesh

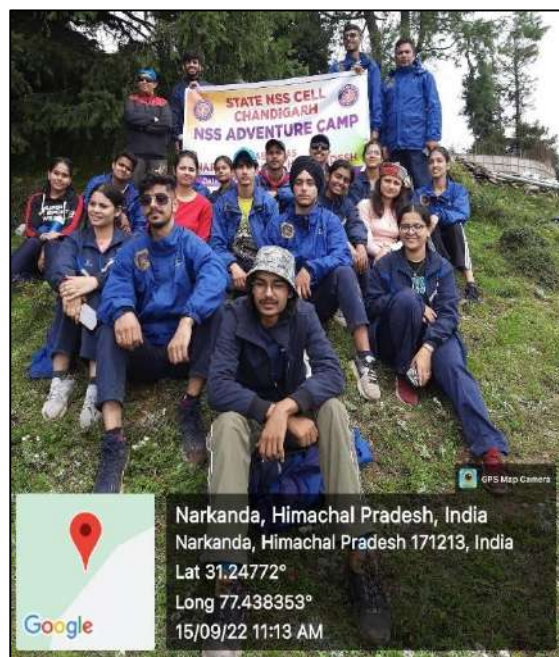


and Chandigarh. In the Inauguration session, the students were guided about the importance of Physical activities. The instructor, Mr. Sandeep further introduced ABVIMAS

(Atal Bihari Vajpayee Institute of Mountaineering and Allied Sports) and the facilities provided for the youth.

Under the guidance of experienced instructors, the volunteers performed various activities like trekking, jumaring, valley-crossing etc and visited other historical places like Derthu Temple, Sati Mata temple etc. Under the guidance of the expert Mr. Nischaya, the volunteers learnt and practiced jumaring, rock climbing, valley-crossing, rippling etc. In addition to this, a series of lectures on disaster management, mountain hazard, Health issues and cleanliness, flora and fauna of Himalayas etc was also conducted by the experts of the centre. On the last day of the camp, the volunteers were given the certificate of participation and the badges as token of encouragement.

**Evidence of Success:** The camp was very useful as the NSS





Volunteers developed team-spirit, physical fitness, discipline, patience through participating in various activities. Such camps are required periodically for overall growth of the youth.



## नारकंडा में एडवेंचर करेंगे चंडीगढ़ के 20 NSS वालंटियर, ट्रेकिंग के अलावा प्रकृति को भी करीब से जानेंगे

Author: Ankesh Thakur

Publish Date: Sat, 10 Sep 2022 03:50 PM (IST) Updated Date:

Sat, 10 Sep 2022 03:50 PM (IST)



चंडीगढ़ के विभिन्न कालेज पीयू और पैक के 20 NSS वालंटियर हिमाचल प्रदेश के नारकंडा में एडवेंचर करेंगे। ये सभी एनएसएस वालंटियर्स 10 दिन टूर पर जा रहे हैं। 12 से 21 सितंबर तक नारकंडा एडवेंचर स्पोर्ट पर एनएसएस वालंटियर्स ट्रेकिंग से लेकर प्रकृति को नजदीक से समझेंगे।

जागरण संवाददाता, चंडीगढ़। चंडीगढ़ के विभिन्न कालेज, पीयू और पैक के 20 NSS वालंटियर हिमाचल प्रदेश के नारकंडा में एडवेंचर करेंगे। ये सभी एनएसएस वालंटियर्स 10 दिन टूर पर जा रहे हैं। 12 से 21 सितंबर तक नारकंडा एडवेंचर स्पोर्ट पर एनएसएस वालंटियर्स ट्रेकिंग से लेकर प्रकृति को नजदीक से समझेंगे।





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

**Date:** 13 September 2022

**Number of NSS Volunteers:** 03 (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.









## 21. Awareness campaign on POSHAN ABHIYAAN through poster presentation and poem recitation

**Date:** 14 September 2022

**Number of Volunteers participated:** 15

**Objective:**

- To create awareness about the importance of good nutrition among college students

**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:** In the series of Poshan Maah celebrations, under the able guidance of Principal Dr. Nisha Bhargava and NSS Programme officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, NSS volunteers created awareness of the importance of healthy nutrition among college



students in the college campus. During this initiative, volunteers prepared posters and apprised the students that how nutrition is very important for adolescent girls, pregnant women, and children. They urged them to take proper care of them and their families in future.

**Evidence of Success:** The event was successful as volunteers were able to generate awareness about the importance of nutrition among students.







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

**Date:** 15 – 16 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 15.09.2022 & 16.09.2022 for the benefit of students, teaching and non-teaching staff. The event was organized under the guidance of Principal of the college, 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.



CHANDIGARH, CHANDIGARH, India

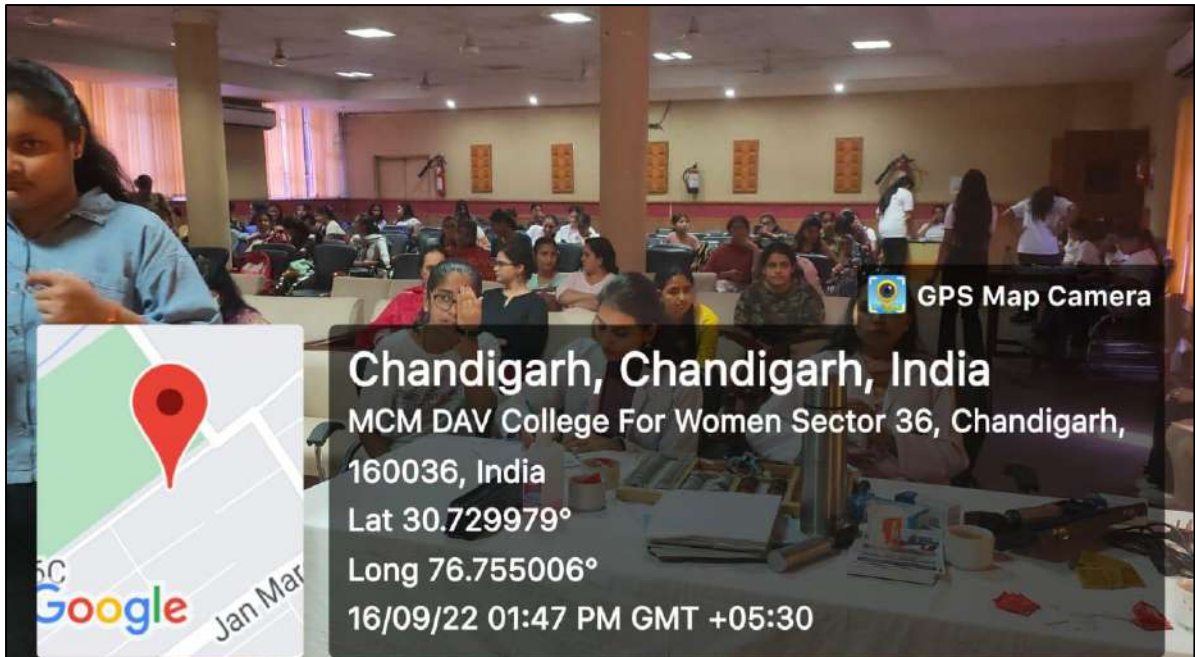
MCM DAV COLLEGE FOR WOMEN SECTOR 36 A CHANDIGARH

Lat 32.101828°

Long 76.395379°

15/09/22 07:22 PM









### 23. Bache and Shiksha: Poshan Bhe Padhai Bhe

**Date:** 16 September 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 5

**Number of beneficiaries (residents of adopted Village Badheri, Chandigarh):** 50

**Objective:**

- To create awareness about the importance of good nutrition among residents of Village Badheri, Chandigarh

**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:** In the series of Poshan Maah celebrations, under the able guidance of Principal Dr. Nisha Bhargava and NSS Programme Officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, a team consisting of 5 NSS volunteers went to the adopted village Badheri, Chandigarh. Volunteers conducted various



activities to tackle the malnutrition problem prevalent in society. Special focus was done to help Anganwadi centres to understand the importance of holistic nutrition and to ensure a healthier future. There was one-to-one interaction between NSS volunteers, staff of Anganwadi and Residents of the nearby area. The volunteers also spread awareness among the families so they can further take the initiative.

**Evidence of Success:** Volunteers played various educational games where they tried to teach them various malnutrition problems and their solutions. Overall, it was a successful event.





## 24. Human Chain Formation as part of Swachh Amrit Mahotsav - Sewa Diwas – Swachhta Diwas

**Date:** 15 & 17 September 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 56

**Objective:**

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

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

**The Practice:** On 17.09.2022, NSS Volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh participated in Human Chain



**Formation**, in Rose Garden, Sector 16, Chandigarh that was organized by NSS State Cell, Education Department, Chandigarh Administration in collaboration with Municipal Corporation, Chandigarh. It was organized with an aim to promote the concept of Zero Waste Policy and apprise residents with the Indian Swachhta League. It was a two-day event where rehearsal was done on 15.09.2022 while final Chain formation was done on 17.09.2022.



During the event, Volunteers, while wearing t-shirts and caps of different colours – Red, Green, Blue and Black represented four different bins that are being used for waste segregation process.



For e.g., *Green Dustbin* is used to dispose wet waste like vegetable peels, waste food, etc; *Blue Dustbin* is used to dispose dry waste like paper, cloth, plastic, etc.; *Black Dustbin* is used to dispose electronic waste like broken electronic devices, wires, etc while *Red Dustbin* is used to dispose sanitary waste like used sanitary pads, used tampons, etc. At the end, Volunteers interacted with the audience and apprised them with the significance of using 4 coloured different bins for waste segregation.

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











## 25. Best NSS Units Award 2021-22

**Date:** 24 September 2022

**Number of NSS volunteers participated:** 10

**Objectives:** To recognize and reward the outstanding contribution made by Universities, Senior Secondary (+2) Councils, NSS Units/Program Officers and NSS Volunteers in the field of Voluntary Community Service so as to promote NSS further.

**The Context:** The National Service Scheme (NSS) is a central scheme run by the Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, with the objective of providing opportunities to all young students to participate in community service activities and programs.

**The Practice:** With an aim to recognize and reward the outstanding contributions made by NSS Units/NSS Programme Officers, a State level NSS Award (2021-22) function was organized on 24.09.2022 at Post Graduate Government College for Girls, Sector 42, Chandigarh by Chandigarh NSS Cell, Education Department, Chandigarh Administration as part of National Service Scheme Foundation Day Celebration. Ms. Purva Garg, I.A.S. Secretary Education Chandigarh Administration was the Chief Guest. Sh. Harsuhinder Pal Singh Brar, Director School Education was the guest of honour. Mrs. Harinder Kaur, Regional Director, NSS, Chandigarh was the Special Guest.





During the programme, the NSS Units of our college were awarded the Best NSS Units Award 2021-22 by Chandigarh NSS Cell, Department of Education, Chandigarh Administration as a recognition of the college's exemplary work in the field of



community service and youth development. The college's NSS Programme Officer Dr. Pallvi Rani was also awarded on this occasion for her outstanding contribution in the field of community service. Principal Dr. Nisha Bhargava, Mrs. Deepa Chhibber, Dean, Cultural Committee of the college, and NSS Programme Officers Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari received the award on behalf of the college.

Principal Dr. Nisha Bhargava lauded the efforts of the college's NSS Units that have been instrumental in grooming students to be responsible citizens and work for the betterment of the society. Link to the activity uploaded on social media platform include:

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=fbid0XUFyYpCVLsLPvQ6TWLBaSoBWSeNFp2nrZ9jrcDGfrKspdSMSrA5ijok6iS8kjiRbl&id=100069232208851&sfnsn=wiwspwa](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=fbid0XUFyYpCVLsLPvQ6TWLBaSoBWSeNFp2nrZ9jrcDGfrKspdSMSrA5ijok6iS8kjiRbl&id=100069232208851&sfnsn=wiwspwa)

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=562000279056661&set=a.549520590304630&type=3>

## बेहतरीन काम करने वाली यूनिट सम्मानित

जम्मू, चंडीगढ़ : नेशनल सर्विस स्क्रीम एनएसएस डे के मौके पर शैक्षणिक सत्र वर्ष 2021-2022 के लिए बेहतरीन काम करने वाली स्कूल और कॉलेज एनएसएस यूनिट को सम्मानित किया गया। सम्मान समारोह पोस्ट ग्रेजुएट गवर्नमेंट कॉलेज फॉर गर्ल्स सेक्टर-42 में हुआ जहाँ पर शिक्षा सचिव पूर्वा गंग और डायरेक्टर स्कूल और हायर एजुकेशन ने एनएसएस ईचार्ज को सम्मानित किया गया। सचिव पूर्वा गंग ने कहा कि एनएसएस डे न सिर्फ शैक्षणिक गतिविधि है बल्कि इससे समाजिक सरोकार से जुड़ने का मौका मिलता है। उल्लेखनीय है कि पंजाब यूनिवर्सिटी, स्कूल और कॉलेजों में 19 हजार से ज्यादा विद्यार्थी एनएसएस से जुड़े हैं। कार्यक्रम में कोरोना काल में बेहतरीन सेवाएं देने वाले एनएसएस ईचार्ज को भी सम्मानित किया गया।



चंडीगढ़ : एनएसएस डे के मौके पर शनिवार को जीसीजी-42 में शिक्षा विभाग ने वर्ष 2021-2022 में बेहतरीन काम करने वाली यूनिट को सम्मानित किया। कार्यक्रम में स्कूल और कॉलेज की यूनिट को प्रशस्ति पत्र दिया गया। आर्योक्त

## 26. Flash mob on Swachh Anthem

**Date:** 27 September 2022

**Number of Volunteers:** 35

**Objective:**

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

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

**The Practice:** A flash mob on Swachh Anthem was performed by the NSS Volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh on 27.09.2022 at Plaza, Sector 17, Chandigarh that was organized by Municipal Corporation, Chandigarh as



part of celebration of **Swachh Amrit Mahotsav** – 17<sup>th</sup> September – 2<sup>nd</sup> October, 2022. The event was planned under the able leadership of Principal Dr Nisha Bhargava, Ms. Suman Mahajan – Associate Professor, Department of Philosophy and supervision of NSS Programme Officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari. The event was graced by the presence of MC Official – Mrs. Binni Rahil and Mr Rohit, Team Leader for Indian Swachhta League.



During the event, NSS Volunteers presented an exhilarating *Flash Mob* on *Swachh Anthem* with full enthusiasm and spread information about the relevance of usage of different coloured dustbins in daily lives through their hand made posters. At the end, some of the NSS Volunteers



presented their views and generated awareness regarding Swachhta among the audience. At the end, a pledge that aimed to maintain cleanliness, follow appropriate waste segregation and management techniques was administered to the public

**Evidence of Success:** The event was successful as audience was enthralled with the performance and were apprised with the importance of maintaining cleanliness.

**Link to the activity uploaded on social media platforms include:**

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

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







## Media Clippings:

### MCM NSS volunteers perform flash mob on Swachhta Anthem

The Aman Sandesh Times Network

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

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

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



people present about the use of different colored dustbins.

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

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



एमसीएम कॉलेज की छात्राएं फ्लैश मॉब के दौरान एक यादगारी तस्वीर करवाते हुए। (छाया: कमलजीत सिंह)

चंडीगढ़, 29 अक्टूबर (राम सिंह बराड़): नगर निगम द्वारा सेक्टर-17 प्लाजा में आयोजित जीरो वेस्ट कार्यक्रम के दौरान मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ के एनएसएस स्वयंसेवकों ने स्वच्छता गान पर फ्लैश मॉब का प्रदर्शन किया। फ्लैश मॉब का उद्देश्य स्वच्छ भारत मिशन और कचरे के उचित निपटान के बारे में जागरूकता फैलाना था। स्वयंसेवकों ने पूरे आत्मविश्वास और उत्साह के साथ प्रदर्शन किया और दर्शक उनके प्रदर्शन से प्रभावित दिखे। प्रदर्शन के दौरान मौजूद सभी लोगों ने वातावरण को स्वच्छ रखने की शपथ

भी ली। एनएसएस स्वयंसेवकों ने उपस्थित लोगों को विभिन्न रंगों के कूड़ेदानों के उपयोग के बारे में भी अवगत कराया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने लोगों के बीच स्वच्छ भारत अभियान को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि एमसीएम डीएवी संस्था निरंतर कार्यरत है और कॉलेज अपने स्तर पर स्थायी प्रथाओं को अपनाकर और जनता के बीच जागरूकता पैदा करने जैसी विभिन्न पहलों के माध्यम से स्वच्छ और हरित भारत के सपने को साकार करने में योगदान दे रहा है।

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



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



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

सवेरा न्यूज/नीना

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



फ्लैश मोब का प्रदर्शन करते स्टूडेंट्स।

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

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

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



एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन सैक्टर- 36 के एनएसएस स्वयंसेवकों ने फ्लैश मॉब का आयोजन किया, इस दौरान उन्होंने स्वच्छता का संदेश दिया ● जागरण



**INDEX OF THE ACTIVITIES DONE IN QUARTER III  
(OCTOBER - DECEMBER 2022)**

| <b>S.NO</b> | <b>NAME OF THE ACTIVITY</b>  | <b>NUMBER OF VOLUNTEERS PARTICIPATED</b> | <b>DATE</b> | <b>TEACHER INCHARGE</b>                                   | <b>NUMBER OF HOURS</b> |
|-------------|--|--|-------------|---|------------------------|
| 1.          | Visit to Census Museum Gallery, Sector-19 Chandigarh as part of Census Awareness Programme       | 40                                       | 03.10.2022  | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                     | 3.5 hrs                |
| 2.          | State/University Level Pre Republic-Day Selection Camp at GGDSD College. Sector 32-D, Chandigarh | 4  | 07.10.2022  | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                     | 7 hrs                  |
| 3.          | Plastic Collection Drive – I as part of Clean India 2.0 Programme                                | 42                                       | 10.10.2022  | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                     | 3.5 hrs                |
| 4.          | One Day Breast Cancer Awareness Camp   | 4 + 45 beneficiaries                     | 14.10.2022  | Dr Sarabjit Kaur<br>Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 6.5 hrs                |
| 5.          | Plastic Collection Drive – II as part of Clean India 2.0 Programme                               | 45                                       | 15.10.2022  | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                     | 4 hrs                  |
| 6.          | Anti-Cracker Awareness rally   | 42                                       | 15.10.2022  | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                     | 1.5 hrs                |

| S.NO | NAME OF THE ACTIVITY   | NUMBER OF VOLUNTEERS PARTICIPATED | DATE                    | TEACHER INCHARGE                      | NUMBER OF HOURS   |
|------|--|-----------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---|
| 7.   | Swachh Survekshan  | 8                                 | 15.10.2022 – 18.10.2022 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 6.5 hrs daily   |
| 8.   | Rozgar Mela – Interactive session with Sh. Anurag Singh Thakur   | 4                                 | 22.10.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 4.5 hrs   |
| 9.   | NSS Induction cum Orientation Day (2022-2023)  | 200                               | 14.11.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 3.5 hrs   |
| 10.  | Blood Donation Camp  | 250                               | 15.11.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 5.5 hrs excluding 1 hr daily for awareness in the college |
| 11.  | 4 Days and Night Leadership and Community Development Training programme at Rajiv Gandhi National Institute of Youth and Development, Sector 12 (PEC) campus, Chandigarh | 2                                 | 15.11.2022 – 18.11.2022 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 6.5 hrs X 4 days = 26 hrs                                 |
| 12.  | Pledge taking ceremony as part of Constitution Day 2022  | 40                                | 26.11.2022              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 1 hr  |
| 13.  | State level - North Zone Pre Republic Day (RD) Parade  | 02                                | 26.11.2022 – 05.12.2022 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 6.5 hrs X 10 days = 60.5 hrs                              |



| <b>S.NO</b> | <b>NAME OF THE<br/>ACTIVITY</b>  | <b>NUMBER<br/>OF<br/>VOLUNTEER<br/>S<br/>PARTICIPAT<br/>ED</b> | <b>DATE</b> | <b>TEACHER<br/>INCHARGE</b> | <b>NUMBER<br/>OF HOURS</b> |
|-------------|--|--|-------------|-----------------------------|----------------------------|
|             | Camp – 2022 at<br>Lovely<br>Professional<br>University<br>(LPU),<br>Phagwara,<br>Jalandhar |  |             |                             |                            |

## 27. Visit to Census Museum Gallery, Sector-19 A, Chandigarh as part of Census Awareness Programme

**Date:** 03 October 2022

**Number of NSS Volunteers:** 40

**Objectives:**

- To aware the volunteers about the upcoming census of India 2022 under census awareness programme.
- To broaden the knowledge of volunteers regarding census of India.

**The Context:** Population Census is the total process of collecting, compiling, analysing and disseminating demographic, economic and social data pertaining, at a specific time, of all persons in a country or a well-defined part of a country.

**The Practice:** As part of **Census Awareness Programme**, organized by Chandigarh NSS Cell, Education Department in collaboration with Directorate of Census Operations, Chandigarh Administration, NSS Volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh visited **Census Museum Gallery, Sector-19 A, Chandigarh** on 03.10.2022.

During the visit, volunteers were made aware about the census of India 2022 which is to be held digitally first time in India. The volunteers were told about how the census is conducted in India and what are the benefits of census like policy formulation, information regarding birth date and death rate and how one can use the data related to census in the respective fields. They were shown census library which contained books of census of India starting from 1872 to 2011. As digitalisation of Census Survey happens, the mass was instructed to spread the word and contribute their part in self-enumeration. Importance of Library and Books in each and every sphere of life was also deliberated upon. Volunteers also visited gallery that encompassed processes and methodologies of census, maps Census 2021, First Digital Census of India, vintage census mapping instruments, rare books and stamps.





During the visit, **DCO Abhishek Jain** also met the volunteers who broadened the knowledge of volunteers regarding census and what areas are covered under it and also encouraged the volunteers to make people aware regarding the census of India 2022.



**Evidence of Success:** Visit was successful as volunteers got apprised of information related to census of India 2022.









## 28. State/University Level Pre Republic-Day Selection of NSS Volunteers for NSS Pre-Republic Day Parade Camp 2022

**Date:** 07 October 2022

**Number of NSS Volunteers involved:** 4

**Objectives:**

- To inculcate a sense and spirit of patriotism, national integration, solidarity, brotherhood and communal harmony among the volunteers.
- To select NSS volunteers who are best in parade and cultural activities.

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

**The Practice:** In order to qualify for the pre-RD Camp, four of our NSS volunteers – Ms. Prerna (B. Com III), Ms. Shagun (B.Sc. III Medical), Ms Charvi Gupta (B. Com III) and Ms. Komal (B Com III)

participated in the selection camp that was held in GGDSD College, Sector 32, Chandigarh. The day in Pre RD-Selection camp began at 10 a.m. and continued up to 5 p.m. It included physical training, community singing, parade practice, lectures, discussions and an evening cultural programme. To check the physical fitness of the volunteers, they were asked to complete two rounds of the ground. The volunteers were then asked to demonstrate their parade skills followed by personal interview and participation in various culture activities. During the event, the participating NSS volunteers also got an opportunity to meet and interact with the guests who boosted their morale and shared their respective experiences.

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



## 29. Plastic Collection Drive – I as part of Clean India 2.0 Programme

**Date:** 10 October 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 42

### Objective:

- To collect waste mainly single use plastic and create awareness about the harmful effects of plastic
- To raise awareness, mobilize people and ensure their participation in making India clean

**The Context:** In continuation of the celebration of Azadi Ka Amrit Mahotsav, Nehru Yuva Kendra Sangathan (NYKS), Department of Youth Affairs, Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, have launched a month-long nationwide Clean India 2.0 from 1<sup>st</sup> - 31<sup>st</sup> October, 2022. In his message, Youth Affairs and Sports Minister Mr. Anurag Singh Thakur addressed the youth and urged them to raise awareness, mobilize people and ensure their participation in making India clean.

**The Practice:** Keeping in view the above-mentioned objectives, NSS Units in collaboration with MCM Eco-Club 'Parivesh' of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh, under the able guidance of Principal Dr Nisha Bhargava and supervision of



NSS Programme officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari organized a **Plastic Collection Drive - I** in their adopted Village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh on 10.10.2022 as part of Clean India 2.0 Programme. The event was graced by the presence of Mr Hardeep Singh Butrela– Counsellor, Village Badheri, Chandigarh. This activity was initiated to spread awareness about the harmful effects of the single use plastic and collect plastic waste from the area.

In the beginning, an Anti-plastic rally was organized where NSS Volunteers sensitized residents about the harmful effects of the single use plastic through their



thought-provoking slogans like “*hariyali ko badana hai, plastic ko hatana hai; hum sab ka hai ek hi nara, plastic mukat ho desh hamara*”. Later, NSS Volunteers collected **approximately 21 kg of waste**, primarily single use plastic waste that was weighed properly and handed over to the officials from Municipal Corporation, Chandigarh for proper disposal.

**Evidence of Success:** Campaign was very much successful as students participated enthusiastically and collected approximately 21 Kgs of plastic waste. They were able to sensitize residents about the Clean India 2.0 programme and deleterious effects of plastic in daily life. Link to the activity uploaded on social media platform include:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=595812469008775&set=a.549520590304630&type=3>

















## Media Coverage:

# एनएसएस इकाइयों ने बधेरी में प्लास्टिक संग्रह अभियान चलाया

चंडीगढ़, 3 नवंबर (राम सिंह बराड़): स्वच्छ भारत 2.0 कार्यक्रम के हिस्से के रूप में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज के इको क्लब परिवेश के सहयोग से अंगीकृत गांव बधेरी, चंडीगढ़ में प्लास्टिक संग्रह के दो अभियान आयोजित किए। ड्राइव का उद्देश्य सिंगल यूज प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाना था। इस अवसर पर बधेरी के पार्षद हरदीप सिंह बुटरेला, उपस्थित थे। अभियान के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने एक रैली के माध्यम से निवासियों को एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक किया, जिसमें उन्होंने 'हरियाली को बहाना है, प्लास्टिक को हटाना है', 'हम सब का है एक ही नारा, प्लास्टिक मुक्त हो देश हमारा' जैसे नारे लगाए। उन्होंने दुकानदारों और निवासियों को स्वच्छ भारत 2.0 कार्यक्रम के बारे में भी



एमसीएम कॉलेज की एनएसएस वालंटियर्स गांव बधेरी में प्लास्टिक संग्रह अभियान दौरान सफाई करते हुए। (छाया: गुरिंदर सिंह)

अवगत कराया और उनसे अपने दैनिक जीवन में प्लास्टिक, विशेष रूप से एकल उपयोग वाले प्लास्टिक के उपयोग को रोकने का आग्रह किया। एनएसएस स्वयंसेवकों ने दोनों ड्राइव के दौरान इलाके के हर कोने का दौरा किया और 41 किलो से अधिक प्लास्टिक अपशिष्ट सामग्री एकत्र की जिसमें प्लास्टिक की बोतलें, सिंगल यूज रैपर, प्लास्टिक चम्मच, डिस्पोजेबल कप और प्लेट शामिल थे। इस एकत्र किए गए कचरे को उचित

निपटान के लिए नगर निगम, चंडीगढ़ के अधिकारियों को सौंप दिया गया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक के खतरे के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की, जो पर्यावरण के साथ-साथ मानव स्वास्थ्य के लिए एक बड़ा खतरा है। उन्होंने इस खतरे से लड़ने और हमारे पर्यावरण को संरक्षित करने के लिए पुनः प्रयोज्य उत्पादों को प्राथमिकता देने पर जोर दिया।

## MCM NSS holds plastic collection drives in Badheri



**CHANDIGARH:** As part of Clean India 2.0 programme, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with the college's Eco Club Parivesh, organised two plastic collection drives in the adopted village Badheri, Chandigarh. The aim of these drives was to spread awareness about the harmful effects of single-use plastic. The event was graced by the presence of Mr. Hardeep Singh Butrela, Councillor, Badheri. During the drives, the NSS volunteers sensitised residents about the harmful effects of single-use plastic via a rally wherein they raised slogans like 'hariyali ko badhana hai, plastic ko hatana hai', 'hum sab ka hai ek hi nara, plastic mukt ho desh hamara'.

They also apprised the shopkeepers and residents about Clean India 2.0 programme and urged them to stop the usage of plastic especially single-use plastic in their daily lives. The NSS volunteers visited every nook and corner of the locality during both the drives and collected more than 41 kg of plastic waste material that included plastic bottles, single use wrappers, plastic spoons, disposable cups and plates. The waste this collected was handed over to the officials from Municipal Corporation, Chandigarh for proper disposal.

# एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने बधेरी में प्लास्टिक संग्रह अभियान चलाया

अमृत्या/चंडीगढ़

स्वच्छ भारत 2.0 कार्यक्रम के हिस्से के रूप में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज के इको क्लब परिवेश के सहयोग से अंगीकृत गांव बधेरी, चंडीगढ़ में प्लास्टिक संग्रह के दो अभियान आयोजित किए। ड्राइव का उद्देश्य सिंगल यूज प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाना था। इस अवसर पर बधेरी के पार्षद श्री हरदीप सिंह बुटरेला, उपस्थित थे। अभियान के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने एक रैली के माध्यम से निवासियों को एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक किया, जिसमें उन्होंने



'हरियाली को बहाना है, प्लास्टिक को हटाना है', 'हम सब का है एक ही नारा, प्लास्टिक मुक्त हो देश हमारा' जैसे नारे लगाए। उन्होंने दुकानदारों और निवासियों को स्वच्छ भारत 2.0 कार्यक्रम के बारे में भी

अवगत कराया और उनसे अपने दैनिक जीवन में प्लास्टिक, विशेष रूप से एकल उपयोग वाले प्लास्टिक के उपयोग को रोकने का आग्रह किया। एनएसएस स्वयंसेवकों ने दोनों ड्राइव के दौरान इलाके के हर

कोने का दौरा किया और 41 किलो से अधिक प्लास्टिक अपशिष्ट सामग्री एकत्र की जिसमें प्लास्टिक की बोतलें, सिंगल यूज रैपर, प्लास्टिक चम्मच, डिस्पोजेबल कप और प्लेट शामिल थे। इस एकत्र किए गए कचरे को उचित निपटान के लिए नगर निगम, चंडीगढ़ के अधिकारियों को सौंप दिया गया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक के खतरे के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की, जो पर्यावरण के साथ-साथ मानव स्वास्थ्य के लिए एक बड़ा खतरा है। उन्होंने इस खतरे से लड़ने और हमारे पर्यावरण को संरक्षित करने के लिए पुनः प्रयोज्य उत्पादों को प्राथमिकता देने पर जोर दिया।

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

**Date:** 14 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 Asian 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

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



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

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

of early diagnosis of breast cancer in treating and overcoming this dreaded disease. She asserted that breast cancer being one of the most

### एमसीएम ने स्तन कैंसर जागरूकता शिविर लगाया



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

■ **मद्रास संवाददाता**

चंडीगढ़। 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, सोहना, 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 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 भार्गव 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।

## 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 भार्गव 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 भार्गव 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।

### 31. Plastic Collection Drive – II as part of Clean India 2.0 Programme

**Date:** 15 October 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 45

**Objective:**

- To collect waste mainly single use plastic and create awareness about the harmful effects of plastic
- To raise awareness, mobilize people and ensure their participation in making India clean

**The Context:** In continuation of the celebration of Azadi Ka Amrit Mahotsav, Nehru Yuva Kendra Sangathan (NYKS), Department of Youth Affairs, Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, have launched a month-long nationwide Clean India 2.0 from 1<sup>st</sup>-31<sup>st</sup> October, 2022. In his





message, Youth Affairs and Sports Minister Mr. Anurag Singh Thakur addressed the youth and urged them to raise awareness, mobilize people and ensure their participation in making India clean.

**The Practice:** Keeping in view the above-mentioned objectives, **NSS Units** in collaboration with **MCM Eco-Club 'Parivesh'** of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh, under the able guidance of Principal Dr Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari organized a **Plastic Collection Drive - II** in their adopted Village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh on 15.10.2022 as part of Clean India 2.0

Programme. This activity was initiated to spread awareness about the harmful effects of the single use plastic and collect plastic waste from the area.

During the drive, NSS Volunteers visited every nook and corner of the locality and collected more than 20 Kg of plastic waste material that included plastic bottles, single use wrappers, spoons, disposable cups and plates. They apprised the shopkeepers and residents of Clean India 2.0 Programme and urged them to stop the usage of plastic especially single use plastic in their daily lives. The waste was weighed properly and handed over to the officials from Municipal Corporation, Chandigarh for proper disposal.

**Evidence of Success:** Campaign was very much successful as students participated enthusiastically and collected approximately 20 Kgs of plastic waste. They were able to sensitized residents and shopkeepers about the Clean India 2.0 programme and deleterious effects of plastic in daily life.














## Media Coverage:

INC - Education Sector

### MCM NSS holds plastic collection drives in Badheri

November 03, 2022 02:54 PM



CHANDIGARH, 03.11.22-As part of Clean India 2.0 programme, the NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with the college's Eco Club Parivesh, organised two plastic collection drives in the adopted village Badheri, Chandigarh. The aim of these drives was to spread awareness about the harmful effects of single-use plastic. The event was graced by the presence of Mr. Hardeep Singh Butrela, Councillor, Badheri. During the drives, the NSS volunteers sensitised residents about the harmful effects of single-use plastic via a rally wherein they raised slogans like 'hariyali ko badhana hai, plastic ko hatana hai', 'hum sab ka hai ek hi nara, plastic mukt ho desh hamara'. They also apprised the shopkeepers and residents about Clean India 2.0 programme and urged them to stop the usage of plastic especially single-use plastic in their daily lives. The NSS volunteers visited every nook and corner of the locality during both the drives and collected more than 41 kg of plastic waste material that included plastic bottles, single use wrappers, plastic spoons, disposable cups and plates. The waste this collected was handed over to the officials from Municipal Corporation, Chandigarh for proper disposal. Principal Dr. Nisha Bhargava expressed appreciation for the efforts of the NSS units for raising awareness about the menace of single-use plastic, which poses a major threat to environmental as well as human health. She impressed upon prioritising reusable products for fighting this menace and preserving our environment.

### एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने बधेरी में प्लास्टिक संग्रह अभियान चलाया



सब का है एक ही नारा, प्लास्टिक मुक्त हो देश हमारा। जैसे नारे लगाए। उन्होंने दुकानदारों और निवासियों को स्वच्छ भारत 2.0 कार्यक्रम के बारे में भी अवगत कराया और उनसे अपने दैनिक जीवन में प्लास्टिक, विशेष रूप से एकल उपयोग वाले प्लास्टिक के उपयोग को रोकने का आग्रह किया। एनएसएस स्वयंसेवकों ने दोनों ड्राइव के दौरान इलाके के हर कोने का दौरा किया और 41 किलो से अधिक प्लास्टिक अपशिष्ट सामग्री एकत्र की जिसमें प्लास्टिक की बोतलें, सिंगल यूज पैपर, प्लास्टिक चम्मच, डिस्पोजेबल कप और प्लेट शामिल थे। इस एकत्र किए गए कचरे को उचित निपटान के लिए नगर निगम, चंडीगढ़ के अधिकारियों को सौंप दिया गया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक के खतरे के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की, जो पर्यावरण के साथ-साथ मानव स्वास्थ्य के लिए एक बड़ा खतरा है।

चंडीगढ़, (आपका फैसला)। स्वच्छ भारत 2.0 कार्यक्रम के हिस्से के रूप में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज के इको क्लब परिवेश के सहयोग से अंगीकृत गाँव बधेरी, चंडीगढ़ में प्लास्टिक संग्रह के दो अभियान आयोजित किए। ड्राइव का उद्देश्य सिंगल यूज प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाना था। इस अवसर पर बधेरी के पार्षद श्री हरदीप सिंह बुटरेला, उपस्थित थे। अभियान के दौरान, एनएसएस स्वयंसेवकों ने एक रैली के माध्यम से निवासियों को एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक किया, जिसमें उन्होंने हरियाली को बढ़ाना है, प्लास्टिक को हटाना है हम



## 32. Anti-Cracker Awareness Rally

**Date:** 15 October 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 42

**Objectives:**

- To sensitize people about the harmful effects of burning firecrackers and their effects on environment in form of noise and air pollution
- To promote a green and safe Diwali

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

**The Practice:** Keeping up with the motto of 'Not Me but You', and working towards the betterment of the society and environment, **NSS Units** in collaboration with **MCM Eco-Club 'Parivesh'** organized an **Anti-Cracker Awareness Rally** on 15.10.2022 in their adopted village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh. The rally was organized under the able guidance of **Principal Dr. Nisha Bhargava** and supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. The main aim of the rally was to sensitize people about crackers causing noise and air pollution and numerous health hazards to human beings and animals and their overall impact on environment.



Around 42 NSS Volunteers along with the office bearers participated in the rally, carried colourful posters and play cards and raised thought-provoking slogans like प्रदूषण मुक्त दीवाली, हर जगह खुशहाली; इस दीवाली पेड़ लगाये, पटाखे को न जलाये during their visit to adopted village Badheri, Chandigarh. These enthusiastic young eco-warriors also reached out to the residents especially children and urged them to

celebrate a joyous and bright and pollution free Diwali. Link to the activity uploaded on social media platform include:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=585922856664403&set=a.549520590304630&type=3>

**Evidence of Success:**









## Media Coverage:

### रंगोली मेकिंग में जैस्मीन, अदिति विजेता एमसीएम ने दिवाली उत्सव व एंटी कैंकर्स रैली का किया आयोजन

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन की चरित्र निर्माण समिति ने दो दिवसीय दिवाली उत्सव का आयोजन किया। इसमें पहले दिन प्रेरणा, ग्रीन एम्बेलिशमेंट, रंगोली और गिल्ट फ्री स्वीट्स प्रतियोगिताएं हुईं। रंगोली मेकिंग में प्रथम स्थान जैस्मीन और अदिति, द्वितीय स्थान अपर्णा और नंदिनी और तृतीय स्थान सुब्रतो और दिलप्रीत का रहा।

उत्सव के दूसरे दिन विद्यार्थियों ने अपने उद्यमशील कौशल का प्रदर्शन करते हुए भोजन, हथकरघा, टैरो रीडिंग, नाखून कला, खेल,

आभूषण इत्यादि जैसे विभिन्न वस्तुओं के लगभग 40 स्टाल लगाए। कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने इको-क्लब परिवेश के सहयोग से अंगीकृत गांव बढहेरी, सेक्टर 41-डी में एंटी-कैंकर्स जागरूकता रैली का आयोजन किया। इसका मुख्य उद्देश्य पटाखों के दुष्प्रभावों के बारे में लोगों को जागरूक करना था। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने सतत पर्यावरण सुनिश्चित करने वाली रीतियों को अपनाकर पृथ्वी को बचाने के लिए एक सक्रिय रुख अपनाने की आवश्यकता पर प्रकाश डाला।



रंगोली प्रतियोगिता में भाग लेती छात्रा। संवाद

#### ग्रीन एम्बेलिशमेंट में अंकिता अव्वल

प्रेरणा प्रतियोगिता में प्रथम स्थान सुनैना, द्वितीय स्थान सरगम और तृतीय स्थान मुदिता, ग्रीन एम्बेलिशमेंट प्रतियोगिता में प्रथम स्थान अंकिता सैनी, द्वितीय स्थान पावनी और तृतीय स्थान भारती यादव, गिल्ट फ्री स्वीट्स प्रतियोगिता में प्रथम स्थान खुशी, द्वितीय स्थान कृति जैन और इशिका जैन, तृतीय स्थान महक अबरोल और प्रोत्साहन पुरस्कार से परनीत कौर को सम्मानित किया गया।

## एमसीएम ने दिवाली उत्सव व एंटी-कैंकर जागरूकता रैली का आयोजन

चंडीगढ़, 23 अक्टूबर (राम सिंह बराड़): उत्सव की भावना को ध्यान में रखते हुए, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमन, चंडीगढ़ की चरित्र निर्माण समिति ने दो दिवसीय दिवाली उत्सव का आयोजन किया। जिसमें पहले दिन प्रेरणा, ग्रीन एम्बेलिशमेंट, रंगोली और गिल्ट फ्री स्वीट्स प्रतियोगिताओं का आयोजन किया।

प्रतियोगिता प्रेरणा में, विद्यार्थियों ने अपनी रचनात्मकता का प्रयोग करते हुए एपिक इंडियन लिटरेचर से अपनी पसंदीदा महिला पात्रों का अभिनय किया। ललित कला विभाग के सहयोग से आयोजित ग्रीन एम्बेलिशमेंट प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने रिड्यूस, रीयूज और रीसायकल की अवधारणा का पालन करते हुए घर की सजावट के सामान बनाए। रंगोली मेकिंग में प्रतिभागियों ने 'स्वच्छ भारत' विषय पर सुंदर और प्रभावशाली रंगोलियां बनाई गईं। गृह विज्ञान विभाग के सहयोग से गिल्ट फ्री स्वीट्स प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने स्वास्थ्य को



एमसीएम कॉलेज चंडीगढ़ में मनाए दिवाली उत्सव दौरान छात्राओं द्वारा बनाए गए रंगोली के स्टॉलों को देखते हुए प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव। (छाया: गुरप्रेत सिंह)

ध्यान में रख कर मिठाइयां बनाई। उत्सव के दूसरे दिन, विद्यार्थियों ने अपने उद्यमशील कौशल का प्रदर्शन करते हुए भोजन, हथकरघा, टैरो रीडिंग, नाखून कला, खेल, आभूषण, इत्यादि जैसे विभिन्न वस्तुओं के लगभग 40 स्टाल लगाए। इस कार्यक्रम में ओपन माइक भी आयोजित किया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने अपनी अद्भुत प्रस्तुतियों से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। एक अन्य सार्थक आयोजन में कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने इको-क्लब 'परिवेश' के सहयोग से अंगीकृत गांव बढहेरी, सेक्टर-41डी, चंडीगढ़ में एंटी-कैंकर जागरूकता रैली का आयोजन किया। रैली का मुख्य उद्देश्य पटाखों के दुष्प्रभावों के बारे में लोगों को जागरूक करना था जिसमें ध्वनि और वायु प्रदूषण, मानव और जानवरों के स्वास्थ्य के लिए खतरा और पर्यावरण पर समग्र प्रभाव शामिल हैं।

रैली में पदाधिकारियों के साथ लगभग 42 एनएसएस स्वयंसेवकों ने रंग-बिरंगे पोस्टर लेकर रैली में भाग लिया और प्रदूषण मुक्त दिवाली, हर जगह खुशहाली, इस दिवाली पेड़ लगाए, पटाखे न चलाएँ, जैसे विचारोत्तेजक नारे लगाए। युवा इको-योद्धा वार्ड के निवासियों विशेषकर बच्चों से भी मिले और उन्हें खुशियों से भरी, उत्सव और प्रदूषण मुक्त दिवाली मनाने के लिए प्रोत्साहित किया।

प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने सतत पर्यावरण सुनिश्चित करने वाली रीतियों को अपनाकर पृथ्वी को बचाने के लिए एक सक्रिय रुख अपनाने की आवश्यकता पर प्रकाश डाला और यह भी बताया कि पर्यावरण के अनुकूल दिवाली मनाना एक ऐसी प्रथा है। उन्होंने यह भी अशा व्यक्त की कि युवा पृथ्वी के प्रति अपनी जिम्मेदारी को पहचानें और विभिन्न अवसरों को पर्यावरण के अनुकूल तरीके से मनाएं।

दिवाली उत्सव प्रतियोगिताओं के परिणाम इस प्रकार हैं

- प्रेरणा  
प्रथम स्थान - सुनैना (बीएससी 1)  
द्वितीय स्थान - सरगम (बीए 3)  
तृतीय स्थान - मुदिता (बीएससी 1)  
ग्रीन एम्बेलिशमेंट  
प्रथम स्थान - अंकिता सैनी (बीएससी 3)  
द्वितीय स्थान - पावनी (बीए 3)  
तृतीय स्थान - भारती यादव (बीबीए 1)  
रंगोली मेकिंग  
प्रथम स्थान - जैस्मीन और अदिति (बीकॉम 1)  
द्वितीय स्थान - अपर्णा और नंदिनी (बीए 2)  
तृतीय स्थान - सुब्रतो और दिलप्रीत (बीकॉम 1)  
गिल्ट फ्री स्वीट्स  
प्रथम स्थान - खुशी  
द्वितीय स्थान - कृति जैन और इशिका जैन  
तृतीय स्थान - महक अबरोल  
प्रोत्साहन पुरस्कार - परनीत कौर



### 33. Swachh Survekshan

**Date:** 15- 18 October 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 08

**Objectives:**

- To encourage large-scale citizen participation in cleanliness
- To create awareness amongst all sections of society about the importance of working together towards making towns and cities better places to reside in
- To foster a spirit of healthy competition among villages and cities to improve their service delivery to citizens, towards creating a clean India
- To bring about an improvement in the lifestyle of people by promoting cleanliness, and hygiene and eliminating Open defecation

**The Context:** Swachh Survekshan (Cleanliness survey) is an annual survey of cleanliness, hygiene, and sanitation in villages, cities, and towns across India. It was launched as part of the Swachh Bharat Abhiyan which aimed to make India clean and free of open defecation.

**The Practice:** As part of the Municipal Corporation investigation team, the NSS volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh investigated various institutions like schools (both private and government), Government Offices (Anganwadi), and Parks. On 14.10.2022, the NSS Volunteers along with the NSS Programme officers attended the meeting at Smart City Chandigarh Office, Sector 17. The meeting was hosted by Mr. Rahul (nodal officer for Swachhta Survekshan Chandigarh). In that meeting, a proper road map was prepared to cover various institutions under Chandigarh wards for investigation.



After attending the meeting and getting permission from respectable Principal Dr. Nisha Bhargava, the NSS Volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh went back to Smart City Chandigarh Office. From 15.10.2022 – 18.10.2022, the Survekshan was conducted. Volunteers were given their ID Cards and school lists. In a team of two, volunteers were assigned to various schools to be investigated. On reaching the destinations volunteers investigated the school premises and check toilet facilities,



dispenses, incubators, water facilities, and awareness drives which were run by schools, and took geotag photos. Then volunteers met the school principal and got information about tertiary treated water, garbage vulnerable points, Swachhta Committee, etc. After completing the survey students gathered in Smart City Chandigarh Office and filled out the Google forms regarding their investigations. For investigating various parks and gardens the NSS volunteers went to parks and consulted with the parks in-charge to get information about tertiary treated water, QR Codes in Toilet, compost pits, etc. Volunteers also check cleanliness in parks, toilet facilities, water facilities, open gym equipment, lighting facilities, and signages in parks. All these observations were reported in Google forms with geotagging. During this investigation various parks and gardens like the cactus garden, toilet gardens, green Belts, rose garden, Shanti kunj, etc were covered. Volunteers also investigated various government offices (Anganwadi). Two volunteers visited each Anganwadi and check their conditions including toilet facilities, cleanliness, drainage, and waste segregation, and took the geotag photos while informing them about Swachhta app.



**Evidence of Success:** All this information was compiled in Google form and submitted to the office of Swart City Chandigarh.





### 34. Visit To Rozgar Mela – An Interactive session with Sh. Anurag Singh Thakur

**Date:** 22.10.2022

**Number of volunteers:** 04

#### Objectives:

- Awareness regarding the release of 10 Lakh jobs by Hon. Prime Minister Mr. Narendra Modi on the eve of Dhanteras (nationwide).
- Attend Launch ceremony cum Rozgar Mela inaugurated in Chandigarh by Hon. Union Minister of Ministry of Information & Broadcasting and Youth Affairs and Sports namely Mr. Anurag Thakur.
- Help NSS Volunteers to be awarded about the job opportunities under government schemes so that they can aware others.
- Interaction with Mr. Anurag Thakur (Union minister of MoYA&S)

**The Context:** On the occasion of Dhanteras honourable Prime Minister Mr Narendra Modi released 10 lakh jobs nationwide. Rozgar Mela were organised in various States and union territories across India. Rozgar Mela organised in Chandigarh was inaugurated by honourable Union Minister of ministry of broadcasting and information and youth affairs and sports namely Mr Anurag Thakur.

**The Practice:** NSS volunteers of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh along with their Programme Officers Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari attended Rozgar Mela, held on

22.10.2022 at Law Auditorium, Panjab University, Chandigarh where they interacted with Sh. Anurag Singh Thakur Ji, Hon'ble Union Minister for Ministry of Information & Broadcasting and Youth Affairs & Sports, Government of India. Volunteers participated with full zeal while the interaction session. The volunteers were able to





put up valuable suggestions and queries directly to Mr. Anurag Thakur which were addressed by him.

**Evidence of Success:** In total 25 appointment letters were given to the students of Chandigarh by Mr. Anurag Thakur and 75000 appointment letters across the nation.



### 35. NSS Induction cum Orientation Day (2022-2023)

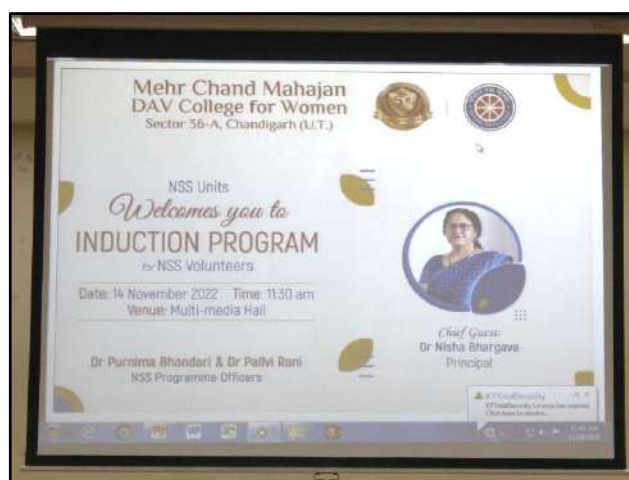
**Date:** 14 November 2022

**Number of NSS volunteers participated:** More than 200

**Objectives:**

- To welcome the newly enrolled NSS volunteers for the session 2022-2023.
- To aware the NSS volunteers regarding various regular activities, special 7 days camp, national camps, eligibility criteria, basics of NSS logo, theme, motto, song etc.
- Interaction amongst NSS Volunteers and Programme Officers.
- To motivate our NSS Unit for future activities.

**The Context:** On 14.11.2022, NSS Orientation cum Induction programme was held for the existing as well as newly recruited volunteers for the session 2022-2023. The ceremony was conducted to mark the volunteer's formal introduction and entry to NSS and elaborate its functioning. The Chief Guest of the occasion was Dr. Nisha Bhargava, Principal, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh who delivered a motivating address.



**The Practice:** The event began with lamp lighting ceremony and Saraswati Vandana. During the event, Principal Dr Nisha Bhargava apprised the volunteers of the novel initiatives undertaken by the college including composting, sustainable and skill related practices.





She also appreciated the efforts of NSS Units that consistently contributed to flagship programs such as Swachh Bharat Abhiyan, Swachhta Pakhwada, POSHAN Maah and Ek Bharat Shreshtha Bharat (EBSB).

After that, Dr. Pallvi Rani NSS Programme Officer enlightened the volunteers with the essence of the National Service Scheme covering the NSS motto, logo, theme, objectives, past regular activities conducted during Seven Day/Night NSS Special Camp, National Integration Camps, eligibility criteria, etc. This was followed by recitation of a beautiful poem by NSS leader Vinayaka Sharma, that summed up her journey in NSS.

An amazing dance performance on Swachhta Anthem by the existing NSS volunteers headed by NSS leader Perna Pulani stole the show. The event culminated with interactive session between the group leaders and their group members.



**Evidence of Success:** Volunteers were highly enthusiastic about the upcoming activities and their journey in NSS which denoted the success of the event. **Link to the activity uploaded on social media handle includes:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=612095094047179&set=a.549520590304630&type=3>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=612095130713842&set=a.549520590304630&type=3>



## MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH

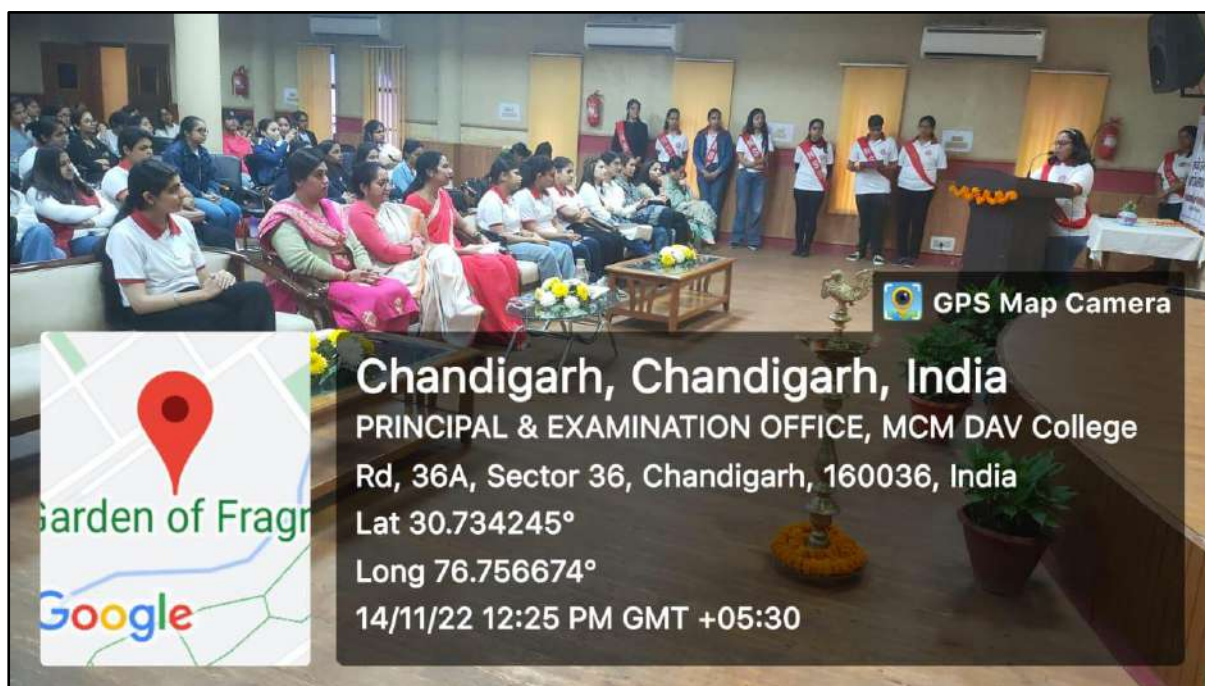
### NSS INDUCTION PROGRAMME



**Dr. Nisha Bhargava**  
Principal









## Media Coverage:

### नए स्वयंसेवकों के लिए इंडक्शन आयोजित



इंडक्शन इवेंट में हिस्सा लेते एनएसएस स्वयंसेवक।

**सवेरा न्यूज/नीना चंडीगढ़, 26 नवंबर :** एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन सैक्टर 36 की एनएसएस इकाइयों ने 2022-23 बैच के एनएसएस स्वयंसेवकों के लिए इंडक्शन इवेंट का आयोजन किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में कॉलेज की प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने शिरकत की। इस अवसर पर नए एनएसएस स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए, डा. निशा भार्गव ने उन्हें कॉलेज की एनएसएस इकाइयों द्वारा किए जा रहे सराहनीय कार्यों और पंजाब विश्वविद्यालय द्वारा सर्वश्रेष्ठ एनएसएस यूनिट पुरस्कार 2018 सहित चंडीगढ़ प्रशासन द्वारा 2022 में सर्वश्रेष्ठ एनएसएस यूनिट के रूप में प्राप्त सम्मान से अवगत कराया। उन्होंने स्वयंसेवकों को श्रम की गरिमा को आत्मसात करने और समुदाय के उत्थान और कल्याण के लिए काम करने के लिए प्रेरित किया। डॉ. पल्लवी रानी एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी ने स्वयंसेवकों को राष्ट्रीय सेवा योजना के सार, उसके आदर्श वाक्य लोगो उद्देश्यों, और एनएसएस के तत्वावधान में अब तक की गतिविधियों के बारे में बताया जिसमें विशेष 7-दिवसीय शिविर, राष्ट्रीय शिविर शामिल हैं। इसके बाद एनएसएस प्रमुख विनायक शर्मा द्वारा एक सुंदर कविता का पाठ किया गया, जिसने एनएसएस में उनकी यात्रा को सारांशित किया गया था। एनएसएस इकाइयों की प्रमुख प्रेरणा पुलानी की अध्यक्षता में मौजूदा एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा स्वच्छता गान पर अद्भुत नृत्य प्रदर्शन किया गया जिसने सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम का समापन समूह के नेताओं और उनके समूह के सदस्यों के बीच संवादात्मक सत्र के साथ हुआ। स्वयंसेवक आगामी गतिविधियों और एनएसएस में अपनी यात्रा को लेकर अत्यधिक उत्साहित थे।

### एमसीएम की एनएसएस इकाइयों ने नए स्वयंसेवकों के लिए इंडक्शन का आयोजन किया

(फोटो: सुनील शर्मा)



चण्डीगढ़ (हिमप्रभा ब्यूरो)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने 2022-23 बैच के एनएसएस स्वयंसेवकों के लिए इंडक्शन इवेंट का आयोजन किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में कॉलेज की प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने शिरकत की। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन व सरस्वती वंदना से हुआ। इस अवसर पर नए एनएसएस स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए, डॉ. निशा भार्गव ने उन्हें कॉलेज की एनएसएस इकाइयों द्वारा किए जा रहे सराहनीय कार्यों और पंजाब विश्वविद्यालय द्वारा सर्वश्रेष्ठ एनएसएस यूनिट पुरस्कार 2018 सहित चंडीगढ़ प्रशासन द्वारा 2022 में सर्वश्रेष्ठ एनएसएस यूनिट के रूप में प्राप्त सम्मान से अवगत कराया। उन्होंने स्वयंसेवकों को श्रम की गरिमा को आत्मसात करने और समुदाय के उत्थान और कल्याण के लिए काम करने के लिए प्रेरित किया। डॉ. पल्लवी रानी, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी ने स्वयंसेवकों को राष्ट्रीय सेवा योजना के सार, उसके आदर्श वाक्य, लोगो, उद्देश्यों, और एनएसएस के तत्वावधान में अब तक की गतिविधियों के बारे में बताया, जिसमें विशेष 7-दिवसीय शिविर, राष्ट्रीय शिविर आदि शामिल हैं। इसके बाद एनएसएस प्रमुख विनायक शर्मा द्वारा एक सुंदर कविता का पाठ किया गया, जिसने एनएसएस में उनकी यात्रा को सारांशित किया गया था। एनएसएस इकाइयों की प्रमुख प्रेरणा पुलानी की अध्यक्षता में मौजूदा एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा स्वच्छता गान पर अद्भुत नृत्य प्रदर्शन किया गया जिसने सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम का समापन समूह के नेताओं और उनके समूह के सदस्यों के बीच संवादात्मक सत्र के साथ हुआ। स्वयंसेवक आगामी गतिविधियों और एनएसएस में अपनी यात्रा को लेकर अत्यधिक उत्साहित थे।



### 36. Blood Donation Camp

**Date:** 15 March 2022

**Number of NSS volunteers participated (including student participants) :** More than 250

**Objective:**

- To instil the spirit of service to humanity among the volunteers and motivate them to come forward for noble cause – Blood donation

**The Context:** Blood is the saviour of human lives in times of accidents and other emergencies. The Blood Donation Drive contributed to the noble cause of Blood Donation and true service to humanity. A single unit of blood can be separated into different components such as red blood cells, plasma and platelets.



**The Practice:** The NSS Units, Red Ribbon Club, AIDS Awareness Committee and Medical Committee of Mehr Chand DAV College for Women, Chandigarh organized a Blood Donation Camp, in collaboration with Post Graduate Institute of Medical Education & Research, Chandigarh (PGIMER), Chandigarh (UT) on 15.11.2022 in the Multimedia Hall of college premises. Blood donation drive was supported by Lions Club Chandigarh Prosperity.

During the drive Dr. Nisha Bhargava, Principal of the college accorded green welcome to chief Guest Sh. Nemi Chand, State Liaison Officer, State NSS Cell, Chandigarh Administration, Chandigarh and officials from Lions Club Chandigarh Prosperity - Lion RK Rana, Lion Surinder Pal Singh Safari, Lion Ashwani Wig, Lion NK Vasudev, Lion Vinod and Lion Uma Kant Mehta.



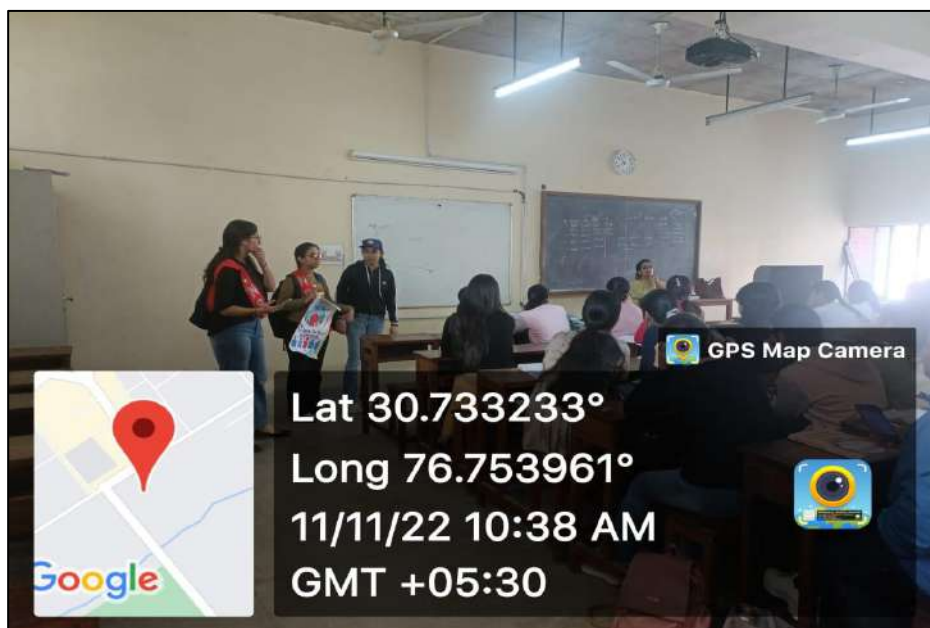
Besides, Madam Principal, Coordinators of the drive – Dr. Bhavna Sood (Co-Convenor – AIDS/HIV Committee, Red Ribbon Club), Dr. Sarabjeet Kaur (Co-Convenor – Medical Committee), Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari (NSS POs) were felicitated by distinguished members of Lions Club Chandigarh Prosperity.

Many students and staff-members participated enthusiastically in this Blood Donation Drive. All the donors were given refreshments and certificates for the noble gesture towards humanity. More than 50 units of



blood were collected. **Link to the activity uploaded on social media handle is as follows:**

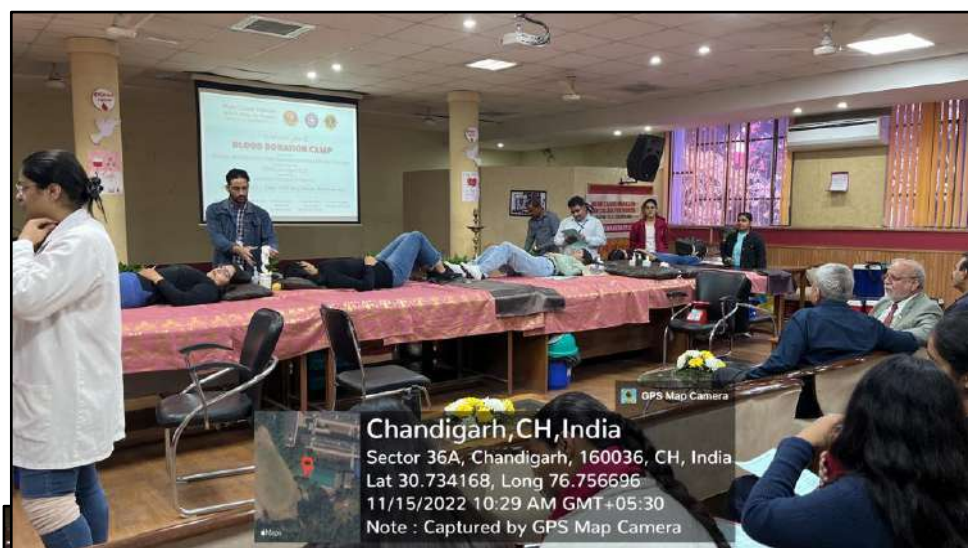
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=616637993592889&set=a.549520590304630&type=3>

















## Media Coverage:



एमसीएम कॉलेज में रक्तदान शिविर दौरान सहायक समितियों का सम्मान करते हुए कॉलेज प्रिंसिपल डा. निशा भार्गव। (छाया : गुरिंदर सिंह)

## मेहरचंद डीएवी कॉलेज फॉर वूमन ने लगाया रक्तदान शिविर

चंडीगढ़, 5 दिसम्बर (राम सिंह बराड़) : मेहरचंद डीएवी कॉलेज फॉर वूमन चंडीगढ़ की एनएसएस यूनिट, रेड रिबन क्लब, एड्स जागरूकता समिति और मेडिकल कमेटी ने पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च, चंडीगढ़ के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया। कैप को लार्सेस क्लब चंडीगढ़ प्रॉस्पेरिटी का सहयोग मिला। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने मुख्य अतिथि नेमी चंद, राज्य संपर्क अधिकारी, राज्य एनएसएस सेल, चंडीगढ़ प्रशासन, और लार्सेस क्लब चंडीगढ़ के अधिकारी- लायन आर के राणा, लायन सुरिंदर पाल सिंह

सफारी, लायन अश्विनी विग, लायन एन के वासुदेव, लायन विनोद और लायन उमा कान्त मेहता का स्वागत किया। इस शिविर में 50 यूनिट से अधिक रक्त संग्रह के साथ विद्यार्थियों और स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

डॉ. निशा भार्गव ने जीवन अमृत दान कर मानवता की सेवा करने वाले रक्तदाताओं के नेक भाव की सराहना की। उन्होंने ऐसे मानवीय कारणों को पहचानने और उनकी ओर योगदान देने की आवश्यकता पर जोर दिया जो विद्यार्थियों को जिम्मेदार और सहानुभूतिपूर्ण नागरिक बनने में मदद करते हैं।

## एमसीएम में 50 यूनिट रक्तदान



रक्तदान के बाद मौजूद विभिन्न संगठनों के सदस्य। अगर झाला

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमन की एनएसएस यूनिट, रेड रिबन क्लब, एड्स जागरूकता समिति और मेडिकल कमेटी ने पीजीआई के सहयोग से रक्तदान शिविर का

आयोजन किया। शिविर लार्सेस क्लब चंडीगढ़ प्रॉस्पेरिटी के सहयोग से लगाया गया। शिविर में 50 यूनिट से अधिक रक्त संग्रह किया गया।

प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने मानवता की सेवा करने वाले रक्तदाताओं की नेक भावना की सराहना की। व्यूरो

## MCM holds Blood Donation Camp

The Aman Sandesh Times Network

**Chandigarh:** The NSS units, Red Ribbon Club, AIDS Awareness Committee and Medical Committee of Mehr Chand DAV College for Women, Chandigarh organised a Blood Donation Camp, in collaboration with Post Graduate Institute of Medical Education and Research, Chandigarh.

The camp was supported by Lions Club Chandigarh Prosperity. Principal Dr. Nisha Bhargava welcomed Chief Guest Sh. Nemi



Chand, State Liaison Officer, State NSS Cell, Chandigarh Administration, and officials from Lions Club Chandigarh Prosperity - Lion R K Rana, Lion Surinder Pal Singh Safari, Lion Ashwani

Wig, Lion N K Vasudev, Lion Vinod and Lion Uma Kant Mehta.

The students and staff members participated enthusiastically in this camp, with collection of more than 50 units of blood.

Dr Nisha Bhargava acknowledged the noble gesture of the donors to serve humanity by donating the elixir of life. She emphasised the need to recognise and work towards such humanitarian causes which help in shaping the students into responsible and empathetic citizens.



## MCM holds blood donation camp



**CHANDIGARH:** The NSS units, Red Ribbon Club, AIDS Awareness Committee and Medical Committee of Mehr Chand DAV College for Women, Chandigarh organised a Blood Donation Camp, in collaboration with Post Graduate Institute of Medical Education and Research, Chandigarh. The camp was supported by Lions Club Chandigarh Prosperity. Principal Dr. Nisha Bhargava welcomed Chief Guest Sh. Nemi Chand, State Liaison Officer, State NSS Cell, Chandigarh Administration, and officials from Lions Club Chandigarh Prosperity- Lion R K Rana, Lion Surinder Pal Singh Safari, Lion Ashwani Wig, Lion N K Vasudev, Lion Vinod and Lion Uma Kant Mehta. The students and staff members participated enthusiastically in this camp, with collection of more than 50 units of blood.

Dr. Nisha Bhargava acknowledged the noble gesture of the donors to serve humanity by donating the elixir of life. She emphasised the need to recognise and work towards such humanitarian causes which help in shaping the students into responsible and empathetic citizens.

## शिविर में 50 यूनिट एकत्रित

चंडीगढ़, 5 दिसम्बर (आशीष): सैक्टर-36 स्थित मेहरचंद डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन की एन.एस.एस. यूनिट, रेड रिबन क्लब, एड्स जागरूकता समिति और मैडीकल कमेटी ने पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीच्यूट ऑफ मैडीकल एजुकेशन एंड रिसर्च, चंडीगढ़ के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया।

कैंप को लायंस क्लब चंडीगढ़ प्रॉस्पेरिटी का सहयोग मिला। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने मुख्य अतिथि नेमी चंद, राज्य संपर्क अधिकारी, राज्य एन.एस.एस. सैल, चंडीगढ़ प्रशासन, और लायंस क्लब चंडीगढ़ के अधिकारी- लायन आर.के. राणा, लायन सुरिंदर पाल सिंह सफारी, लायन अश्वनी विग, लायन एन.के. वासुदेव, लायन विनोद और लायन ऊमाकांत मेहता का स्वागत किया। इस शिविर में 50 यूनिट से अधिक रक्त संग्रह के साथ विद्यार्थियों और स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। डॉ. निशा भार्गव ने जीवन अमृत दान कर मानवता की सेवा करने वाले रक्तदाताओं के नेक भाव की

### 37. Four Days and Night Leadership and Community Development Training Programme at Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Sector 12, (PEC Camps) Chandigarh

**Date:** 15-18 November 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 02 (Ms. Shruti Singla and Ms. Mehvish Anand)

**Objectives:**

- To provide a comprehensive understanding of entrepreneurship
- To motivate the youth volunteers to consider the opportunities and possibilities for entrepreneurial initiatives.

**The Context:** Youth work is based on certain core values and principles requiring the establishment of voluntary relationships with young people, links with communities and other relevant organisations that encourages young people to find their own solutions to problems and develop their own plans and projects.

**The Practice:** In view of the above, Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development (RGNIYD), Sector 12, (PEC Camps) Chandigarh organized 4 Days and Night Leadership and Community Development Training Programme for the NSS Volunteers from 15.11.2022 to 18.11.2022.

On Day 1 of camp, NSS Volunteers registered themselves at RGNIYD and were asked to gather at the conference hall where they were apprised of schedule of the camp. After a group photo, different sessions on entrepreneurship development, SWOT



analysis, and Youth skills with practical exercises were taken by Mr. Thokchom Regan Chandra Singh and his team. After all the seminars, a local outing to the sector 17 market was planned for all volunteers. Day 2 started with a morning walk to Sukhna Lake, followed by skill -based seminars where volunteers were apprised with listening exercises, and the Pilot Drop Project. Day 3 began with morning walk followed by session based on architectural model of a monument, Prime Minister



Employment Generation Program (PMEGP). Day ended with a cultural session in the evening. Valedictory session was organized on the last day of the camp where volunteers were facilitated a group photograph, certificate and a lot of good memories to us.

**Evidence of Success:**











### 38. Pledge taking ceremony as part of Constitution Day Celebration

**Date:** 26 November 2022

**Number of NSS Volunteers participated:** 40

**Objectives:**

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

**The Context:** Constitution Day (or *Samvidhan Divas*) is celebrated in India on 26<sup>th</sup> November every year to commemorate the adoption of the Constitution of India. It was marked as the Constitution Day of India by Prime Minister Sh. Narendra Modi in the year 2015 as a part of the year-long celebration of the 125<sup>th</sup> birth anniversary of Dr B R Ambedkar. The Constitution of India lays down the framework demarcating fundamental political code, structure, procedures, powers, and duties of government institutions and sets out fundamental rights, directive principles, and the duties of citizens.

**The Practice:** To commemorate the adoption of the Constitution of India and mark the celebration of Constitution Day - 2022, Department of Political Science in



collaboration with NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized an event on 26.11.2022 where Preamble was read out among all the students and staff of the college under the able guidance of Principal Dr Nisha Bhargava, and supervision of Dr Ritu Khosla and NSS Programme Officer Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari. The main aim of this event was to reiterate the values and principles enshrined in the Indian constitution.



## Evidence of Success:

Participants were apprised with the fundamental duties and were motivated to maintain the integrity and unity in the society.



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

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=611474570775898&set=a.549520590304630&type=3>

## Media Coverage:

### पोस्टर और ऑनलाइन निबंध प्रतियोगिता करवाई

चंडीगढ़ 28 नवम्बर (आशीष): संविधान दिवस के उपलक्ष्य में सेक्टर 36 स्थित मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन ने भारतीय संविधान में निहित मूल्यों और सिद्धांतों को दोहराने के उद्देश्य से कई गतिविधियों का आयोजन किया। कॉलेज के राजनीति विज्ञान विभाग और एन.एस.एस. इकाइयों ने कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव, संकाय सदस्यों और विद्यार्थियों की उपस्थिति में भारतीय संविधान की प्रस्तावना पढ़ी गई। राजनीति विज्ञान विभाग ने कॉलेज के इलेक्टोरल लिटरेसी क्लब के सहयोग से इलेक्शन एंड इंडियन डेमोक्रेसी विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। इंडिया-मदर ऑफ डिमॉक्रेसी विषय पर भी ऑनलाइन निबंध लेखन प्रतियोगिता आयोजित की गई। दोनों पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में प्रथम रमनदीप, द्वितीय जाह्नवी गोयल और तृतीय मानसी ने पुरस्कार हासिल किया। ऑनलाइन निबंध लेखन प्रतियोगिता में प्रथम जैसिका सैनी, द्वितीय दीक्षा और तृतीय गुरलीन कौर स्थान प्राप्त किया।

### MCM celebrates Constitution Day

**The Aman Sandesh Times Network**

**Chandigarh:** To mark the celebration of Constitution Day, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, organised a host of activities aimed at reiterating the values and principles enshrined in the Indian Constitution.

The Department of Political Science and NSS units of the college organised an event wherein the Preamble of the Indian Constitution was read out in the presence of Principal Dr. Nisha Bhargava, staff and students.

In another event, the Department of Political Science, in collaboration with Electoral Literacy Club of the college, conducted Poster Making Competition on the theme

“Elections and Indian Democracy”.

An online Essay Writing Competition was also held by the Department of Political Science on the theme ‘India - Mother of Democracy’. Both the competitions witnessed enthusiastic participation of the students of various streams.

Expressing appreciation for the efforts to celebrate Constitution Day with great fervour, Principal Dr. Nisha Bhargava motivated the youth to uphold the principles and values enshrined in our Constitution. She asserted that this is a day to express gratitude to the makers of our Constitution and urged the students to commit themselves to building the India of our dreams.

**Result of Poster Making Competition:** First: Ramandeep, BA-II, Second: Janvi Goyal, BA-I Third: Mansi, BA-III.

**Result of online Essay Writing Competition:** First: Jaisika Saini, BA-III, Second: Diksha, BA-II, Third: Gurleen Kaur, BA-II.



# जैसिका सैनी ऑनलाइन निबंध लेखन प्रतियोगिता में अत्तल



एनएसएस के सदस्य शपथ लेते हुए।

**सवेरा न्यूज/नीना**

चंडीगढ़, 28 नवंबर : एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन सैक्टर 36 ने भारतीय संविधान में निहित मूल्यों और सिद्धांतों को दोहराने के उद्देश्य से कई गतिविधियों का आयोजन किया। कॉलेज के राजनीति विज्ञान विभाग और एनएसएस इकाइयों ने एक कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें प्रधानाचार्या डा. निशा भार्गव, संकाय सदस्यों और विद्यार्थियों की उपस्थिति में भारतीय संविधान की प्रस्तावना पढ़ी गई। एक अन्य कार्यक्रम में राजनीति विज्ञान विभाग ने कॉलेज के

इलेक्टोरल लिटरेसी क्लब के सहयोग से इलेक्शन एंड इंडियन डेमोक्रेसी विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा इंडिया-मदर ऑफ डिमोक्रेसी विषय पर एक ऑनलाइन निबंध लेखन प्रतियोगिता भी आयोजित की गई। दोनों प्रतियोगिताओं में विभिन्न धाराओं के विद्यार्थियों की उत्साहपूर्ण भागीदारी देखी गई। संविधान दिवस को पूर्ण उत्साह के साथ मनाने के प्रयासों की सराहना करते हुए, प्रिंसिपल डा. निशा भार्गव ने युवाओं को हमारे संविधान

में निहित सिद्धांतों और मूल्यों को बनाए रखने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने जोर देकर कहा कि यह हमारे संविधान निमाताओं के प्रति आभार व्यक्त करने का दिन है और विद्यार्थियों से हमारे सपनों के भारत के निर्माण के लिए स्वयं को प्रतिबद्ध करने का आग्रह किया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में रमनदीप ने पहला, जाह्नवी गोयल ने दूसरा, मानसी ने तीसरा वहीं ऑनलाइन निबंध लेखन प्रतियोगिता में जैसिका सैनी ने पहला दीक्षा ने दूसरा, गुरलीन कौर ने तीसरा स्थान हासिल किया।

## एमसीएम ने मनाया संविधान दिवस

» **मदरलैंड संवाददाता**

चंडीगढ़। संविधान दिवस के उपलक्ष्य में, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ ने भारतीय संविधान में निहित मूल्यों और सिद्धांतों को दोहराने के उद्देश्य से कई गतिविधियों का आयोजन किया। कॉलेज के राजनीति विज्ञान विभाग और एनएसएस इकाइयों ने एक कार्यक्रम आयोजित किया जिसमें प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव, संकाय सदस्यों और विद्यार्थियों की उपस्थिति में भारतीय संविधान की प्रस्तावना पढ़ी गई। एक अन्य कार्यक्रम में राजनीति विज्ञान विभाग ने कॉलेज के इलेक्टोरल लिटरेसी क्लब के सहयोग से 'इलेक्शन एंड इंडियन डेमोक्रेसी'



विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा 'इंडिया-मदर ऑफ डिमोक्रेसी' विषय

पर एक ऑनलाइन निबंध लेखन प्रतियोगिता भी आयोजित की गई। दोनों प्रतियोगिताओं में विभिन्न धाराओं के विद्यार्थियों की उत्साहपूर्ण भागीदारी देखी गई।

संविधान दिवस को पूर्ण उत्साह के साथ मनाने के प्रयासों की सराहना करते हुए, प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने युवाओं को हमारे संविधान में निहित सिद्धांतों और मूल्यों को बनाए रखने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने जोर देकर कहा कि यह हमारे संविधान निमाताओं के प्रति आभार व्यक्त करने का दिन है और विद्यार्थियों से हमारे सपनों के भारत के निर्माण के लिए स्वयं को प्रतिबद्ध करने का आग्रह किया।

**पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का परिणाम:**

प्रथम : रमनदीप, बीए कक  
द्वितीय : जाह्नवी गोयल, बीए प्रथम  
तृतीय : मानसी, बीए कक  
ऑनलाइन निबंध लेखन प्रतियोगिता का परिणाम:  
प्रथम : जैसिका सैनी, बीए कक  
द्वितीय : दीक्षा, बीए कक  
तृतीय : गुरलीन कौर, बीए कक



### 39. State level - North Zone Pre Republic Day (RD) Parade Camp – 2022 at Lovely Professional University (LPU), Phagwara, Jalandhar

**Date:** 26 November – 05 December 2022

**Number of NSS volunteers participated:** 02 (Ms. Prerna Pulani & Ms. Shagun Sharma)

**Objective:** To select the best NSS volunteers of the North Zone to further be a part of the year 2023 Republic Day celebrations at 'Kartavya Path' in New Delhi.

**The Context:** Lovely Professional University (LPU) hosted the North Zone NSS Pre-Republic Day Parade training camp of ten-day at its Campus. It was organized by the Regional Directorate of NSS at Chandigarh, under the aegis of the Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India. Volunteers from different regions of North Zone including Chandigarh, Delhi, Haryana, Rajasthan, Jammu & Kashmir, Punjab, Ladakh, and Himachal Pradesh participated in the camp. Our NSS Volunteers - Ms. Prerna Pulani & Ms. Shagun Sharma represented our college in this state level North zone Pre Republic (RD) Camp.

**The Practice:** During the camp, besides various cultural sessions, several academic sessions were planned that included NSS (rules, objectives, functions, history, working and importance), Disaster Management, AIDS awareness, Drug Abuse, Environment Sustainability, Personality Development, Cyber Crime etc. During the cultural performance of the team, Ms. Shagun and Ms. Prerna performed Naati and Bhangra respectively. Ms. Prerna was able to represent her art in the form of Rangoli with colors, flowers, used paper cups and pebbles while Ms. Shagun recited a beautiful and heartfelt patriotic poem. The team also managed to make arrangements during fruit break and tea break and gave their duty during breakfast, lunch and dinner.



| Activity                              | Time                | Venue                      |
|---------------------------------------|---------------------|----------------------------|
| Morning Exercise/Yoga                 | 06:00 AM - 07:00 AM | Open Audi BH-4             |
| Breakfast                             | 07:00 AM - 09:00 AM | Campus Cafe & Food Factory |
| Parade Practice                       | 09:00 AM - 11:00 AM | Baldev Raj Mittal Unipolis |
| Break (Fruits to be served)           | 11:00 AM - 11:30 AM | Baldev Raj Mittal Unipolis |
| Parade Practice                       | 11:30 AM - 1:00 PM  | Baldev Raj Mittal Unipolis |
| Lunch & Personal Time                 | 01:00 PM - 02:00 PM | Campus Cafe                |
| Academic Session                      | 02:00 PM - 03:00 PM | Block 25 - 304             |
| Parade Practice                       | 03:00 PM - 05:00 PM | Baldev Raj Mittal Unipolis |
| Tea Break                             | 05:00 PM - 05:30 PM | Baldev Raj Mittal Unipolis |
| Preparation for Cultural Presentation | 05:30 PM - 06:30 PM | Block 13 - Cultural Clubs  |
| Cultural Presentation                 | 06:30 PM - 08:30 PM | Uni Auditorium             |
| Dinner                                | 08:30 PM - 10:00 PM | Campus Cafe & Food Factory |
| Lights Off                            | 10:00 PM Onwards    | Hostel                     |
| PO's Meeting                          | 10:00 PM - 10:30 PM | Hostel                     |

A field visit to Golden Temple, Amritsar and Waagha Border, Amritsar was also planned for the volunteers. During the camp, final selection of volunteers for



Republic Day Camp was done which was based on criterions like parade performance, cultural performance, and personal interview. During the valedictory ceremony, volunteers were felicitated with certificates and memento. Team from

Chandigarh region gave a beautiful and energetic performance where Ms. Shagun performed **Naati** while Ms. Prerna performed **Bhangra** and finally a group **Jhumar** performance.

**Evidence of Success:** Students participated in the Pre-RD Camp

with full zeal and enthusiasm, which not only made them aware about the selection procedure but also boosted their morale as they attained leadership qualities, improved communication skills and inculcated the sense and spirit of patriotism and brotherhood.















  
**भारत सरकार**  
**GOVERNMENT OF INDIA**  
 युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय  
**MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS AND SPORTS**  
 राष्ट्रीय सेवा योजना, क्षेत्रीय निदेशालय, चंडीगढ़  
**NSS REGIONAL DIRECTORATE, CHANDIGARH**  
**प्रमाण पत्र / CERTIFICATE**

प्रमाणित किया जाता है कि श्री/कुमारी / Certified that Mr./Ms. Perna Pulani  
 सुपुत्र/सुपुत्री श्री / Son/Daughter of Sh. Mahesh Kumar  
 रा.से.यो. स्वयं सेवक / NSS Volunteer of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, Sector- 36  
 राज्य के.शा.प्र / State/UT Chandigarh ने राष्ट्रीय सेवा योजना क्षेत्रीय निदेशालय, चंडीगढ़ द्वारा लवली प्रोफेशनल  
 विश्विद्यालय, फगवाड़ा (पंजाब) में 26 नवम्बर से 5 दिसंबर 2022 तक आयोजित, राष्ट्रीय सेवा योजना पूर्व गणतंत्र दिवस परेड शिविर, में  
 भाग लिया। has participated in NSS Pre-Republic Day Parade Camp organised by the NSS Regional  
 Directorate, Chandigarh held at Lovely Professional University, Phagwara (Punjab) from 26th  
 November to 5th December.

डॉ. प्रवीण बजाज / Dr. Preeti Bajaj  
 उप कुलायुक्त / Vice Chancellor  
 लवली प्रोफेशनल विश्विद्यालय, फगवाड़ा (पंजाब)  
 Lovely Professional University, Phagwara (Punjab)

श्रीमती हरिन्दर कौर / Smt. Harinder Kaur  
 क्षेत्रीय निदेशक / Regional Director  
 रा.से.यो. क्षेत्रीय निदेशालय, चंडीगढ़  
 NSS Regional Directorate, Chandigarh

  
**भारत सरकार**  
**GOVERNMENT OF INDIA**  
 युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय  
**MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS AND SPORTS**  
 राष्ट्रीय सेवा योजना, क्षेत्रीय निदेशालय, चंडीगढ़  
**NSS REGIONAL DIRECTORATE, CHANDIGARH**  
**प्रमाण पत्र / CERTIFICATE**

प्रमाणित किया जाता है कि श्री/कुमारी / Certified that Mr./Ms. Shagun Sharma  
 सुपुत्र/सुपुत्री श्री / Son/Daughter of Sh. Satish Kumar  
 रा.से.यो. स्वयं सेवक / NSS Volunteer of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, Sector- 36  
 राज्य के.शा.प्र / State/UT Chandigarh ने राष्ट्रीय सेवा योजना क्षेत्रीय निदेशालय, चंडीगढ़ द्वारा लवली प्रोफेशनल  
 विश्विद्यालय, फगवाड़ा (पंजाब) में 26 नवम्बर से 5 दिसंबर 2022 तक आयोजित, राष्ट्रीय सेवा योजना पूर्व गणतंत्र दिवस परेड शिविर, में  
 भाग लिया। has participated in NSS Pre-Republic Day Parade Camp organised by the NSS Regional  
 Directorate, Chandigarh held at Lovely Professional University, Phagwara (Punjab) from 26th  
 November to 5th December.

डॉ. प्रवीण बजाज / Dr. Preeti Bajaj  
 उप कुलायुक्त / Vice Chancellor  
 लवली प्रोफेशनल विश्विद्यालय, फगवाड़ा (पंजाब)  
 Lovely Professional University, Phagwara (Punjab)

श्रीमती हरिन्दर कौर / Smt. Harinder Kaur  
 क्षेत्रीय निदेशक / Regional Director  
 रा.से.यो. क्षेत्रीय निदेशालय, चंडीगढ़  
 NSS Regional Directorate, Chandigarh

Scanned by TapScanner

**INDEX OF THE ACTIVITIES DONE IN QUARTER IV  
(JANUARY – MARCH 2023)**

| <b>S.NO</b> | <b>NAME OF THE ACTIVITY</b>  | <b>NUMBER OF VOLUNTEERS PARTICIPATED</b>                                    | <b>DATE</b>             | <b>TEACHER INCHARGE</b>  | <b>NUMBER OF HOURS</b>   |
|-------------|--|---|-------------------------|--|--------------------------|
| 1.          | Seven Day/Night NSS Special Camp   | 100   | 24.01.2023 – 30.01.2023 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari  | 10 hrs X 7 days = 70 hrs |
| 2.          | District Youth Parliament  | 02 (Ms. Gurleen Kaur and Ms. Jasmine)                                       | 31.01.2023              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari  | 4.5 hrs                  |
| 3.          | Flash mob performance on the occasion of World cancer Day  | 17  | 03.02.2023              | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari<br>Dr. Ritu Rani<br>Dr. Geetanjali Singh | 3 hrs                    |
| 4.          | Participation in 23 <sup>rd</sup> Rashttra Katha Shivar at Village Pransla Distt. Rajkot, Gujrat | 06  | 11.02.2023 - 19.02.2023 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari  | 8 hrs X 9 days = 72 hrs  |
| 5.          | Participation in National Integration Camp – 2023 at Punjabi University, Patiala, Panjab         | 04 (Ms. Vinayaka, Ms. Muskan Batra, Ms. Jhanvi Gulia and Ms. Gurpreet Kaur) | 16.02.2023 - 22.02.2023 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari  | 8 hrs X 7 days = 56 hrs  |
| 6.          | Mammography Camp and Bone Density Analysis Camp as part of International Women's Day celebration | 10  | 03.02.2023              | Dr Sarbjeet kaur<br>Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari                      | 6.5 hrs                  |



| S.NO | NAME OF THE ACTIVITY  | NUMBER OF VOLUNTEERS PARTICIPATED | DATE                          | TEACHER INCHARGE                      | NUMBER OF HOURS              |
|------|---|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| 7.   | Four Days & Night Capacity Building Programme on Youth Employability Skills, organized by Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Sector 12, Chandigarh. | 07                                | 13.03.2023<br>-<br>16.03.2023 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 7 hrs X 4 days = 28 hrs      |
| 8.   | Sports Day Celebration  | 25                                | 15.03.2023<br>-<br>16.03.2023 | Dr Pallvi Rani<br>Dr Purnima Bhandari | 6.5 hrs (including Practice) |



**Report of**  
**SEVEN DAY/NIGHT NSS SPECIAL CAMP**  
**24<sup>th</sup> JANUARY - 30<sup>th</sup> JANUARY 2023**

*Under the theme*  
**“SWACHH BHARAT ABHIYAN AND FIT INDIA CAMPAIGN”**



*Submitted to:*  
**NATIONAL SERVICE SCHEME**  
Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India

*By:*  
**NSS Units**  
*of*

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

<https://mcmdavewchd.edu.in/>

[principal\\_mcmdavcollege@yahoo.com](mailto:principal_mcmdavcollege@yahoo.com)



## 40. INDEX OF THE ACTIVITIES CONDUCTED UNDER SEVEN DAY/NIGHT NSS SPECIAL CAMP

**Theme:** *Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign*

**Date:** 24<sup>th</sup> January - 30<sup>th</sup> January, 2023

| Sr. No | Day: Date  | Name of the activities  | Resource Person/Guest/ Supervision   |
|--------|--|---|--|
| 1.     | <b>DAY 1:</b><br><b>24.01.2023</b><br><b>(Tuesday)</b> | 1. Inaugural cum Orientation Session<br>2. Cultural event – <b>Vande Bharat Programme</b> as part of Republic Day Celebrations.<br>3. <b>Swachhta and Fit India Pledge.</b>   | <b>Chief Guest- Dr. Nisha Bhargava,</b> Principal, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. |
| 2.     |  | 1. <b>Awareness session and books donation</b> Drive in adopted Village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh as part of <b>National Girl Child Day</b> Celebrations.<br>2. <b>Awareness Rally</b> in adopted Village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh as part of National Girl Child Day. | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari   |
| 3.     |  | <b>Orientation cum Ice-Breaking session</b>   | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.  |
| 4.     |  | <b>National Online Quiz on Atamnirbhar Bharat with special emphasis on Armed Forces</b> (in collaboration with EK Bharat Shreshtha Bharat Club).  | Ms. Neena Sharma<br>Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.  |

| <b>Sr. No</b> | <b>Day: Date</b>                             | <b>Name of the activities</b>  | <b>Resource Person/Guest/ Supervision</b>  |
|---------------|--|--|--|
| 5.            | <b>DAY 2:<br/>25.01.2023<br/>(Wednesday)</b> | Prayer & Review Meet   | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.  |
| 6.            |  | <b>Awareness Session on Fit India Movement</b>   | <b>Dr. Anju Lata</b> , Associate Professor & HOD, Department of Physical Education, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.                                  |
| 7.            |  | Lecture on <b>“Motivation and Dietary Interventions for Regular Voluntary Non-Remunerated Donations”</b> | <b>Dr. Suchet Sachdev</b> , Associate Professor, Department of Transfusion Medicine, PGIMER, Chandigarh ( <i>in collaboration with Medical Committee of the college</i> ). |



| <b>Sr. No</b> | <b>Day: Date</b>   | <b>Name of the activities</b>                                | <b>Resource Person/Guest/ Supervision</b>  |
|---------------|--|--|--|
| 8.            | <b>DAY 2:</b><br><b>25.01.2023</b><br><b>(Wednesday)</b> | Lecture on “HIV/AIDS Awareness and Voluntary Blood Donation” | <b>Mr Sunil Panghal</b> , Assistant Director (Youth Affairs), Chandigarh State AIDS Control Society and Programme Officer (Blood Safety Programme) and overall, In-charge of Red Ribbon Clubs ( <i>in collaboration with Red Ribbon Club of the college</i> ). |
| 9.            |  | <b>Workshop on Eco Bricks and Zero Waste Management</b>      | <b>Mrs. Superiya Goel</b> [ <i>in collaboration with MCM Eco-Club ‘Parivesh’ under the aegis of Swachhta Committee (Sciences)</i> ].   |
| 10.           |  | Rehearsal for Republic Day Celebrations                      | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.  |
| 11.           | <b>DAY 3:</b><br><b>26.01.2023</b><br><b>(Thursday)</b>  | Prayer and Preview session                                   | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.  |
| 12.           |  | Republic Day Parade and Flag Hosting Ceremony                | <b>Major General (Retd.) Jasbir Singh Sandhu</b> , AVSM, Director, Mai Bhago Armed Forces Preparatory Institute, Mohali  |
| 13.           |  | Republic Day Function (at Multimedia Hall)                   | <b>Major General (Retd.) Jasbir Singh Sandhu</b> , AVSM, Director, Mai Bhago Armed Forces Preparatory Institute, Mohali  |

| Sr. No | Day: Date                                   | Name of the activities  | Resource Person/Guest/ Supervision  |
|--------|---|---|---|
| 14.    | <b>DAY 3:<br/>26.01.2023<br/>(Thursday)</b> | <b>Food Festival 'Bharat Parv'</b> ( <i>in collaboration with EK Bharat Shreshtha Bharat Club</i> ).                        | <b>Major General (Retd.) Jasbir Singh Sandhu,</b> AVSM, Director, Mai Bhago Armed Forces Preparatory Institute, Mohali  |
| 15.    |   | Poster Making Competition and Poem and Song Recitation  | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.   |
| 16.    |   | Awareness Session on <b>"History and Career Opportunities through NSS and Role of NSS volunteers for National Building"</b> | <b>Mr Rohit Kumar,</b> NSS National Awardee, Social Activist & Founder, Swarmani Youth Welfare Association, Chandigarh.   |
| 17.    | <b>DAY 4:<br/>27.01.2023<br/>(Friday)</b>   | Prayer & Review Meet  | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.   |
| 18.    |   | <b>Lecture on Carbon Watch App</b>  | <b>Dr. Sandeep Kaur,</b> Assistant Professor, Department of Zoology, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh ( <i>in collaboration with MCM Eco-Club 'Parivesh'</i> ). |
| 19.    |   | <b>Awareness Session on NSS</b>   | <b>Dr. Pallvi Rani,</b> NSS Programme Officer.  |
| 20.    |   | <b>Interactive session on NSS National Adventure Camp</b>   | Ms. Prachi and Ms Muskan – NSS Volunteers   |
| 21.    |   | <b>Live Telecast of 'Pariksha pe Charcha'</b> by Hon'ble Prime Minister Sh. Narendra Modi ji.                               | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.   |



| <b>Sr. No</b> | <b>Day: Date</b>                            | <b>Name of the activities</b>  | <b>Resource Person/Guest/ Supervision</b>   |
|---------------|---|--|---|
| 22.           | <b>DAY 4:<br/>27.01.2023<br/>(Friday)</b>   | <b>Workshop cum visit on Floral Waste Transformation</b> in Village Maloya ( <i>in collaboration with MCM Eco-Club 'Parivesh'</i> )                            | Mr. Vivek Dwedi & Ms. Ramneek   |
| 23.           |   | <b>Awareness lecture on the Prevention of Cervical cancer</b>  | <b>Dr. Shweta Tahlan, Consultant- Gynae Oncosurgery, Fortis Hospital</b> ( <i>in collaboration with Fortis Hospital and the Medical Committee of the college</i> ). |
| 24.           |   | <b>Sports Training cum Games Session on Physical Fitness</b> under <i>Fit India Campaign</i> ( <i>in collaboration with Department of Physical Education</i> ) | Dr. Akhwinder Kaur<br>Dr. Rubina Sharma   |
| 25.           |   | <b>Bonfire cum Interactive session</b>   | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.   |
| 26.           | <b>DAY 5:<br/>(Saturday)<br/>28.01.2023</b> | Prabhat Pheri  | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.   |
| 27.           |   | Prayer & Review Meet   | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.   |
| 28.           |   | <b>Interactive session on State Pre-RD Selection</b>   | Ms. Purna and Ms. Shagun – NSS Volunteers.  |
| 29.           |   | <b>Interactive session on National Integration Camp</b>  | Ms. Divya – NSS Volunteer.  |
| 30.           |   | <b>Workshop on Menstrual Health and Hygiene</b> ( <i>in collaboration with Medical Committee of the college</i> )  | Professor Seema Kapoor, Enactus Faculty Advisor   |
| 31.           |   | <b>Skit and Poetry recitation</b> ( <i>in collaboration with Medical Committee of the college</i> )  | Members of ENANCTUS team, Panjab University   |
| 32.           |   | <b>Awareness session on waste management with special reference to composting</b> [ <i>under the aegis of Swachhta Committee (Sciences)</i> ]                  | Dr. Purnima Bhandari, NSS Programme Officer   |
| 33.           |   | <b>Cross Fit Training under Fit India Campaign</b> ( <i>in collaboration with Department of Physical Education</i> )   | Dr. Akhwinder Kaur<br>Dr. Rubina Sharma   |
| 34.           | <b>DAY 6:<br/>29.01.2023<br/>(Sunday)</b>   | Prayer & Review Meet   | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari  |
| 35.           |   | <b>Interactive session with Counsellor Mr. Hardeep Singh Buterla, Village Badheri, Chandigarh</b>  | <b>Mr Hardeep Singh, Counsellor, Village Badheri, Chandigarh.</b>   |

| <b>Sr. No</b> | <b>Day: Date</b>                          | <b>Name of the activities</b>  | <b>Resource Person/Guest/ Supervision</b>   |
|---------------|---|--|---|
| 36.           |   | <b>Swachhta cum Fit India Survey</b> in adopted village Badheri, Chandigarh [ <i>in collaboration with Swachhta Committee (Sciences)</i> ] | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari  |
| 37.           |   | <b>Waste collection drive in adopted village Badheri, Chandigarh</b> [ <i>in collaboration with Swachhta Committee (Sciences)</i> ].       | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.   |
| 38.           |   | Rehearsals and Preparation for Valedictory Session   | Dr. Pallvi Rani & Dr. Purnima Bhandari.   |
| 39.           | <b>DAY 7:<br/>30.01.2023<br/>(Monday)</b> | <b>Prize Distribution &amp; Valedictory Session</b>  | <b>Chief Guest</b> – Dr. Nemi Chand Golia, State Liaison Officer, State NSS Cell, Chandigarh. |



### DAY 1: 24.01.2023

NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh (U.T) kick-started the Seven Day/Night NSS Special Camp from 24<sup>th</sup> January to 30<sup>th</sup> January, 2023. The theme of the camp was **Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign**. During the camp, several activities related to the theme were organized under the dynamic leadership of our worthy Principal Dr. Nisha Bhargava and the supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari which not only enlightened the NSS Volunteers about the societal issues but also motivated and enriched their student-community interface. The entire schedule of the camp was planned in such a manner to make it expansive and to develop the overall well-being and character of the participants.

On Day 1 of the camp, the registration process began when 100 NSS volunteers registered for the camp. Volunteers were asked to submit their consent forms assuring the physical wellbeing of the volunteers, duly signed by their parents/guardians for attending the camp. All COVID-19 norms were strictly followed during the registration process.



## 1. Inauguration cum orientation session and administration of Swachhta and Fit India Pledge

**Date:** 24 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

### Objectives:

- To acquaint the volunteers with the aims and objectives of NSS Camp
- To motivate and recognize the efforts of the volunteers and instil the idea of personality and character development through social work
- To administer Swachhta and Fit India pledge to promote a clean, healthy and safe environment

**The Context:** A Seven Day/Night NSS Special Camp was organized from 24<sup>th</sup> January to 30<sup>th</sup> January, 2023 under the theme '**Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign**'. To mark the formal introduction and entry of NSS volunteers to the NSS Special camp, and apprise them of the theme and activities of the camp, an inaugural session was organized. The chief guest of the session was Dr. Nisha Bhargava, Principal, Mehr Ch and Mahajan DAV College. The camp was organized under the supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari.



**The Practice:** The inaugural session of the Seven Day/Night NSS Special Camp was held at 11.00 am in the Multimedia Hall that began on an auspicious note with the lamp-lightening ceremony, along with the recitation of the Gayatri mantra by our NSS Volunteer Ms. Shruti.



It was followed by the welcoming of the Madam Principal with a token of gratitude and her address where she apprised the volunteers of the importance of social service in one's life and substantiated it with the example of her work towards the service of humanity. She praised the volunteers for



their enthusiastic participation and lauded the efforts and services they rendered during the year. Enlightening the volunteers about the concept of Swachh Bharat Abhiyan, Dr. Nisha Bhargava apprised them of the college's Swachhta and sustainability-oriented efforts and the awards bagged by the college for its dedicated work in this direction.

It was followed by the **patriotic dance performance** by NSS Volunteers that marked the beginning of **Vande Bharat Programme** – an event organized as part of Republic Day Celebrations by NSS Units. The audience was enthralled by the performance and was filled with patriotic fervour.

To keep their surroundings clean, devote quality time to voluntarily work for cleanliness, and stay fit in body, mind and soul, **Swachhta Pledge** and **Fit India Pledge** was administered to the staff and volunteers at the end of the session. After that, books and stationery were collected for an upcoming donation drive.



**Evidence of Success:** The campers displayed great enthusiasm and were determined to participate in the camp wholeheartedly. The lighting of the lamp inspired the volunteers to be the torch bearers and motivated them to work efficiently and selflessly to serve the community in the best way possible. **The link to the event uploaded on the social media platform is as follows:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=654339799822708&set=a.549520603637962&type=3>







## 2. Awareness Session and Donation Drive in adopted Village Badheri, Chandigarh as part of National Girl Child Day Celebration

**Date:** 24 January 2023

**Number of NSS volunteers participated:** 100

**Number of Beneficiaries (school students):** 60

### Objectives:

- To create awareness about the rights of girls, discuss various issues about inequalities that girls face in their daily lives
- To increase awareness about the importance of girl education, nutrition, and health.

**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:** On 24<sup>th</sup> January 2023, **NSS Units** of the College celebrated National Girl Child Day by visiting their adopted Village Badheri where an awareness programme was organized on the theme '*Beti Bachao Beti Padhao*' in the premises of Government Model High School, Sector 41-D, Chandigarh. The event was graced by the presence of Headmistress Mrs Sanjogita - Headmistress, Govt Model High School, Sector 41-D, Village Badheri, Chandigarh (U.T.) and NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari were also present during the event.

During the programme, NSS Programme Officers apprised school girls of the significance of the day, rights of girls and how girl education can bring substantial change in society. To promote the concept of girl education in society, NSS volunteers donated stationery kits that included notebooks, pens, erasers, pencils etc among the school girls. Some of the volunteers donated books in the donation box, installed near the library by Open Eyes Foundation for donation to needy students.



**Evidence of Success:** The event was successful as it was able to create awareness about the rights and provisions of girls in the field of education and health among the students. **Link to the activity uploaded on the social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=654341563155865&set=a.549520603637962&type=3>









### 3. Awareness Rally in adopted village Badheri, Chandigarh as part of National Girl Child Day Celebration

**Date:** 24 January 2023

**Number of NSS volunteers participated:**100

**Objectives:**

- To increase awareness about the importance of girl education, nutrition, and health among the residents of Village Badheri, Chandigarh.

**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:** On 24<sup>th</sup> January 2023, NSS Units of the College celebrated National Girl Child Day by visiting their adopted Village Badheri, Chandigarh where an awareness rally was organized. During the rally, volunteers raised slogans - *Beti Bachao, Beti Padao, Beti Hai Kudrat Ka Uphar, Jeene Ka Do Usko Adhikar*, that were aimed to sensitize residents of that area regarding the rights of girls for education.

**Evidence of Success:** The event was successful as it was able to create awareness about the rights and provisions of girls in the field of education, and awareness regarding health among the residents of that area. **Link to the activity uploaded on social media platforms include:** <https://fb.watch/iCS6HEPol/>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=654341223155899&set=a.549520603637962&type=3>







Rally was followed by lunch at the Hostel mess where volunteers enjoyed their meal. **During lunch, volunteers assisted mess people in serving lunch and cleaned their utensils.** After lunch, volunteers assembled at multimedia hall for an orientation cum icebreaking session.





#### 4. Orientation cum Ice-Breaking session

**Date:** 24 January 2023

**Number of NSS volunteers participated:**100

**Objectives:**

- To appraise the volunteers of the theme of the camp, activities to be undertaken in the NSS camp and promote the idea of holistic development
- To create a common sense of purpose and acquaint them with the volunteers in charge

**The Context:** To acquaint the volunteers with the theme as well as activities planned for the Seven Day/Night NSS Special Camp, an orientation cum icebreaking session was organized.

**The Practice:** In the evening session of Day 1 of Seven Day/Night NSS Special Camp, an orientation cum ice-breaking session was organized. During the session, NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari familiarized the volunteers



with the theme of the camp i.e., **Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign**. Volunteers were apprised of the schedule and activities that were planned in this camp including waste management sessions, workshops, awareness sessions on health and hygiene, Swachhta Survey, and Republic Day Celebrations.

During the session, NSS Programme Officers discussed the opportunities offered by NSS that not only help them in serving society but also positively modulate their health and personality. They urged the volunteers to give their best and develop knowledge and concern about the well-being of the community and involve themselves in constructive action. After that, the NSS volunteers were divided into several sub-committees namely documentation, hospitality, discipline,

culture, cleanliness, etc and respective roles were assigned to them. The main aim of this activity was to enhance their skills, impart confidence among them and equip them with a sense of social responsibility.

**Evidence of Success:** By the end of the orientation program, volunteers were well informed about the significance of taking part in NSS activities and exhibited their keen interest in joining several NSS Camp sub-committees. All the volunteers were filled with zeal to engage selflessly in constructive social activities to make society a better place to live in.





## 5. National Online Quiz on Atamnirbhar Bharat with special emphasis on Armed Forces

**Date:** 24 January 2023

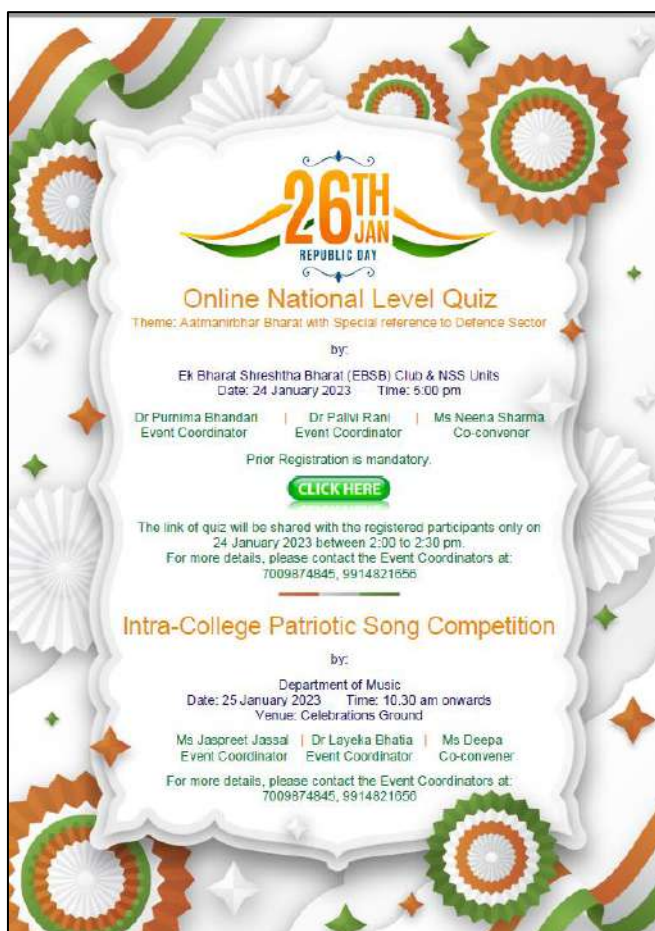
**Number of participants:** More than 100

**Objectives:**

- To celebrate the Patriotic fervour and pride in India's Armed Forces

**The Context:** The Aatmanirbhar Bharat Abhiyan was envisioned by Honourable Prime Minister Sh. Narendra Modi as a part of making India a 'Self Reliant' nation based upon five important pillars – Economy, Infrastructure, Technology-driven system, Vibrant demography & Demand. In addition, the Government has taken several policy initiatives in the past few years under 'Make in India' program and brought in reforms to encourage indigenous design, development and manufacture of defence equipment in the country.

**The Practice:** To apprise the participants with the concept of Government of India's programme - Atamnirbhar Bharat with special emphasis on Armed Forces and infused the patriotic fervour among the participants, a **National Online Quiz on Atamnirbhar Bharat with special emphasis on Armed Forces** was organized by **Ek Bharat Shreshtha Bharat Club** and **NSS Units** of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh on 24.01.2023 (evening). It comprised 20 questions, each question carrying 1 mark. The questions spanned a diverse scope ranging from the



glory on the battlefields to peacetime initiatives of our brave heroes. Participants

were given 30 minutes to attempt. The Principal Dr. Nisha Bhargava congratulated the EBSB and NSS Units for their unique endeavour to instil among youth a sense of pride in their glorious nation and exhorted them to work for the cause of nation-building.

**Evidence of Success:** The event witnessed Quiz enthusiasts from various institutions test their knowledge of the rich legacy of our armed forces and their sustained commitment to upholding national pride against all odds. Prize winners were:

**First Prize:** Ms. Inderjot Kaur, M. Com-I, Panjab University, Chandigarh.

**Second Prize:** Ms. Yuvika, B.A. II, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women Chandigarh.

**Third Prize:** Ms. Tanya Mehta, B.A. III, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.



After that, volunteers started with the parade practice that was scheduled for Republic Day Celebration. In the evening, after a long and productive day, interactive sessions were organized that aimed at improving communication skills and bonding among the NSS volunteers.



## DAY 2: 25.01.2023

Day 2 of Seven Day/Night NSS Special Camp begin with the prayer that was followed by a review session where one of the NSS volunteers reviewed the activities that were conducted during Day 1.



## 1. Awareness Session on Fit India Movement

**Date:** 25 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

### Objectives:

- To appraise the volunteers to *Fit India Movement*
- To encourage them to register themselves under the Fit India campaign and adopt physical activities in their daily life for overall wellbeing

**The Context:** Fit India Movement is a nationwide movement in India to encourage people to remain healthy and fit by including physical activities and sports in their daily lives. Fit India Movement was launched by the Prime Minister of India Sh. Narendra Modi ji at Indira Gandhi Stadium in New Delhi on 29 August 2019 (National Sports Day). The campaign has a "Fitness Pledge" that reads, *I promise to myself that I will devote time for physical activity and sports every day and I will encourage my family members and neighbours to be physically fit and make India a fit nation.*

**The Practice:** Keeping in view the objectives, an awareness session on Fit India Movement was organized on 25.01.2023 by NSS Units of the college. The resource person of the session was **Dr. Anju Lata**, Associate Professor & HOD, Department of Physical Education, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.



During the session, Dr. Anju Lata explained briefly about the objectives and relevance of Fit India Movement and the facts why it was not adopted by people at earlier stages. She enlightened the volunteers about the importance of physical activities in daily routine and also discussed the relevance of sleeping schedule, kind of diet and physical activities such as cycling, walking, and sports that can be included in one's lifestyle.



**Evidence of Success:** Overall, the session was very informative and encouraged the audience to start physical activities and register themselves under this campaign. The link to the activity uploaded on social media platform include:



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681630917093596&set=a.549520603637962&type=3>



## 2. Motivation and Dietary Interventions for Regular Voluntary Non-Remunerated Donations

**Date:** 25 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objective:**

- To appraise the volunteers with challenges in achieving 100% voluntary blood donation in India
- To motivate the volunteers to come forward and donate blood for the noble cause

**The Context:** Donating blood and its products are considered essential for community welfare. However, several challenges have been identified at societal levels at cause hindrances in achieving 100% voluntary blood donation that includes societal taboos, the health of the donor, or after-effects of blood donation.

**The Practice:** To motivate volunteers to come forward for blood donation and discuss myths associated with the process, an enlightening informative session entitled “**Motivation and Dietary Interventions for Regular Voluntary Non-Remunerated**



**Donations”** by **Dr. Suchet Sachdev**, Associate Professor, Department of Transfusion Medicine, PGIMER, Chandigarh was organized by **NSS Units in collaboration with Medical Committee of the college** on 25.01.2023. During the session, Dr. Suchet discussed the origin and progression of Blood Donation banks in India. Data pertaining to blood collection at global level was also discussed by him to let the volunteers know about the current statistics of blood donation worldwide.



Besides, he apprised the volunteers of all the stages of blood donation, donor motivation and challenges they faced during any blood camp. At the end of his presentation, he explained the importance of healthy food especially rich in vitamins and folic acids in donors' lives that could eradicate the problem of anaemia especially in girls, observed during the blood donation camps.

**Evidence of Success:** At the end of the session, all the volunteers were extremely motivated. Their queries related to blood transfusion were handled by the resource person. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681630510426970&set=a.549520603637962&type=3>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681630997093588&set=a.549520603637962&type=3>



### 3. Lecture on “HIV/AIDS Awareness and Voluntary Blood Donation”

**Date:** 25 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:**

- To disseminate knowledge regarding HIV/AIDS and Blood donation
- To highlight the role of Youth in controlling and preventing HIV/AIDS

**The Context:** Human Immunodeficiency Virus (HIV) is a virus that attacks the body's immune system and can lead to acquired immunodeficiency syndrome (AIDS) if not treated properly. Currently, there is no effective cure. However, with proper awareness, HIV can be prevented.

**The Practice:** To sensitize volunteers about HIV/AIDS, an awareness session on “HIV/AIDS and Blood Donation” was organized by NSS Units in collaboration with



the Red Ribbon Club of the college where **Mr. Sunil Panghal**, Assistant Director (Youth Affairs), Chandigarh State AIDS Control Society and Programme Officer (Blood Safety Programme) and overall, In-charge of Red Ribbon Clubs was the resource person.

In his enlightening session, Mr. Sunil discussed the difference between HIV and AIDS and how one can lead a normal life even if one contracted HIV. Several myths regarding the disease were busted during the session. He enlightened the volunteers about the precautions, safe practices, and measures such as the usage of condoms, safe blood transfusion, and avoiding use of used blades/ needles that one should take to prevent the spread of HIV/AIDS. He also apprised the volunteers with **ICTC** (Integrated Counselling at Testing Centre) and **ART** (Anti-Retroviral Therapy), where the persons suffering from HIV/AIDS are tested and treated using



anti-HIV drugs. In the end, volunteers were informed about the helpline services and initiatives that the Government of India has taken in preventing its spread.

**Evidence of Success:**

The session was informative and interactive that ended with a question-answer round. The link to the activity uploaded on social media platform include:



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681630497093638&set=a.549520603637962&type=3>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681630910426930&set=a.549520603637962&type=3>



After this motivating cum enlightening session, NSS Volunteers proceeded for their lunch in College Mess where they assisted mess workers in preparing and serving food and later on cleaning that area.

#### 4. Workshop on Eco Brick and Zero Waste Management

**Date:** 25 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objective:** To appraise the volunteers with the concept of waste recycling and the process of Eco-Bricks formation.

**The Context:** Eco-bricks are plastic bottles that are packed solid with non-biodegradable waste. They are an effective solution to plastic waste that empowers individuals to take care of their waste at the source.

**The Practice:** To promote a clean and green neighbourhood, and managing plastic waste, a **Workshop on Eco Bricks and Zero Waste Management** was organized by **NSS Units in collaboration**

**with MCM Eco-Club 'Parivesh' on 25.01.2023 under the aegis of Swachhta Committee (Sciences).**

The resource person of the workshop was **Mrs. Superiya Goel**, a social worker, who has received several awards for her selfless social

service that include '*Best Segregation and Swachhta Championship Award*' by Chandigarh Municipal Corporation.



During the workshop, she explained briefly the need for zero waste management as part of sustainable development and how non-biodegradable



substances including plastic waste could be converted into recyclable ones. She encouraged the volunteers to collect plastic waste from their households and convert them into eco-bricks that could be used further in the landscaping process. The session ended with a virtual display of eco-bricks and products formed from them by her during her journey.

**Evidence of Success:** All in all, it was a great session. Volunteers learned a new way to segregate non-biodegradable waste from our environment and convert it into useful items. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681630490426972&set=a.549520603637962&type=3>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681630877093600&set=a.549520603637962&type=3>

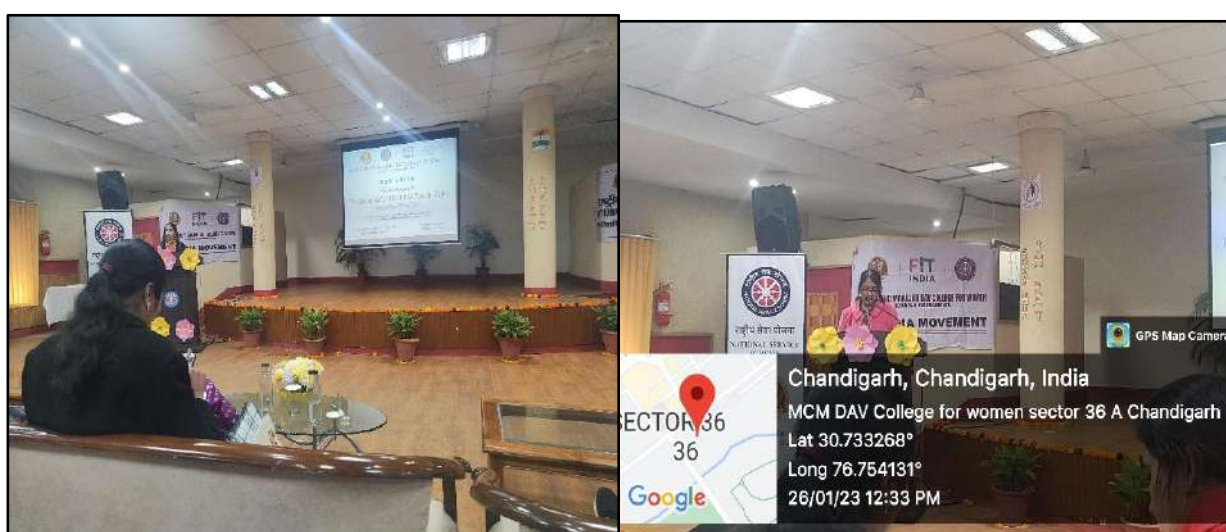


After that, volunteers proceeded to the parade and cultural practice that was scheduled for Republic Day Celebration.

### DAY 3: 26.01.2023

Day 3 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2023 started with the usual prayer that was followed by a review session where one of the NSS volunteers reviewed the activities that were conducted during Day 2. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675893914333963&set=a.549520603637962&type=3>





## 1. Republic Day Parade and Flag Hosting Ceremony

**Date:** 26 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objective:** To mark the celebration of Republic Day and to inculcate the feeling of patriotism and brotherhood among NSS Volunteers.

**The Context:** Republic Day is celebrated in every part of the country to mark the day when the Constitution of India came into effect. With this objective, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh celebrated 74<sup>th</sup> Republic Day with patriotic fervor on 26.01.2023.

### **The Practice:**

Celebrations started with Flag hoisting Ceremony where Major General (Retd.) Jasbir Singh Sandhu, AVSM, Director, Mai Bhago Armed Forces Preparatory Institute, Mohali graced the celebration as the Chief Guest. It was followed by March past where NSS volunteers along with NCC cadets - Army and Naval Wing participated with great fervour.



**Evidence of Success:** NSS Volunteers participated enthusiastically in the event.

**The link to the activity uploaded on social media platform included:**

<https://fb.watch/jdFRSiz3BR/>

## 2. Republic Day Function

**Date:** 26 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objective:** To mark the celebration of Republic Day and infuse patriotic zeal among NSS Volunteers.

**The Context:** Republic Day is celebrated in every part of the country to mark the day when the Constitution of India came into effect. With this objective, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh celebrated 74<sup>th</sup> Republic Day with patriotic fervor on 26.01.2023.

**The Practice:** The flag hoisting ceremony was followed by a cultural programme that was organized in the multi-media Hall. The Chief Guest of the programme was Major General (Retd.) Jasbir Singh Sandhu, AVSM, Director,

Mai Bhago Armed Forces Preparatory Institute, Mohali. In his enlightening address, Chief Guest Major General (Retd.) Jasbir Singh Sandhu asserted that the celebration of National Days is the means to inspire and re-energize the youth



of the Nation and should be celebrated with great fervour. Principal Dr. Nisha Bhargava motivated the volunteers to follow the path laid down by our great freedom fighters and contribute to the cause of Nation building. During the event, several students presented mesmerizing patriotic songs. NSS Volunteers also presented a cultural dance programme – *Desh Rangeelaas a part of Vande Bharat Programme*



that enthralled the audience. Overall, the atmosphere was filled with patriotic fervor. A few of the students also recited patriotic poems. In the end, winners of various competitions that were held as part of Republic Day Celebrations were felicitated with Cash Awards and Certificates.



**Evidence of Success:** Overall, the event was mesmerizing as it infused the spirit of patriotism among the volunteers. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675894031000618&set=a.549520603637962&type=3>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675893881000633&set=a.549520603637962&type=3>







### 3. Food Festival 'Bharat Parv'

**Date:** 26 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objective:**

- To mark the celebration of Republic Day
- To provide a platform for volunteers to showcase their talent and explore new areas of interest.

**The Context:** Republic Day is celebrated in every part of the country to mark the day when the Constitution of India came into effect. Food festivals have always been a means of uniting communities through celebrations of harvests and giving thanks for a plentiful growing season. With this objective, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh celebrated 74<sup>th</sup> Republic Day with patriotic fervor on 26.01.2023.

**The Practice:** To display the unity and brotherhood, a food festival '**Bharat Parv**' was organized by the NSS Units in collaboration with EK Bharat Shreshtha Bharat Club of the college in the subsequent session of Day 3 of Seven Day/Night NSS Special Camp. NSS volunteers prepared nutritious food of different states that included Saag- Makki ki roti, Panjiri, Jaggery Laddus, Oats Laddus, Dhoklas, Sambhar Idli, etc. Dishes were served artistically and aesthetically.



**Evidence of Success:** The dishes made by the volunteers were creative and appreciated by the guests. The event ended on a good note and everyone enjoyed the session. The list of participants include:

- Ms. Vinayaka Sharma (B. Com III, Roll No. 9659) and Ms. Kashish Narang (B. Com III, Roll. No: 9525) - ***Sambar Idli***
- Ms. Ayushi Rathore (B. Com III, Roll No. 9852) - ***Oats Ladoo***
- Ms. Shweta Sharma (B.A.II, Roll No.2030) - ***Makki Ki Roti and Sarson Ka Saag***

- iv. Ms. Tanya Gupta (B.Com. III, Roll No. 9606) - ***Dhokla***
- v. Ms. Garima (B.Com. II, Roll No. 11274) and Ms. Jasmine (B.A. II, Roll No. 2096) - ***Makki Ki Roti, Sarson Ka Saag and Til Ke Ladoo***
- vi. Ms. Shivali Khillan (B.A.II, Roll No. 2296) - ***Cheela, Unniappam, Buckwheat Parantha***
- vii. Ms Shruti Singla (M.A.I, Roll No. 7532) and Ms. Anushka Singh(M.A.I, Roll No. 7517) - ***Panjiri***



The link to the activity uploaded on social media platform include:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675893887667299&set=a.549520603637962&type=3>





#### 4. Poster Making Competition and Patriotic Poems and Songs Recitation

**Date:** 26 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objective:**

- To inculcate patriotic values in the youth of the country
- To make volunteers aware of Atamnirbhar Bharat

**The Context:** Republic Day is celebrated in every part of the country to mark the day when the Constitution of India came into effect. With this objective, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh celebrated 74<sup>th</sup> Republic Day with patriotic fervor on 26.01.2023.

**The Practice:** In the subsequent session, a poster-making competition was organized in the multimedia hall of the college. The topic of the competition was **Atamnirbhar Bharat, Swatantra Bharat**. During the event, volunteers expressed their thoughts and views by drawing and quotes. Posters



were evaluated based on creativity and content by Dr. Pooja Sharma, Associate Professor, Department of Fine Arts of our college. This activity was organized to explore and encourage creativity in students and offer them a platform to highlight their skills. Some of the volunteers – Ms. Shagun, Ms. Ojaswini Sharma, Ms. Gurleen Kaur and Ms. Shivali Khillan recited poems and songs that were based on patriotism.

**Evidence of Success:** All the events were thoroughly appreciated and enjoyed by the volunteers. Overall, Republic Day was celebrated with full enthusiasm by NSS Volunteers. The prize winners of the poster-making event are as follows:

**First Prize:** Ms. Archana Kumari (BA III)

**Second Prize:** Ms. Palak Narang (BA II Hons.) and Ms. Ekta (BA III)

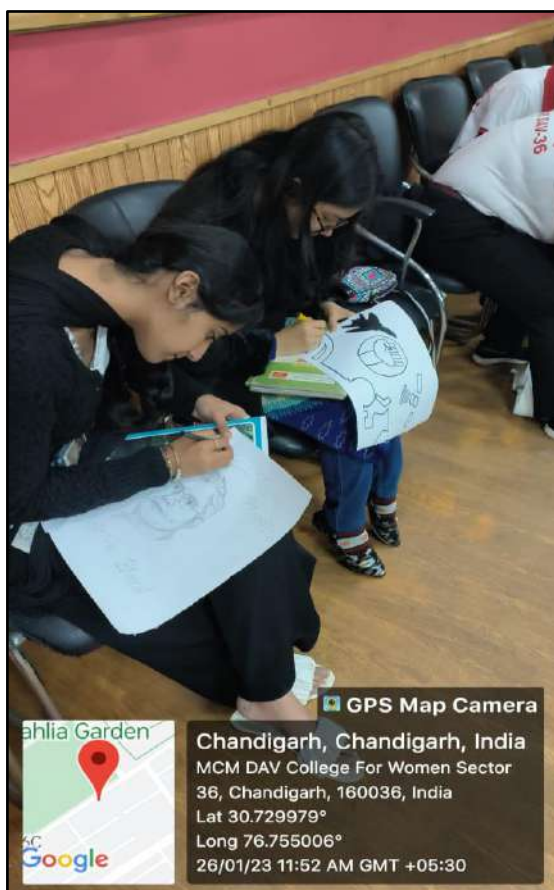
Third Prize: Ms. Ananya (BBA III)

The link to the activity uploaded on social media platform include:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675893924333962&set=a.549520603637962&type=3>







After the competition, volunteers proceeded to lunch at the mess area.

## 5. Awareness Session on “History and Career Opportunities through NSS and Role of NSS volunteers for National Building

**Date:** 26 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objective:**

- To promote the idea of selfless service toward society
- To appraise the volunteers with the role of NSS and career opportunities offered

**The Context:** National Service Scheme (NSS) was introduced in 1969 with the primary objective of developing the personality and character of the student youth through voluntary community service. 'Education through Service' is the purpose of the NSS.

**The Practice:** In the last session of Day 3 of Seven Day/Night NSS Special Camp, an awareness session on “**History and Career Opportunities through NSS and Role of NSS volunteers for National Building**” was organized by the NSS Units of the college where the



resource person was **Mr Rohit Kumar**, an NSS National Awardee, Social Activist & Founder, Swarmani Youth Welfare Association, Chandigarh.

During the session, Mr. Rohit apprised the volunteers of NSS, its role and the opportunities it offers to individuals during their life. He motivated the volunteers to take social life for the betterment of society. Mr. Rohit also briefly shared his journey as an NSS volunteer and various awards including NSS National Award 2017, that he has received from Ministry of Youth Affairs & Sports Govt. of India. His golden words motivated our volunteers.



**Evidence of Success:** It was a very interactive and informative session where the idea of selfless service toward society was promoted by him.



At night, NSS Volunteers engaged in hostel night activities to refresh their minds and relax their bodies. They had a conversation about the Republic Day event celebrations in the college.

### DAY 4: 27.01.2023

Day 4 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2023 started with the usual prayer that was followed by a review session where one of the NSS volunteers reviewed the activities that were conducted during Day 3.





## 1. Lecture on Carbon Watch App

**Date:** 27 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objective:**

- To promote the concept of Swachh Bharat Abhiyan
- To appraise the volunteers of ways of reducing Carbon footprints in our lives

**The Context:** Carbon Watch is a mobile application launched by Chandigarh to assess the carbon footprint of an individual. **A carbon footprint** is the total amount of greenhouse gases—primarily carbon dioxide - released into the atmosphere by a particular human activity. The app focuses on individuals' actions and calculates carbon footprint based on Transport, Energy, Waste and Water consumption. It will also provide information such as the national and world average of the emission, and the level of individual emission generation.

**The Practice:** To apprise the volunteers to the usage of carbon watch app thus lowering their carbon footprints, **a lecture on Carbon Watch App** was organized by NSS Units in collaboration with MCM Eco-Club 'Parivesh' of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh on 27.01.2023. The resource person of the session was Dr. Sandeep Kaur, Assistant Professor, Department of Zoology, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.

During the session, Dr. Sandeep apprised volunteers of the need to assess the carbon footprint generated by any individual and urged them to minimize their carbon footprints in their daily lives via calculating through this app.

**Evidence of Success:** Overall the session was quite informative and volunteers were able to download and register the carbon watch app.



The link to the activity uploaded on social media platform include:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=676691844254170&set=a.549520590304630&type=3>





## 2. Awareness Session on NSS

**Date:** 27 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objective:**

- To make aware the volunteers of the aims and objectives of NSS along with the rules and regulations to abide by
- To apprise volunteers of all the information and opportunities of the national camps organized for NSS Volunteers

**The Context:** NSS Units of the college organized Seven Day/Night NSS Special camp from 24 -30 January, 2023. Various sessions were organized to

acquaint the volunteers with concerning issues and important aspects of life. One of the sessions was to make them aware of the opportunities one can get through NSS.

**The Practice:** On day 4 of the Seven Day/Night NSS Special Camp, NSS Units organized an Awareness Session on NSS on 27.01.2023 where the resource person was NSS Programme Officer Dr. Pallvi Rani.

During the session, Dr. Pallvi apprised the volunteers of NSS rules and regulations and National/State level camps such as National Integration Camp, National Adventure Camp, and Pre-Republic Day Camp that are organized by the Ministry of Youth and Affairs. She motivated volunteers to participate

enthusiastically in such camps that not only make them aware of relevant societal issues but also modulate their personality.

**Evidence of Success:** Overall, the session was a motivating one for all as volunteers strive to participate in self-improvement, grab opportunities, and dedicated themselves to more work.



### 3. Interactive session on NSS National Adventure Camp.

**Date:** 27 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objective:**

- To appraise the volunteers of national Adventure Camp – its selection criterion and stages
- To motivate and encourage the volunteers to participate in various national camps.

**The Context:** Every year, the NSS, Ministry of Youth and Affairs, India organizes National Adventure camp that aims to enhance the personality, increase the confidence level, and build stamina of the volunteers.

**The Practice:** To apprise volunteers to National Adventure Camp, an interactive session on NSS National Adventure Camp was organized in the subsequent session of Day 4 of Seven Day/Night NSS Special Camp where NSS Volunteers **Ms. Prachi** and **Ms Muskan** shared their experience of attending 10 Days National Adventure Camp that was held **Atal Bihari Vajpayee Institute of Mountaineering and Allied Sports (ABVIMAS)**, Narkanda Centre from 12.09.2022 – 21.09.2022.



During the session, they apprised the volunteers of their involvement with the activities such as rock climbing, rappelling, jumaring and valley crossing and the various equipment/techniques they used in performing these activities. They also described the challenges they faced during their camp.

**Evidence of Success:** The session was interactive and informative as volunteers enthusiastically participated in the session. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=676691784254176&set=a.549520590304630&type=3>





#### 4. Live Telecast of 'Pariksha pe Charcha' by Hon'ble Prime Minister Sh. Narendra Modi ji.

**Date:** 27 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:**

- To address the queries of parents, students and teachers
- To help the students overcome their fear of examinations

**The Context:** Pariksha Pe Charcha, the 6<sup>th</sup> edition of a unique interactive programme of Hon'ble Prime Minister, Sh. Narendra Modi was held for the first time in virtual mode while adhering to the COVID-19 protocols. The programme was aired on 27<sup>th</sup> January 2023 from Talkatora Stadium in New Delhi on National TV



Channels and digital media in Hindi and other major Indian languages with the motive to help students, teachers and parents across the country to deal with upcoming exams and how to stay positive in current circumstances.

**The Practice:** During the Day 4 of the Seven Day/Night NSS Special Camp, 100 NSS volunteers along with the Principal Dr. Nisha Bhargava, faculty of the college attended the **live telecast of Pariksha per Charcha** by Hon'ble Prime Minister Sh. Narendra Modi ji where he interacted with the students, teachers and parents and stressed creating a stress-free positive environment during exam times.



Throwing light on the importance of Pariksha Pe Charcha for the Prime Minister himself, he pointed out the millions of questions that are posed as part of the programme and said that it gives him insight into the minds of the young generations of India. He pointed out that he would like the compilation of all these questions which can be analyzed by social scientists in the coming years giving us a detailed thesis about the minds of young students at such a dynamic time. In the end, Prime Minister thanked everyone present on the occasion and urged parents, teachers, and guardians to dilute the stressful environment that is being created during exams to the maximum extent.

**Evidence of Success:** With this session, volunteers were enlightened to do well in their exams without any pressure and were positively motivated. The link to the activity uploaded on social media platform include:



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=676691894254165&set=a.549520590304630&type=3>





## 5. Workshop cum visit on Floral Waste Transformation

**Date:** 27 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:** To apprise NSS Volunteers of innovative methods adopted in transforming floral waste under Swachh Bharat Abhiyan.

**The Context:** Solid waste disposal is a major problem in the world. Agricultural residues, temple waste, domestic waste, and non-edible oil cake waste are enriched with carbon content. Floral waste is one of the major concerns. Flowers have applications in many industries viz; perfumes, cosmetics, food, and textile industries. Disposal of flowers in rivers, oceans, etc. leads to water pollution as well as affects the living organisms present in the waters. Innovative ways are required to transform floral waste into reusable form.

**The Practice:** In the 5<sup>th</sup> session of Day 5 of Seven Day/Night NSS Special Camp, a Workshop cum visit on Floral Waste Transformation in Village Maloya, Chandigarh was organized by NSS Units in collaboration with MCM Eco-Club 'Parivesh'. 100 NSS Volunteers along with NSS Programme Officers Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari visited Sai Gaushala, Village Maloya, Chandigarh.



During the visit, MC Officials – Mr Vivek Dwivedi and Ms. Ramneek apprised the volunteers of the objective of the workshop cum visit and how women from Self Help Groups (SHGs) are transforming floral waste collected from temples into agarbattis under project Arpan. Volunteers also got hands-on exposure to making incense sticks while interacting with the women involved in the project. At the end of the workshop, volunteers supported SHGs by purchasing an incense stick box.

**Evidence of Success:** Visit cum workshop was successful as volunteers learned new innovative ways of transforming floral waste generated in temples into eco-friendly incense sticks under Swachh Bharat Abhiyan. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=676692147587473&set=a.549520590304630&type=3>







## 6. Awareness lecture on the Prevention of Cervical cancer

**Date:** 27 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:**

- To sensitize volunteers and raise awareness regarding cancer
- To help people in getting the right information about cancer - its prevention, detection, and treatment
- To make the volunteers aware of the vaccination for young adolescents against the HPV virus that causes cervical cancer.

**The Context:** Cancer is a disease in which cells in the body grow out of control. When cancer starts in the cervix, it is called **cervical cancer**. People between the ages of 35 and 44 are most frequently diagnosed with cervical cancer. The average age at diagnosis is 50. Around 4,000 people die of cervical cancer per year. This rate is on the decline due to screenings and the HPV vaccine.

**The Practice:** To generate awareness about Cervical Cancer and its preventive measures, **an awareness lecture on the Prevention of Cervical cancer** was organized by **NSS Units** and the **Medical Committee** of the college in collaboration with Fortis Hospital, Mohali. The resource person of the session was **Dr. Shweta Tahlan, Consultant- Gynae Oncosurgery, Fortis Hospital, Mohali.**



During the session, Dr. Shweta Tahlan provided a detailed insight into cancer while laying major emphasis on its types, causes, and pre-symptoms of different types of cancer such as Breast Cancer, Cervical cancer, and Ovarian cancer. She also elaborated on early detection and available techniques to cure the disease. She apprised the volunteers of HPV vaccination available for young girls. At the end of the session, queries by the audience were addressed by the resource person.

**Evidence of Success:** The session was a success as it was able to create awareness regarding cervical cancer among the audience. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=676691810920840&set=a.549520590304630&type=3>





## 7. Sports Training cum Games Session on Physical Fitness under Fit India Campaign

**Date:** 27 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:**

- To promote fitness as easy, fun, and free.
- To improve physical and mental wellbeing and inculcate the spirit of teamwork.

**The Context:** FIT INDIA Movement was launched on 29<sup>th</sup> August, 2019 by Honorable Prime Minister Sh. Narendra Modi Ji to make fitness an integral part of our daily lives. The mission of the Movement is to bring about behavioral changes and move towards a more physically active lifestyle.

**The Practice:** Towards achieving this mission, NSS Units in collaboration with the Department of Physical Education of our college organized a **Sports Training cum Games Session on Physical Fitness** in the subsequent session of Day 4 of Seven Day/Night NSS Special Camo on 27.01.2023.

During the session, NSS Volunteers played games such as Tug of War, Relay race under the able guidance of Sports teachers. They were also apprised of the benefits of indulging in such physical activities.



**Evidence of Success:** NSS Volunteers participated in the game session with a lot of enthusiasm. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=676692297587458&set=a.549520590304630&type=3>









## 8. Bonfire cum Interactive session

**Date:** 27 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:** To make volunteers interact with each other, recognize each other's efforts, and instill the idea of personality and character development.

**The Context:** During the Day 4 of the Seven Day/Night NSS Special Camp, a bonfire cum interactive session was organized in the night by NSS Units of the college.

**The Practice:** During the session, NSS Volunteers and their Programme Officers had a healthy discussion on several topics of National interest such as NSS opportunities, role models etc. Later, a bonfire was lit, and volunteers sang songs, narrated their experiences of the camp and played games. In the end, volunteers proceeded for their dinner at Mess Area.

**Evidence of Success:** The session was interactive and relaxing where volunteers had a gala time with one another. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=676692480920773&set=a.549520590304630&type=3>



## DAY 5: 28.01.2023

### 1. Prabhat Pheri

**Date:** 28 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:** To make volunteers fit and apprise them of the concept of the **Fit India Campaign**

**The Context:** The Fit India Campaign is a nationwide movement initiated by the Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, to take the nation on a path of fitness and wellness. It provides a unique opportunity to work towards a healthier India. As part of the campaign, individuals and organizations are undertaking several initiatives for their health and well-being as well as for the health and well-being of fellow Indians.

**The Practice:** To promote fitness, Day 5 of the Seven Day/Night NSS Special Camp started with **Prabhat Pheri** in the early wee hours of the day starting from the college campus and ending at Fragrance Garden, Chandigarh. Around 100 NSS Volunteers along with their NSS programme officers participated in the session. They discussed in detail the FIT India programme and how an exercise of even half an hour can make a great difference in one's life. During the Prabhat Pheri, volunteers raised slogans, sang NSS song, and urged the residents of the area to include fitness in their lives. Later, in the Fragrance Garden, volunteers did some warm exercises like jumping jacks, jogging and yoga asanas such as Tadasana, etc.





**Evidence of Success:** The session was very informative as it managed to apprise the volunteers of the benefits of waking up early and starting their day with morning exercises. Later a group photograph was taken to mark the event. Prabhat Pheri ended on a peaceful and serene note. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675897071000314&set=a.549520603637962&type=3>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675897137666974&set=a.549520603637962&type=3>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675897207666967&set=a.549520603637962&type=3>





It was followed by breakfast in the mess area. Later volunteers proceeded to Multimedia Hall where morning sessions began with the usual **prayer** that was followed by a **review session** where one of the NSS volunteers reviewed the activities that were conducted during Day 4.





## 2. Interactive session on State Pre-RD Selection

**Date:** 28 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:** To apprise the volunteers about the state Pre-RD Selection procedure and motivate them to participate

**The Context:** Pre Republic-Day (RD) Camp is organized before Republic Day Camp to select NSS Volunteers who are best in Parade and cultural activities. It has special appeal to the youth as it provides unique opportunities to the students for group living, collective experience sharing, and constant interaction with the community.

**The Practice:** During the session, NSS Volunteers – Ms. Prerna and Ms. Shagun who participated in North Zone Pre Republic Day (RD) Parade Camp – 2022 at Lovely Professional University (LPU), Phagwara, Jalandhar from 26<sup>th</sup> November – 5<sup>th</sup> December

2022, shared their experiences of attending the camp. They apprised the volunteers of several phases of the selection procedure and motivated them to participate in every activity, and shared tips to clear the hurdles that come during the selection procedure of RD Camp.

**Evidence of Success:** It was an informative session as NSS volunteers learned a lot from their experience. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675896827667005&set=a.549520603637962&type=3>



### 3. Interactive session on National Integration Camp

**Date:** 28 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:** To apprise the volunteers of National Integration Camp (NIC), and its selection procedure and motivate them to participate.

**The Context:** National Integration Camps are organized every year to make NSS volunteers apprised of the rich heritage of culture that forge unity despite the diverse languages, traditions, and religions of our country.

**The Practice:** In the subsequent session of day 5 of Seven Day/Night NSS Special Camp, an Interactive session on National Integration Camp (NIC) was organized where Ms. Divya shared her experience of attending NIC – 2022 organized at Chitkara University, Punjab in association with the Union Ministry of Youth Affairs and Sports, and NSS Regional Directorate, Chandigarh. Through her virtual presentation, Ms. Divya discussed the activities held at NIC during the session.

**Evidence of Success:** It was an interactive

session as volunteers were motivated to be a part of such national camps. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675896867667001&set=a.549520603637962&type=3>



#### 4. Workshop on Menstrual Health and Hygiene

**Date:** 28 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:**

- To create awareness about menstrual hygiene
- To break the menstrual taboos that jeopardize the health of millions of girls every day

**The Context:** Menstrual Hygiene is crucial to the empowerment and well-being of women and girls worldwide. However, myths and taboos associated with Menstrual health are still prevalent in society that need to be discussed and elucidated.

**The Practice:** In the fourth session of Day 5 of the Seven Day/Night NSS Special camp, a Workshop on Menstrual Health and Hygiene was organized by NSS Units and the Medical Committee of the college in collaboration with Enactus, SSBUI CET, Panjab



University on 28.01.2023. The resource person of the event was Professor Seema Kapoor, Enactus Faculty Advisor. The workshop was attended by 100 NSS volunteers and 20 Enactus members.

The event commenced with a virtual address by Ms. Geetanjali Bakshi, Coordinator of CSR project Amodini of Versatile Group, Ludhiana. She introduced the project Amodini, which was initiated to break the silence around menstrual hygiene for girls around society and their successful collaboration with the Enactus team. This was followed by an interactive and insightful lecture by Dr. Neelam Sodhi (MD, OBS & Gynecology) on menstrual health and hygiene to change society by being open and honest about menstruation and menstrual hygiene. Project Uday of the Enactus Team seeks to gradually eliminate taboos surrounding menstruation. She was received by the crowd with a huge round of applause and everyone was moved by her words. Dr. Sodhi's talk was followed by Ms. Ravina's talk from

Switzerland, who is doing a project with WHO and spoke on the advantages of using reusable cloth pads.

**Evidence of Success:** The session was fruitful as NSS Volunteers participated enthusiastically in the session. Several myths and taboos associated with menstruation were busted and awareness was generated regarding maintaining menstrual hygiene among women. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675897174333637&set=a.549520603637962&type=3>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675896911000330&set=a.549520603637962&type=3>





## 5. Skit and Poetry recitation

**Date:** 28 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:**

- To create awareness about menstrual hygiene
- To break the menstrual taboos that jeopardize the health of millions of girls every day
- To support girls across the country to overcome the barriers that deter them from managing menstruation with dignity.

**The Context:** Menstrual Hygiene is crucial to the empowerment and well-being of women and girls worldwide. However, myths and taboos associated with Menstrual health are still prevalent in society that need to be discussed and elucidated. Time and again various art forms have been used to convey deep messages to society. One such powerful form includes skit.

**The Practice:** In the subsequent session of Day 5 of Seven Day/Night NSS Special camp, an interactive cum informative Skit was performed by the members of Drama team of Panjab University, headed by Mr. Hargovind Singh Randhawa on 28.01. 2023. They presented several real-world examples that force us to consider our culture and address the silence surrounding a woman's menstrual cycle. Finally, a self-composed poem on menstruation was recited by an Enactus member and NSS Volunteer- Ms. Anjali Balhara.

In addition to all of this, a stall was put up to display cloth-based sanitary napkins created as part of CSR Project Amodini of Versatile Group and Project Uday of Enactus. Pottery products made under Project Dhara and cloth bags made by Ludhiana based NGO, Ashirwad were also displayed at the stall.



**Evidence of Success:** The skit was a great success as it was entertaining and informative and able to bust several taboos associated with menstrual hygiene. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675897294333625&set=a.549520603637962&type=3>





## 6. Awareness session on waste management with special reference to composting

**Date:** 28 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:**

- To appraise the volunteers of waste management and give training about the process of compost made from the daily waste generated in their kitchen as well as house
- To encourage volunteers to adopt the composting practice as an important component to improve existing solid waste management systems in the region and educate more people about it

**The Context:** Waste management is important as it saves the environment from the toxic effects of an inorganic and biodegradable elements present in the waste. Mismanagement of waste can cause water contamination, soil erosion, and air contamination. Waste can be recycled if collected and managed efficiently.

**The Practice:** In the subsequent post-lunch session of Day 5 of Seven Day/Night NSS Special Camp, **an Awareness session on waste management with special reference to composting** was organized by NSS Units under the aegis of Swachhta Committee (Sciences) of the college where the resource person of the session was Dr. Purnima Bhandari, NSS Programme Officer and Assistant Professor, Department of Botany Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.



During her interactive cum enlightening session, Dr. Purnima apprised the volunteers of the types of waste generated, their management methods adopted, the importance of compost and the several steps involved in the composting process, what type of waste can be recycled into compost and types of containers such as terracotta composter that can be utilized to make compost. She also urged

volunteers to adopt the usage of 3 R's – Reduce, Reuse and Recycle in their daily lives.

**Evidence of Success:** By the end of the session, Volunteers were apprised of various waste management techniques and were determined to disseminate the knowledge gained especially composting process among the residents of their adopted village Badheri, Chandigarh. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=675897451000276&set=a.549520603637962&type=3>





## 7. Cross Fit Training under Fit India Campaign

**Date:** 28 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:** To make volunteers fit and apprise them with the concept of **Fit India Campaign**

**The Context:** The Fit India Campaign is a nationwide movement initiated by the Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, to take the nation on a path of fitness and wellness. It provides a unique opportunity to work towards a healthier India. As part of the campaign, individuals and organizations are undertaking several initiatives for their health and well-being as well as for the health and well-being of fellow Indians.

**The Practice:** To promote fitness, a Cross Fit session was organized in the evening by NSS Units in collaboration with Department of Physical Education of our college on Day 5 of Seven Day/Night NSS Camp on 28.01.2023. During the training session, NSS Volunteers were apprised of benefits

and techniques of cross fit techniques that involves varied functional movements which are constant like lifting, jumping, climbing, running that are often done with a higher intensity. The session was an amalgamation of various games such as Shutter Run, Tug of war, and Ball fetch.

**Evidence of Success:** This session brought enthusiasm and sports spirit among the volunteers. The physical instructors also encouraged volunteers to participate and give their best.



### DAY 6: 29.01.2023

Day 6 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2023 started with the usual prayer that was followed by a review session where one of the NSS volunteers reviewed the activities that were conducted during Day 5.





## 1. Interactive session with Counsellor Mr. Hardeep Singh Buterla, Village Badheri, Chandigarh

**Date:** 29 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:** To apprise the volunteers of the problems prevalent in the village Badheri, Chandigarh at ground level

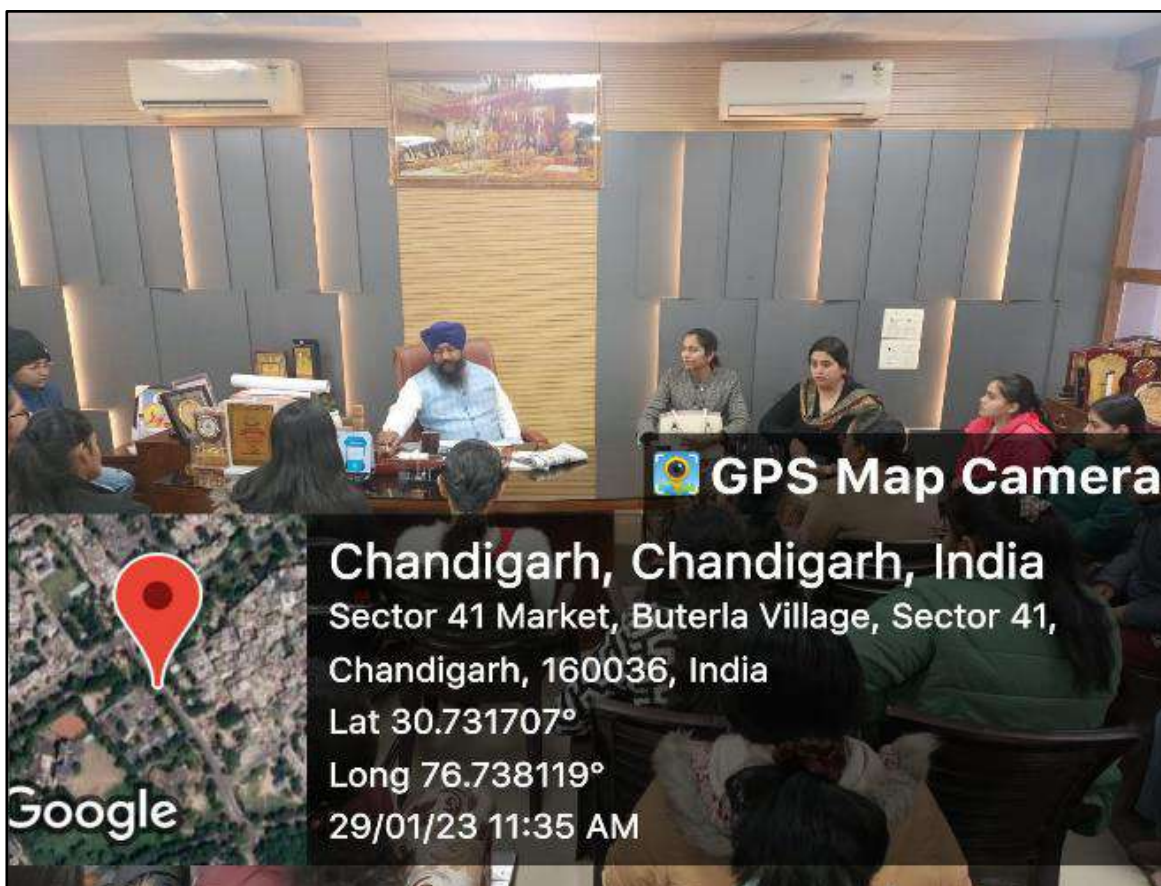
**The Context:** On Day 6 of Seven Day/Night NSS Special Camp, an interactive session with Mr. Hardeep Singh Buterla, Counsellor, Ward No. 30., Village Badheri, Chandigarh and Ex- Deputy Mayor, Chandigarh was organized.

**The Practice:** During the interactive session, Mr Hardeep Singh briefly elaborated on the history of Village Badheri and how it emerged as a sector in Chandigarh. He also apprised volunteers of the problems such as water supply, and waste segregation problems, faced by the residents of the village and their possible solutions of those problems via which NSS Volunteers can work for the betterment of the locality.

**Evidence of Success:** The session was informative as volunteers enthusiastically interacted with Mr. Hardeep Singh for the betterment of the village Badheri, Chandigarh. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681623607094327&set=a.549520603637962&type=3>







## 2. Swachhta cum Fit India Survey and Plastic Collection Drive in adopted Village Badheri, Chandigarh

**Date:** 29 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:** To collect feedback regarding solid-waste management i.e. sanitation status and health fitness level from residents of the adopted village Badheri, Chandigarh and motivate them to install Swachhta App, MoHua

**The Context:** To collect public feedback regarding sanitation status in terms of solid waste management from people of adopted Village Badheri, Chandigarh and motivate them to install the Swachhta App for efficient feedback, a baseline Swachhta cum Fit India Survey was conducted on Day 6 of Seven Day/Night NSS Special Camp in adopted village Badheri, Chandigarh on 29.01.2023.

**The Practice:** During the survey, NSS Volunteers encouraged the residents of that area to give their valuable feedback via a Google form about Swachh practices and Fitness activities done/adopted/organized in their respective areas. In addition, volunteers undertook door-to-door visits and motivated people for adopting efficient Solid Waste management practices and fitness regimes in their daily lives.

In addition, a plastic collection drive was organized where volunteers collected plastic wrappers, and bottles and handed them to the workers of the Municipal corporation for proper disposal. After that, volunteers proceeded to their lunch.

**Evidence of Success:** The survey was conducted in a benefitting manner as volunteers collected 117 responses that included information such as the number and condition of washrooms, waste segregation, quality and source of water, and much



more. Not only this they also made residents aware of the usage of open gyms for healthier lives. **The link to the activity uploaded on social media platform include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681623577094330&set=a.549520603637962&type=3>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681623610427660&set=a.549520603637962&type=3>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681623727094315&set=a.549520603637962&type=3>







### 3. Practice session for Valedictory Event

**Date:** 29 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

**Objectives:**

- To boost the confidence of the volunteers and prepare for cultural performances for the valedictory event

**The Context:** Culture plays an important role in the development agenda of any nation. It represents a set of shared attitudes, values, goals, and practices. Culture and creativity manifest themselves in almost all economic, social and other activities.

**The Practice:** To achieve perfection in the cultural performances and put forth a successful show in the valedictory event, a rehearsal session was organized in the last segment of Day 6 of Seven Day/Night NSS Special Camp. In this session, volunteers geared up for the cultural events that included dance performances based on Ek Bharat Shreshtha Bharat theme, speeches, group songs that were based on patriotism, and nukkad natak- based on Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign for the Valedictory day.

**Evidence of Success:** The session was a relaxing session that rejuvenated the spirit of NSS volunteers. Volunteers learned the essence of team spirit and teamwork in this session. **The link to the event uploaded on the social media platform is as follows:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681623567094331&set=a.549520603637962&type=3>





## DAY7: 30.01.2023

Day 7 of Seven Day/Night NSS Special Camp – 2023 started with the usual prayer that was followed by a review session where one of the NSS volunteers reviewed the activities that were conducted during Day 6.

### Valedictory cum Prize Distribution Session

**Date:** 30 January 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 100

#### Objectives:

- To mark the concluding day of Seven Day/Night NSS Special Camp
- To display the talent of the volunteers, felicitate their achievements and display glimpses of Seven Day/Night NSS Special Camp

**The Context:** Seven Day/Night NSS Special Camp was organized by NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh from 24<sup>th</sup> January – 30<sup>th</sup> January 2023 under the dynamic leadership of Principal Dr. Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari. The theme of the camp was 'Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign'.

**The Practice:** A valedictory cum prize distribution session was organized on the concluding day of Seven Day/Night NSS Special Camp. The event was graced by the presence of the Chief guest Dr. Nemi Chand Golia, State Liaison Officer (NSS) State NSS Cell, Chandigarh Administration.



Speaking on the occasion, Chief Guest Dr. Nemi Chand Golia expressed

appreciation for the efforts of the College's NSS Units for the accomplishment of the dual objectives of empowerment of volunteers and service to the society.

The worthy principal of the college Dr. Nisha Bhargava presented a token of gratitude to the Chief Guest. She congratulated NSS Programme officers - Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari and NSS team for successfully organizing such an expansive camp. In her motivating address, she appreciated the volunteers' participation and added that the exposure provided to the volunteers during the camp will not only promote their physical, mental and holistic well-being but also will go a long way in widening their horizons.

The session began with Ganesh Vandana where NSS volunteers led by Ms. Vinayaka presented a religious dance performance. It was followed by address of NSS programme Officer Dr. Pallvi showcasing the achievements of the college. Later NSS programme Officer Dr. Purnima Bhandari presented the glimpses of entire activities of the camp through an impressive presentation. It was followed by a cultural dance medley that

included *Natti*, *Bhangra*, *Tarpa*, *Haryanvi Folk* was also presented by NSS volunteers that portrayed India's Diverse cultural heritage and demonstrated unity in diversity. Under Swachh Bharat Abhiyan and POSHAN Abhiyaan, Nukkad Naatak was staged by the NSS volunteers to educate the audience





on the importance of healthy food and nutrition, harmful effects of plastic use and the importance of cleanliness. Few of the NSS volunteers– Ms. Dhanu, Ms. Ojaswini shared their experiences, impressions and growth in personality that they gained during the Seven Day/Night NSS Special camp via poems. A stall displaying the products like book marks, posters, Eco-Bricks that were made during camp was also set up to highlight the efforts of NSS Volunteers.

To acknowledge the work of volunteers, done during the Seven Day/Night NSS Special camp - 2023, the volunteers and group leaders were acknowledged and felicitated with trophies.

**Evidence of Success:** Overall, the camp was a huge success where volunteers participated with full zeal and enthusiasm. Through this seven-day journey, volunteers were infused with the motto of NSS – *Not Me, But You!* With this, the camp ended on a positive as well as an emotional note. **The link to the event uploaded on the social media platform is as follows:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681626987093989&set=a.549520603637962&type=3>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=681627220427299&set=a.549520603637962&type=3>

















**NOT ME, BUT YOU!**



## Activities at a Glance....



## NIGHT SESSION ACTIVITIES



## Activities at a Glance....



**VOLUNTEERS ASSISTING IN KITCHEN WORK**

**NOT ME, BUT YOU!**



## Media Coverage:

# एम.सी.एम. में एनएसएस शिबिर आजोजित



प्रिंसिपल स्टेशनरी किट देते हुए तथा (दाएँ) प्रिंसिपल संबोधित करते हुए तथा (नीचे) रैली निकालते हुए।

सवेरा न्यूज/वीना  
चंडीगढ़, 28 जनवरी : एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमन सेंक्टर 36 में स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया अभियान विषय के तहत सात दिवसीय/राष्ट्रिय एनएसएस विशेष शिविर शुरू हुआ। शिविर के उद्घाटन में मुख्य अतिथि कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव रहीं। डॉ. निशा भार्गव ने अपने प्रेरक संबोधन में स्वयंसेवकों को किसी के जीवन में सेवा के महत्व से अवगत कराया और मानवता की सेवा के लिए अपने काम के उदाहरण के साथ इसकी पुष्टि की। उन्होंने स्वयंसेवकों की सराहना की उनकी उत्साही भागीदारी और वर्ष के दौरान किए गए उनके प्रयासों और सेवाओं को भी सराहा। स्वयंसेवकों को स्वच्छ भारत अभियान की अवधारणा के बारे में बताते हुए, डॉ. भार्गव ने उन्हें कॉलेज के स्वच्छता और स्थिरता उन्मुख प्रयासों और इस दिशा में

समर्पित कार्य के लिए कॉलेज द्वारा प्राप्त पुरस्कारों से अवगत कराया। कार्यक्रम में देशभक्ति नृत्य के प्रदर्शन ने स्वयंसेवकों में राष्ट्रवाद की भावना जगा दी। इसके बाद एक शपथ समारोह आयोजित किया गया, जिसमें कर्मचारियों और स्वयंसेवकों को स्वच्छता प्रतिज्ञा और फिट इंडिया शपथ दिलाई गई, जिसमें उन्होंने स्वच्छता के लिए स्वीच्छक कार्य करने और अपने शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए समय देने का संकल्प लिया। इस अवसर पर आगामी दान अभियान के लिए किताबें और स्टेशनरी का सामान भी एकत्रित किया गया। शिविर के उद्घाटन सत्र के बाद राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में अंगीकृत गाँव बधेरी का दौरा किया गया, जहाँ गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर 41-डी, चंडीगढ़ के प्रांगण में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया



गया। विद्यालय की प्रधानाचारिका अधिकारी डॉ. पल्लवी और डॉ. संजोगीता की उपस्थिति में कार्यक्रम की पूर्णिमा मंडहारी ने स्कूली लड़कियों को शोभा बढ़ाई। एनएसएस कार्यक्रम बालिका दिवस के महत्व, लड़कियों के अधिकारों और कैसे बालिका शिक्षा समाज में परोस बदलाव ला सकती है, के बारे में शिक्षित किया।

## एमसीएम में सात दिवसीय/राष्ट्रिय एनएसएस विशेष शिविर का शुभारंभ

अमृत्या

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन, चंडीगढ़ में %स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया अभियान% विषय के तहत सात दिवसीय/राष्ट्रिय एनएसएस विशेष शिविर शुरू हुआ। शिविर के उद्घाटन में मुख्य अतिथि कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव रहीं। उद्घाटन का शुभारंभ गायत्री मंत्र के पाठ के बीच दीप-प्रज्वलन समारोह के साथ हुआ। डॉ. निशा भार्गव ने अपने प्रेरक संबोधन में स्वयंसेवकों को किसी के जीवन में सेवा के महत्व से अवगत कराया और मानवता की सेवा के लिए अपने काम के उदाहरण के साथ इसकी पुष्टि की। उन्होंने स्वयंसेवकों की सराहना की उनकी

उत्साही भागीदारी और वर्ष के दौरान किए गए उनके प्रयासों और सेवाओं को भी सराहा। स्वयंसेवकों को स्वच्छ भारत अभियान की अवधारणा के बारे में बताते हुए, डॉ. भार्गव ने उन्हें कॉलेज के स्वच्छता और स्थिरता उन्मुख प्रयासों और इस दिशा में समर्पित कार्य के लिए कॉलेज



द्वारा प्राप्त पुरस्कारों से अवगत कराया। कार्यक्रम में देशभक्ति नृत्य के प्रदर्शन ने स्वयंसेवकों में राष्ट्रवाद की भावना जगा दी। इसके बाद एक शपथ समारोह आयोजित किया गया, जिसमें कर्मचारियों और स्वयंसेवकों को स्वच्छता प्रतिज्ञा और फिट इंडिया शपथ दिलाई गई, जिसमें उन्होंने स्वच्छता के लिए स्वीच्छक कार्य करने और अपने शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए समय देने का

संकल्प लिया। इस अवसर पर आगामी दान अभियान के लिए किताबें और स्टेशनरी का सामान भी एकत्रित किया गया। शिविर के उद्घाटन सत्र के बाद राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में अंगीकृत गाँव बधेरी का दौरा किया गया, जहाँ गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर 41-डी, चंडीगढ़ के प्रांगण में %बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ% विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया।



## 7-day and night Special NSS Camp begins at MCM

MEHR CHAND MAHAJAN DAY COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH  
INAUGURAL OF 7-DAY & NIGHT SPECIAL NSS CAMP



Dr. Nisha Bhargava  
Principal



### THE AMAN SANDESH TIMES

**Chandigarh:** A seven Day/ Night NSS Special Camp under the theme 'Swachh Bharat Abhiyan and Fit India Campaign' began at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. The Chief Guest for the camp's inaugural was Dr Nisha Bhargava, Principal of the

body, mind and soul healthy. Books and stationery items for an upcoming donation drive were also collected on this occasion. The inaugural session of the camp was followed by celebration of National Girl Child Day by visiting the adopted village Badheri where an awareness programme was organised on the theme 'Beti Bachao Beti Padhao'

Nisha Bhargava, Principal of the college. The inaugural began on an auspicious note with a lamp-lighting ceremony, along with the recitation of the Gayatri mantra. In her motivational address, Dr. Nisha Bhargava apprised the volunteers of the importance of social service in one's life and substantiated it with the example of her work towards service of humanity. She praised the volunteers for their enthusiastic participation and lauded their efforts and services rendered during the year. Enlightening the volunteers about the concept of Swachh Bharat Abhiyan, Dr. Bhargava apprised them about the college's swachhta and sustainability oriented efforts and the awards bagged by the college for its dedicated work in this direction. A patriotic dance performance aroused feelings of nationalism in the volunteers. This was followed by a pledge ceremony wherein the staff and volunteers were administered Swachhta Pledge and Fit India Pledge wherein they resolved to devote time to voluntary work for cleanliness, and to keep their

theme 'Beti Bachao Beti Padhao' in the premises of Government Model High School, Sector 41-D, Chandigarh. The event was graced by the presence of Mrs Sanjogita, Headmistress of the school. The NSS Programme Officers Dr. Pallvi and Dr. Purnima Bhandari educated the school girls about the significance of Girl Child Day, girl's rights and how girl education can bring substantial change in the society. The NSS volunteers also donated stationery kits to the school girls. Thereafter, the NSS units also organised an awareness rally at Badheri wherein the volunteers raised slogans like 'Beti Bachao Beti Padhao', 'Beti Hai Kudrat Ka Uphar, Jeene Ka Do Usko Adhikar', that were aimed to sensitise the village residents regarding the rights of girls. In the evening session of day 1 of the camp, an orientation cum ice-breaking session was organised. During the session, NSS Programme Officers discussed the opportunities offered in NSS that not only help the students in serving the society but also promote their holistic development.

## एमसीएम में शिविर का शुभारंभ

चंडीगढ़, 28 जनवरी (राम सिंह बराड़) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ में स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया अभियान विषय के तहत सात दिवसीय/रात्रि एनएसएस विशेष शिविर शुरू हुआ। शिविर के उद्घाटन में मुख्य अतिथि कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव रहीं। उद्घाटन का शुभारंभ गायत्री मंत्र के पाठ के बीच दीप-प्रज्वलन समारोह के साथ हुआ। डॉ. निशा भार्गव ने अपने प्रेरक संबोधन में स्वयंसेवकों को किसी के जीवन में सेवा के महत्व से अवगत कराया और मानवता की सेवा के लिए अपने काम के उदाहरण के साथ इसकी पुष्टि की। उन्होंने स्वयंसेवकों की सराहना की उनकी ऊँची भागीदारी और वर्ष के दौरान किए गए उनके प्रयासों और सेवाओं को भी सराहा। स्वयंसेवकों को स्वच्छ भारत अभियान की अवधारणा के बारे में बताते हुए, डॉ. भार्गव ने उन्हें कॉलेज के स्वच्छता और स्थिरता उन्मुख प्रयासों और इस दिशा में समर्पित कार्य के लिए कॉलेज द्वारा



एमसीएम कॉलेज में सात दिवसीय एनएसएस शिविर के उद्घाटन मौके मुख्यातिथि कॉलेज प्रिंसिपल डा. निशा भार्गव का सम्मान करते हुए एनएसएस इकाई के सदस्य।

प्राप्त पुरस्कारों से अवगत कराया। कार्यक्रम में देशभक्ति नृत्य के प्रदर्शन ने स्वयंसेवकों में राष्ट्रवाद की भावना जगा दी। इसके बाद एक शपथ समारोह आयोजित किया गया, जिसमें कर्मचारियों और स्वयंसेवकों को स्वच्छता प्रतिज्ञा और फिट इंडिया शपथ दिलाई गई, जिसमें उन्होंने स्वच्छता के लिए सैचिक्र कार्य करने और अपने शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए समय देने का संकल्प लिया। इस अवसर पर आगामी दान अभियान

के लिए कितानें और स्टेशनरी का सामान भी एकत्रित किया गया। शिविर के उद्घाटन सत्र के बाद राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में अंगीकृत गांव बधेरी का दौरा किया गया, जहाँ गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल सैक्टर 41-डी, चंडीगढ़ के प्रांगण में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। विद्यालय की प्रधानाध्यापिका संजोगिता की उपस्थिति ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। एनएसएस कार्यक्रम

अधिकारी डॉ. पल्लवी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी ने स्कूली लड़कियों को बालिका दिवस के महत्व, लड़कियों के अधिकारों और कैसे बालिका शिक्षा समाज में पर्याप्त बदलाव ला सकती है, के बारे में शिक्षित किया। एनएसएस स्वयंसेवकों ने स्कूली छात्रों को स्टेशनरी किट भी दान किए। इसके बाद, एनएसएस इकाईयों ने बधेरी में एक जागरूकता रैली भी आयोजित की, जिसमें स्वयंसेवकों ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, बेटी है कुदरत का उपहार, जीने का दो उसे अधिकार जैसे नारे लगाए। जिसका उद्देश्य लड़कियों के अधिकारों के बारे में गांव के निवासियों को जागरूक करना था। शिविर के पहले दिन शाम के सत्र में, एक उन्मुखीकरण सह आइस-ब्रेकिंग सत्र आयोजित किया गया। सत्र के दौरान, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों ने एनएसएस में उपलब्ध अवसरों पर चर्चा की जो न केवल छात्रों को समाज की सेवा करने में मदद करते हैं बल्कि उनके समग्र विकास को भी बढ़ावा देते हैं।



## एमसीएम में देशभक्ति के जोश के साथ मनाया गणतंत्र दिवस समारोह



हयमन इंडिया/व्युट्रो

**चंडीगढ़।** मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ ने देशभक्ति का भाव भरते हुए 74वें गणतंत्र दिवस को शानदार तरीके से मनाया। मेजर जनरल जसवीर सिंह संधू (सेवानिवृत्त), एनएसएस, निदेशक, माई भगो सराहना बल तैयारी संस्करण, मोहाली ने मुख्य अतिथि के रूप में समारोह को रोमांच बढ़ाया। कार्यक्रम की शुरुआत एक ध्वजारोहण समारोह के साथ हुई, जिसमें मेजर जनरल संधू ने तिरंगा फहराया और दुनिया के सबसे बड़े लोकतांत्रिक देश भारत के नगरपालिक होने का गर्व उभारते सभी लोगों के दिलों में भर दिया। इसके बाद मार्च पास में मंच पर हुआ, जिसमें दर्शकों को देशभक्ति भाव और असीम जोश से भर दिया। अपने संबोधन में, मेजर जनरल संधू ने जोर देकर कहा कि गणतंत्र दिवस और स्वतंत्रता दिवस ऐसे अवसर हैं जो प्रत्येक भारतीय

को प्रेरित करते हैं और हमें अपने देश की सेवा करने के लिए फिर से ऊर्जा देते हैं। राष्ट्र निर्माण में महिलाओं की अविभाज्य भूमिका पर अपने विचार साझा करते हुए, उन्होंने कहा कि अधिक से अधिक महिलाओं को समान बलों में विभिन्न प्रकार की जिम्मेदारियों को कंधे से कंधा मिलकर निपटने देखना खुशी का स्रोत है। उन्होंने महिला नेताओं को तैयार करने में कॉलेज की भूमिका की सराहना की, जो देश के विकास के लिए प्रभावी ढंग से योगदान दे रही हैं साथ ही इस तथ्य की ओर इशारा किया कि कॉलेज की पूर्ण छात्राई सराहना बलों की सेवा कर रहे हैं। डॉ. निशा भार्गव ने भारतीय संविधान के निर्माताओं और स्वतंत्रता सेनानियों को ब्रह्मांजलि अर्पित की और कहा कि आज भारतीयों के लिए एक ऐतिहासिक दिन है जो हमारे दिलों को अत्यधिक गर्व और कृतज्ञता से भर देता है। उन्होंने

विद्यार्थियों को हमारे दूरदर्शी राष्ट्र निर्माताओं के नवीकृतम पर चलने के लिए प्रेरित किया और हमारे देश को गौरव की अभूतपूर्व ऊँचाइयों तक ले जाने के लिए मार्ग प्रशस्त किया। संगीत विभाग के विद्यार्थियों द्वारा देशभक्ति गीतों की मधुर प्रस्तुति और एनएसएस स्वयंसेवकों द्वारा देश रंगीला और जब हो जैसे देशभक्ति गीतों पर नृत्य प्रदर्शन सहित सांस्कृतिक कार्यक्रम ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को कार्यक्रम के दौरान प्रमाण पत्र और नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया। विजेताओं में शामिल हैं भवना (एनसीसी नौसेना किंग कैडेट विक्टोरि डॉकी एनसीसी पुरस्कार जीता और नौ सैनिक विहारी में मंचा लिया), अर्जुनिका (एनसीसी नौसेना किंग कैडेट विक्टोरि 1 सीएचडी नौसेना इकाई का सर्वश्रेष्ठ कैडेट घोषित

किया गया था) और सुप्रिन्ट स्को (युवीए स्वयंसेवक विक्टोरि कैडेटरी में एक्सलेंस दान अभियान के लिए 15000/- रुपये का दान दिया)। गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य में, कॉलेज ने तत्काल की यादगार बनाने के लिए कई अन्य गतिविधियों का आयोजन किया। इन गतिविधियों में एक भारत श्रेष्ठ भारत और एनएसएस इकाइयों द्वारा सहस्र बलों पर विशेष जोर देते हुए आत्मनिर्भर भारत विषय पर अंगलक्ष्य राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता, चरित्र निर्माण और स्वच्छता समिति द्वारा स्वच्छता के बाद से भारत की पाठ्य विषय पर अत्युत्तम शीर्षक वाली राष्ट्रीय स्तर की पेंटिंग प्रतियोगिता, संगीत विभाग द्वारा देशभक्ति गीत प्रतियोगिता और चरित्र निर्माण समिति एवं स्वच्छता समिति द्वारा आयोजित 'प्रकृति और जीवन' शामिल थी।



Crime. MK Mall, regional director, RBI, Punjab, Haryana and Chandigarh, gave the keynote address. Sub-inspector Bhupinder Singh presented a song on cyber security.

HTC

## Workshop on menstrual health, hygiene at MCM

**CHANDIGARH :** The NSS unit and medical committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36, under the guidance of principal Dr Nisha Bhargava organised a seven-day NSS special camp. "During this camp, Enactus SSBUCET organised the seventh workshop in the 'Mytharche' series on menstrual health and hygiene," said professor Seema Kapoor, who is Enactus faculty adviser. The workshop was attended by 100 NSS volunteers, 20 Enactus members and 10 PU drama team members. HTC

## एमसीएम में सात दिवसीय रात्रि एनएसएस विशेष शिविर का शुभारंभ



**चंडीगढ़, (विनोद कुमार)।** मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ में स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया अभियान विषय के तहत सात दिवसीय रात्रि एनएसएस विशेष शिविर शुरू हुआ। शिविर के उद्घाटन में मुख्य अतिथि कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव रही। उद्घाटन का शुभारंभ मायजी मंत्र के साथ के बीच दीप-प्रज्वलन समारोह के साथ हुआ।

डॉ. निशा भार्गव ने अपने प्रेरक संबोधन में स्वयंसेवकों को किसी के जीवन में सेवा के माहल से अवगत कराया और मानवता की सेवा के लिए अपने काम के उदाहरण के साथ इसकी पुष्टि की। उन्होंने स्वयंसेवकों की सराहना की उनको इससे भागीदारी और वर्ष के दौरान किए गए उनके प्रयासों और सेवाओं की सराहना। स्वयंसेवकों को स्वच्छ भारत अभियान की अवधारणा के

बारे में बतलाते हुए, डॉ. भार्गव ने उन्हें कॉलेज के स्वच्छता और स्थिरता उन्मुख प्रयासों और इस शिविर में समर्पित कार्य के लिए कॉलेज द्वारा प्राप्त पुरस्कारों से अवगत कराया। कार्यक्रम में देशभक्ति नृत्य के प्रदर्शन ने स्वयंसेवकों में राष्ट्रवाद की भावना जगा दी। इसके बाद एक शपथ समारोह आयोजित किया गया, जिसमें कर्मचारियों और स्वयंसेवकों को स्वच्छता प्रतियोगिता और फिट इंडिया शपथ दिलाई गई, जिसमें उन्होंने स्वच्छता के लिए व्यक्तिगत कार्य करने और अपने शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए समय देने का संकल्प लिया। इस अवसर पर आगामी दान अभियान के लिए किलाई और स्टेशनरी

का सामान भी एकत्रित किया गया। शिविर के उद्घाटन सत्र के बाद राष्ट्रीय धालिका दिवस के उपलक्ष्य में अंगीकृत गांव बथेरी का दौरा किया गया, जहाँ गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर 41-डी, चंडीगढ़ की प्रयोग में बेंटी ब्याओ बेंटी पढ़ाओ विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। विद्यालय की प्रधानाध्यापिका संजोगीता की उपस्थिति में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पारसी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी ने स्कूली लड़कियों को धालिका दिवस के माहल, लड़कियों के अधिकारों और कैसे धालिका शिक्षा समाज में पर्याप्त बदलाव ला सकती है, के बारे में शिक्षित किया। एनएसएस स्वयंसेवकों ने स्कूली छात्राओं

को स्टेशनरी किट भी दान किए। इसके बाद, एनएसएस इकाइयों ने बथेरी में एक जागरूकता रैली भी आयोजित की, जिसमें स्वयंसेवकों ने बेंटी ब्याओ बेंटी पढ़ाओ, बेंटी है कूदरत का उपहार, जीने का दो उसे अधिकार जैसे नारे लगाए। जिसका उद्देश्य लड़कियों के अधिकारों के बारे में गांव के निवासियों को जागरूक करना था। शिविर के पहले दिन शाम के सत्र में, एक उन्मुखीकरण सत्र आइस-ब्रेकिंग सत्र आयोजित किया गया। सत्र के दौरान, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों ने एनएसएस में उपलब्ध अवसरों पर छात्रों को जो व केवल छात्रों की समाज की सेवा करने में मदद करते हैं धालिका उनके समय विकास को भी बतलाते देते हैं।



# एमसीएम में सात दिवसीय/रात्रि एनएसएस विशेष शिविर का शुभारंभ



» मद्रलैड संवाददाता

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ में 'स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया अभियान' विषय के तहत सात दिवसीय/रात्रि एनएसएस विशेष शिविर शुरू हुआ। शिविर के उद्घाटन में मुख्य अतिथि कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव रही। उद्घाटन का शुभारंभ गाथरी मंत्र के पाठ के बीच दीप-प्रज्ज्वलन समारोह के साथ हुआ। डॉ. निशा भार्गव ने अपने प्रेरक संबोधन में स्वयंसेवकों को किसी के जीवन में सेवा के महत्व से अवगत कराया और मानवता की सेवा के लिए अपने काम के उदाहरण के साथ इसकी पुष्टि की। उन्होंने स्वयंसेवकों की सराहना की उनकी

उत्साही भागीदारी और वर्ष के दौरान किए गए उनके प्रयासों और सेवाओं को भी सराहा।

स्वयंसेवकों को स्वच्छ भारत अभियान की अवधारणा के बारे में बताते हुए, डॉ. भार्गव ने उन्हें कॉलेज के स्वच्छता और स्थिरता उन्मुख प्रयासों और इस दिशा में समर्पित कार्य के लिए कॉलेज द्वारा प्राप्त पुरस्कारों से अवगत कराया। कार्यक्रम में देशभक्ति नृत्य के प्रदर्शन ने स्वयंसेवकों में राष्ट्रवाद की भावना जगा दी। इसके बाद एक शपथ समारोह आयोजित किया गया, जिसमें कर्मचारियों और स्वयंसेवकों को स्वच्छता प्रतिज्ञा और फिट इंडिया शपथ दिलाई गई, जिसमें उन्होंने स्वच्छता के लिए स्वैच्छिक कार्य करने और अपने शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए समय देने का संकल्प लिया। इस अवसर पर आगामी दान अभियान के लिए किताबें और स्टेशनरी का सामान भी एकत्रित किया गया। शिविर के उद्घाटन सत्र के बाद राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में अंगीकृत गांव बंधेरी का दौरा किया गया, जहाँ

गवर्नमेंट मॉडल हाई स्कूल, सेक्टर 41-डी, चंडीगढ़ के प्रांगण में 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। विद्यालय की प्रधानाध्यापिका श्रीमती संजोगीता की उपस्थिति ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी ने स्कूली लड़कियों को बालिका दिवस के महत्व, लड़कियों के अधिकारों और कैसे बालिका शिक्षा समाज में पर्याप्त बदलाव ला सकती है, के बारे में शिक्षित किया। एनएसएस स्वयंसेवकों ने स्कूली छात्राओं को स्टेशनरी कितें भी दान किए। इसके बाद, एनएसएस इकाइयों ने बंधेरी में एक जागरूकता रैली भी आयोजित की, जिसमें स्वयंसेवकों ने 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ', 'बेटी है कुदरत का उपहार, जीने का दो उसे अधिकार' जैसे नारे लगाए। जिसका उद्देश्य लड़कियों के अधिकारों के बारे में गांव के निवासियों को जागरूक करना था। शिविर के पहले दिन शाम के सत्र में, एक उन्मुखीकरण सह आइस-ब्रेकिंग सत्र आयोजित किया गया। सत्र के दौरान, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारियों ने एनएसएस में उपलब्ध अवसरों पर चर्चा की जो न केवल छात्रों को समाज की सेवा करने में मदद करते हैं बल्कि उनके समग्र विकास को भी बढ़ावा देते हैं।

## मासिक धर्म हेल्थ व हाईजीन पर हुई चर्चा

अर्थ प्रकाश संवाददाता

चंडीगढ़, 30 जनवरी। मेहरचंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों और मेडिकल कमेटी ने पंजाब यूनिवर्सिटी के कैमिकल इंजीनियरिंग विभाग की इनैक्ट्स टीम के सहयोग से मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता पर कार्यशाला का आयोजन किया। कार्यशाला में 100 एनएसएस स्वयंसेवकों, 20 इनैक्ट्स सदस्यों और पंजाब विश्वविद्यालय की ड्रामा टीम के 10 सदस्यों ने भाग लिया।

वर्सेटाल ग्रुप, लुधियाना की सीएसआर परियोजना अमोदिनी की समन्वयक सुश्री गीताजलि बख्शी जिन्होंने प्रोजेक्ट अमोदिनी की शुरुआत की ने बताया कि इनैक्ट्स के सहयोग से समाज में लड़कियों के लिए मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में चुप्पी तोड़ने के लिए इस अभियान की शुरुआत की गई। स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ डॉ. नीलम सोह्रा ने मासिक धर्म और



मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में खुले और ईमानदार तरीके से व समाज को बदलने के लक्ष्य के साथ व्याख्यान दिया। इनैक्ट्स टीम का प्रोजेक्ट उद्यम मासिक धर्म से जुड़ी वर्जनाओं को धीरे-धीरे खत्म करना चाहता है।

स्विटजरलैंड से सुश्री स्वीना जो डब्ल्यूएचओ के साथ एक परियोजना कर रही हैं और कपड़े के पैड का रीयुज करने के लाभों पर बात की। हर्गोविंद सिंह रंधावा के नेतृत्व में पंजाब यूनिवर्सिटी की ड्रामा टीम ने कार्यक्रम को मनोरंजक और इंटरैक्टिव बनाने के लिए एक नाटक प्रस्तुत किया। उन्होंने

कई वास्तविक दुनिया के उदाहरण प्रस्तुत किए जो हमें अपनी संस्कृति पर विचार करने और एक महिला के मासिक धर्म चक्र के आसपास की चुप्पी को संबोधित करने के लिए मजबूर करते हैं। अंत में, दर्शकों के मनोरंजन के लिए एक इनैक्ट्स सदस्य द्वारा मासिक धर्म पर स्व-लिखित कविता भी प्रस्तुत की गई। डॉ. निशा भार्गव ने इनैक्ट्स टीम और वर्सेटाल ग्रुप द्वारा किए गए प्रयासों की सराहना की और वंचित समुदायों की प्रगति में इनैक्ट्स द्वारा निभाई गई प्रमुख भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने मासिक धर्म

स्वच्छता के महत्व और प्लास्टिक आधारित सैनिटरी नैपकिन के नकारात्मक प्रभावों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए सत्र की योजना बनाने में छात्रों के प्रयासों की सराहना की। इन सबके अलावा, वर्सेटाल ग्रुप के सीएसआर प्रोजेक्ट अमोदिनी और इनैक्ट्स के प्रोजेक्ट उद्यम के हिस्से के रूप में बनाए गए कपड़े आधारित सैनिटरी नैपकिन को प्रदर्शित करने के लिए एक स्टॉल लगाया गया था। प्रोजेक्ट धरा के तहत बनाए गए मिट्टी के बर्तनों के उत्पादों और लुधियाना स्थित एनजीओ आशीर्वाद द्वारा बनाए गए कपड़े के शैलों को भी स्टॉल पर प्रदर्शित किया गया। इनैक्ट्स की हैड प्रो. सीमा कपूर ने निदेशक उच्च शिक्षा, चंडीगढ़ अमनदीप सिंह भट्टी को मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता पर कार्यशालाओं के संयोजन के लिए एनएसएस टीम को जोड़ने के लिए धन्यवाद दिया।



## 7 day and night NSS Camp culminates at MCM

THE AMAN SANDESH TIMES

**Chandigarh:** The seven Day and Night NSS Special Camp, Swachh Bharat Abiyan' and 'Fit India Campaign', culminated at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh.

Chief Guest for the valedictory session was Dr. Nemi Chand Golia, State Liaison Officer, State NSS Cell, Chandigarh Administration. Speaking on this occasion, Dr. Golia expressed appreciation for the efforts of the college's NSS units for accomplishment of the dual objectives of empowerment of volunteers and service to the society. Dr. Golia advised the students to focus on their own holistic development and well-being.

Principal Dr. Nisha Bhargava congratulated NSS units for successfully organising such an expansive camp that not only developed the personality of volunteers but also promoted their physical, mental and holistic well-being, and taught them dignity of labour.

NSS Programme Officer Dr. Pallvi showcased the college's achievements through an impressive presentation and Programme Officer Dr. Purnima presented the glimpses of the entire activities of the camp.



A cultural dance performance by the volunteers portrayed India's diverse cultural heritage and demonstrated unity in diversity. The volunteers also performed a nukkad natak on Swachh Bharat Swasth Bharat. The valedictory ended with a prize distribution function.

The seven days of the camp were an amalgam of meaningful activities that included lectures and workshops on various topics related to the theme Principal Dr. Nisha Bhargava was the Chief Guest for the inaugural, the first day of the camp included administration of Swachhta Pledge and Fit India Pledge, celebration of National Girl Child Day with awareness session and rally at adopted village Badheri, and ice-breaking session followed by online quiz on Atmanirbhar Bharat.

Day 2 of the camp included awareness session on Fit India Movement, lecture on "Motivation and Dietary Interventions for Regular Voluntary Non Remunerated Donations", lecture on "HIV/AIDS Awareness

and Voluntary Blood Donation", Workshop on Eco Bricks and Zero Waste Management, and Rehearsal for Republic Day celebration.

Day 3 began with Republic Day Parade and Flag Hoisting, followed by Food Festival 'Bharat Parv' and an awareness session on "History and Career Opportunities through NSS and Role of NSS volunteers in National Building".

Fourth day of the camp included lecture on 'Carbon Watch App', awareness session on NSS, interactive session on NSS National Adventure Camp, live telecast of 'Pariksha pe Charcha', workshop cum visit on Floral Waste Transformation in village Maloya, awareness lecture on Prevention of cervical cancer, and sports activities. Prabhat pheri marked the beginning of the fifth day of the camp that included interactive sessions on State Pre RD selection and National Integration Camp, workshop on menstrual health and hygiene, awareness session on waste management with special reference to composting, and Cross Fit Training under Fit India Campaign.

Day 6 began with interactive session with Mr Hardeep Singh, Councillor, Village Badheri, followed by Swachhta survey and waste collection drive in the village.

## एमसीएम में एनएसएस शिविर का समापन

चंडीगढ़, 30 जनवरी (राम सिंह बराड़) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ में स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया अभियान की थीम पर आयोजित सात दिवसीय एनएसएस विशेष शिविर का समापन हुआ। समापन सत्र के मुख्य अतिथि स्टेट लाइजन ऑफिसर, स्टेट एनएसएस सेल, चंडीगढ़ प्रशासन से डॉ. नेमी चंद गोлия थे। इस अवसर पर विचार व्यक्त करते हुए, डॉ. गोлия ने स्वयंसेवकों के सशक्तिकरण और समाज की सेवा के दोहरे ज्ञेश्यों को पूरा करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के छोटे-छोटे प्रयासों के महत्व पर प्रकाश डाला और स्वयंसेवकों को सामाजिक उत्थान के लिए काम करने के लिए प्रेरित किया। यह कहते हुए कि स्वस्थ युवा एक स्वस्थ राष्ट्र के लिए अनिवार्य है। डॉ. गोлия ने विद्यार्थियों को अपने समग्र विकास और कल्याण पर ध्यान केंद्रित करने की सलाह दी। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी को इस तरह के विशाल शिविर के सफल आयोजन के लिए



एनएसएस शिविर के समापन मौके नाटक पेश करती हुई छात्राएं। (छात्रा : गुरिंदर सिंह)

बधाई दी। उन्होंने कहा कि शिविर के दौरान स्वयंसेवकों को प्रदान किया जाने वाला अनुभव उनके क्षितिज को विस्तृत करने और उन्हें एक मजबूत मूल्य प्रणाली वाले सशक्त व्यक्ति बनने में लंबा सफर तय करेगा।

शिविर सात दिवसीय सार्थक गतिविधियों का मिश्रण था जिसमें विषय से संबंधित विभिन्न विषयों पर व्याख्यान और कार्यशालाएँ शामिल थीं। उद्घाटन के लिए मुख्य अतिथि के रूप में प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव के साथ, शिविर के पहले दिन में स्वच्छता प्रतिज्ञा और फिट इंडिया प्रतिज्ञा का प्रशासन, जागरूकता सत्र के साथ राष्ट्रीय बालिका दिवस का उत्सव और

अंगीकृत गाँव बधेरी में रैली, और आइस-ब्रेकिंग शामिल थे। सत्र के बाद आत्मनिर्भर भारत पर ऑनलाइन क्विज हुआ।

शिविर के दूसरे दिन फिट इंडिया मूवमेंट पर जागरूकता सत्र, मोटिवेशन एंड डाइवेंटेरी इंटरवेंशंस फॉर रेगुलर वॉलेंटिरी नॉन रेम्युनेटेड डोनेशंस पर व्याख्यान, एचआईवी/एड्स अवेनेंस एंड वॉलेंटिरी ब्लड डोनेशन और पर व्याख्यान, ईको ब्रिक्स और शून्य अपशिष्ट प्रबंधन पर कार्यशाला शामिल थी और गणतंत्र दिवस समारोह के लिए पूर्वाभ्यास।

तीसरे दिन की शुरुआत गणतंत्र दिवस परेड और ध्वजारोहण के साथ

हुई, इसके बाद फूड फेस्टिवल भारत पर्व और हिस्ट्री एंड करियर ऑपॉर्च्युनिटी थ्रू एनएसएस एंड रोल ऑफ एनएसएस वॉलेंटिर्स इन नेशन बिल्डिंग पर एक जागरूकता सत्र आयोजित किया गया।

शिविर के चौथे दिन में कार्बन वॉच ऐप पर व्याख्यान, एनएसएस पर जागरूकता सत्र, एनएसएस राष्ट्रीय साहसिक शिविर पर इंटरैक्टिव सत्र, परीक्षा पे चर्चा का सीधा प्रसारण, ग्राम मलोया में पुष्प अपशिष्ट परिवर्तन पर कार्यशाला सह यात्रा, सर्वाइकल कैसर की रोकथाम पर जागरूकता व्याख्यान और खेल गतिविधियाँ शामिल थीं।

प्रभात फेरी ने शिविर के पांचवें दिन की शुरुआत को चिह्नित किया, जिसमें राज्य पूर्व आरडी चयन और राष्ट्रीय एकता शिविर पर इंटरैक्टिव सत्र, मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता पर कार्यशाला, खाद बनाने के विशेष संदर्भ के साथ अपशिष्ट प्रबंधन पर जागरूकता सत्र और फिट इंडिया अभियान के तहत क्रॉस फिट प्रशिक्षण शामिल थे। छठे दिन की शुरुआत हर्दीप सिंह, पार्षद, ग्राम बधेरी के साथ संवदात्मक सत्र के साथ हुई, जिसके बाद गाँव में स्वच्छता सर्वेक्षण और कचरा संग्रहण अभियान चलाया गया।



# एमसीएम में 7 दिवसीय रात्रि एनएसएस कैंप संपन्न



पंजाबी डांस की प्रस्तुति देती छात्राएं / एनएसएस कैंप के समापन के दौरान प्रिंसिपल निशा भार्गव प्लांट देते हुए/ स्वच्छता जागरूकता पर नाटक करती छात्राएं

**सवेरा न्यूज/नीना शर्मा**  
चंडीगढ़, 30 जनवरी : एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन सेंटर 36 में स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया अभियान को थीम पर आयोजित सात दिवसीय एनएसएस विशेष शिविर का समापन हुआ। समापन सत्र के मुख्य अतिथि स्टेट लाइन ऑफिसर, स्टेट एनएसएस सेल, चंडीगढ़ प्रशासन से डॉ. नेमी चंद गोलिया थे। इस अवसर पर विचार

व्यक्त करते हुए, डॉ. गोलिया ने स्वयंसेवकों के सशक्तिकरण और समाज की सेवा के दोहरे उद्देश्यों को पूरा करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के छोटे-छोटे प्रयासों के महत्व पर प्रकाश डाला और स्वयंसेवकों को सामाजिक उत्थान के लिए काम करने के लिए प्रेरित किया। यह कहते हुए कि स्वस्थ

युवा एक स्वस्थ राष्ट्र के लिए अनिवार्य हैं। डॉ. गोलिया ने को अपने समग्र विकास और कल्याण पर ध्यान केंद्रित करने की सलाह दी। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी को इस तरह के विनाश शिविर के सफल आयोजन के लिए बधाई दी। उन्होंने कहा कि शिविर के दौरान स्वयंसेवकों को प्रदान किया जाने वाला अनुभव उनके क्षितिज को

विस्तृत करने और उन्हें एक मजबूत मूल्य प्रणाली वाले सशक्त व्यक्ति बनने में लंबा सफर तय करेगा। शिविर सात दिवसीय सार्थक गतिविधियों का मिश्रण था जिसमें विषय से संबंधित विभिन्न विषयों पर व्याख्यान और कार्यशालाएँ शामिल थीं। उद्घाटन के लिए मुख्य अतिथि के रूप में प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव के साथ, शिविर के पहले दिन में स्वच्छता प्रशिक्षण और फिट इंडिया प्रतियोगिता का प्रशासन,

जागरूकता सत्र के साथ राष्ट्रीय बालिका दिवस का उत्सव और अंगीकृत गाँव बंधेरी में रैली, और आइस-ब्रेकिंग शामिल थे। सत्र के बाद आत्मनिर्भर भारत पर ऑनलाइन विजय हुआ। तीसरे दिन को शुरुआत गणतंत्र दिवस परेड और ध्वजारोहण के साथ हुई, इसके बाद फूड फेस्टिवल भारत पर्व और हिस्ट्री एंड करियर ऑपच्युनिटी थ्रू एनएसएस एंड रोल ऑफ एनएसएस वालंटियर्स इन नेशन

बिल्डिंग पर एक जागरूकता सत्र आयोजित किया गया। शिविर के चौथे दिन में कार्बन वॉच पेपर पर व्याख्यान, एनएसएस पर जागरूकता सत्र, एनएसएस राष्ट्रीय साहसिक शिविर पर इंटरैक्टिव सत्र, 'परीक्षा पे चर्चा' का सीधा प्रसारण, ग्राम मलेश्या में पुष्प अपशिष्ट परिवर्तन पर कार्यशाला सह यात्रा, सर्वाधिकल कैसर की रोकथाम पर जागरूकता व्याख्यान और खेल गतिविधियाँ शामिल थीं।

## एमसीएम में 7 दिवसीय रात्रि एनएसएस कैंप का समापन

चंडीगढ़ स्टेट समाचार

मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ में स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया अभियान की थीम पर आयोजित सात दिवसीय एनएसएस विशेष शिविर का समापन हुआ। समापन सत्र के मुख्य अतिथि स्टेट लाइन ऑफिसर, स्टेट एनएसएस सेल, चंडीगढ़ प्रशासन से डॉ. नेमी चंद गोलिया थे। इस अवसर पर विचार व्यक्त करते हुए, डॉ. गोलिया ने स्वयंसेवकों के सशक्तिकरण और समाज की सेवा के दोहरे उद्देश्यों को पूरा करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के छोटे-छोटे प्रयासों के महत्व पर प्रकाश डाला और स्वयंसेवकों को सामाजिक उत्थान के लिए काम करने के लिए प्रेरित किया। यह कहते हुए कि स्वस्थ



युवा एक स्वस्थ राष्ट्र के लिए अनिवार्य हैं, डॉ. गोलिया ने विद्यार्थियों को अपने समग्र विकास और कल्याण पर ध्यान केंद्रित करने की सलाह दी। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी को इस तरह के विशाल शिविर के सफल आयोजन के लिए बधाई दी। उन्होंने कहा कि शिविर के दौरान स्वयंसेवकों को प्रदान किया जाने वाला अनुभव उनके क्षितिज को विस्तृत करने और उन्हें एक मजबूत मूल्य प्रणाली वाले सशक्त व्यक्ति बनने में लंबा सफर तय करेगा। शिविर सात दिवसीय सार्थक गतिविधियों का मिश्रण था जिसमें विषय से संबंधित विभिन्न विषयों पर व्याख्यान और कार्यशालाएँ शामिल थीं। उद्घाटन के लिए मुख्य अतिथि के रूप में प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव के साथ, शिविर के पहले दिन में स्वच्छता प्रशिक्षण और फिट इंडिया प्रतियोगिता का

प्रशासन, जागरूकता सत्र के साथ राष्ट्रीय बालिका दिवस का उत्सव और अंगीकृत गाँव बंधेरी में रैली, और आइस-ब्रेकिंग शामिल थे। सत्र के बाद आत्मनिर्भर भारत पर ऑनलाइन क्रिज हुआ। शिविर के दूसरे दिन फिट इंडिया मूवमेंट पर जागरूकता सत्र, मोटिवेशन एंड ड्राइवरी इंटरवेंशंस फॉर रेगुलर वॉलेंटरी नॉन रेम्यूनेटेड डोनेशंस पर व्याख्यान, एचआईवी/एड्स अवेनेंस एंड वॉलेंटरी ब्लड डोनेशन और पर व्याख्यान, ईको ब्रिक्स और शून्य अपशिष्ट प्रबंधन पर कार्यशाला शामिल थी और गणतंत्र दिवस समारोह के लिए पूर्वाभ्यास।

तीसरे दिन की शुरुआत गणतंत्र दिवस परेड और ध्वजारोहण के साथ हुई, इसके बाद फूड फेस्टिवल भारत पर्व और हिस्ट्री एंड करियर ऑपच्युनिटी थ्रू एनएसएस एंड रोल ऑफ एनएसएस वालंटियर्स इन नेशन बिल्डिंग पर एक जागरूकता सत्र आयोजित किया गया।

शिविर के चौथे दिन में कार्बन वॉच पेपर पर व्याख्यान, एनएसएस पर जागरूकता सत्र, एनएसएस राष्ट्रीय साहसिक शिविर पर इंटरैक्टिव सत्र, परीक्षा पे चर्चा का सीधा प्रसारण, ग्राम मलेश्या में पुष्प अपशिष्ट परिवर्तन पर कार्यशाला सह यात्रा, सर्वाधिकल कैसर की रोकथाम पर जागरूकता व्याख्यान और खेल गतिविधियाँ शामिल थीं।

प्रभात फेरी ने शिविर के पाँचवें दिन की शुरुआत को चिह्नित किया जिसमें राज्य पूर्व आरडी चयन और राष्ट्रीय एकता शिविर पर इंटरैक्टिव सत्र, मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता पर कार्यशाला, खाद बनाने के विशेष संदर्भ के साथ अपशिष्ट प्रबंधन पर जागरूकता सत्र और फिट इंडिया अभियान के तहत क्रॉस फिट प्रशिक्षण शामिल थे।



## स्वयंसेवकों को सामाजिक उत्थान में काम करने के लिए प्रेरित किया

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन में स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया अभियान विषय पर सात दिवसीय एनएसएस शिविर के समापन पर सम्मेलन का आयोजन किया गया। स्वयंसेवकों को सामाजिक उत्थान में काम करने के लिए प्रेरित किया गया उनके प्रयासों की सराहना की गई। सात दिवसीय शिविर में विभिन्न गतिविधियों और प्रतियोगिताओं के साथ व्याख्यान व कार्यशालाएं आयोजित की गईं।

राज्य स्तर के अधिकारी डॉ. नेमीचंद गोहिया ने अतीत मुख्यातिथि शिरकत की। उन्होंने समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए छोटे-छोटे प्रयासों के महत्व पर प्रकाश डाला। कहा कि एक स्वस्थ राष्ट्र के लिए स्वस्थ युवा अनिवार्य है। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी को शिविर के सफल आयोजन के लिए बधाई दी।



चंडीगढ़ की ताजातरीन खबरों से लगातार जुड़े रहने के लिए यह क्यूआर कोड स्कैन करें

## एमसीएम में रात्रि एनएसएस कैंप का समापन हुआ

चंडीगढ़ (जयमार्ग न्यूज)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, में स्वच्छ भारत अभियान और फिट इंडिया अभियान की थीम पर आयोजित सात दिवसीय एनएसएस विशेष शिविर का समापन हुआ। समापन सत्र के मुख्य अतिथि स्टेट लाइजन्स ऑफिसर, स्टेट एनएसएस सेल, चंडीगढ़ प्रशासन से डॉ. नेमी चंद गोहिया थे। इस अवसर पर विचार व्यक्त करते हुए, डॉ. गोहिया ने स्वयंसेवकों के सशक्तिकरण और समाज की सेवा के दोहरे उद्देश्यों को पूरा करने के लिए कॉलेज की एनएसएस इकाइयों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के छोटे-छोटे प्रयासों के महत्व पर प्रकाश डाला और स्वयंसेवकों को सामाजिक उत्थान के लिए काम करने के लिए प्रेरित किया। यह कहते हुए कि स्वस्थ युवा एक स्वस्थ राष्ट्र के लिए अनिवार्य है, डॉ. गोहिया ने विद्यार्थियों को अपने समय विकास और कल्याण पर ध्यान केंद्रित करने की सलाह दी। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. पल्लवी रानी और डॉ. पूर्णिमा भंडारी को इस तरह के विस्तृत शिविर के सफल आयोजन के लिए बधाई दी।

## 7 day and night NSS Camp culminates at MCM



RAJIV JAIN

**CHANDIGARH:** The seven Day and Night NSS Special Camp, held on the theme of 'Swachh Bharat Abiyan' and 'Fit India Campaign', culminated at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. The Chief Guest for the valedictory session was Dr. Nemi Chand Golia, State Liaison Officer, State NSS Cell, Chandigarh Administration. Speaking on this occasion, Dr. Golia expressed appreciation for the efforts of the college's NSS units for accomplishment of the dual objectives of empowerment of volunteers and service to the society. He highlighted the significance of seemingly small efforts in bringing about positive change in the society and motivated the volunteers to work for social upliftment. Adding that healthy youth is imperative for a healthy nation, Dr. Golia advised the students to focus on their own holistic development and well-being. Principal Dr. Nisha Bhargava congratulated NSS units for successfully organising such an expansive camp that not only developed the personality of volunteers but also promoted their physical, mental and holistic well-being.



#### 41. District Youth parliament

**Date:** 31 January 2023

**Number of NSS volunteers participated:** 02 (Ms. Gurleen Kaur and Ms. Jasmine)

##### **Objectives**

- To hear the voice of youth between 18-25 years of age, through deliberations in Youth Parliaments at District, State and National levels.
- To encourage the youth to engage with public issues, understand the common man's point of view, form their opinions and express it in an articulate manner
- To develop and enhance decision making abilities
- To obtain and document their opinions on Vision of New India.

**The Context:** In order to promote the **youth parliament program**, the **Government of India** has launched the National Youth Parliament Scheme (NYPS). National Youth Parliament provides a platform for the youth to voice their thoughts opinions and dreams for the country and enable the youth to voice their concerns and local problems. Through this scheme, mock sessions were held for the students who are studying in schools and colleges so that they can become aware of the working of the parliament and also be able to put up their ideas. It also aims to publicize the various schemes and activities of the government to the youth in an attractive interactive platform and to inculcate the spirit of democracy through civic engagement and dialogue. It intends to obtain and document the youth's opinions on Vision of New India and make available the prominent views and aspirations arising out of the deliberations to policy makers to take it forward.

**The Practice:** District youth parliament was conducted through virtual mode on 31.01.2023. Various students from different districts participated and presented their views on three different topics that included (i) Health, Wellbeing & Sports: Agenda for Youth; (ii) Skill Development - One of the keys to empower youth and (iii) social media - Youth Perspective. This year, two of our NSS Volunteers of our college – **Ms. Gurleen Kaur, B.A. II** and **Ms. Jasmine, B.A. II** participated and secured first and second position at District Youth parliament respectively and qualified for State level Youth Parliament.

**Evidence of Success:** All the participants zealously took part in it and overall, the youth parliament was full of new and innovative ideas and provided a holistic learning experience.





## 42. Flash Mob Performance on the occasion of World Cancer Day

**Date:** 3 February 2023

**Number of participants:** 17

**Objectives:**

- To spread the awareness about Cancer and support the theme 'Close the Care Gap'
- To encourage the prevention, early detection, and treatment of the Cancer

**Context:** The NSS Units and the Medical Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh in collaboration with Fortis Hospital, Mohali, envisioned an awareness program through performing Flash Mob on World Cancer Day. This day is observed on 4 February every year to raise the awareness about this fatal disease.

**Practice:** A total of 17 students along with two faculty members - Dr. Ritu Rani, Dr. Geetanjali Singh from NSS participated in Flash Mob at fortis hospital, Mohali. They performed a dance to highlight the various stages of the life of a person suffering from Cancer. They made people aware that the early



detection and treatment can certainly save a valuable life. The performance opened about the preventive measures and explained how prevention can confine the spread of the ailment. The message of the performance supported the theme of World Cancer Day 'Close the Care Gap.'

**Evidence of Success:** The performance received huge appreciation from the audience and the message was well received. The whole exercise proved to be instrumental in building and strengthening the coordination amongst the participants.

**The link of the activity uploaded on social media platform:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=665539565369398&set=a.549520590304630&type=3>





Media coverage:

**न्यूज डायरी**

**एमसीएम की एनएसएस यूनिट ने फ्लैश मॉब के साथ विश्व कैंसर दिवस मनाया**

चंडीगढ़ (जगमार्ग न्यूज)। विश्व कैंसर दिवस के उपलक्ष्य में, फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ की चिकित्सा समिति ने अस्पताल परिसर में फ्लैश मॉब का आयोजन किया। फ्लैश मॉब का उद्देश्य कैंसर, इसकी जल्द पहचान और उपचार के बारे में जागरूकता फैलाना था। फ्लैश मॉब के संदेश ने विश्व कैंसर दिवस की थीम 'क्लोज द केयर गैप' का समर्थन किया। कुल 17 एनएसएस स्वयंसेवकों ने कैंसर से पीड़ित व्यक्ति के जीवन के विभिन्न चरणों और कीमती जीवन को बचाने वाले निवारक उपायों को प्रदर्शित किया। प्रदर्शन को दर्शकों द्वारा सराहा गया और सभी इसके प्रति जागरूक हुए। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस स्वयंसेवकों की निःस्वार्थ सेवा की भावना की सराहना की, जिनके प्रयास कैंसर और इसकी रोकथाम के बारे में जागरूकता बढ़ाने में प्रभावी रहे। उन्होंने कहा कि इस खतरनाक बीमारी से लड़ने के लिए जागरूकता महत्वपूर्ण है इसलिए इस तरह के प्रयास सर्वोपरि हैं।



**एमसीएम की एनएसएस यूनिट ने फ्लैश मॉब के साथ विश्व कैंसर दिवस मनाया**



मदरलैंड संवाददाता, चंडीगढ़। विश्व कैंसर दिवस के उपलक्ष्य में, फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ की चिकित्सा समिति ने अस्पताल परिसर में फ्लैश मॉब का आयोजन किया। फ्लैश मॉब का उद्देश्य कैंसर, इसकी जल्द पहचान और उपचार के बारे में जागरूकता फैलाना था। फ्लैश मॉब के संदेश ने विश्व कैंसर दिवस की थीम 'क्लोज द केयर गैप' का समर्थन किया। कुल 17 एनएसएस स्वयंसेवकों ने कैंसर से पीड़ित व्यक्ति के जीवन के विभिन्न चरणों और कीमती जीवन को बचाने वाले निवारक उपायों को प्रदर्शित किया। प्रदर्शन को दर्शकों द्वारा सराहा गया और सभी इसके प्रति जागरूक हुए। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस स्वयंसेवकों की निःस्वार्थ सेवा की भावना की सराहना की, जिनके प्रयास कैंसर और इसकी रोकथाम के बारे में जागरूकता बढ़ाने में प्रभावी रहे। उन्होंने कहा कि इस खतरनाक बीमारी से लड़ने के लिए जागरूकता महत्वपूर्ण है इसलिए इस तरह के प्रयास सर्वोपरि हैं।

**एनएसएस यूनिट ने फ्लैश मॉब के साथ विश्व कैंसर दिवस मनाया**



एमसीएम कॉलेज में फ्लैश मॉब में सम्मानित होने वाली छात्राएं। (छाया: गुरिन्द्र सिंह)

चंडीगढ़, 9 फरवरी (राम सिंह बराड़) : विश्व कैंसर दिवस के उपलक्ष्य में, एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ की चिकित्सा समिति ने अस्पताल परिसर में फ्लैश मॉब का आयोजन किया। फ्लैश मॉब का उद्देश्य

और कीमती जीवन को बचाने वाले निवारक उपायों को प्रदर्शित किया। प्रदर्शन को दर्शकों द्वारा सराहा गया और सभी इसके प्रति जागरूक हुए। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस स्वयंसेवकों की निस्वार्थ सेवा की भावना की सराहना की, जिनके प्रयास कैंसर और इसकी रोकथाम के बारे में जागरूकता बढ़ाने में प्रभावी रहे। उन्होंने कहा कि इस खतरनाक बीमारी से लड़ने के लिए जागरूकता महत्वपूर्ण है इसलिए इस तरह के प्रयास सर्वोपरि हैं।



## एमसीएम की एनएसएस यूनिट ने अस्पताल के परिसर में फ्लैश मॉब के साथ विश्व कैंसर दिवस मनाया

फातर मीडिया

चंडीगढ़ (अमृत्या)। विश्व कैंसर दिवस के उपलक्ष्य में, फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमन, चंडीगढ़ की चिकित्सा समिति ने अस्पताल परिसर में फ्लैश मॉब का आयोजन किया। फ्लैश मॉब का उद्देश्य कैंसर, इसकी जल्द पहचान और उपचार के बारे में जागरूकता फैलाना था।

फ्लैश मॉब के संदेश ने विश्व कैंसर दिवस की थीम 'क्लोज द केयर गैप' का समर्थन किया। कुल 17 एनएसएस स्वयंसेवकों ने कैंसर से पीड़ित व्यक्ति के जीवन के विभिन्न चरणों और कीमती जीवन को बचाने वाले निवारक उपायों को



प्रदर्शित किया। प्रदर्शन को दर्शकों द्वारा सराहा गया और सभी इसके प्रति जागरूक हुए।

प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस स्वयंसेवकों की निःस्वार्थ सेवा की भावना की सराहना की,

जिनके प्रयास कैंसर और इसकी रोकथाम के बारे में जागरूकता बढ़ाने में प्रभावी रहे। उन्होंने कहा कि इस खतरनाक बीमारी से लड़ने के लिए जागरूकता महत्वपूर्ण है इसलिए इस तरह के प्रयास सर्वोपरि हैं।

## एमसीएम की एनएसएस यूनिट ने फ्लैश मॉब के साथ विश्व कैंसर दिवस मनाया



चण्डीगढ़ (हिमप्रभा व्यूरो)। विश्व कैंसर दिवस के उपलक्ष्य में, फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ की चिकित्सा समिति ने अस्पताल परिसर में फ्लैश मॉब का आयोजन किया। फ्लैश मॉब का उद्देश्य कैंसर, इसकी जल्द पहचान और उपचार के बारे में जागरूकता फैलाना था। फ्लैश मॉब के संदेश ने विश्व कैंसर दिवस की थीम 'क्लोज द केयर गैप' का समर्थन किया। कुल 17 एनएसएस स्वयंसेवकों ने कैंसर से पीड़ित व्यक्ति के जीवन के विभिन्न चरणों और कीमती जीवन को बचाने वाले निवारक उपायों को प्रदर्शित किया। प्रदर्शन को दर्शकों द्वारा सराहा गया और सभी इसके प्रति जागरूक हुए। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस स्वयंसेवकों की निःस्वार्थ सेवा की भावना की सराहना की, जिनके प्रयास कैंसर और इसकी रोकथाम के बारे में जागरूकता बढ़ाने में प्रभावी रहे। उन्होंने कहा कि इस खतरनाक बीमारी से लड़ने के लिए जागरूकता महत्वपूर्ण है इसलिए इस तरह के प्रयास सर्वोपरि हैं।

## फ्लैश मॉब के साथ विश्व कैंसर दिवस मनाया

चंडीगढ़, 9 फरवरी (आशीष): विश्व कैंसर दिवस के उपलक्ष्य में फोर्टिस अस्पताल के सहयोग से एन.एस.एस. इकाइयों और सेंक्टर-36 के मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमन की चिकित्सा समिति ने अस्पताल परिसर में फ्लैश मॉब का आयोजन किया। फ्लैश मॉब का उद्देश्य कैंसर, इसकी जल्द पहचान और उपचार के बारे में जागरूकता फैलाना था।

प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एन.एस.एस. स्वयंसेवकों की निःस्वार्थ सेवा की भावना की सराहना की, जिनके प्रयास कैंसर और इसकी रोकथाम के बारे में जागरूकता बढ़ाने में प्रभावी रहे। उन्होंने कहा कि इस खतरनाक बीमारी से लड़ने के लिए जागरूकता महत्वपूर्ण है इसलिए इस तरह के प्रयास सर्वोपरि हैं।



कॉलेज की छात्राएं फ्लैश मॉब में हिस्सा लेते हुए।

## एमसीएम की एनएसएस यूनिट ने फ्लैश मॉब के साथ विश्व कैंसर दिवस मनाया

चंडीगढ़।स्टेट समाचार। विश्व कैंसर दिवस के उपलक्ष्य में, फोर्टिस अस्पताल, मोहाली के सहयोग से एनएसएस इकाइयों और मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वीमेन, चंडीगढ़ की चिकित्सा समिति ने अस्पताल परिसर में फ्लैश मॉब का आयोजन किया। फ्लैश मॉब का उद्देश्य कैंसर, इसकी जल्द पहचान और उपचार के बारे में जागरूकता फैलाना था। फ्लैश मॉब के संदेश ने विश्व कैंसर दिवस की थीम 'क्लोज द केयर गैप' का समर्थन किया। कुल 17 एनएसएस स्वयंसेवकों ने कैंसर से पीड़ित व्यक्ति के जीवन के विभिन्न चरणों और कीमती जीवन को बचाने वाले निवारक उपायों को प्रदर्शित किया। प्रदर्शन को दर्शकों द्वारा सराहा गया और सभी इसके प्रति जागरूक हुए। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस स्वयंसेवकों की निःस्वार्थ सेवा की भावना की सराहना की, जिनके प्रयास कैंसर और इसकी रोकथाम के बारे में जागरूकता बढ़ाने में प्रभावी रहे। उन्होंने कहा कि इस खतरनाक बीमारी से लड़ने के लिए जागरूकता महत्वपूर्ण है इसलिए इस तरह के प्रयास सर्वोपरि हैं।



## स्वयंसेवियों ने कैंसर की पहचान और उपचार के प्रति लोगों को किया जागरूक

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। विश्व कैंसर दिवस पर सेंक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज की ओर से व फोर्टिस अस्पताल के सहयोग से एनएसएस इकाइयों ने परिसर में फ्लैश मॉब का आयोजन किया। इसका उद्देश्य कैंसर और इसकी जल्द पहचान व उपचार के बारे में जागरूकता फैलाना था।

17 स्वयंसेवकों ने कैंसर पीड़ित व्यक्ति के जीवन के विभिन्न चरणों और उसके जीवन को बचाने वाले निवारक उपायों को प्रदर्शित किया।

फ्लैश मॉब के संदेश का विषय विश्व कैंसर दिवस की थीम 'क्लोज द केयर गैप' रहा। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने



फ्लैश मॉब के दौरान प्रदर्शन करती एमसीएम डीएवी कॉलेज की छात्राएं। आनंद जगत

स्वयंसेवकों की निःस्वार्थ सेवा की भावना रोकथाम के बारे में जागरूकता बढ़ाने में प्रभावी रहे।



### 43. Participation in 23<sup>rd</sup> Rashtra Katha Shivir at Village Pransla Distt. Rajkot, Gujrat.

**Date:** 11 – 19 February 2023

**Number of NSS volunteers participated:** 06

**Objectives:**

- To provides a platform for the overall personality development of youth.
- To inculcate the patriotic feeling in the hearts of youth

**The Context:** Shri Vedic Mission trust, Gujrat organized 23<sup>rd</sup> Rashtra Katha Shivir from 11<sup>th</sup> February to 19<sup>th</sup> February, 2023 at Village-Pransala, Distt. Rajkot, Gujrat where 500 NSS volunteers along with 20 NSS Programme Officers of different institutes from UT Chandigarh participated.

**The Practice:** 6 NSS volunteers of our college – **Ms. Purnima Khullar, Ms. Anjali Balhara, Ms. Kirti Garg, Ms. Garima, Ms. Jasmine and Ms. Yojana Negi** participated in 23<sup>rd</sup> Rashtra Katha Shivir from 11<sup>th</sup> February to 19<sup>th</sup>



February, 2023 at Village-Pransala, Distt. Rajkot, Gujrat. The Shivir celebrates rich cultural diversity of India.

During the camp, Swami Dharambandhu ji, founder of Vedic Mission Trust, welcomed the students with warm heart. Experts from their respective fields were invited to address the students.

Major General Gagan Deep Bakshi inaugurated this Katha Shivir. He implored the



students to stay motivated to attain their goal by giving example of Second Lieutenant Arun Khetrapal. Justice Krishna Bhat from Karnataka high court and Justice G.R Swaminathan from Madras high court were also in graced the camp as resource person. Students were given opportunity to interact with the experts.

It was followed an interactive session with Major General G.D Bakshi who shared his experiences of war. In the night, a spell bounding atmosphere was created when students from different states took the stage to represent and express their culture through various mediums such as dancing, singing, poetry recitation etc. Manipur, Assam, Arunachal Pradesh were the main performers. A student from Panjab university enthralled the crowd with recitations of a poem by the accomplished poet Ramdhari Singh Dinkar. The day ended as the students looked forward to more adventure.

Day 2 started with P.T that was followed by morning exercises. It was followed by morning session where honourable Chief Justice of Supreme Court Jitendra Kumar Maheshwari shared the morals of our life. Reverent Health Minister of India, Sh. Mansukh L. Mandaviya graced the students with his life lessons. He also visited the exhibition of various military contingents like NDRF, BSF etc. Students dispersed for lunch with promise to reach on time for afternoon session. Volunteers visited the nearby temple for personal



enjoyment and to interact with natives. The most awaited event of the day began at night where Haryana was in charge of performance. Haryana succeeded in mesmerizing everyone with their energetic cultural performance.

The day 3 began with an interactive session by the great economist Mr. Sujeet Bhalla who explained the economic condition of India along with rest of the



world. He also emphasized the importance of balance between population and per Capita income of country. He was joined by Professor J.S Rajput, an educationist who guided students to gain knowledge in healthy way. He highlighted the importance of curricular activities to enhance holistic development. Students then proceeded for lunch and evening session was carried by same resource persons. Volunteers participated in large numbers in the evening sports session. Many outdoors games like volleyball, cricket were arranged for the enjoyment of students. The cultural night was packed with colourful performances from different states.

Day 4 began with interactions with the session by General Mehta who emphasized the importance of hard work and discipline in one's life. Governor of Tamil Nadu Sh. R.N Ravi enlightened the youth with rich Indian history. He also pointed out the importance of being constantly aware of the world's news. Kashmir was integral element of session as a student shared his heartfelt emotions about the camp. Mr. Ashraf Bani, native TV editor from Kashmir followed the student's speech and talked about his association with Kashmir and camp. In the evening session, lieutenant governor of Jammu and Kashmir, Manoj Sinha was also in attendance. The cultural was beautiful and diverse and showcased the rich culture of our country.



Day 5 began with a motivational session by Honourable governor of Tamil Nadu, Shri RN Ravi who illustrated the importance of ideas and how we can turn them into innovation. Furthermore, he gave the students insights into the



techniques and principles of war. This idea also paved way for the discussion of Russia Ukraine war. The evening session embarked with the speech of Swami ji in which he highlighted the eminent role of a teacher in student's life. The day ended with the welcoming of one of the most charismatic personalities Mr. Mukesh Khanna as he talked about concentration and putting your focus on one work at a time.

On Day 6, three volunteers of our college - **Ms. Jasmine, Ms. Garima and Ms. Kirti** delivered a lecture on Cyber security where they put forth the point of considering cyber safety as our priority and also the ways to be cyber safe. Their idea and



understanding of the topic were applauded by everyone. Then the students started preparing for cultural performances. They maintained this zeal throughout the day as our NSS volunteers also participated in 'clean the camp' drive led by students of Chandigarh. After that everyone went to various exhibitions organised by the 3 wings of Army. The experience of seeing and understanding the functionality of all the weapons live was enriching and the student's gained knowledge about other contingents such as NDRF etc.



Day 7 started with great enthusiasm from the soldiers as they presented their talents in the form of parade among the students. Different contingents took it upon themselves to enthuse patriotic feelings in the young hearts. The rest of the day went as usual as the resource persons delivered lectures in the sessions. Students also went to participate in the games in the evening. The cultural night was bright as Gujrat continued to impress the audience with its rich culture. Performances showcasing the culture of Himachal Pradesh and Tamil Nadu also put up a cultural extravaganza for the audience.

Students had come a long way after spending 8 days on the land of Pransala. They not only gained knowledge from the varied speakers but also from the native people of Gujrat. They visited the nearest Porbandar beach which was a beautiful sight indeed. The visit helped students to enjoy themselves and create beautiful memories. Students were left with a bittersweet feeling as new camaraderie was developed



among students of various cultures and everyone had to bid adieu the very next day. Two students of our college – Ms. Jasmine and Ms. Garima gave their powerful Gidda performance and bewitched everyone. PGGCG-11 girls also gave an impactful performance highlighting the diversity of Chandigarh, also called as mini India.

On the last day i.e. Day 9, students had to say adieu to the land of Pransala. Students were filled with bittersweet feeling because the feeling of homesickness was there but it was hard to leave the new home. Moreover, students had formed fervent bonds with each other that they would cherish forever. Swami Dharambandhu ji wished everyone for their future endeavours. He promised to welcome students for the Shivir next year again.

**Evidence of Success:** The camp left everyone with thousands of memories that would be kept safely in their hearts.





#### 44. Participation in NSS National Integration Camp

**Date:** 16 - 22 February 2022

**Number of NSS Volunteers participated: 04** (Ms. Vinayaka, B. Com III, Ms. Muskan Batra, B.Sc. III Medical Ms. Jhanvi Gulia, B.Sc. III Non-Medical and Ms. Gurpreet Kaur, B.A. II)

**Objectives:**

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

**The Context:** The National Integration Camp (NIC) is organized every year and the duration of each camp is of 7 days with day-night boarding & lodging. These camps are held in different parts of the country. Each camp involves 200 NSS volunteers to undertake the scheduled activities. This time, it took place at Punjabi University, Patiala in association with the Union ministry of Youth Affairs and Sports, and NSS Regional Directorate, Chandigarh from 16.02.2023 – 22.02.2023 where four of our NSS volunteers - (Ms. Vinayaka, B. Com III, Ms. Muskan Batra, B.Sc. III Medical Ms. Jhanvi Gulia, B.Sc. III Non-Medical and Ms. Gurpreet Kaur, B.A. II participated with enthusiasm.

**The Practice:** The camp witnessed participation of 210 volunteers from different states of India. The camp was based on the theme “Azadi ka Amrit Mahotsav and Culture and Youth Exchange Programme”. Participants were welcomed by Ms. Harinder Kaur, Regional Director, National Service



Scheme, Chandigarh. During the camp, NSS volunteers attended a series of sessions including First Aid Training- CPR, Awareness on Road Safety, Expert talk on cyber security etc.

**Day 1: 16.02.2023**

Our first day started at ISBT-43, Chandigarh where all volunteers from Chandigarh boarded Bus heading to Punjabi University, Patiala. We all safely reached the destination by 1:30 pm. After having lunch we directed towards Mai Bhago Girls Hostel - our accommodation for next 7 days. Thereafter, we went to the Kala Bhawan (An Auditorium) with our Programme Officer Mr. Jarnail Singh for the registration process and collected our Camp I'd kits. This was followed by a fruitful and eye-opening session on First- Aid by Sh. Kaka Ram Verma. He aware us about different emergency situations and adequate first aid and CPR to be given during such situations.

After this we went for a tea break in Bhai veer Singh hostel Mess and had cultural interchange via interaction with volunteers of others contingent. Then we again moved to Kala Bhawan and enjoyed the cultural evening where volunteers from other different contingents showcase their cultural performances.



**Day 2: 17.02.2023**

The Second day started with the wakeup call at 6 a.m. After which we went out for the yoga session to Gymnasium Hall. Volunteers were taught about importance of fitness both physical and mental in youth's life and many yoga asanas for the same were practiced then. After this, we went for the breakfast which was followed by the educational session based on Cyber Security by Ms. Damanjeet Kaur to sensitize the issues of cyber bullying, sextortion, etc.

Then, finally the inauguration event started where one of the core member Organiser Pro. Mamta ma'am welcomed chief guests - Honourable Regional Director of Chandigarh National Service Scheme Ms. Harinder Kaur, Respected Vice chancellor of Punjabi University, Patiala Prof. Arvind and the





renowned personality Mr. Navtej Johar (A phenomenal dancer, choreographer and Yoga Instructor).

Some of the really amazing performances were shown by different states of India. In the end of this event Mr. Navtej Johar Sir shared his life experience and showed his some glimpse of his dance art.

After lunch, a session was conducted by Col. Dalbir Singh (Fundamental of Disaster Management & mechanism of DM in India). We told us how to rebuild any city and how to save life during earthquake. In evening, cultural night was scheduled in which Chandigarh contingent's Gurpreet Kaur

performed cultural dance.



### Day 3: 18.02.2023

Day 3 started with Prabhat Pheri where Holy Mantas and Shlokas were recited on the occasion of Shivratri. After reaching the hall, we meditated in the presence of renowned meditation trainer Mr. Narinder Singh Dhindsa and get to know about heartfulness advancing in love. The session was quite relaxing and it filled us with positive vibrations.

Further, many activities based on the theme of G-20 & Y-20 were conducted in Kala Bhawan particularly Poster Making and Discussion. The main moto of his event was G 20 (One earth, One family and future). All the volunteers who came in NIC participated in the program. The topics of the program included: Climate Change and Human Health – Making Sustainability as a Way of Life; Digitalization and Innovation; Future Pandemic Preparedness; Health, Wellbeing & Sports: Agenda

for Youth; Engaging young and diverse populations and Economic justice. Volunteers from Chandigarh also took part in discussion on G20 and Poster making competition.

After lunch, session based on briefing about UNICEF Representation in India was organized. The 5 main functions of UNICEF were discussed that included Capacity building for basic social services, Justice systems, Violence against children, Prevention of female genital mutilation and Prevention of child marriage. The day ended with the cultural evening where our Chandigarh contingent performed

Ganesh Vandana specifically by Vinayaka Sharma, Jhanvi Gulia, Muskan Batra and Gurpreet Kaur.





**Day 4: 19.02.2023**

Day 5 began with the Visit Day to Fatehgarh Sahib and Anandpur Sahib that was visioned to acquaint the volunteers with the unbroken sacrifice and heritage of India's Sikhism. Fatehgarh Sahib is the place where two young sons of Shri Guru Gobind Singh – Baba Fateh Singh and Baba Zorawar Singh were



walled up alive in the year 1704 on the orders of Aurangzeb's Sirhind Faujdar Wazir Khan. All the volunteers visited the wonderful premises of the Gurdwara sahib and Thanda Burj.

After that, all the volunteers of Rashtriya Swayam Sewa NIC Camp along with the Program Officer of their respective states and the Executive Program Officer of Punjabi University sat in the bus and left for Anandpur Sahib. After reaching there, all the volunteers visited the entire Virasat-e-Khalsa in line for discipline. After visiting the museum, all the volunteers reached Anandpur Sahib Gurdwara - Shri Kesgarh Sahib – one of the five takhts in Sikhism. All the volunteers visited the wonderful premises of the Gurudwara, worshipped there and got to know about the place history that Khalsa Panth was founded here by Sikh's' tenth Guru Gobind Singh ji in the year 1699.



**Day 5: 20.02.2023**

Our day 5 begin with Prabhat Pheri and then exercise session that was followed by a wonderful session on Road Safety by National Awardee - S. Harpreet Singh Dhunna.

It was quite interactive and interesting session. After that, a Plantation drive was carried out in the campus itself where the chief guest was honourable Vice Chancellor of Punjabi University, Patiala Prof. Arvind. All the volunteers of different states planted many trees and leave a step mark behind for coming generations.



Subsequently, volunteers visited a quite peaceful and soothing place - Sri Guru Gobind Singh Bhawan where they experienced Buddhist Singing Bowl vibrations. After that, Regional Directorate Ms. Harinder Ma'am distributed booklet based on life of 'Chote sahibzade'. Volunteers also visited Art Museum of the university where different master pieces of oil paintings, sketches, calligraphy and many other artistic works were displayed.



Subsequently, Chairman Pollution Control Board Dr. Adarsh Pal Vig screened a movie *Karsewa – A different Story* by Mr. Daljit Ami, Director Education in the Multimedia Research Centre, Punjabi University, Patiala for better understanding about road and safety. In the Cultural Evening, our NSS volunteers - Vinayaka Sharma and Muskan Batra recited poetry based on nationalism and women empowerment respectively.





**Day 6: 21.02.2023**

On Day 6, volunteers reached Kala Bhawan for Flag hoisting. There was Cultural Parade in scheduled in Punjabi University, Patiala. The moto the cultural parade was *Ek Bharat Shrestha Bharat*. Flag hoisting was done by Vice Chancellor of Punjabi University, Patiala

Prof. Arvind. The cultural parade went through vice chancellor office, Gol Market, UCOE, Library, Stadium and hostels.

After cultural parade two educational sessions were conducted in Kala Bhawan. For first session the Chief Guest and the speaker of the session was Mr. Ashok Kumar Tiwari - Additional Project Director, States AIDS Control where they disseminated knowledge about basic prevention of HIV/AIDS and how to control it. In the next session, the resource person were Dr. Daljit Ami and Dr. Kiran, Director of Education Multimedia Research Centre and Centre for Employment of Persons and Disabilities, Punjabi University, Patiala respectively. They told us the problems and hurdles of a person who had disabilities still they fight and conquer their life. For cultural evening, volunteers from Chandigarh contingent presented a Giddha performance.



Day 7: 21.02.2023

Finally, the last day arrived and the morning of last day started with a wakeup call at 6 am. The day started with walk through the sculptures in Punjabi University, Patiala with Mr. Daljit Ami, Director

Educational Multimedia Research Centre, Punjabi University, Patiala. After the visit to the university and breakfast, there was an expert talk on Life Skills at Kala Bhawan. It was followed by the Valedictory Session

where Chandigarh contingent got an opportunity to present Giddha performance.

**Evidence of Success:**

The volunteers were honoured with token of gratitude in the form of gifts from the organizing committee of the camp and finally

the NSS National Integration Camp, 2023 ended at happy note.





## 45. Mammography and Bone Density Analysis Camp as part of International Women's Day Celebrations

**Date:** 03 March 2023

**Number of NSS Volunteers participated:** 15

**Number of Beneficiaries:** 50 (for Mammography Camp) and 103 (for Bone Density Analysis)

### Objectives:

- To encourage more women to get their screening done and educate them on breast cancer risk reduction and cure
- To identify people who are at risk of osteoporosis, a condition where bones become weak and brittle, and to educate them on how to prevent or manage this condition

**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. 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. Also, osteoporosis is a common systemic skeletal disorder leading to decreased bone strength and increased susceptibility to osteo fragility fracture. It is a significant health issue mostly observed in the persons above

the age of 50. The mammography and bone density analysis camps are a vital step in promoting women's health and ensuring that they have access to medical care.



**The Practice:** As part of International Women's Day Celebrations, NSS Units and Health Committee of the Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, under the able guidance of **Principal Dr Nisha Bhargava** and supervision of Dr Sarabjit Kaur – Co-Convener (Health Committee), NSS Programme Officers Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari organized a **Mammography and Bone Density Analysis Camp** in collaboration with **Amrit Cancer Foundation, Sector 35, Chandigarh** on 03.03.2023 in their adopted Village Badheri, Sector 41-D, Chandigarh. The camp was organized along with **Blood donation camp and Medical Check Up Camp** that was organized by Counsellor Mr Hardeep Singh, President Shiromani Akali Dal, Chandigarh in sweet memory of his father Late S. Gurnam Singh Buterla.

During the camp, dignitaries Mr Anup Gupta, Mayor, Chandigarh, Ms. Harinder Kaur, Ms. Harinder Kaur, Regional Director, Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India, Dr. Nemi Chand Golia, State Liaison Officer, State NSS Cell, Chandigarh Administration graced the occasion as Chief Guests and Guest





of Honour. The camp was organized specifically for the people above the age of 40 years who are more prone to the breast cancer and osteoporosis disease.

Before the camp, with an aim to make residents of that area aware of this camp, NSS Volunteers conducted door-to-door awareness in village Badheri, Chandigarh. During the camp, a mammography bus equipped with the latest testing techniques and a team of doctors/technicians and nurses were stationed in the village community centre for the same. Besides, a **bone testing analysis machine** was also made available for the detecting bone related deficiencies for the persons above the age of 25. **More than 50 female residents for**



**mammography test and 103 residents for bone density analysis test was benefitted from this camp.** Simultaneous counselling cum awareness sessions for residents was conducted to cater the needs of the people facing related problems. At the end, dignitaries as guests praised the efforts of the NSS Units and NSS volunteers of our college for their dedication and hard work in making the event a success.

**Evidence of Success:** The camp was a huge success that witnessed the enthusiastic participation of more than 50 female residents for mammography test and 103 residents for bone density analysis test.











## Media Coverage:

### एमसीएम में महिला दिवस एवं होली का पर्व उल्लास से मनाया

चंडीगढ़ (जयमार्ग न्यूज़)। मेहरचंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस और होली बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस अवसर पर कॉलेज की एनएसएस इकाइयों और स्वास्थ्य समिति ने अमृत कैसर फाउंडेशन, चंडीगढ़ के सहयोग से अंगीकृत गाँव बधेरी में एक मैमोग्राफी और बोनो डेंसिटी शिविर का आयोजन किया। शिविर का आयोजन पार्षद हरदीप सिंह द्वारा आयोजित रक्तदान शिविर और चिकित्सा जाँच शिविर के साथ किया गया। शिविर के दौरान उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों में चंडीगढ़ के मेयर श्री अनूप गुप्ता, क्षेत्रीय निदेशक, युवा मामलों और खेल मंत्रालय भारत सरकार से सुश्री हरिंदर कौर और राज्य एनएसएस सेल, चंडीगढ़ प्रशासन में संपर्क अधिकारी डॉ. नेमी चंद गोस्विया शामिल थे। शिविर के लिए नवीनतम परीक्षण तकनीकों से लैस एक मैमोग्राफी बस और डॉक्टरों/तकनीशियनों और नर्सों की एक टीम को गाँव के सामुदायिक केंद्र भेजा गया। 154 से अधिक महिला निवासियों ने मैमोग्राफी परीक्षण और अस्थि घनत्व विश्लेषण परीक्षण करवाया। कॉलेज के महिला विकास प्रकोष्ठ ने सेनेटरी पैड डोनेशन ड्राइव का आयोजन किया, जिसमें संकाय सदस्यों एवं विद्यार्थियों ने उदारतापूर्वक पैड दान किए, जो अटावा गाँव और सेक्टर 25 के स्लम क्षेत्र की महिला निवासियों के बीच वितरित किए। महिला विकास प्रकोष्ठ के स्वयंसेवकों द्वारा बाल विवाह और घरेलू हिंसा विषय पर नुकड़ नाटक भी प्रस्तुत किया। एक अन्य कार्यक्रम में, पीआरसीआई चंडीगढ़ चैटर के तत्वाधान में यंग कम्युनिकेटर्स क्लब ने %लेट्स रिडिफ़ाइन इकैलिटी% विषय पर एक पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। महाविद्यालय की छात्र परिषद द्वारा होली का रंगारंग पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। अपनी उद्यमशीलता का प्रदर्शन करते हुए, विद्यार्थियों ने हर्बल होली के रंग, सजावटी वस्तुएँ, आभूषण, क्रांटेड वस्तुएँ, खाने-पीने की वस्तुएँ आदि के विभिन्न स्टाल लगाए, जो उत्सव के उत्साह को बढ़ाते नज़र आए।

### एमसीएम में महिला दिवस एवं होली का पर्व उल्लास से मनाया गया

चंडीगढ़ (हिमप्रभा न्यूज़)। मेहरचंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस और होली बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस अवसर पर कॉलेज की एनएसएस इकाइयों और स्वास्थ्य समिति ने अमृत कैसर फाउंडेशन, चंडीगढ़ के सहयोग से अंगीकृत गाँव बधेरी में एक मैमोग्राफी और बोनो डेंसिटी शिविर का आयोजन किया। शिविर का आयोजन पार्षद श्री हरदीप सिंह द्वारा आयोजित रक्तदान शिविर और चिकित्सा जाँच शिविर के साथ किया गया। शिविर के दौरान उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों में चंडीगढ़ के मेयर श्री अनूप गुप्ता, क्षेत्रीय निदेशक, युवा मामलों और खेल मंत्रालय भारत सरकार से सुश्री हरिंदर कौर और राज्य एनएसएस सेल, चंडीगढ़ प्रशासन में संपर्क अधिकारी डॉ. नेमी चंद गोस्विया शामिल थे। शिविर के लिए नवीनतम परीक्षण तकनीकों से लैस एक मैमोग्राफी बस और डॉक्टरों/तकनीशियनों और नर्सों की एक टीम को गाँव के सामुदायिक केंद्र भेजा गया। 154 से अधिक महिला निवासियों ने मैमोग्राफी परीक्षण और अस्थि घनत्व विश्लेषण परीक्षण करवाया। कॉलेज के महिला विकास प्रकोष्ठ ने सेनेटरी पैड डोनेशन ड्राइव का आयोजन किया, जिसमें संकाय सदस्यों एवं विद्यार्थियों ने उदारतापूर्वक पैड दान किए, जो अटावा गाँव और सेक्टर 25 के स्लम क्षेत्र की महिला निवासियों के बीच वितरित किए। महिला विकास प्रकोष्ठ के स्वयंसेवकों द्वारा बाल विवाह और घरेलू हिंसा विषय पर नुकड़ नाटक भी प्रस्तुत किया। एक अन्य कार्यक्रम में, पीआरसीआई चंडीगढ़ चैटर के तत्वाधान में यंग कम्युनिकेटर्स क्लब ने लेट्स रिडिफ़ाइन इकैलिटी विषय पर एक पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। महाविद्यालय की छात्र परिषद द्वारा होली का रंगारंग पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। अपनी उद्यमशीलता का प्रदर्शन करते हुए, विद्यार्थियों ने हर्बल होली के रंग, सजावटी वस्तुएँ, आभूषण, क्रांटेड वस्तुएँ, खाने-पीने की वस्तुएँ आदि के विभिन्न स्टाल लगाए, जो उत्सव के उत्साह को बढ़ाते नज़र आए। छात्रों ने गुलाल खेलते हुए खुशी के रंग बिखेरे और परिसर होली के गीतों से गुंजायमान हो गया।



## एमसीएम में महिला दिवस एवं होली का पर्व उल्लास से मनाया गया

चंडीगढ़: स्टेट समाचार विज

मेहरचंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय चंडीगढ़ में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस और होली बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस अवसर पर कॉलेज की एनएसएस इकाइयों और स्वास्थ्य समिति ने अमृत कैसर फाउंडेशन, चंडीगढ़ के सहयोग से अंगीकृत गाँव बधेरी में एक मैमोग्राफी और बोनो डेंसिटी शिविर का आयोजन किया।

शिविर का आयोजन पार्षद श्री हरदीप सिंह द्वारा आयोजित रक्तदान शिविर और चिकित्सा जाँच शिविर के साथ किया गया। शिविर के दौरान उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों में चंडीगढ़ के मेयर अनूप गुप्ता, क्षेत्रीय निदेशक, युवा मामलों और खेल मंत्रालय भारत सरकार से सुश्री हरिंदर कौर और राज्य एनएसएस सेल, चंडीगढ़ प्रशासन में संपर्क अधिकारी डॉ. नेमी चंद गोस्विया शामिल थे। शिविर के लिए नवीनतम परीक्षण तकनीकों से लैस एक मैमोग्राफी बस और डॉक्टरों/तकनीशियनों और नर्सों की एक टीम को गाँव के सामुदायिक केंद्र



भेजा गया। 154 से अधिक महिला निवासियों ने मैमोग्राफी परीक्षण और अस्थि घनत्व विश्लेषण परीक्षण करवाया। कॉलेज के महिला विकास प्रकोष्ठ ने सेनेटरी पैड डोनेशन ड्राइव का आयोजन किया, जिसमें संकाय सदस्यों एवं विद्यार्थियों ने उदारतापूर्वक पैड दान किए, जो अटावा गाँव और सेक्टर 25 के स्लम क्षेत्र की महिला निवासियों के बीच वितरित किए। महिला विकास प्रकोष्ठ के स्वयंसेवकों द्वारा बाल विवाह और घरेलू हिंसा विषय पर नुकड़ नाटक भी प्रस्तुत किया। एक अन्य कार्यक्रम में, पीआरसीआई चंडीगढ़ चैटर के तत्वाधान में यंग कम्युनिकेटर्स क्लब ने लेट्स रिडिफ़ाइन इकैलिटी विषय पर एक पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। महाविद्यालय की छात्र परिषद द्वारा होली का रंगारंग पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। अपनी उद्यमशीलता का प्रदर्शन करते हुए, विद्यार्थियों ने हर्बल होली के रंग, सजावटी वस्तुएँ, आभूषण, क्रांटेड वस्तुएँ, खाने-पीने की वस्तुएँ आदि के विभिन्न स्टाल लगाए, जो उत्सव के उत्साह को बढ़ाते नज़र आए। छात्रों ने गुलाल खेलते हुए खुशी के रंग बिखेरे और परिसर होली के गीतों से गुंजायमान हो गया।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने नियोजित गतिविधियों के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस को उपयुक्त तरीके से मनाने के लिए आयोजन समितियों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि हालाँकि महिलाओं ने एक लंबा सफर तय किया है, फिर भी एक न्यायसंगत समाज सुनिश्चित करने के लिए बहुत कुछ करने की ज़रूरत है ताकि महिलाओं को समाज में समान सदस्य स्वीकार किया जाए। उन्होंने सभी को रंगों के त्योहार होली की शुभकामनाएँ दीं और उनसे इस दुनिया में खुशी, प्रेम और करुणा के रंग फैलाने का आग्रह किया।



## MCM celebrates Women's Day and Holi

**THE AMAN SANDESH TIMES**

**Chandigarh:** Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, marked the celebration of International Women's Day and Holi with great enthusiasm. As part of International Women's Day celebrations, the NSS Units and Health Committee of the college organised a Mammography and Bone Density Analysis Camp at adopted village Badheri, in collaboration with Amrit Cancer Foundation, Chandigarh. The camp was organised along with Blood Donation Camp and Medical Check Up Camp that was organised by Councillor Mr Hardeep Singh. The dignitaries present during the camp included Mr. Anup Gupta, Mayor, Chandigarh, Ms. Harinder Kaur, Regional Director, Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, and Dr. Nemi Chand Golia, State Liaison Officer, State NSS Cell, Chandigarh Administration. A mammography bus equipped with the latest testing techniques and a team of doctors/technicians and



nurses was stationed at the village community centre for the camp. More than 154 female residents underwent mammography test and bone density analysis test. The Women Development Cell of the college organised a Sanitary Pads Donation drive wherein the faculty and students donated pads generously that were distributed among women residents of Attawa village and Sector 25 slum area. A nukkad natak on the theme 'Child marriage and domestic violence' was also performed by the Women Development Cell volunteers. In another event, the Young Communicators Club, under

the aegis of PRCI Chandigarh Chapter, organised a Poster Making Competition on the theme 'Let's Redefine Equality'. The colourful festival of Holi was celebrated with gusto by the Student Council of the college. Showcasing their entrepreneurial spirit, students put up different stalls of herbal holi colours, decorative items, jewellery, crocheted items, eatables, etc. that added to the festive vibe. The campus reverberated with Holi songs as the students spread the colours of happiness playing gulas. Principal Dr. Nisha Bhargava appreciated the efforts of the organising Committees to celebrate International Women's Day in a befitting manner through thoughtfully planned activities. She added that though women have come a long way, still much needs to be done for ensuring an equitable and just society that treats women as equal members of the society. She also wished everyone a joyous festival of colours and urged them to spread the colours of happiness, love and compassion in this world.

## 46. Four Days & Night Capacity Building Programme on Youth Employability Skills

**Date:** 13 – 16 March 2023

**Number of NSS volunteers participated:** 07 (Ms. Muskaan, B. Com III, Ms. Prachi, B.Sc. Medical III, Ms. Anushka Srivastava B.A. II, Ms. Palak Narang B.A. II, Ms. Rashmi, B.A. I, Ms. Jasmine, B.A. II and Ms. Garima, B.Com II).

### Objectives:

- To teach the basic skill set required to be a good listener and speaker
- To instil the skill of team work among the NSS Volunteers
- To motivate and teach the volunteers about the importance of leadership and motivation for oneself and for others.

**The Context:** Four Days and Night Capacity Building Programme on Youth Employability Skills was organized by Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh. The camp was held from 13<sup>th</sup> March to 16<sup>th</sup> March 2023 at the RGNIYD, Regional Centre, Chandigarh Campus. A group of 07 students (Ms. Muskaan, B. Com III, Ms. Prachi, B.Sc. Medical III, Ms. Anushka Srivastava B.A. II, Ms. Palak Narang B.A. II, Ms. Rashmi, B.A. I, Ms. Jasmine, B.A. II

and Ms. Garima, B. Com II) attended the camp from Mehr Chand Mahajan DAV College, Chandigarh.

**The Practice:** There were 40 NSS volunteers from different colleges of Chandigarh. In the inauguration session, volunteers were introduced with the instructors and were told the guidelines that needed to be followed. Going ahead with that, tasks were distributed to the volunteers as

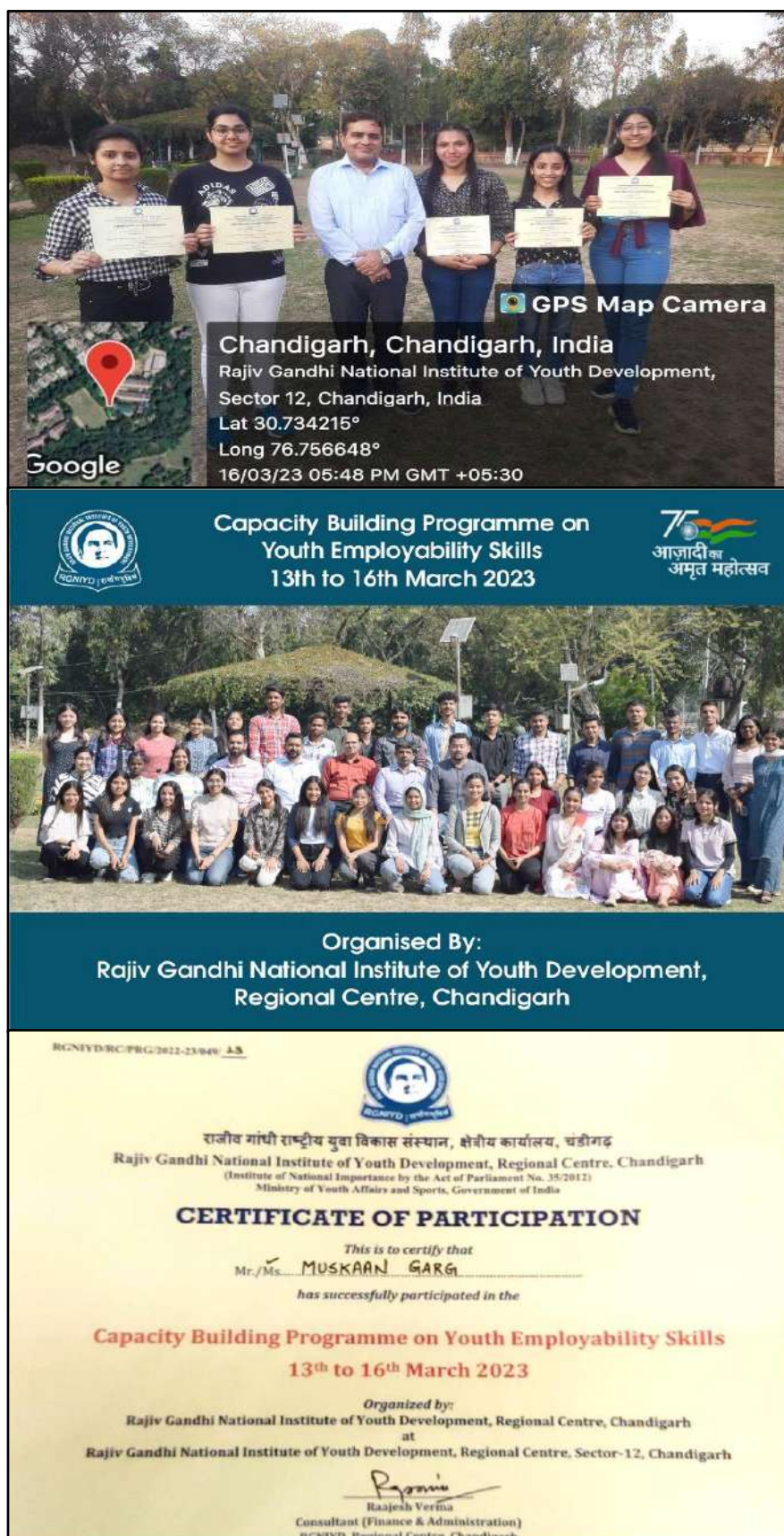
being time keepers, cultural heads and others. Groups were divided for each day's recapitulation. There were different activities conducted such as earthquake, pilot drop, games session etc. to instil the skill of team work and cooperation among the volunteers. Along with these activities, verbal sessions were there on listening skills, knowing one's strengths and weaknesses, analysing self and personality development.

In the evening, volunteers prepared for recapitulation and cultural evening. On the last day of camp, State Liaison Officer Dr. Nemi Chand graced the occasion and distributed certificates to all the participants.





**Evidence of Success:** The camp was very useful as the NSS Volunteers developed team spirit, patience, listening skills through participating in various activities. Such camps are required periodically for overall growth of the youth.



|   |
|---|
| <p>RGNIYD/RC/PRG/2022-23/049/ <u>27</u></p>  <p>राजीव गांधी राष्ट्रीय युवा विकास संस्थान, क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>(Institute of National Importance by the Act of Parliament No. 35/2012)<br/>Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India</p> <p><b>CERTIFICATE OF PARTICIPATION</b></p> <p><i>This is to certify that</i><br/>Mr./Ms. <u>PRACHI</u><br/><i>has successfully participated in the</i></p> <p><b>Capacity Building Programme on Youth Employability Skills</b><br/><b>13<sup>th</sup> to 16<sup>th</sup> March 2023</b></p> <p><i>Organized by:</i><br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>at<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Sector-12, Chandigarh</p> <p><br/>Raajesh Verma<br/>Consultant (Finance &amp; Administration)<br/>RGNIYD, Regional Centre, Chandigarh</p>     |
| <p>RGNIYD/RC/PRG/2022-23/049/ <u>16</u></p>  <p>राजीव गांधी राष्ट्रीय युवा विकास संस्थान, क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>(Institute of National Importance by the Act of Parliament No. 35/2012)<br/>Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India</p> <p><b>CERTIFICATE OF PARTICIPATION</b></p> <p><i>This is to certify that</i><br/>Mr./Ms. <u>JASMINE</u><br/><i>has successfully participated in the</i></p> <p><b>Capacity Building Programme on Youth Employability Skills</b><br/><b>13<sup>th</sup> to 16<sup>th</sup> March 2023</b></p> <p><i>Organized by:</i><br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>at<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Sector-12, Chandigarh</p> <p><br/>Raajesh Verma<br/>Consultant (Finance &amp; Administration)<br/>RGNIYD, Regional Centre, Chandigarh</p>  |
| <p>RGNIYD/RC/PRG/2022-23/049/ <u>09</u></p>  <p>राजीव गांधी राष्ट्रीय युवा विकास संस्थान, क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>(Institute of National Importance by the Act of Parliament No. 35/2012)<br/>Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India</p> <p><b>CERTIFICATE OF PARTICIPATION</b></p> <p><i>This is to certify that</i><br/>Mr./Ms. <u>GARIMA</u><br/><i>has successfully participated in the</i></p> <p><b>Capacity Building Programme on Youth Employability Skills</b><br/><b>13<sup>th</sup> to 16<sup>th</sup> March 2023</b></p> <p><i>Organized by:</i><br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>at<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Sector-12, Chandigarh</p> <p><br/>Raajesh Verma<br/>Consultant (Finance &amp; Administration)<br/>RGNIYD, Regional Centre, Chandigarh</p> |



|  |
|--|
| <p>RGNIYD/RC/PRG/2022-23/049/ 04</p>  <p>राजीव गांधी राष्ट्रीय युवा विकास संस्थान, क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>(Institute of National Importance by the Act of Parliament No. 35/2012)<br/>Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India</p> <p><b>CERTIFICATE OF PARTICIPATION</b></p> <p><i>This is to certify that</i><br/>Mr./Ms. <u>ANUSHKA SRIVASTAVA</u><br/><i>has successfully participated in the</i></p> <p><b>Capacity Building Programme on Youth Employability Skills</b><br/><b>13<sup>th</sup> to 16<sup>th</sup> March 2023</b></p> <p><i>Organized by:</i><br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>at<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Sector-12, Chandigarh</p> <p><br/>Raajesh Verma<br/>Consultant (Finance &amp; Administration)<br/>RGNIYD, Regional Centre, Chandigarh</p> |
| <p>RGNIYD/RC/PRG/2022-23/049/ 26</p>  <p>राजीव गांधी राष्ट्रीय युवा विकास संस्थान, क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>(Institute of National Importance by the Act of Parliament No. 35/2012)<br/>Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India</p> <p><b>CERTIFICATE OF PARTICIPATION</b></p> <p><i>This is to certify that</i><br/>Mr./Ms. <u>PALAK NARANG</u><br/><i>has successfully participated in the</i></p> <p><b>Capacity Building Programme on Youth Employability Skills</b><br/><b>13<sup>th</sup> to 16<sup>th</sup> March 2023</b></p> <p><i>Organized by:</i><br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>at<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Sector-12, Chandigarh</p> <p><br/>Raajesh Verma<br/>Consultant (Finance &amp; Administration)<br/>RGNIYD, Regional Centre, Chandigarh</p>     |
| <p>RGNIYD/RC/PRG/2022-23/049/ 31</p>  <p>राजीव गांधी राष्ट्रीय युवा विकास संस्थान, क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>(Institute of National Importance by the Act of Parliament No. 35/2012)<br/>Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India</p> <p><b>CERTIFICATE OF PARTICIPATION</b></p> <p><i>This is to certify that</i><br/>Mr./Ms. <u>RASHI SINGH</u><br/><i>has successfully participated in the</i></p> <p><b>Capacity Building Programme on Youth Employability Skills</b><br/><b>13<sup>th</sup> to 16<sup>th</sup> March 2023</b></p> <p><i>Organized by:</i><br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Chandigarh<br/>at<br/>Rajiv Gandhi National Institute of Youth Development, Regional Centre, Sector-12, Chandigarh</p> <p><br/>Raajesh Verma<br/>Consultant (Finance &amp; Administration)<br/>RGNIYD, Regional Centre, Chandigarh</p>    |

## 47. Sports Day Celebration

**Date:** 15–16 March 2023

**Number of NSS volunteers participated:** 25

### Objectives:

- To inculcate sportsman spirit in all
- Promoting Fit India Initiative
- Getting familiar with different games
- Celebrating valour of NSS through March past

**The Context:** In a sterling display of the fine blend of sporting acumen and sportsmanship spirit coupled with fun and frolic, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, held its Annual Sports Day from 15-16 March 2023. Principal Dr. Nisha Bhargava motivated the staff and



students with her presence as the Chief Guest. The NSS volunteers enthusiastically participated in the games 100m race, long jump, Shot put, 100 m relay race, and Spoon and lemon race.

During the event, NSS programme officers Dr. Pallvi Rani and Dr. Purnima Bhandari encouraged student volunteers to participate and perform well. The practice put in by the NSS volunteers bore fruit as they stood on the stands to receive their medals during the award ceremony.



**The Practice:** The NSS volunteers came up to participate in games and activities held on Annual Sports Day of the College. The preparation started way before, as



volunteers were part of the NSS contingent. Trials for games were held on 15 March where the volunteers participated in games including 100m race, Long jump, Shot put, 100 m relay race, and Spoon and lemon race. On the second day, the NSS contingent with its flag proudly marched to the



podium and saluted the principal. As the day progressed, the volunteers displayed their talent in games and won medals. Out of the total number of participants, 25 NSS volunteers participated in the March Past. The NSS team won the second prize in the category of Best marching contingent.

**Evidence of Success:** Students were happy as they participated in games and felt motivated after winning the second prize in the category of Best marching contingent. **Link to the activity uploaded on social media include:**

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=688019309788090&set=a.688017336454954&type=3>







## Media Coverage:

### एमसीएम में खेल भावना से परिपूर्ण वार्षिक खेल दिवस का भव्य आयोजन

चंडीगढ़, 17 मार्च (राम सिंह बराड़) : मेहरचंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, चंडीगढ़ ने खेल कौशल और खेल भावना के मिश्रण के साथ मस्ती और उत्साह भरे वार्षिक खेल दिवस का आयोजन किया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने मुख्य अतिथि के रूप में अपनी उपस्थिति से स्टाफ व विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। डॉ. निशा भार्गव द्वारा ध्वजारोहण और संप्रभुता, शांति और सद्भाव का संदेश देते हुए विभिन्न खेलों के साथ वार्षिक खेल दिवस का शुभारंभ हुआ। डॉ. भार्गव ने जीवन में खेल के सर्वोपरि महत्व पर प्रकाश डालते हुए सभी को प्रेरित किया और खेलों के माध्यम से जीवन की भावना, अनुशासन, सतर्कता, टीम वर्क और सहोदरता का मूल्यवान संदेश दिया। अंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, इंटर जूनियर, जूनियर, विश्वविद्यालय और इंटर कॉलेज स्तर पर विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में कॉलेज की उत्कृष्ट उपलब्धियों को याद करते हुए, उन्होंने एमसीएम की उत्कृष्ट परंपरा को जीवित रखने के लिए कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग को



एमसीएम कॉलेज में वार्षिक खेल दिवस की विभिन्न मुकाबलों में विजेता बच्चों को ईनाम देते हुए कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव।

बधाई दी। मार्च मास्ट समारोह के दौरान उत्साहपूर्ण टुकड़ियों ने संस्थान की श्रेष्ठता का प्रदर्शन किया। कॉलेज का खेल मैदान खेल भावना और टीम वर्क से गुंजायमान हो गया। विद्यार्थियों, संकाय सदस्यों एवं अन्य कर्मचारियों के लिए अलग अलग खेलों का आयोजन किया गया जिसमें 100 मीटर दौड़, लंबी कूद, शॉट पुट, 100 मीटर रिले दौड़, चम्मच-नींबू दौड़ और रस्साकशी (विद्यार्थियों के लिए)

सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। 3 लेग रेस, म्यूजिकल चेयर और 100 मीटर रेस का आयोजन संकाय सदस्यों के लिए किया गया जिसमें सभी ने उत्साहपूर्ण भाग लिया। कार्यक्रम का समापन पुरस्कार वितरण समारोह के साथ हुआ। निर्धारित को सर्वश्रेष्ठ एथलीट घोषित किया गया और शारीरिक शिक्षा दल को सर्वश्रेष्ठ दल घोषित किया गया।



वार्षिक मीट में बेस्ट एथलीट का खिताब हासिल करने वाले खिलाड़ी। संवाद

### हिमांशिका बनीं सर्वश्रेष्ठ एथलीट

चंडीगढ़। एमसीएम डीएवी कॉलेज-36 में वार्षिक खेल दिवस का आयोजन किया गया। इसमें विद्यार्थियों, संकाय सदस्यों एवं अन्य कर्मचारियों के लिए अलग-अलग खेलों का आयोजन किया गया। इसमें हिमांशिका को सर्वश्रेष्ठ एथलीट घोषित किया गया।

100 मीटर दौड़, लंबी कूद, शॉट पुट, 100 मीटर रिले दौड़, चम्मच-नींबू दौड़

और रस्साकशी सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रिंसिपल डॉ. निशा भार्गव ने मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहें। जिन्होंने जीवन में खेल के महत्व के बारे में बताते हुए कहा कि खेलों के माध्यम से अनुशासन, सतर्कता, टीम वर्क भावना पैदा होती है। सभी का अधिक से अधिक खेलों में शामिल होना चाहिए। संवाद





# Mehr Chand Mahajan DAV College for Women

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

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

Report of activities organized by  
**National Service Scheme (NSS) Units**  
 Session: 2022 - 2023