Mehr Chand Mahajan DAV College for Women

Sector-36A, Chandigarh

ऊर्जा

OORJA

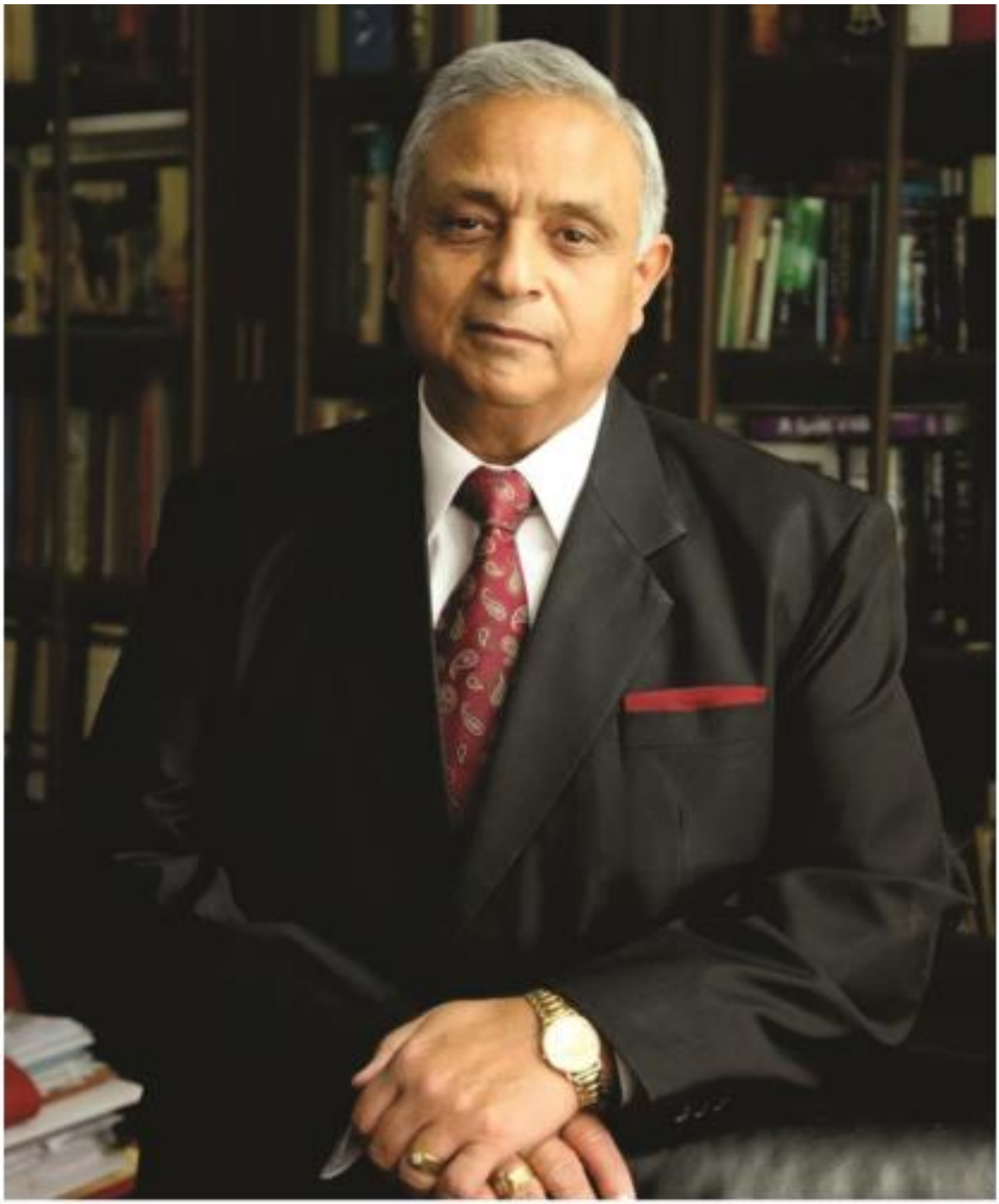
A SKILL DEVELOPMENT INITIATIVE

(2023-24)

Our Beacon of Light

MAHARISHI SWAMI DAYANAND SARASWATI

Our Guide and Mentor



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

Principal's Message

As the world moves towards more and diverse technologies, it has become imperative to understand the implications for the respective socio-economic systems.

New Education Policy 2020 is one of the responses of the Government of India to the changing scenario. As an affiliated college of Panjab University, our institution takes immense pride in being at the forefront in the field of running skill courses. Extending full-fledged support to the Panjab University in the implementation of NEP 2020, the College introduced a variety of Skill Enhancement Courses, approved by Panjab University. The faculty was encouraged to design curricula of various Skill Enhancement Courses which are at various stages of processing at the University for approval. The College has grown by leaps and bounds under the abundant blessings of Padma Shri Dr. Punam Suri Ji, Honourable President, DAV College Managing Committee. My heartfelt gratitude to him for his constant guidance and benevolence.

I express my immense gratitude to Skill Development Committee led by Dr. Gurvinder Kaur for their continuous efforts in promoting Skill Development in the institution and beyond.

Dr. Nisha Bhargava

Principal

Message from Chief Coordinator

The contemporary nature and extent of changes happening worldwide is disturbing various balances: rural-urban, technology-manual, jobs-entrepreneurship, and so on. It has become imperative to keep oneself abreast of how all the changes are impacting oneself and one's institution. Learning of new skills and upgrading one's existing skills is no more a luxurious choice, but a necessity. This is not just for one's economic progress but also to keep one physically, mentally and emotionally healthy. The College endeavours to incorporate inter-disciplinary elements and values in all its Skill Enhancement Courses with a view to chisel well-rounded personalities, befitting a confident and kind world. I am grateful to Principal Dr. Nisha Bhargava, for her continual encouragement, guidance and support in skill based endeavours.

Dr. Gurvinder Kaur
Chief Coordinator
Skill Development Committee

Editor in Chief

Dr. Nisha Bhargava

Editor

Dr. Gurvinder Kaur

Editorial Team

Dr. Komil Tyagi

Ms. Disha Sharma

Dr. Deeksha Gupta

Dr. Navdeep Kaur

Dr. Qudrat Hundal

Dr. Manjot Kaur

Dr. Ketaki Dwivedi

Dr. Nisha Dawra

Dr. Apara Sharma

Ms. Ruchika Singh

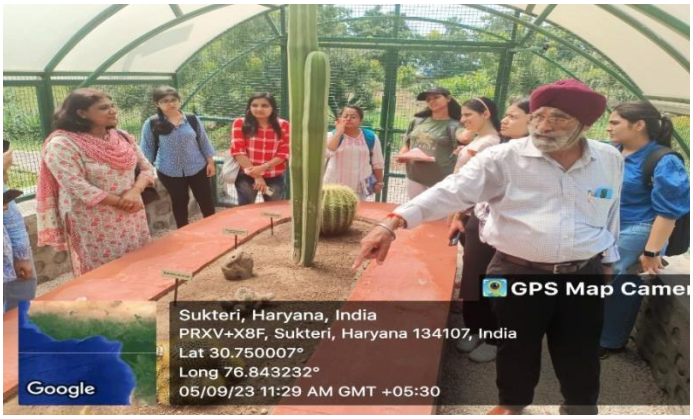
Dr. Minakshi Rana

Dr. Sunita Kumari

SKILL REPORT 2023-24

Workshop on the Art of Bonsai Making

A Hands-on Training Workshop on the "Art of Bonsai Making" was organized by the Department of Botany and Add-on Course in Floriculture and Landscaping on 5th September 2023. The event aimed to foster a love for plants and enhance entrepreneurial skills among students. Conducted by Maj. Gen C.S. Bewli, the workshop took place at the Botanical Garden of the UT Administration in Sarangpur. Maj. Gen C.S. Bewli, a renowned figure in Bonsai cultivation and President of the Cactus and Succulent Society of India, demonstrated the process of creating Bonsais. The workshop included a visit to the Garden's Bonsai Home and Cactus House, showcasing a rich collection of plants. Twenty-one participants, including faculty members, students, lab assistant, and a gardener, attended the four-hour workshop. The activity received high praise and was deemed a success in promoting skill development and environmental consciousness.



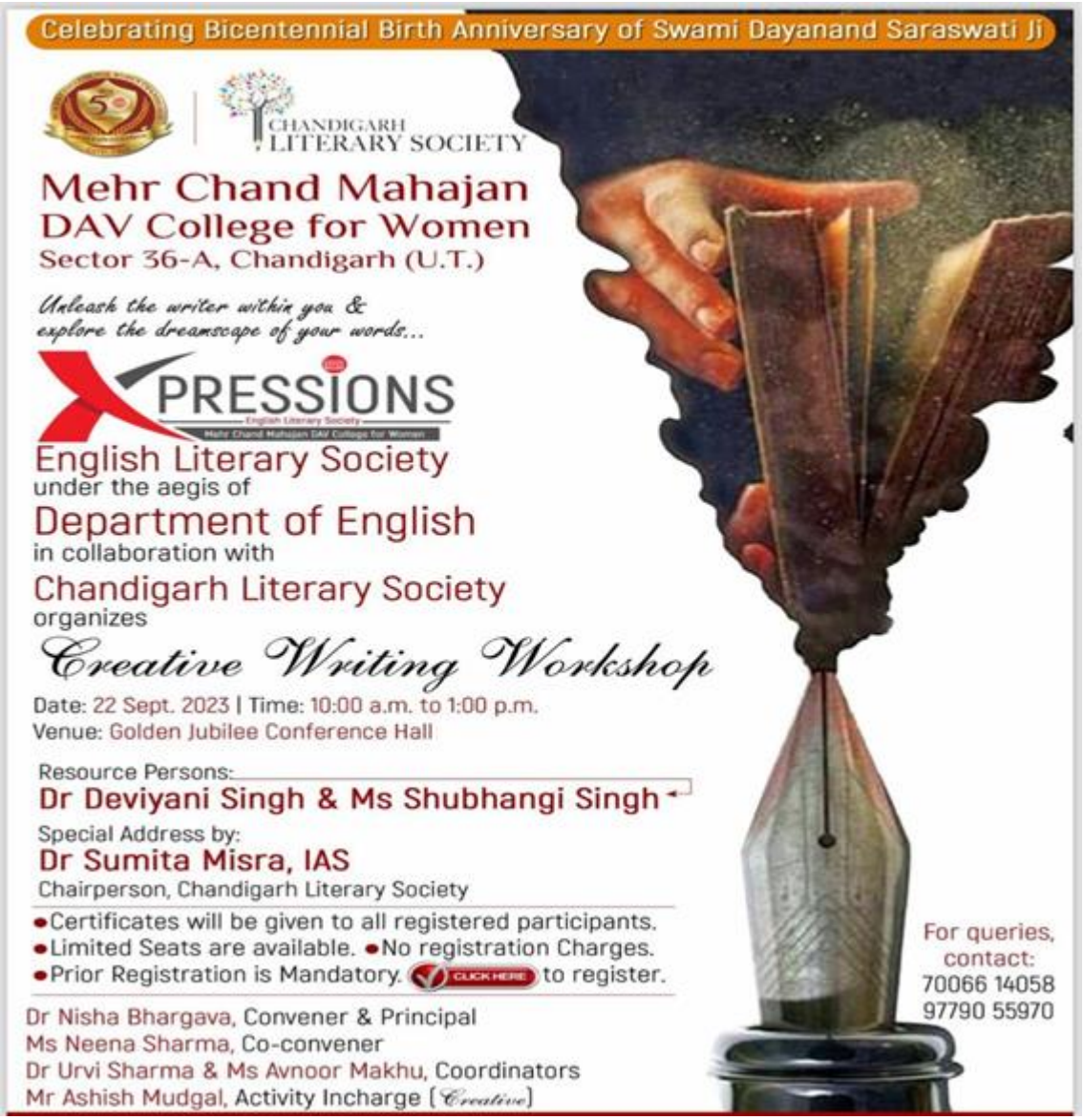
Workshop on Advanced Make Up

A fashion industry- based workshop was held by the add-on course of Cosmetology and Beauty Care on 14th September, 2023. The Resource person for the training was Ms Sneh from Tress lounge, Sector 8, Chandigarh. She demonstrated how to enhance and transform a person's appearance by using advanced techniques and products. She explained about the advanced make up – artificial mole, eyebrow shapes and permanent lipstick. 25 students participated in the workshop and learnt the requisite skills of the make-over industry.

Creative Writing Workshop

Xpressions, the Literary Society of the Department of English at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with the Chandigarh Literary Society, organized an enlightening Creative Writing Workshop on 22nd September 2023, attended by 60 students, offering a platform for budding writers to refine their skills. The workshop

received esteemed guests, including the college's Principal, Dr. Nisha Bhargava, who spearheaded the event, and Dr. Sumita Misra IAS, Chairperson of Chandigarh Literary Society, who commended the initiative and emphasized the importance of creative expression. Mr. Affan Yesvi from Rhyvers Publishing Group also encouraged students to explore digital publishing avenues. With resource persons Dr. Deviyani Singh and Ms. Shubhangi Singh sharing their expertise through insightful discussions and interactive exercises, the workshop left a lasting impact, underscoring the college's dedication to fostering literary and creative endeavours among its students.



जहन में छुपी कहानी को शब्दों के जरिए बाहर लाना चाहिए

Writing Workshop

शुक्रवार को चंडीगढ़ सेक्टर-36 में चंडीगढ़ लिटरेरी सोसायटी की ओर से क्रिएटिव राइटिंग वर्कशॉप एक्सप्रेशंस आयोजित की गई।

हिंदी रिपोर्टर | चंडीगढ़

चंडीगढ़ लिटरेरी सोसायटी की ओर से शुक्रवार को चंडीगढ़ सेक्टर-36 के एमएमएम डीएवी में क्रिएटिव राइटिंग वर्कशॉप एक्सप्रेशंस आयोजित की गई। इसमें बताया गया कि किस तरह से लिखना सीखकर, साहित्य की दुनिया में प्रवेश किया जा सकता है। वर्कशॉप को लीड देवयानी सिंह और शुभांगी सिंह ने किया। इसमें मौजूद सीएलएस की चेयरपर्सन सुमिता मिश्रा ने कहा - शब्दों में बहुत ताकत होती है। जो बात जहन में कहीं दबी होती है, वो भी शब्दों के जरिए बाहर आ जाती है। मगर यह सब कहना और सुनना तभी मुमकिन है जब कहानी को कहना आता हो। इसके लिए जरूरी है कि हम पहले कहानियां, कविताओं को पढ़ें। जितना पढ़ते जाएंगे उतना ही ज्यादा लिखने की विधा को समझते जाएंगे। हर दिन कुछ लिखने की कोशिश करें और अपने भावों को लफ्जों में पिरोने की कोशिश करें। इसमें प्रिंसीपल डॉ. निशा भार्गव, अक्सान यग्वी भी मौजूद रहे। कार्यक्रम में सुमिता मिश्रा ने अवहांस करते हुए कहा- जल्द ही सीएलएस शुरू विद्यार्थियों के लिए ईमानी मैंबरशिप प्रोग्राम शुरू करने जा रहा है। हमने स्टूडेंट्स के लिए इंटर्नशिप प्रोग्राम भी शुरू कर दिए हैं। नवंबर में हम लिटरेरी की शुरुआत कर रहे हैं जिसमें स्टूडेंट्स को खास न्योता है। हम चाहते हैं कि आप आएं और लेखकों व कवियों से मिलकर बात करें।

क्रिएटिव राइटिंग से जुड़े कुछ टिप्स

- लिखने से पहले पढ़ने की शुरुआत करें। लिखने वाला जरा सब भी पढ़ना नहीं छोड़ें।
- अपने रीडर को कभी कम न आंकें। कोई भी किसी को इतना मूर्ख बढ़ाएं जिसकी जरूरत ही न हो। जितना हो सके, एडिट जरूर करें। फुजूलखर्ची आप के काम को बेहतर बनाएगी।
- हर एक शिरकार का बायो-डाटा ऐसे तैयार करें जैसे कि वह कोई प्रवाल इंसान हो। उसकी हर पसंद से लेकर ना-पसंद और बात करने का लहजा पता होना चाहिए।
- शब्दों के साथ खेलिए। आप कभी भी ऐसे शब्द न इस्तेमाल करें जो पढ़ने वाले को समझ ही न आए।
- अपनी बात को तो कोई भी कह सकता है, आप आप कहने की बजाय ऐसे लिखें की कहानी आंखों के आगे दौड़ जाए।
- कहानी की शुरुआत को हुक कहा जाता है। पहले ही पढ़ने वाले को लेखन से जोड़ देने से ध्यान हटेगा नहीं।
- एडिटिंग का भी बेहद ध्यान रखें।

Workshop on Khadi Bag Making

The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women in collaboration with the Home Science Department of the college organized a "Khadi Bag Making" workshop on 20th October, 2023. This activity was meant to reinforce the skill-oriented initiatives envisioned by the Government of India to empower youth. Resource person, Ms Rati Arora initiated the participants into a very creative and useful skill of making Khadi tote bags. Students got this wonderful opportunity to reconnect with the rich legacy pioneered by Mahatma Gandhi in colonial times as he emphasized the need for self-reliance as a tool to fight the British Empire. The workshop briefed the 20 participants about various measures and initiatives being undertaken by the government to promote local artisans in the Khadi industry. The workshop was followed by a pledge to promote the use of domestic Indian products. Principal Dr. Nisha Bhargava appreciated this endeavour and motivated the students to follow the footprints of Gandhi Ji.

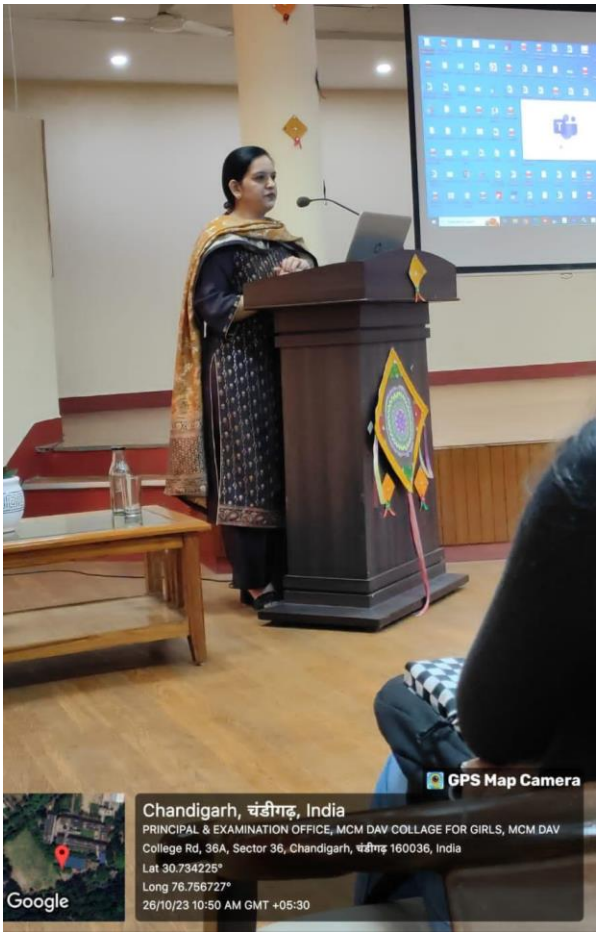
एमसीएम ने 'खादी बैग निर्माण कला' पर कार्यशाला का किया आयोजन

फास्ट मीडिया

अमूल्या, चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, सेक्टर 36-ए, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज के गृह विज्ञान विभाग के सहयोग से 'खादी बैग निर्माण कला' कार्यशाला का आयोजन किया। खादी हमारे स्वतंत्रता संग्राम का महत्त्वपूर्ण प्रतीक है और कार्यशाला का उद्देश्य युवाओं को खादी के उपयोग के प्रति संवेदनशील बनाना और रचनात्मक तरीके से उनमें भारतीय विरासत के प्रति गौरव की भावना विकसित करना था। इस कार्यशाला में गृह विज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर, सुश्री रति अरोड़ा प्रमुख वक्ता के रूप में शामिल हुईं। कार्यशाला में प्रतिभागियों ने खादी टोट बैग बनाने का कौशल सीखा, जिससे माध्यम से भारत सरकार द्वारा कौशल-उन्मुख पहल को मजबूती प्रदान करते हुए युवाओं को सशक्त बनाने का प्रयास किया गया। इसमें 25 विद्यार्थियों ने भाग लिया। सरकार की पहल पर कार्यशाला में स्थानीय कारीगरों को बढ़ावा देने के लिए खादी उद्योग विषय पर एक जानकारीपूर्ण सत्र भी शामिल रहा। इसके बाद स्थानीय स्तर पर बने उत्पादों के उपयोग को बढ़ावा देने की शपथ ली गई। कॉलेज प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने एनएसएस के प्रयासों की सराहना की और विद्यार्थियों को महात्मा गांधी के पदचिह्नों पर चलने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि खादी सिर्फ कपड़े का टुकड़ा नहीं बल्कि भारत की आत्मनिर्भरता, आर्थिक सशक्तिकरण और एकता का प्रतीक है।

Workshop on Tally Accounting Software

The Career Counselling Cell in collaboration with the Post Graduate Department of Commerce organized a workshop on 26th October, 2023 addressing the topic 'Tally Accounting Software' for BBA and B.Com. students of the college. The session was attended by 112 students, wherein, they were addressed by the resource person Ms. Neetu Kapoor, a Commerce Graduate, practicing CA since 2014, a faculty member of ICAI Chandigarh, and a specialist in Tally. Ms. Neetu Kapoor acquainted the students with the difference between computerised accounting and manual accounting. She also discussed the utility and features of Tally, and demonstrated how to create a company in Tally followed by elucidating ways to create numerous accounts related to a company and handling them. The session ended with queries from the participants which were addressed by the resource person.



Garnier Hair Colour Activity

A workshop on hair-coloring techniques was organized by the Add-on course in Cosmetology and Beauty care on 27th October, 2023. The leading brand in the hair-color industry, Garnier, introduced their new range of colour and gave free of cost demonstrations to students. 18 students participated in the workshop and learnt about the novel colour ranges introduced in the hair colouring industry and application techniques. This skill of hair-colour application would enhance the employability and entrepreneurship fraction of the participants.

एमसीएम डीएवी कालेज में गार्नियर वैन ने किए हेयर कलर

GARNIER COLOR Car

कालेज स्टाफ के साथ छात्राओं ने कराया हेयर कलर, हेयर कलर के साथ पहले और बाद में वाश की भी दी जा रही सुविधा

जासं, चंडीगढ़ : सफेद बालों से छुटकारा पाने के साथ स्टाइलिश बालों की लुक तैयार करना हुआ आसान। खासकर त्योहार और शादियों के सीजन में। गार्नियर ब्लैक नैचुरल और दैनिक जागरण की चलाई जा रही मोबाइल सैलून वैन में विशेषज्ञों से बाल कलर कराने का मौका मिल रहा है, वह भी निशुल्क।

पंजाब के विभिन्न शहरों के बाद शुक्रवार को गार्नियर कलर वैन के स्टाफ ने शहर के एमसीएम डीएवी कालेज सेक्टर-36 में पहुंचकर हेयर कलर किए। हेयर कलर करवाने के लिए कालेज की छात्राओं के साथ टीचिंग और न टीचिंग महिला स्टाफ ने भाग लिया। गार्नियर कलर वैन को लेकर लोगों में भारी उत्साह है। चंडीगढ़ पहुंचने से पहले वैन पंजाब के विभिन्न जिलों में गई, जहां पर लोगों ने कलरिंग के लिए भारी उत्साह दिखाया और काफी लोगों ने इस सुविधा का लाभ उठाया। गार्नियर और दैनिक जागरण की पहल का वातानुकूलित मौसम में ग्राहक लाभ पा रहे हैं और कलर करने के टिप्स भी हासिल कर रहे हैं। गार्नियर की तरफ से कलर करने से पहले और बाद में हेयर वाश की सुविधा भी दी जा रही है। इसके तहत पुरुष और महिलाओं के लिए अलग-अलग सुविधा है, जिसमें मोबाइल सैलून की व्यवस्था की गई है। गार्नियर ब्लैक नैचुरल्स अमोनिया मुक्त है और सिर्फ 15 मिनट में बालों को एक शानदार लुक देता है।

दैनिक जागरण के सहयोग से चलाई जा रही गार्नियर कलर वैन की पहल के तहत बालों को निशुल्क कलर करने का मौका मिल रहा है। सेक्टर-36 कालेज पहुंचकर टीम ने छात्राओं और स्टाफ की हेयर कलरिंग की • मार्केटिंग

Workshop: कलाUtsav

The Department of Home Science, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36, Chandigarh organised a 3-day Workshop (23rd January to 25th January, 2024) 'कलाUtsav' in collaboration with Fevicryl (Pidilite Industries) to mark the celebration of National Girl Child Day. A total of 40 students participated. The workshop was conducted by Ms. Santosh Verma, an artist from

from Fevicryl. She demonstrated different techniques to make permanent rangoli using easily accessible material. Some waste material like plates, cups and jars were re-designed to creative planters, wall decor items and pen stands. Principal Dr Nisha Bhargava appreciated the initiative of the department and encouraged the students by awarding the certificates sponsored by Fevicryl.

MCM celebrates National Girl Child Day with Kala Utsav

BUREAU
CHANDIGARH , JAN 31

To mark the celebration of National Girl Child Day, the Department of Home Science at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, organised a 3-day workshop 'Kala Utsav' in collaboration with Fevicryl (Pidilite Industries). The workshop was conducted by Ms. Santosh Verma, an artist from Fevicryl. She demonstrated different techniques to make permanent rangoli using easily accessible material. The resource person also demonstrated recycling of waste material like plates, cups and jars to create planters, wall decor items and pen stands. 40 students participated in the workshop and honed their artistic skills. Principal Dr Nisha Bhargava appreciated the initiative of the department to undertake skill development initiatives for the benefit of the students. She added that such skill development programmes are the need of the hour as skills are of immense significance for enhancing employability of the students.

एमसीएम में राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में कला उत्सव का आयोजन

चंडीगढ़, स्टेट समाचार। विज

राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में, मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, चंडीगढ़ के गृह विज्ञान विभाग ने फेविक्रिल (पिडिलाइट इंडस्ट्रीज) के सहयोग से 3 दिवसीय कार्यशाला %कला उत्सव% का आयोजन किया। कार्यशाला का संचालन फेविक्रिल की कलाकार सुश्री संतोष वर्मा द्वारा किया गया। उन्होंने आसानी से उपलब्ध सामग्री का उपयोग करके स्थायी रंगोली बनाने की विभिन्न तकनीकों का प्रदर्शन किया। प्रमुख वक्ता ने प्लांटर्स, दीवार के लिए सजावटी लटकन और पेन स्टैंड बनाने के लिए प्लेट, कप एवं जार जैसी अपशिष्ट सामग्री के पुनर्चक्रण का भी प्रदर्शन किया। कार्यशाला में 40 विद्यार्थियों ने भाग लिया और अपने कलात्मक कौशल को निखारा।

प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने विद्यार्थियों में कौशल विकास के लिए विभाग द्वारा की गई पहल की सराहना की। उन्होंने यह भी कहा कि इस तरह के कौशल विकास कार्यक्रम आज के समय की माँग हैं, इनके माध्यम से

Workshop on Block Printing

The Department of Fine Arts of Mehr Chand Mahajan DAV College, Chandigarh organized a two-day **Skill Enhancement Workshop** from 2nd February, 2024 to 3rd February, 2024 on '**Block Printing**' on fabric, to celebrate Bicentennial Birth Anniversary of Swami Dayanand Saraswati ji. The workshop started with the theoretical introduction on the history of Block Printing that creates vibrant designs with traditional techniques. The instructions were given on the important factors like dos and don'ts of this technique. Demonstrations were given on both days of the workshop by the resource persons and the students were taught how to mark the measurements on a piece of stitched garment. On both days, students used blocks creatively on various clothes like handkerchiefs, table runners, t-shirts, pouches, jeans, dupattas and scarfs. Students learnt how to convert designs into patterns creatively on fabric with constant guidance of the resource persons in the workshop. A total of 46 students participated and enjoyed a lot by experiencing the different techniques. Through this workshop participants got the fascinating first-hand insight into the process and were offered the opportunity to practically experience block printing. This skill-oriented workshop turned out to be beneficial in enhancing the participants' entrepreneurial quotient.

BACHAO
BACHAO
ओ३म्

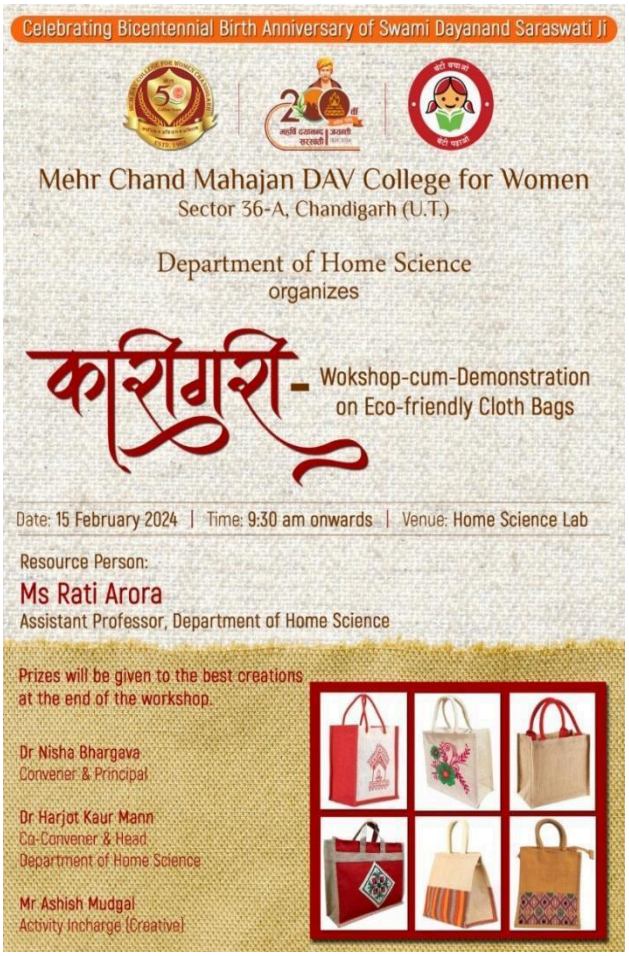
One-day Nursery visit to develop Nursery Establishment Skill

A one-day field trip to the two nurseries, Dr. Green nursery and Bloomingdale Nursery, Chandigarh was organized by the Department of Botany and Add on Course in Floriculture and Landscaping, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh on 6th February, 2024. The field trip was attended by 12 students of B.Sc. Medical and Add on course in Floriculture and Landscaping. Nursery establishment requires knowledge on all plant aspects, precision, management and a business outlook. Initially the start-up may not be fruitful. It may sometimes take years to reap the desired benefits. The students were enlightened on the various aspects of Nursery establishment starting from the infrastructure and manpower required, to the selection of ornamental plants for indoor and outdoor purposes, different methods used for plant propagation on a large scale for commercial purposes, their protection and final plantation in bags and pots for sale by Dr. Satish Narula of Dr. Green Nursery.

Dr GREEN NURSERY
GPS Map Camera
Chandigarh, India
Dr. Green Nursery
Lat 30.730213°
Long 76.828858°
06/02/24 11:23 AM GMT +05:30
Google

Workshop: कारीगरी

The Department of Home Science organized a workshop "Kaarigari" on 15th February, 2024 to equip the students with the cutting and stitching technique of different styles of cloth bags like sling bags, tote bags, shoulder bags, flap bags etc. A total of 30 Students created and decorated different types of bags after receiving instructions and guidance from the resource person. They were also familiarized with computerized fashion maker machines to create beautiful creative patterns on the cloth. At the end of the workshop, all the colorfully created bags were displayed and best creations were selected and awarded with prizes by Dr. Nisha Bhargava, Principal of the College. She appreciated the work done by all the participants and the initiative of the department for motivating the students to adopt the habit of using cloth bags instead of plastic bags.



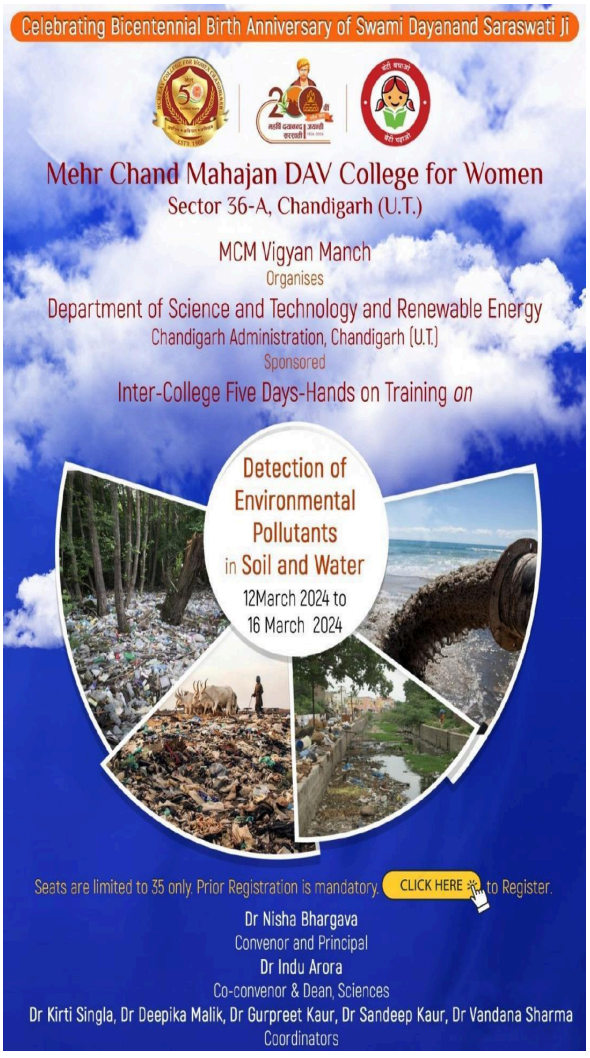
एमसीएम में ईको-फेंडली फैब्रिक बैग बनाने पर कार्यशाला का आयोजन

चण्डीगढ़, (हिमप्रभा ब्यूरो)। मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, चंडीगढ़ के गृह विज्ञान विभाग ने पर्यावरण के अनुकूल कपड़े के बैग बनाने पर एक कौशल आधारित कार्यशाला 'कारीगरी' का आयोजन किया। कार्यशाला का आयोजन स्वामी दयानंद सरस्वती की द्विशताब्दी जयंती समारोह के उपलक्ष्य में और साथ ही एकल-उपयोग प्लास्टिक बैग के बजाय पर्यावरण-अनुकूल कपड़े से बने बैग के उपयोग के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए किया गया था। गृह विज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर, वस्त्र एवं टेक्सटाइल्स विशेषज्ञ सुश्री रति अरोड़ा, इस कार्यशाला में बतौर मुख्य वक्ता शामिल हुईं। उन्होंने स्लिंग बैग, टोट बैग, शोल्डर बैग, फ्लैप बैग आदि कपड़े से बने बैग की विभिन्न शैलियों की कटिंग और सिलाई तकनीक का प्रदर्शन किया। प्रतिभागियों ने प्रमुख वक्ता के सुझाव और मार्गदर्शन में विभिन्न प्रकार के बैग बनाए और सजाए। कार्यशाला में शामिल विद्यार्थी कपड़े पर सुंदर रचनात्मक पैटर्न बनाने के लिए कम्प्यूटरीकृत फैशन मशीनों से भी परिचित थे। कार्यशाला के अंत में, प्रतिभागियों द्वारा बनाए गए सभी रचनात्मक और रंगीन बैग प्रदर्शित किए गए। सर्वश्रेष्ठ बैग बनाने वाले प्रतिभागियों का चयन किया गया और कॉलेज प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव द्वारा उन्हें पुरस्कृत किया गया। डॉ. भार्गव ने सभी प्रतिभागियों द्वारा किए गए कार्यों की सराहा और गृह विज्ञान विभाग द्वारा विद्यार्थियों में प्लास्टिक बैग के बजाय कपड़े से बने बैग के उपयोग की स्थायी प्रथा के प्रति प्रेरित करने के लिए इस पहल की सराहना की।

Five day Hands-on training Workshop on "Detection of Environmental pollutants in Soil and Water"

With the primary objective of upskilling the students and providing hands on training in detection of environmental pollutants in soil and water, five day (12th March, 2024 to 16th March, 2024) hands on training workshop was organized under the aegis of MCM Vigyan Manch, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh funded by the Department of Science and Technology and Renewable Energy, Chandigarh Administration, Chandigarh (U.T). The purpose of this workshop was also to develop knowledge, skills and attributes necessary for the students to learn the basic and advanced tools available for measuring the levels of different pollutants in soil and water. The workshop aimed to play a pivotal role in skilling the students to apply their scientific skills in mitigating this alarming issue. The training enhanced the practical skills of the students and apprised them of the key parameters of research of soil and water such as designing an experiment, preparation of

reagents, precautions to be taken, troubleshooting, result observation, data analysis etc. A total of 33 students attended the workshop which was highly appreciated as it laid the foundation and gave directions for future skill-based activities to be adopted by the institution.



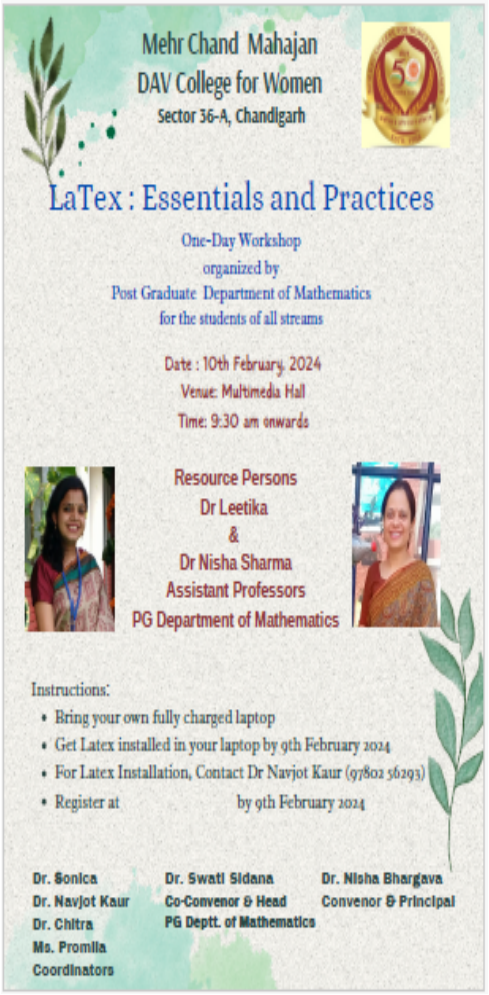
Workshop on Advanced Make Up

A fashion industry- based workshop was held by the add-on course of Cosmetology and Beauty Care on 14th September, 2023. The Resource person for the training was Ms Sneh from Tress lounge, Sector 8, Chandigarh. She demonstrated how to enhance and transform a person's appearance by using advanced techniques and products. She explained about the advanced make up – artificial mole, eyebrow shapes and permanent lipstick. 25 students participated in the workshop and learnt the requisite skills of the make-over industry.

Workshop on LaTex: Essentials and Practices

The Post Graduate Department of Mathematics organised a One Day Workshop on "LaTex: Essentials and Practices" on 10th February 2024 for the undergraduate and postgraduate students of all streams to enhance the STEM (Science, Technology, Engineering and Mathematics) and scientific writing skills. The workshop was conducted by Dr Leetika and Dr

Nisha Sharma, Assistant Professors in PG Department of Mathematics. The workshop saw enthusiastic participation of 85 students. The resource persons broadly covered all aspects of LaTex, beginning with the history, nomenclature, basic syntax to the advanced aspects such as table of contents, title page, mathematical formulas, equations, tables, arrays, bibliography etc. The participants were provided hands-on training on professional preparation of documents with the help of this well known scientific writing software.



Workshop on soft skills

The Department of English at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, organized a workshop on soft skills on February 6, 2024, which was attended by 54 students. The workshop was conducted by Mrs. Navneet Grewal, a renowned soft skills trainer and an alumna of the college. Mrs. Grewal focused on topics such as image constancy and the importance of soft skills in professional and personal development. Her session provided valuable insights and practical tips to the students, emphasizing the significance of effective communication, interpersonal skills, and personal branding in today's competitive world. The

workshop was well-received and contributed significantly to enhancing the students' understanding and application of essential soft skills.

Soft Skills session conducted at MCM

February 09, 2024 12:23 PM

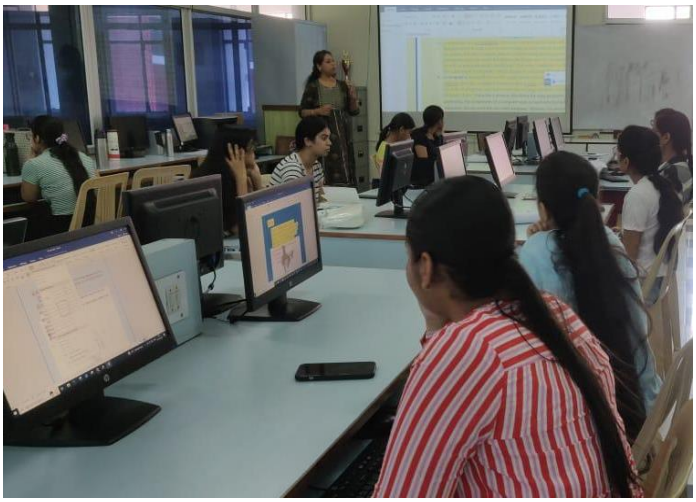
CHANDIGARH, 09.02.24-The Postgraduate Department of English at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, conducted a session on Soft Skills. The resource person for the session was Ms. Navneet Grewal, an alumna, who is a Soft Skills Trainer, Affiliate Partner of ICBI, Member of IMPA, Published Author, Certified Language Instructor, Poet and Translator. Her survey-based observations, tips for grooming and anecdotal style of disseminating knowledge were appreciated by the participants. She quoted real-life examples to help participants understand soft skills better. She also elucidated how our hard skills must be complemented with soft skills to be successful in today's world. The session was attended by over 150 students. Principal Dr Nisha Bhargava congratulated the department for making consistent endeavours towards holistic development of the students. She lauded this as a skill-centred initiative in accordance with the New Education Policy 2020.

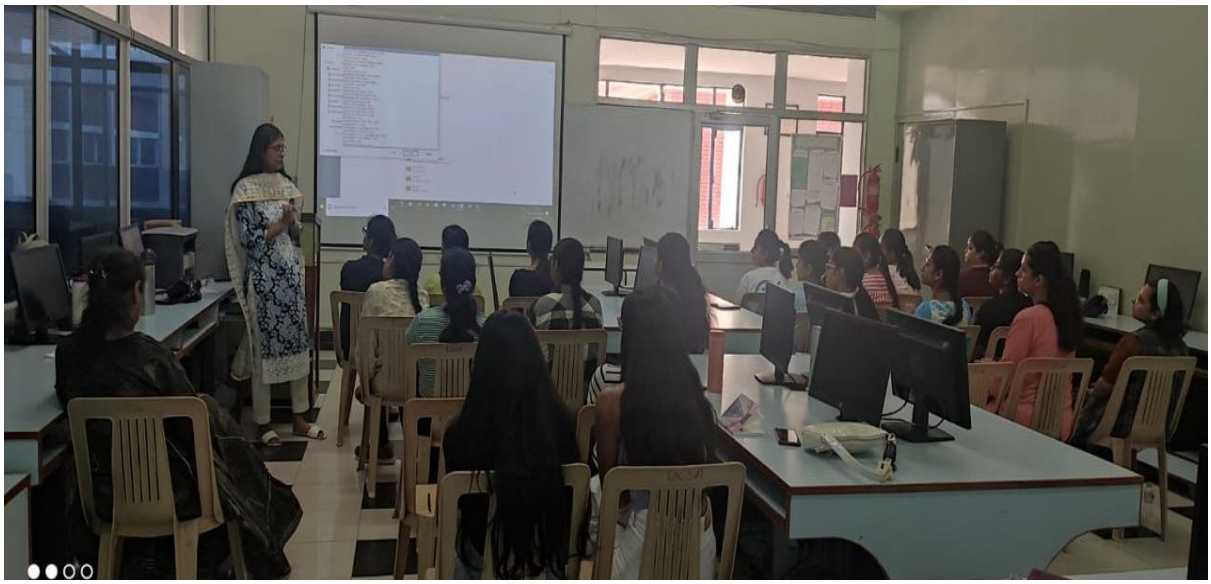
Workshop on Grow your own Food

The Sustainable Practices Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, organised a workshop titled “Grow your own Food” on 19th March 2024, to acquaint the students with the need for chemical free food and how to grow some of it around residential areas. More than 50 participants enthusiastically engaged in preparation of pots, mixing souk with coco peat, leaves compost, twigs and vermicompost. They were apprised of basic information about heirloom seeds, insect and pest management, water and sun requirements. Chilli and Capsicum saplings were planted.

30 Hours Skill oriented offline Workshop on “ICT TOOLS”

Department of Computer Science and Applications, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, organized a 30 Hours Skill Oriented Offline Workshop on “ICT Tools” from 7 June 2023 – 17 June 2023. The objective of the workshop was to demonstrate and give a hands-on experience to the students with Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint) and Google Assessment Tools. The introductory session was delivered by Dr. Indu Arora, Workshop Co-Convenor in which students were given an overview about the topics to be covered in the workshop. Around 25 students participated in the event. Ms. Sonali Mehndiratta and Ms. Anupreet Kalsi were resource persons of the workshop for the sessions on analyzing and working with MS Office, Google Tools, Basic Tools in Windows (Paint, Snipping Tool, etc.). Students worked on various assignments and learnt the intricacies of the topics covered. The 30 Hours workshop ended with a formal vote of thanks by Dr. Indu Arora, Head, Department of Computer Science and Applications. Convenor of the workshop and Principal Dr. Nisha Bhargava, congratulated the department on the successful completion of this workshop and motivated to hold such workshops in future also. Overall, it was a very enriching experience for everyone involved.





एमसीएम ने आईसीटी टूल्स पर कार्यशाला का आयोजन किया

ह्यूमन इंडिया/विनोद कुमार

चण्डीगढ़। मेहरचंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय चंडीगढ़ में कंप्यूटर विज्ञान और अनुप्रयोग विभाग (डीसीएसए) ने आईसीटी टूल्स पर 30 घंटे की कौशल उन्मुख कार्यशाला का आयोजन किया। कार्यशाला का उद्देश्य माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस (वर्ड, एक्सेल, पॉवरपॉइंट) और गूगल असेसमेंट टूल्स का विद्यार्थियों को व्यावहारिक प्रशिक्षण देना था। डीसीएसए के विभाग प्रमुख डॉ इंदु अरोड़ा द्वारा दिए गए प्रारंभिक सत्र में कार्यशाला के दौरान शामिल किए जाने वाले विषयों के बारे में एक संक्षिप्त विवरण दिया गया। सुश्री सोनाली मेहंदीरत्ता और सुश्री अनुप्रीत कलसी, सहायक प्रोफेसर, डीसीएसए, कार्यशाला में बतौर मुख्य वक्ता शामिल हुए और एमएस ऑफिस, गूगल टूल्स, विंडोज में बेसिक टूल्स (पेंट, स्निपिंग टूल, आदि) पर सत्र आयोजित किया। प्रतिभागियों ने विभिन्न टूल्स पर काम किया और कवर किए गए विषयों की जटिलताओं को सीखा।

प्राचार्या डॉ निशा भार्गव ने कार्यशाला के सफल समापन पर विभाग को बधाई दी। उन्होंने कहा कि इस तरह की कौशल विकास कार्यशालाएँ अनिवार्य हैं यह विद्यार्थियों के कौशल में इजाफा करती हैं, जिससे उनकी रोजगार क्षमता में वृद्धि होती है।

Workshop ICT Tools held at MCM

THE AMAN SANDESH TIMES

Chandigarh: The Department of Computer Science and Applications (DCSA) at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, organized a 30-hour skill oriented workshop on ICT Tools.

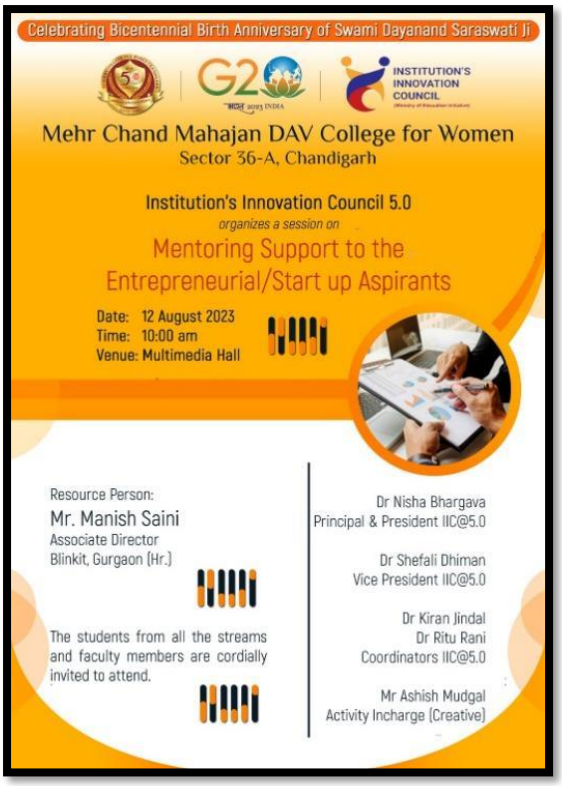
The objective of the workshop was to demonstrate and provide hands-on training to the students in Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint) and Google Assessment Tools. The introductory session, delivered by Dr Indu Arora, Head, DCSA, gave an overview about the topics to be covered during the workshop. Ms Sonali Mehndiratta and Ms Anupreet Kalsi, Assistant Professors, DCSA, were the resource persons for the workshop and conducted sessions on analysing and working with MS Office, Google Tools, Basic Tools in Windows (Paint, Snipping Tool, etc.). The participants worked on various assignments and learnt the intricacies of the topics covered.

Principal Dr Nisha Bhargava congratulated the department on the successful completion of this workshop.

Mentoring Support to the Entrepreneurial/ Start- up Aspirants

The Institution's Innovation Council of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized an interactive and informative session on the topic 'Mentoring Support to the Entrepreneurial/ Start- up Aspirants.' The session covered the zenism of entrepreneurship, common misconceptions of being an entrepreneur and the steps involved in it. The speaker elucidated about the very foundation of the startups and explained the journey from ideation to successful business. Mr. Manish thoroughly described the standard seven steps required to establish the business. The information about several government schemes for

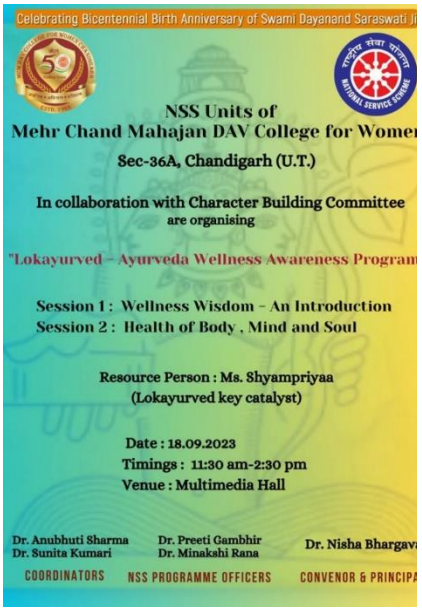
startup funding assistance was shared during the session. Specific schemes of Central government assisting women entrepreneurs was also highlighted. A total of 83 attended the session enthusiastically. The participants across the various streams such as B. Com and BBA turned up in good number. 3 faculty members became part of the mentorship session. The session meant to motivate the young participants about identifying the problems and come up with innovative ideas to encounter those problems. The students showed keen interest and learnt through the real-life examples of successful ventures given by the speaker. The participants proactively engaged themselves with the process to understand how to do research to identify the problems, screening of the ideas, gestation period, Testing & Criticism. The students were benefitted from the friendly approach of the speaker to clear the myths about the entrepreneurship such as risk vs. reward, financial capital vs. human capital, first movers vs. improvers, large mass movements etc.



Lokayurved- Ayurveda wellness awareness program

The NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women in collaboration with the Character-building committee organized an interactive session on Lokayurved- Ayurveda wellness awareness program on 18th September, 2023.The Resource Person was Ms. Shyampriyaa. The lecture focused on the issues concerning the health and wellbeing of young girls. The students from all the streams were invited to attend the session. The session was conducted in two parts: The session 1 was on Wellness Wisdom – An Introduction and session 2 was entitled as ‘Health of body, mind and soul.’ Overall, the interaction with the session expert was very enriching and a valuable experience.

GPS Map Camera
Chandigarh, चंडीगढ़, India
PRINCIPAL & EXAMINATION OFFICE, MCM DAV COLLAGE FOR GIRLS,
MCM DAV College Rd, 36A, Sector 36, Chandigarh, चंडीगढ़ 160036, India
Lat 30.734187°
Long 76.756661°
18/09/23 01:07 PM GMT +05:30
Google


Celebrating Bicentennial Birth Anniversary of Swami Dayanand Saraswati Ji
NSS Units of
Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sec-36A, Chandigarh (U.T.)
In collaboration with Character Building Committee
are organising
"Lokayurved – Ayurveda Wellness Awareness Program
Session 1 : Wellness Wisdom – An Introduction
Session 2 : Health of Body , Mind and Soul
Resource Person : Ms. Shyampriyaa
(Lokayurved key catalyst)
Date : 18.09.2023
Timings : 11:30 am-2:30 pm
Venue : Multimedia Hall
Dr. Anubhuti Sharma
Dr. Sunita Kumari
Dr. Preeti Gambhir
Dr. Minakshi Rana
Dr. Nisha Bhargava
COORDINATORS
NSS PROGRAMME OFFICERS
CONVENOR & PRINCIPA

GPS Map Camera
Chandigarh, चंडीगढ़, India
PRINCIPAL & EXAMINATION OFFICE, MCM DAV COLLAGE FOR GIRLS,
MCM DAV College Rd, 36A, Sector 36, Chandigarh, चंडीगढ़ 160036, India
Lat 30.734188°
Long 76.756672°
18/09/23 01:42 PM GMT +05:30
Google

Training session on “First Aid and CPR"

A training session on Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) and First Aid was conducted at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh on 20th September 2023 for the staff and Undergraduate students by Women Development Cell. The resource persons of event were Mr. Yogesh and Ms. Gulshan Hira, Disaster Management Trainers, and Guest Faculty Members at Mahatma Gandhi State Institute of Public Administration (MGSIPA), Sector 26, Chandigarh. The main objective of the training was to impart knowledge of commonly occurring situations in our day-to-day life. Importance of maintaining calm in adverse situations and how to give basic medical aid to anybody, if required. A hands-on training was demonstrated in CPR and other medical conditions like bruises, cuts, nose bleeding, chocking, vertigo, fits etc. by the team. Students and teachers got the knowledge of dressing the wound, applying different types of bandages, splinting the injured body part, providing cardiopulmonary resuscitation, and transferring the victim. The workshop was followed by a doubt clarification session which was dealt by the team members with fervour and patience. The team answered all the questions raised by the students. It was an interactive and educative session to equip students and teachers with skills and confidence to use first aid and CPR in real life situation. Team emphasized on the importance of learning first aid and urged those who are getting the training to train other students.

Celebrating Bicentennial Birth Anniversary of Swami Dayanand Saraswati Ji

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women

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

Women Development Cell

is organizing a Training Session on

First Aid & CPR

Date: 20 September 2023
Time: 10:30 am to 11:30 am
Venue: Science Conference Hall

Resource Persons

from

Mahatma Gandhi State Institute of Public Administration (MGSIPA)

Sector 26, Chandigarh (U.T.)

Mr Yogesh

Ms Gulshan Hira

Ms Kavya Sharma

Disaster Management Trainers / Guest Faculy Members (MGSIPA)

Dr Navdeep Kaur, Dr Ritika Bansal & Ms Deepti Sharda
Coordinators

Ms Vandana Syal
Co-convener

Dr Nisha Bhargava
Convener & Principal

Mr Ashish Mudgal
Activity Incharge (Creative)

GPS Map Camera
Chandigarh, चंडीगढ़, India
ARTS & SCIENCE BLOCK, MCM DAV COLLAGE FOR GIRLS, MCM DAV College Rd, 36A, Sector 36, Chandigarh, चंडीगढ़ 160036, India
Lat 30.734623°
Long 76.756526°
20/09/23 11:09 AM GMT +05:30
Google

GPS Map Camera
Chandigarh, चंडीगढ़, India
ARTS & SCIENCE BLOCK, MCM DAV COLLAGE FOR GIRLS, MCM DAV College Rd, 36A, Sector 36, Chandigarh, चंडीगढ़ 160036, India
Lat 30.734708°
Long 76.756524°
20/09/23 11:51 AM GMT +05:30
Google

एमसीएम में 'प्राथमिक चिकित्सा और सीपीआर' पर सत्र का आयोजन किया गया

चंडीगढ़ (जगमार्ग न्यूज)। मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय सेक्टर 36-ए की महिला विकास सेल ने 'प्राथमिक चिकित्सा और सीपीआर' पर एक प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया। इस सत्र में आपदा प्रबंधन प्रशिक्षक व महात्मा गांधी राज्य लोक प्रशासन संस्थान (एमजीएसआईपीए), सेक्टर 26, चंडीगढ़ में अतिथि संकाय सदस्य श्री योगेश और सुश्री गुलशन हीरा बतौर मुख्य वक्ता शामिल हुए। उन्होंने हमारे दैनिक जीवन में आमतौर पर होने वाली आपात स्थितियों के बारे में विस्तृत जानकारी दी। सत्र के दौरान विद्यार्थियों को यह समझाया गया कि विपरीत परिस्थितियों में उन्हें शांत रहने की जरूरत है और उन्हें यह भी बताया गया कि किसी जरूरतमंद को प्राथमिक चिकित्सा सहायता कैसे दी जाए। इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को वास्तविक जीवन की स्थितियों में प्राथमिक चिकित्सा और सीपीआर का उपयोग करने के कौशल से लैस करना था । सत्र विद्यार्थियों के लिए इंटरैक्टिव एवं शिक्षाप्रद रहा। कॉलेज प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने महिला विकास सेल के प्रयासों की सराहना की और विद्यार्थियों से बुनियादी चिकित्सा सहायता को जानने का आग्रह किया ताकि वह अपने आसपास होने वाली आपात स्थितियों का सामना कर सकें।

Session on 'First Aid and CPR' held at MCM DAV College for Women

CHANDIGARH, SEPT 23

Women Development Cell of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sec 36-A, Chandigarh organised a training session on "First Aid and CPR". Resource persons for the sessions were Mr. Yogesh and Ms. Gulshan Hira, Disaster Management Trainers and Guest Faculty Members at Mahatma Gandhi State Institute of Public Administration (MGSIPA), Sector 26, Chandigarh. They imparted knowledge of commonly occurring emergencies in our day-to-day lives. It was explained to students that they need to remain calm in adverse situations and they were also shown how to give basic medical aid to anyone in need. It was an interactive and educative session to equip students with skills and confidence to use first aid and CPR in real-life situations. Dr. Nisha Bhargava, principal of the college, appreciated the efforts of the Women Development Cell and urged students to keep themselves updated with the 'hows' of basic medical aid as it proves crucial in emergencies.

Manifestation to Empowerment

The Women Development Cell and the Character-Building Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, organised an interactive session on the topic "Manifestation to Empowerment" on 23rd September, 2023. The activity was taken up by the students of BBA 3rd year who are Student Ambassadors of Women Development Cell. The event was attended by about 70 students of various streams. The objective of the session was to exhibit the power of internal beliefs and showcase the examples of Women Empowerment.

The activity showcased the power of internal beliefs and thoughts to transfer the visualized goals into manifestation in real life. For this the Law of Attraction and Law of Universe were depicted very beautifully. The event also showcased power of Women. Examples of women luminaries from different fields were taken to illustrate their inner callings that included an exquisite coverage of our Principal 's interview, wherein ma'am poetically narrated the manifestation of her childhood beliefs and vision. Principal Dr Nisha Bhargava was conspicuous in the event with her august presence, and, also addressed the students by quoting examples from Srimad Bhagvad Gita. She was highly appreciative of an entirely students' run show.

Session on Manifestation to Empowerment at MCM

THE AMAN SANDESH TIMES

Chandigarh: The Women Development Cell and the Character Building Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh, organised an interactive session on the topic "Manifestation to Empowerment". The activity was conducted by the students of BBA III who are Student Ambassadors of the Women Development Cell.

The event was attended by about 70 students from various streams. The activity showcased the power of internal beliefs and thoughts in transforming the visualized goals into manifestation in real life. For this, the Law of Attraction and the Law of the Universe were depicted.

The event also showcased the power of Women. Examples of women luminaries from different fields were given to illustrate the inner callings of these exemplary women, including exclusive coverage of the interview of the Principal of the College, Dr. Nisha Bhargava. She poetically narrated the manifestation of her childhood beliefs and vision.

Principal Dr. Nisha Bhargava graced the event with her presence and addressed the students by quoting examples from Shrimad Bhagavad Gita. She complimented the students on the successful organisation of the session which was run entirely by the students. She congratulated the organising team of the Women Development Cell, Character Building Committee and Student ambassadors for the successful organisation of this event.

ब्रह्मांड के नियम का महत्व बताया

एमसीएम में सशक्तिकरण की अभिव्यक्ति पर सत्र के आयोजन में 70 विद्यार्थियों ने लिया भाग

फास्ट मीडिया

अमूल्या, चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, सेक्टर 36-ए, चंडीगढ़ के महिला विकास सेल और चरित्र निर्माण समिति ने "सशक्तिकरण की अभिव्यक्ति" विषय पर एक इंटरैक्टिव सत्र का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का संचालन महिला विकास प्रकोष्ठ में बीबीए तृतीय वर्ष के स्टूडेंट एंबेसडरस द्वारा किया गया। जिसमें विभिन्न धाराओं के लगभग 70 विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम ने जीवन में कल्पित लक्ष्यों को आंतरिक विश्वास और वैचारिक शक्ति द्वारा वास्तविकता में बदलने की कला का प्रदर्शन किया। इसके लिए आकर्षण के नियम और ब्रह्मांड के नियम के महत्व को को दशार्या गया। इस कार्यक्रम में महिला सशक्तिकरण पर भी वार्ता की गई ।महिलाओं के आंतरिक विश्वास को दशार्ने के लिए विभिन्न क्षेत्रों में दिग्गज महिलाओं के उदाहरण दिए गए, जिनमें कॉलेज प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव के साक्षात्कार को भी शामिल किया गया। उन्होंने अपने बचपन के वैचारिक विश्वास और दृष्टिकोण की अभिव्यक्ति के बारे में बताया और गीता के उदाहरण उद्धत करके विद्यार्थियों को संबोधित किया और इस कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए महिला विकास सेल, चरित्र निर्माण समिति एवं विद्यार्थियों को बधाई दी।

Promoting Positive Personality Development among Youth

The Personality development Cell of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women in collaboration with the Medical Committee of the college, organized an expert talk on the title, **"Promoting Positive Personality Development among Youth"** by the resource person, Dr. Prabhjot Malhi, Consultant (Child Psychology) Fortis Medcentre, Chandigarh on 26th September 2023. Dr. Prabhjot initiated her lecture by discussing a few case studies which were a clear reflection of the challenges faced by the younger generation today. She mentioned that the youth is getting distracted due to excessive intervention of social media. The unrealistic virtual media is promoting a self-centred, irresponsible new generation. She urged the students to develop a sense of responsibility towards their bigger goals and forge internal and external assets viz competence, values and relationships, opportunities etc. apart from a disciplined life. The adverse effects of growing anxiety in life can be combated by opening the door of one's heart to friends and parents. The

lecture also focused on good parenting where too much of “helicopter Parenting” affects the holistic development of children. This would lay a sound foundation for both the child and the parent. The lecture which lasted an hour, was attended by around 56 students from both the UG and PG streams of the college. Dr. Nisha Bhargava, Principal of the college, appreciated the efforts of both the committees and congratulated the stake holders on the successful completion of the event.

Talk 'Promoting Positive Personality Development among Youth' organised

THE AMAN SANDESH TIMES

Chandigarh: The Personality Development Cell of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Sector 36-A, Chandigarh in collaboration with the Medical Committee of the college, organized an expert talk, "Promoting Positive Personality Development among Youth". The resource person for the talk was Dr. Prabhjot Malhi, Consultant (Child Psychology) at Fortis Medcentre, Chandigarh. Dr. Prabhjot said that the youth is getting distracted due to excessive intervention in social media. She urged the students to develop a sense of responsibility towards their bigger goals and nurture competence and values. The adverse effects of anxiety in life can be combated by opening the door of one's heart to friends and family. The lecture also focused on good parenting where "helicopter Parenting" adversely affects the holistic development of children. The lecture was attended by 56 students from all streams. Dr. Nisha Bhargava, the principal of the college, appreciated the efforts of both Committees in organising the talk. She encouraged students to move the spotlight from the negative aspects of life to the blessings that they have been bestowed upon and also adopt a healthy lifestyle.

एमसीएम में वक्ता को सम्मानित करतीं प्राचार्य डॉ. निशा। स्रोत : संस्थान

सोशल मीडिया के प्रयोग से भटक रहे युवा

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज के व्यक्तित्व विकास प्रकोष्ठ ने मेडिकल कमेटी के सहयोग से युवाओं में 'सकारात्मक व्यक्तित्व विकास को बढ़ावा देना' विषय पर सत्र का आयोजन किया गया। इसमें बाल मनोविज्ञान सलाहकार डॉ. प्रभजोत मल्ही बतौर प्रमुख वक्ता शामिल हुए।

उन्होंने बताया कि सोशल मीडिया के अत्यधिक प्रयोग के कारण युवा वर्ग भटक गया है। उन्होंने विद्यार्थियों को अपने लक्ष्यों के प्रति जिम्मेदारी की भावना विकसित करने, अपनी क्षमताओं और मूल्यों का विकास करने का आग्रह किया। कहा कि जीवन में प्रतिकूल परिस्थितियों से बचने के लिए आवश्यक है कि हम अपने दिल के द्वार अपने मित्रों और परिवारजनों के लिए सदा खुले रखें। उन्होंने कहा कि सोशल मीडिया से युवाओं में अवसाद बढ़ रहा है. फेसबुक से डिप्रेशन का खतरा 7% और चिड़चिड़ापन का खतरा 20% बढ़ा है. सोशल मीडिया ने मोटापा, अनिद्रा और आलस्य की समस्या बढ़ा दी है। व्याख्यान में सभी संकायों के 56 विद्यार्थियों ने भाग लिया। कॉलेज प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने दोनों समितियों के संयुक्त प्रयासों की सराहना की। ब्यूरो

Unveiling the Inner Sanctuary through Prayerful Cleansing

The Character-Building Committee in collaboration with Swachhta Committee (Commerce) of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a session on 'Unveiling the Inner Sanctuary through Prayerful Cleansing' on 2nd November 2023. The interactive session on the topic 'Unveiling the Inner Sanctuary through Prayerful Cleansing' was organized by five student ambassadors. It was aimed at cleaning your inner self by praying and expressing gratitude to the God for everything, and cleaning ourselves from the demons of anger, hatred, jealousy, revenge, ignorance, comparison, etc. The five student ambassadors of Character-Building Committee gave presentation and showed the video edited by them. A total number of 80 participants and 4 faculty members have attended this session. The concept of religion was introduced where it showed that it is just a mere thought wherein religions were demarcated. We do belong to different religions but all rituals, practices, prayers are submitted at only one reception and that is the divine power GOD. We do call it Bhagwan, Allah, Guru and Jesus. The video showed how people extended gratitude before eating their food, and how people started wasting food for the sake of some mere likes on social media. The presentation revolved around the concept of cleaning the inner self which can be done by eating healthy food and praying to God. This was portrayed by showing the transition from the old era when everything was green and clean, and people shared

warm relations turning to times when wars began, hatred spread among masses and people dying of hunger.

It was concluded that there are certain things that we can take into practice and cleanse ourselves by unveiling the inner sanctuary and that can be done by waking up early and praying, showing gratitude to God, eating healthy, avoiding mobiles, anger management, and stopping fighting because of religion and detaching yourself with everything which is toxic for you. College Principal Dr. Nisha Bhargava applauded the students for their endeavors, shared her personal experiences and motivated the students.

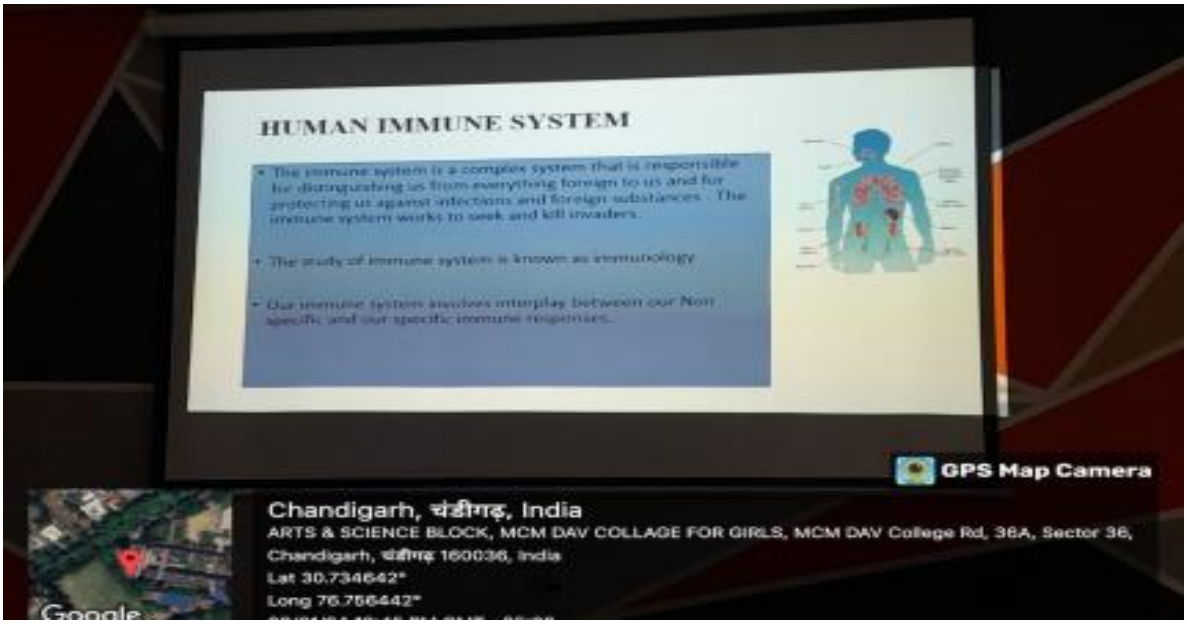
Five Days Skill Workshop on "Laboratory Diagnostics Education and Hands-on-Training"

Nai Talim envisioned by Gandhi ji refers to holistic approach for nurturing mind, body and soul. It is based on the thought that education should be centred around productive work and knowledge. Experiential learning, focuses on acquiring skills and knowledge through hands-on activities essential for transforming knowledge into functional experience for application in day-to-day life. The purpose of this workshop was to institutionalize Vocational Education Nai Talim Experiential Learning (VENTEL) and develop knowledge, skills and attributes necessary for sustainable development of the learner. The objective of the workshop was to apprise the students on the technical aspects of laboratory diagnostic techniques, scope and future prospects of this field as career option etc., to provide deep knowledge on fundamental as well as advanced diagnostic techniques used (both microbiology based and immunology based) and to enhance the practical quotient of the students and make them apprise of key parameters of research such as designing an experiment, precautions to be taken, trouble shooting, result observation and final reporting etc.

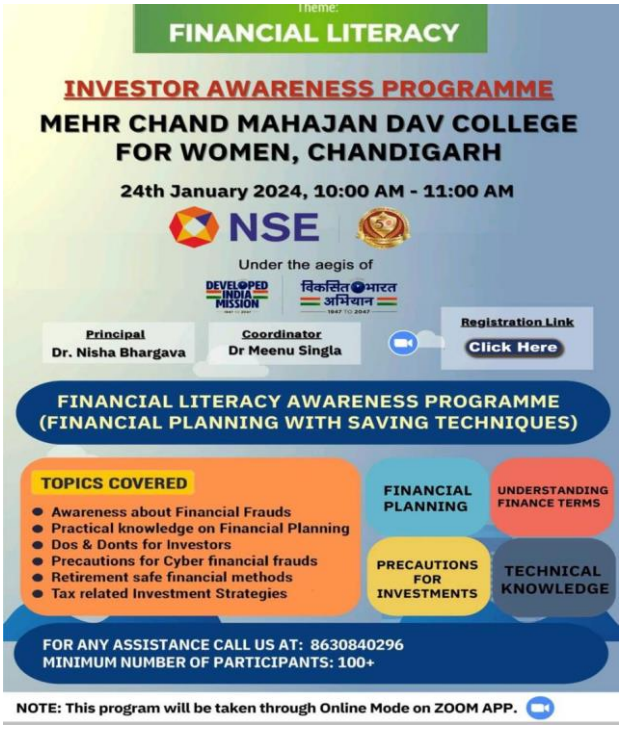
With the primary objective of imbibing the culture and spirit of Mahatma Gandhiji's Nai-Talim and Experiential learning concept, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh –a recognized Vocational Education-Nai Talim-Experiential Learning (VENTEL) Action Plan Institution under the aegis of SES REC cell of the college in association with Mahatma Gandhi National Council of Rural Education (MGNCRE), Ministry of Education, Govt of India, organized a "Laboratory Diagnostics Education and Hands-on-Training" from 08th Jan 2024 to 12th Jan 2024.

Principal madam Dr. Nisha Bhargava laid emphasis on the importance of more such hands-on training workshops to be conducted for the students as part of skill enhancing initiatives. The skill workshop was initiated with the interactive lecture delivered by Dr. Vandana Sharma

giving a detailed insight into the basics of lab diagnostic techniques, scope and future prospects of lab diagnosis as a career option. Further, Dr. Sandeep Kaur gave a comprehensive lecture on immune system of our body, immune cells, their working, and how to restore and maintain our immune health. On day 2 onwards, the workshop was focused on providing hands-on training wherein the students were demonstrated the various microbiological and immunological diagnostic techniques such as staining, antibiotic susceptibility assays, radial immunodiffusion, differential leukocyte count (DLC), agglutination and precipitation reactions and advanced techniques such as direct and indirect ELISA in detail. The workshop witnessed a participation of 33 students from the college and they showcased enthusiastic participation in all the practical sessions and expressed that workshop on advanced lab diagnostics techniques may be pursued in future. The workshop was highly appreciated by all the participants and it laid the foundation and gave direction for future VENTEL activities to be adopted by the institution.


HUMAN IMMUNE SYSTEM
The immune system is a complex system that is responsible for distinguishing us from everything foreign to us and for protecting us against infections and foreign substances . The immune system works to seek and kill invaders.
The study of immune system is known as immunology
Our immune system involves interplay between our Non specific and our specific immune responses.
GPS Map Camera
Chandigarh, चंडीगढ़, India
ARTS & SCIENCE BLOCK, MCM DAV COLLAGE FOR GIRLS, MCM DAV College Rd, 36A, Sector 36, Chandigarh, चंडीगढ़ 160036, India
Lat 30.734642°
Long 76.756442°
Google

SESSION ON FINANCIAL LITERACY by VIKSIT BHARAT ABHIYAN COMMITTEE



Viksit Bharat Abhiyan Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women organised a session on 'Financial literacy' on 24th January 2024 in collaboration with NSE. The session was attended by MCM students via zoom app online and offline in science conference hall for live interactions. Students learnt that investment is not gambling and got inputs on how to make money work for you. Various aspects of financial planning were discussed along with the working process of Mutual funds and financial planning strategies to ease post retirement monetary requirements. The session was concluded with clarification of queries focusing on various small savings from students' point of view and the investment options.

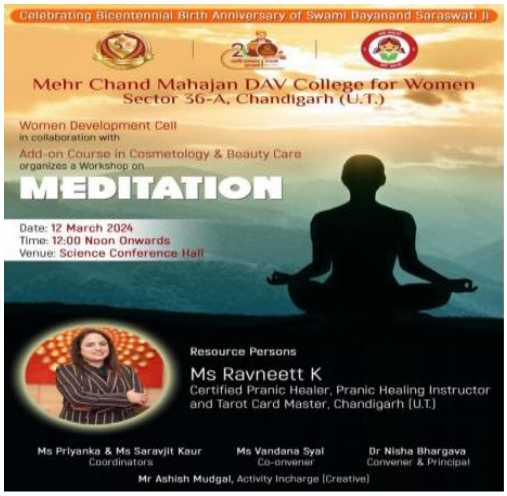
Principal Dr Nisha Bhargava appreciated the students for understanding the value of money. She agreed with the resource person Mr Amit from NSE that 'money doesn't buy happiness but it buys choices'. Students expressed their gratitude to the Management and Principal ma'am for an opportunity to have practical awareness on financial matters which can help them in future financial independence through right planning.

MCM holds session on Financial Literacy

CHANDIGARH: The Viksit Bharat Abhiyan Committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, organised an online session on 'Financial literacy' in collaboration with National Stock Exchange (NSE). Mr Amit from NSE was the resource person for the session, who guided the participants about the importance of financial literacy and the ways to make their money work for them. Various aspects of financial planning were discussed along with the working process of mutual funds and financial planning strategies to meet the post retirement monetary requirements. The session concluded with clarification of queries focusing on various small savings from students' point of view and the investment options.

Principal Dr Nisha Bhargava appreciated this endeavour to equip students with knowledge of the crucial aspect of financial skills. Highlighting the importance of the session, she asserted that practical awareness of financial matters is imperative as it ensures future financial independence through right planning.

Self-Healing and Meditation Workshop



The workshop was organised by the Women Development Cell in collaboration with Cosmetology Department on 12th March, 2024. Ms Ravneet Kaur, Certified Pranic Healer, Pranic Healing Instructor and Tarot Card Master, Chandigarh (U.T.) was the resource person. The workshop aimed to empower women by providing them with tools and techniques to enhance their mental, emotional, and spiritual well-being. The workshop featured sessions led by experienced practitioners in the fields of holistic healing and meditation. Participants had the opportunity to learn from experts who shared their knowledge and insights on self-healing techniques and meditation practices.

छात्राओं को दी आत्म चिकित्सा की जानकारी

माई सिटी रिपोर्टर

सेक्टर-36 स्थित मेहर चंद महाजन डीएवी महिला कॉलेज में कार्यशाला का आयोजन

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित मेहर चंद महाजन डीएवी महिला कॉलेज के महिला विकास सेल ने कॉस्मेटोलॉजी एंड ब्यूटी केयर ऐड-ऑन कोर्स के सहयोग से स्व-उपचार और ध्यान पर एक कार्यशाला का आयोजन किया।

कार्यशाला में समग्र उपचार और ध्यान पर सत्र शामिल रहे। प्रतिभागियों ने कार्यशाला में आत्म चिकित्सा और ध्यान प्रथाओं पर विशेषज्ञों द्वारा दी गई विस्तृत जानकारी और अंतर्दृष्टि से लाभ उठाया।

कार्यक्रम में प्रसिद्ध आध्यात्मिक संत, प्रमाणित प्राणिक हीलर और टैरो कार्ड मास्टर रवनीत बतौर मुख्य वक्ता शामिल हुईं। कार्यशाला का उद्देश्य महिलाओं को उनके मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ाने के लिए उपकरण और तकनीकों का ज्ञान प्रदान करना था। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने विद्यार्थियों को कल्याण एवं विकास को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक कौशल से लैस करने के इस प्रयास की सराहना की।

कार्यशाला में बोलतीं वक्ता। संवाद

एमसीएम ने की आत्म-चिकित्सा और ध्यान पर कार्यशाला आयोजित

कार्यशाला में हिस्सा लेते स्टूडैंट्स और कॉलेज फैकल्टी।

सवेरा न्यूज/नीना

चंडीगढ़, 3 अप्रैल : एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर वुमन सैक्टर 36 के महिला विकास सेल ने कॉस्मेटोलॉजी एंड ब्यूटी केयर ऐड-ऑन कोर्स के सहयोग से सैल्फ-हीलिंग एंड मेडिटेशन पर एक कार्यशाला का आयोजन किया। इस कार्यशाला में प्रसिद्ध आध्यात्मिक संत, प्रमाणित प्राणिक हीलर और टैरो कार्ड मास्टर, रवनीत, बतौर मुख्य वक्ता शामिल हुई। इस कार्यशाला का उद्देश्य महिलाओं को उनके मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ाने के लिए उपकरण और तकनीकों का ज्ञान प्रदान करना था। कार्यशाला में समग्र उपचार और ध्यान पर सत्र शामिल थे। प्रतिभागियों ने कार्यशाला में आत्म चिकित्सा और ध्यान प्रथाओं पर विशेषज्ञ द्वारा दी गई विस्तृत जानकारी और अंतर्दृष्टि से लाभ उठाया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने विद्यार्थियों को कल्याण एवं विकास को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक कौशल से लैस करने के इस प्रयास की सराहना की।

Workshop on "Self-Management for the Personal Growth

The Foreign Students Cell and the Equal Opportunity Cell of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh in collaboration with Government College Chamba (Himachal Pradesh) organized a Workshop on "Self-Management for the Personal Growth" on March 12, 2024. The objective of the workshop is to develop the ability in students to manage their behaviors, thoughts, and emotions in a conscious and productive way. Dr. Savneet, Head Department of Psychology, Guru Gobind Singh College for Women, Sector -26, Chandigarh was the resource person. The talk delves into the psychological aspects of self-development, focusing on the strategies and factors influencing effective personal growth. She explained various parameters of self-management such as embrace your strengths, adapt to challenges, nurture your relationships with others, set goals for yourself, understand your emotions, be patient and the most important of all is to prioritize your well-being. The talk lasted over one and a half hour where the students raised queries, to which the resource person responded adequately. Around 45 students who participated in the session, took in, nicely, the concept of self-management for personal growth, put across to them. Principal of the college, Dr Nisha Bhargava, appreciated the efforts of both the cells for having organized the event. The session spanning around one and a half hour brought in about 45 student participants and 5 faculty members who took keen interest in the session. The session received an overwhelming response. Principal Dr. Nisha Bhargava appreciated the efforts of both the cells for showing the youth the path of knowing self,

managing behavioral aspects, thereby leading to well- rounded individuals. Highlighting the importance of the session, she added that the future belongs to those who manages herself.

The Soul in Symphony: Journey of Happiness through Self Actualization and Self Realization

'The Soul in Symphony: Journey of Happiness through Self Actualization and Self Realization'- a two-day multidisciplinary international conference was organised by Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh under the aegis of Department of Higher Education, Chandigarh Administration. The presidential address was delivered by Brig. (Retd.) Dr. Rajiv Sethi, Advisor, ICFAI Group on the topic 'Leadership Lessons: A Path to Self-Actualization'. Keynote address on the topic 'Harmonizing Happiness: Integrating Gross National Happiness with Self-Actualization' was delivered by Prof. Samdu Chetri, Senior Leader Director and Professor, Shoolini University, Solan.

Guests of Honour on this occasion were Commandant Kamal Sisodiya, 13 BN Central Reserve Police Force and Prof. Satish Verma (Retd.), Theatre Director. The inaugural session was followed by an enriching panel discussion on 'Self and Creativity' that included eminent panelists Ms. Indira Naik, Sufi and Ghazal Singer, Mr. Jas Grewal, Film Writer and Movie Maker, Ms. Balpreet Kaur, Writer, Director and Actor, and Mr. Ravinder Sharma, Vice Chairman, Chandigarh Lalit Kala Akademi as the panellists. The discussion witnessed stimulating exchange of nuanced views on various aspects including but not limited to the process of creativity. The inaugural day also treated the audience to invigorating online sessions on the overarching topic of philosophy and simple ways to happiness by international speakers including Dr. Sarab Kochar, Senior Communications Officer, Bill and Melinda Gates Foundation, Seattle, USA, Dr. Aastha Sharma, Child Intervention Practitioner, Government of Alberta, Canada, Dr. Ashima Soni, Psychologist, Australian Health Practitioner Regulation Agency, Prof. Barbara Mroz Gorgen, Wroclaw University of Business and Economics, Poland, and Dr. Divya Sharma, Professor of Justice and Law Administration, Western Connecticut State, University of Connecticut, USA. Mr. Rohit Sharma, Fatloss Transformation Specialist and Founder, @coachedbyrohitsharma

conducted a session titled ‘Happiness Plate’ that shed light on positive eating. The day culminated with a workshop on 'Happier-ness: Unleash your Inner Joy' by Ms. Jas K Shan, Founder, Dance Dacha and Motivational Speaker.

एमसीएम में आनंद पर दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का शुभारंभ

डॉ. भार्गव ने आत्म-बोध पर स्वामी परमहंस योगानंद जी के विचार साझा किए

➪ डॉ. सेठी ने दर्शकों को ऐसे नेता बनने के लिए प्रोत्साहित किया जो दूसरों का समर्थन करते हैं

जागमार्ग न्यूज

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, चंडीगढ़ में द सोल इन सिम्फनी: जर्नी ऑफ हैप्पीनेस थ्रू सेल्फ एक्चुअलाइजेशन एंड सेल्फ रियलाइजेशन- विषय पर दो दिवसीय बहुविषयक अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का आज शुभारंभ हुआ। उच्च शिक्षा विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन के तत्वावधान में आयोजित, यह सम्मेलन आनंद पर किए गए सम्मेलनों की श्रृंखला में दूसरा आयोजन है, पहला सम्मेलन कॉलेज के स्वर्ण जयंती वर्ष 2018 में किया गया था। कॉलेज का परिचय और संकल्पना नोट के बाद दीप प्रज्वलन के साथ सम्मेलन का शुभारंभ हुआ जिसमें आनंद के विभिन्न प्रतिमानों पर प्रकाश डाला गया। सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने सम्मेलन के आयोजन में सहयोग के लिए उच्च शिक्षा विभाग को धन्यवाद दिया। आत्म-बोध को मनोवैज्ञानिक विकास के उच्चतम स्तर के रूप में संदर्भित करते हुए, डॉ. भार्गव ने आत्म-बोध पर स्वामी परमहंस योगानंद जी के विचार साझा किए और सभी से आत्मिक शक्ति का अनुभव करने का आह्वान किया। डॉ. भार्गव ने अपनी स्वरचित कविता सपनों का घर के माध्यम से इस तथ्य पर जोर दिया कि आत्म बोध द्वारा हमारे सपने वास्तविकता में बदल जाते हैं। उन्होंने जोर देकर कहा कि सच्चा सुख आत्मबोध और आत्मानुभूति द्वारा प्राप्त किया जा सकता है, उन्होंने आनंद पर अपनी एक अन्य स्व-रचित कविता पाठ से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। अध्यक्षीय भाषण (सेवानिवृत्त) ब्रिगेडियर डॉ. राजीव सेठी, आईसीएफएआई समूह के सलाहकार द्वारा लीडरशिप लेसन्स: ए पाथ टू सेल्फ- एक्चुलाइजेशन विषय पर दिया गया। कैप्टन विक्रम बत्रा (पीवीसी) के शौर्य का उदाहरण देते हुए डॉ सेठी ने जोर देकर कहा कि कैप्टन बत्रा ने एक ऐसे मिशन का नेतृत्व किया, जिसमें मौत निश्चित थी, उच्च कोटि का नेतृत्व ही किसी को ऐसे हमलों से जूझने की योग्यता प्रदान करता है। उन्होंने यह भी कहा कि परिवर्तनकारी नेतृत्व में सभी को एक परिवार का अंग माना जाता है, जो आत्मबोध का मार्ग प्रशस्त करता है। अपना प्रेरक भाषण समाप्त करते हुए डॉ. सेठी ने दर्शकों को ऐसे नेता बनने के लिए प्रोत्साहित किया जो दूसरों का समर्थन करते हैं और उन्हें उनकी वास्तविक क्षमता का एहसास कराने में मददगार होते हैं। शूलिनी विश्वविद्यालय, सोलन से वरिष्ठ नेता निदेशक एवं प्रोफेसर समदु छेत्री द्वारा हार्मोनाइजिंग हैप्पीनेस: इंटीग्रेटिंग ग्रेस नेशनल हैप्पीनेस विद सेल्फ एक्चुलाइजेशन विषय पर मुख्य भाषण दिया गया। आनंद को लक्ष्य न बनाने की सलाह देते हुए प्रोफेसर छेत्री ने कहा कि इसमें कुशल बनने के लिए आनंदित रहने का अभ्यास, कल्पना एवं आत्मानुभव करना आवश्यक है। एक राजा और उसकी चार पत्नियों की कहानी से, प्रोफेसर छेत्री ने इस तथ्य पर प्रकाश डाला कि हम अपनी आत्मा का ख्याल नहीं रखते। उन्होंने यह भी कहा कि हमें आत्मानुभूति के लिए, अपने भीतर परिवर्तन लाना आवश्यक है।

एमसीएम में आनंद पर दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन का शुभारं

संवाददाता, चंडीगढ़

मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, चंडीगढ़ में 'द सोल इन सिम्फनी: जर्नी ऑफ हैप्पीनेस थ्रू सेल्फ एक्चुअलाइजेशन एंड सेल्फ रियलाइजेशन'- विषय पर दो दिवसीय बहुविषयक अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन का आज शुभारंभ हुआ। उच्च शिक्षा विभाग, चंडीगढ़ प्रशासन के तत्वावधान में आयोजित, यह सम्मेलन आनंद पर किए गए सम्मेलनों की श्रृंखला में दूसरा आयोजन है, पहला सम्मेलन कॉलेज के स्वर्ण जयंती वर्ष 2018 में किया गया था । कॉलेज का परिचय और संकल्पना नोट के बाद दीप प्रज्वलन के साथ सम्मेलन का शुभारंभ हुआ जिसमें आनंद के विभिन्न प्रतिमानों पर प्रकाश डाला गया । सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने सम्मेलन के आयोजन में सहयोग के लिए उच्च शिक्षा विभाग को धन्यवाद दिया। आत्म-बोध को मनोवैज्ञानिक विकास के उच्चतम स्तर के रूप में संदर्भित करते हुए, डॉ. भार्गव ने आत्म-बोध पर स्वामी परमहंस योगानंद जी के विचार साझा किए और सभी से आत्मिक शक्ति का अनुभव करने का आह्वान किया। डॉ. भार्गव ने अपनी स्वरचित कविता 'सपनों का घर' के माध्यम से इस तथ्य पर जोर दिया कि आत्म बोध द्वारा हमारे सपने वास्तविकता में बदल जाते हैं। उन्होंने जोर देकर कहा कि सच्चा सुख आत्मबोध और आत्मानुभूति द्वारा

प्राप्त किया जा सकता है, उन्होंने आनंद पर अपनी एक अन्य स्व-रचित कविता पाठ से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। अध्यक्षीय भाषण (सेवानिवृत्त) ब्रिगेडियर डॉ. राजीव सेठी, आईसीएफएआई समूह के सलाहकार द्वारा 'लीडरशिप लेसन्स: ए पाथ टू सेल्फ- एक्चुलाइजेशन विषय पर दिया गया। कैप्टन विक्रम बत्रा (पीवीसी) के शौर्य का उदाहरण देते हुए डॉ सेठी ने जोर देकर कहा कि कैप्टन बत्रा ने एक ऐसे मिशन का नेतृत्व किया, जिसमें मौत निश्चित थी, उच्च कोटि का नेतृत्व ही किसी को ऐसे हमलों से जूझने की योग्यता प्रदान करता है। उन्होंने यह भी कहा कि परिवर्तनकारी नेतृत्व में सभी को एक परिवार का अंग माना जाता है, जो आत्मबोध का मार्ग प्रशस्त करता है। अपना प्रेरक भाषण समाप्त करते हुए डॉ. सेठी ने दर्शकों को ऐसे नेता बनने के लिए प्रोत्साहित किया जो दूसरों का समर्थन करते हैं और उन्हें उनकी वास्तविक क्षमता का एहसास कराने में मददगार होते हैं। शूलिनी विश्वविद्यालय, सोलन से वरिष्ठ नेता निदेशक एवं प्रोफेसर समदु छेत्री द्वारा 'हार्मोनाइजिंग हैप्पीनेस: इंटीग्रेटिंग ग्रेस नेशनल हैप्पीनेस विद सेल्फ एक्चुलाइजेशन' विषय पर मुख्य भाषण दिया गया। आनंद को लक्ष्य न बनाने की सलाह देते हुए प्रोफेसर छेत्री ने कहा कि इसमें कुशल बनने के लिए आनंदित रहने का अभ्यास, कल्पना एवं आत्मानुभव करना आवश्यक है। एक राजा और उसकी चार पत्नियों (शरीर, संपत्ति, मित्रगण, परिवार और आत्मा का प्रतीक) की कहानी से , प्रोफेसर छेत्री ने इस तथ्य पर प्रकाश डाला कि हम अपनी आत्मा का ख्याल नहीं रखते। उन्होंने यह भी कहा कि हमें आत्मानुभूति के लिए, अपने भीतर परिवर्तन लाना आवश्यक है। प्रकृति और दूसरों के साथ जुड़ने का आग्रह करते हुए, प्रोफेसर छेत्री ने बताया कि स्वयं को स्वयं से, दूसरों से और पर्यावरण से अलग करने से दुख की अनुभूति होती है। उन्होंने दृढ़ आत्म स्वीकृति पर प्रकाश डालते हुए इस बात पर जोर दिया कि कोई भी व्यक्ति आत्मानुभूति के बिना आत्मबोध की नहीं कर सकता है। इस अवसर पर वे रिजर्व पुलिस बल 13 बीएन से कम कमल सिसौदिया, और सेवानिवृत्त सतीश वर्मा थिएटर निदेशक सम्म अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कम सिसौदिया ने जीवन के उतार-चढ़ा जुड़ी अपनी कहानी और उनसे जूझ अपने मंत्र साझा किए। उन्होंने सभ परम सत्ता से जुड़ने का आग्रह करते कहा कि आत्म स्वीकृति भीतर से है और आनंद मन की एक अवस्थ उन्होंने दर्शकों को आत्मानुभूति आत्मबोध प्राप्त करने के लिए उपाय बताए, जिसमें अपनी शक्तियं विश्वास, हर परिस्थिति में मुस्कु नकारात्मक सोच से दूर रहना, की मदद करना और परम सत्ता अटूट विश्वास शामिल थे। फैट ट्रांसफॉर्मेशन स्पेशलिस्ट और संस्था रोहित शर्मा, ने 'हैप्पीनेस प्लेट' विष सत्र आयोजित किया, जिसमें सकारा खान-पान पर प्रकाश डाला गया। दि समापन डांस दाचा की संस्थापक मोटिवेशनल स्पीकर सुश्री जस के द्वारा 'हैप्पीयर-नेस : अनलीश योर जॉय' विषय पर कार्यशाला के साथ

शांति प्राप्त करने के लिए ध्यान जरूरी : नीमा

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी महिला महाविद्यालय में आचार्य योसेल नीमा ने विद्यार्थियों को ध्यान के महत्व और बौद्ध दर्शन से रूबरू कराया।

हिमाचल प्रदेश के डियर पार्क इंस्टीट्यूट बीड़ में संकाय सदस्य आचार्य योसेल नीमा बतौर मुख्य वक्ता शामिल हुए। एक श्लोक के उच्चारण से शुभारंभ करते हुए उन्होंने दर्शकों को गौतम बुद्ध के जीवन और ज्ञान की यात्रा से अवगत करवाया। किसी व्यक्ति के जीवन में ध्यान के महत्व के बारे में विचार व्यक्त करते हुए नीमा ने कहा कि हमारे मन में निरंतर बेचैनी की स्थिति शांति प्राप्त करने की हमारी क्षमता में बाधा

संबोधित करते आचार्य नीमा। अमर उजाला

उत्पन्न करती है और इस बाधा को दूर करने का एकमात्र उपाय है ध्यान।

व्याख्यान एक संक्षिप्त ध्यान सत्र के साथ समाप्त हुआ। आचार्य नीमा ने बुद्ध द्वारा दिए गए चार आर्य सत्यों की व्याख्या की और बताया कि कैसे अज्ञानता मानव जीवन में दुख की जड़ है। बौद्ध नैतिकता सिर्फ स्याह या श्वेत नहीं होती बल्कि यह

एमसीएम कॉलेज में बौद्ध दर्शन पर व्याख्यान का आयोजन

इस बात पर निर्भर करती है कि कोई कितना जागरूक एवं ज्ञानी है। उन्होंने उन दस गुणों पर भी प्रकाश डाला जिनका पालन प्रत्येक व्यक्ति को करना चाहिए। भारतीय दार्शनिक अनुसंधान परिषद द्वारा प्रायोजित दर्शनशास्त्र विभाग ने विश्व दर्शन दिवस व्याख्यान श्रृंखला में बौद्ध दर्शन पर व्याख्यान का आयोजन किया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने इन व्याख्यान श्रृंखलाओं के माध्यम से विद्यार्थियों को विविध दार्शनिक विचारों से अवगत कराने और शिक्षित करने के लिए दर्शनशास्त्र विभाग के इस प्रयास की सराहना की।

एमसीएम ने बौद्ध दर्शन पर व्याख्यान का आयोजन किया

चंडीगढ़, स्टेट समाचार। विज

मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, चंडीगढ़ के दर्शनशास्त्र विभाग ने विश्व दर्शन दिवस व्याख्यान श्रृंखला में बौद्ध दर्शन पर भारतीय दार्शनिक अनुसंधान परिषद (आईसीपीआर) प्रायोजित व्याख्यान का आयोजन किया। इस व्याख्यान में डियर पार्क इंस्टीट्यूट, बीड़, हिमाचल प्रदेश में संकाय सदस्य आचार्य योसेल नीमा बतौर मुख्य वक्ता शामिल हुए। एक श्लोक के उच्चारण से शुभारंभ करते हुए, उन्होंने दर्शकों को गौतम बुद्ध के जीवन और ज्ञान की यात्रा से अवगत करवाया। आचार्य नीमा ने बुद्ध द्वारा दिए गए चार आर्य सत्यों की व्याख्या की और बताया कि कैसे अज्ञानता मानव जीवन में दुख की जड़ है। इसके अलावा, उन्होंने बताया कि बौद्ध नैतिकता सिर्फ स्याह या श्वेत नहीं होती, बल्कि यह इस बात पर निर्भर करती है कि कोई कितना जागरूक एवं ज्ञानी है। व्याख्यान एक संक्षिप्त ध्यान सत्र के साथ समाप्त हुआ। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने इन व्याख्यान श्रृंखलाओं के माध्यम से विद्यार्थियों को विविध दार्शनिक विचारों से अवगत कराने और शिक्षित करने के लिए दर्शनशास्त्र विभाग के इस प्रयास की सराहना की।

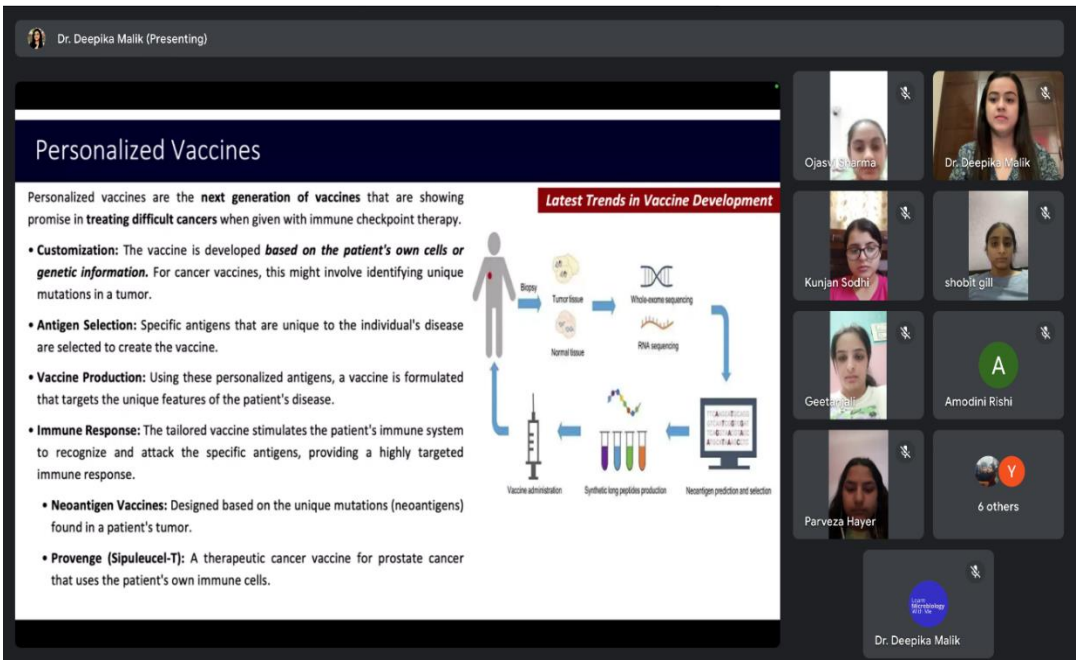
Six Days Online Summer Bridge Course on "Life Threatening Microbial Pathogens and Vaccinology" (Understanding Disease Prevention and Therapy)

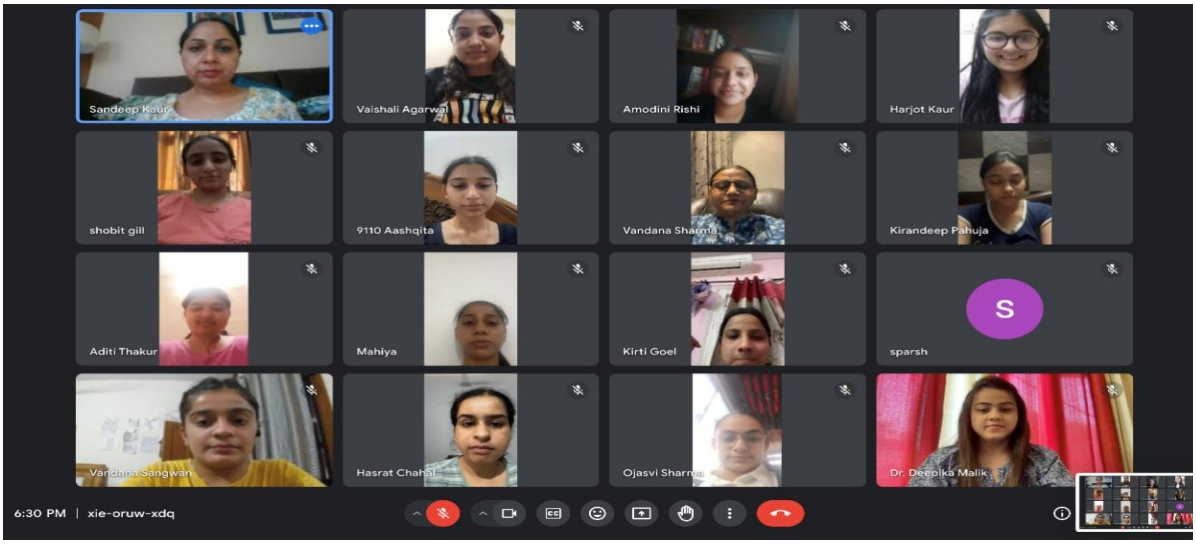
Six Days Online Summer Bridge Course on "Life Threatening Microbial Pathogens and Vaccinology" (Understanding Disease Prevention and Therapy) was organized by Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, a recognized Vocational Education-Nai Talim-Experiential Learning (VENTEL) Action Plan Institution in association with Mahatma Gandhi National Council of Rural Education (MGNCRE), Ministry of Education, Govt of India under VENTEL cell from 03rd June 2024 to 08th June 2024. Nai Talim envisioned by Gandhiji, refers to holistic approach for nurturing mind, body and soul. It is based on the thought that education should be centred around productive work and knowledge and work are inseparable. Experiential learning, focuses on acquiring skills and knowledge through hands-on activities essential for transforming knowledge into functional experience for application in day-to-day life. The purpose of this workshop was to institutionalize Vocational Education Nai Talim Experiential Learning (VENTEL) and develop knowledge, skills and attributes necessary for sustainable development of the learner. The objective of this workshop are to apprise students of the role of microbial pathogens in causing infectious diseases, understanding disease prevention and treatment interventions available, to provide deep knowledge on fundamental as well as advanced diagnostic techniques used and to impart the students about the key concept and basis of vaccine, recent trends and advances made in the field of vaccines.

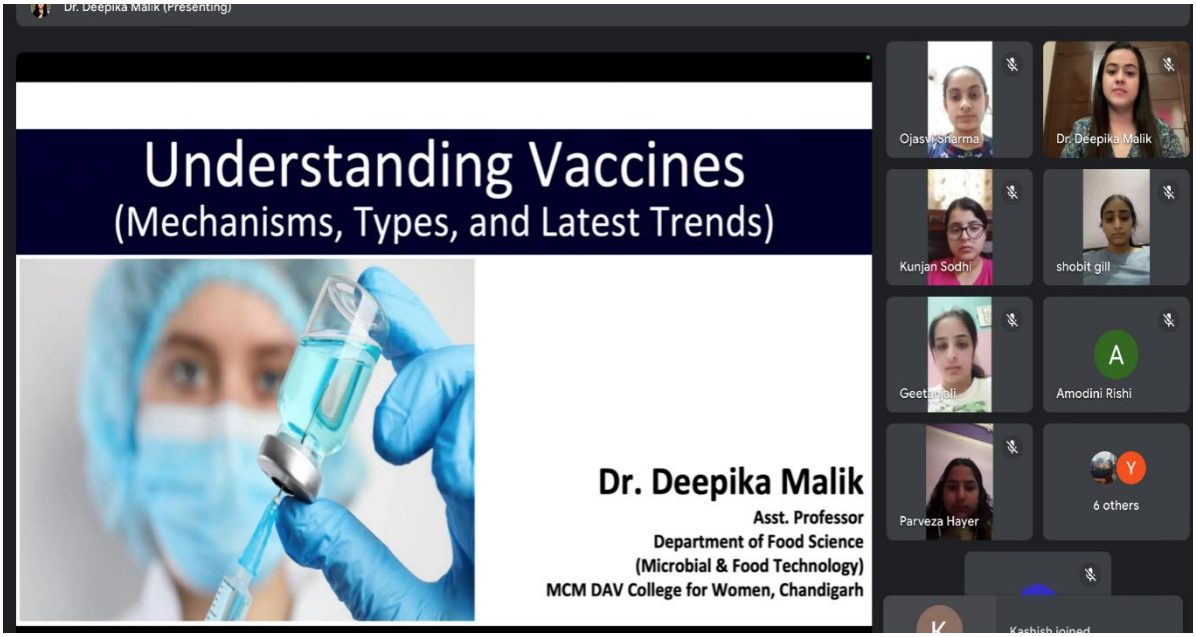
The week-long bridge course was focused in giving up to date knowledge and recent advancements in the field of clinical microbiology, microbial pathogens, infectious diseases caused by them, preventive measures available with special emphasis on vaccines to the participants.

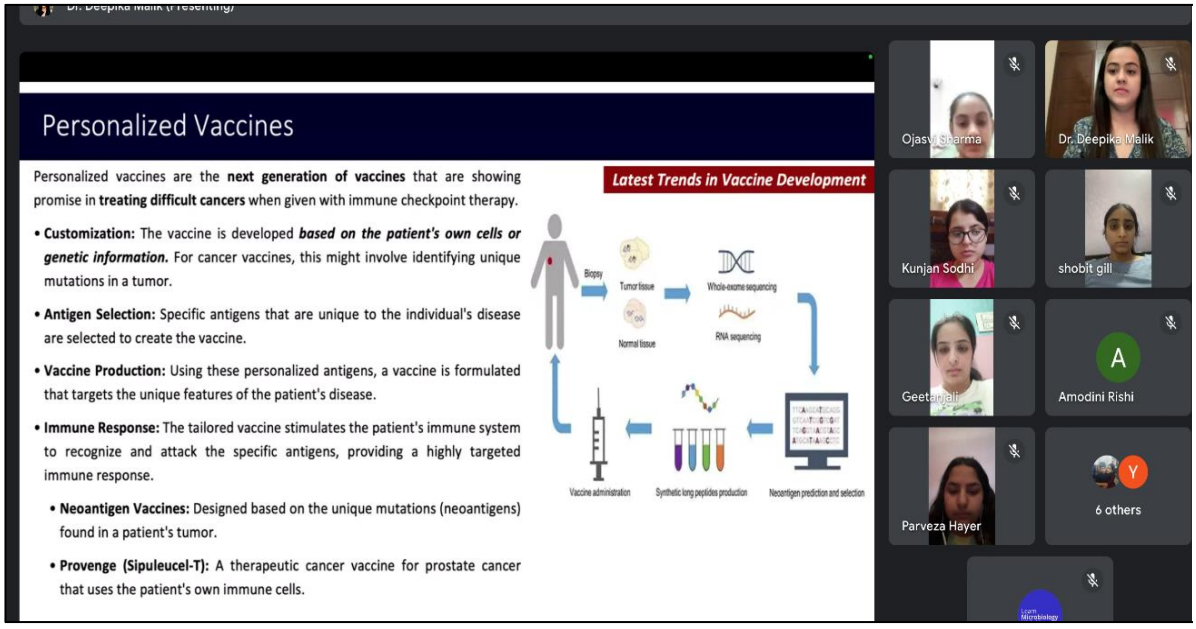
Principal madam Dr. Nisha Bhargava laid emphasis on the importance of the bridge course and the topic of disease prevention and therapy which will enable the students to enhance their scientific knowledge and research quotients as well. The course witnessed enthusiastic participation from 21 dedicated students. This intensive bridge course was designed to provide in-depth knowledge and understanding of microbial pathogens and vaccinology, essential for students aiming to excel in the field of microbiology and related sciences. It aimed to bridge the gap between high school graduates, undergraduates, and advanced research or professional courses, offering valuable insights and hands-on knowledge to all participants. Dr. Vandana Sharma kicked off the course with an introductory lecture on pathogens, detailing their types and modes of transmission, setting a strong foundation for the subsequent lectures. Dr. Sandeep Kaur followed with an in-depth discussion on virulence factors and covered significant

bacterial, fungal, and viral infections. Dr. Deepika Malik shared her expertise on vaccines, covering their mechanisms, types, and the latest trends in vaccinology. All the sessions were highly engaging, enriched with amazing and interesting facts. To ensure comprehensive understanding, Dr. Kirti Singla conducted a thorough assessment, evaluating the knowledge gained by the participants throughout the course. The course not only enhanced their academic credentials but also significantly contributed to their future endeavours in the field of microbiology, equipping them with the knowledge and skills to excel in their careers. The students showed enthusiastic participation and the bridge course got positive feedback from the participating students who expressed their wish to have more of such skill-based courses in the field of medical microbiology.




Sandeep Kaur
Vaishali Agarwal
Amodini Rishi
Harjot Kaur
shobit gill
9110 Aashqita
Vandana Sharma
Kirandeep Pahuja
Aditi Thakur
Mahiya
Kirti Goel
S
sparsh
Vandana Sangwan
Hasrat Chahal
Ojasvi Sharma
Dr. Deepika Malik
6:30 PM | xie-oruw-xdq


Dr. Deepika Malik (Presenting)
Understanding Vaccines
(Mechanisms, Types, and Latest Trends)
Dr. Deepika Malik
Asst. Professor
Department of Food Science
(Microbial & Food Technology)
MCM DAV College for Women, Chandigarh
Ojasvi Sharma
Dr. Deepika Malik
Kunjan Sodhi
shobit gill
Geetanjali
A
Amodini Rishi
Parveza Hayer
Y
6 others


Personalized Vaccines
Personalized vaccines are the next generation of vaccines that are showing promise in treating difficult cancers when given with immune checkpoint therapy.
• Customization: The vaccine is developed based on the patient's own cells or genetic information. For cancer vaccines, this might involve identifying unique mutations in a tumor.
• Antigen Selection: Specific antigens that are unique to the individual's disease are selected to create the vaccine.
• Vaccine Production: Using these personalized antigens, a vaccine is formulated that targets the unique features of the patient's disease.
• Immune Response: The tailored vaccine stimulates the patient's immune system to recognize and attack the specific antigens, providing a highly targeted immune response.
• Neoantigen Vaccines: Designed based on the unique mutations (neoantigens) found in a patient's tumor.
• Provenge (Sipuleucel-T): A therapeutic cancer vaccine for prostate cancer that uses the patient's own immune cells.
Latest Trends in Vaccine Development
Biopsy
Tumor tissue
Normal tissue
Whole-exome sequencing
RNA sequencing
Neoantigen prediction and selection
Synthetic long peptides production
Vaccine administration
Ojasvi Sharma
Dr. Deepika Malik
Kunjan Sodhi
shobit gill
Geetanjali
A
Amodini Rishi
Parveza Hayer
Y
6 others

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)
(A recognized Vocational Education Nai Talim Experiential Learning (VENTEL) Action Plan Institution)

In association with

Microbiologists Society, India (MBSI) - Chandigarh Unit

organizes A 6-DAY ONLINE SUMMER BRIDGE COURSE *on*

Life-Threatening Microbial Pathogens & Vaccinology

(Understanding Disease, Prevention and Therapy)

Dates: 3 June 2024 to 8 June 2024
Timings: 11:00 AM to 2:00 PM

Course Fee: Rs. 700/-

Course Highlights:
- Course content carefully designed to meet MSc. Entrance test syllabus.
- Course content will be given to each student.
- Industrial Trip to Pharmaceutical Organisation and Vaccine Development unit.

Limited Seats. Prior Registration is mandatory.

Payment Details: •Name of the Account: Principal, MCM DAV College for Women, Chandigarh. •Bank: State Bank of India. •A/C No: 30772717538 •IFS Code: SBIN0010609 •After payment, please attach the screenshot of the Transaction in the Registration Form • to register on or before 2 June 2024.

Certificates will be awarded after successful completion of the course.

Dr Vandana Sharma
Co-convener

Dr Nisha Bhargava
Convener & Principal

Mr Ashish Mudgal
Activity Incharge (Creative)

Dr Kirti Singla, Dr Deepika Malik & Dr Sandeep Kaur
Resource Persons & Programme Coordinators

अजीत समाचार

एमसीएम द्वारा वैक्सीनोलॉजी पर 6 दिवसीय ब्रिज कोर्स आयोजित

चंडीगढ़, 10 जुलाई (विशेष संवाददाता): मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, चंडीगढ़ ने माइक्रोबायोलॉजिस्ट सोसाइटी, इंडिया (एमबीएसआई)- चंडीगढ़ यूनिट के सहयोग से 'लाइफ-थ्रेटनिंग माइक्रोबियल पैथोजेंस एंड वैक्सीनोलॉजी- अंडरस्टैंडिंग डिजीज, प्रिवेंशन एंड थेरेपी' शीर्षक से 6 दिवसीय ऑनलाइन ब्रिज कोर्स आयोजित किया। इस ब्रिज कोर्स को माइक्रोबायोलॉजी और संबंधित विज्ञान के क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए आवश्यक माइक्रोबियल रोगजनकों और वैक्सीनोलॉजी के बारे में ज्ञान एवं समझ प्रदान करने के लिए डिजाइन किया गया था। इसका उद्देश्य उच्च माध्यमिक शिक्षा प्राप्त व स्नातकों और उन्नत शोध एवं व्यावसायिक पाठ्यक्रमों के बीच की खाई को पाटना था। इस कोर्स के माध्यम से विद्यार्थियों को मूल्यवान अंतर्दृष्टि और व्यावहारिक ज्ञान प्रदान किया गया। कॉलेज के खाद्य विज्ञान विभाग की डॉ. वंदना शर्मा ने रोगजनकों पर एक परिचयात्मक व्याख्यान के साथ पाठ्यक्रम की शुरुआत की, जिसमें उनके प्रकार और संचरण के तरीकों का विवरण दिया गया। डॉ. संदीप कौर ने विषाणु कारकों पर गहन चर्चा की और महत्वपूर्ण जीवाणु, कवक और वायरल संक्रमणों और उनके रोगजनक तंत्र और उपयोग की जाने वाली उपचार विधियों पर विस्तृत चर्चा की। डॉ. दीपिका मलिक ने टीकाकरण पर अपनी विशेषज्ञता साझा की, जिसमें उनके तंत्र, प्रकार और वैक्सीनोलॉजी में नवीनतम रुझानों को शामिल किया गया। व्यापक समझ सुनिश्चित करने के लिए, डॉ. कीर्ति सिंगला ने पूरे पाठ्यक्रम के दौरान प्रतिभागियों द्वारा प्राप्त ज्ञान का गहन मूल्यांकन किया। उन्होंने प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने और संक्रमण की शुरुआत को रोकने में आहार की भूमिका पर भी प्रकाश डाला। पाठ्यक्रम के दौरान, स्नातकोत्तर प्रवेश परीक्षाओं के पाठ्यक्रम को कवर करने पर भी विशेष जोर दिया गया। प्रतिभागियों ने पाठ्यक्रम को अत्यधिक प्रासंगिक पाया और इस पहल के लिए आयोजकों को धन्यवाद दिया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने प्रतिभागियों को वैक्सीनोलॉजी के महत्वपूर्ण क्षेत्र में करियर की दृष्टि से उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए गहन ज्ञान और कौशल से लैस करने के लिए मुख्य वक्ताओं के प्रति आभार व्यक्त किया। उन्होंने आशा व्यक्त करते हुए कहा कि यह पाठ्यक्रम न केवल प्रतिभागियों की शैक्षणिक साख बढ़ाएगा, बल्कि सूक्ष्म जीव विज्ञान के क्षेत्र में उनके भविष्य के प्रयासों में भी महत्वपूर्ण योगदान देगा।

एमसीएम ने वैक्सीनोलॉजी पर 6 दिवसीय ब्रिज कोर्स आयोजित किया

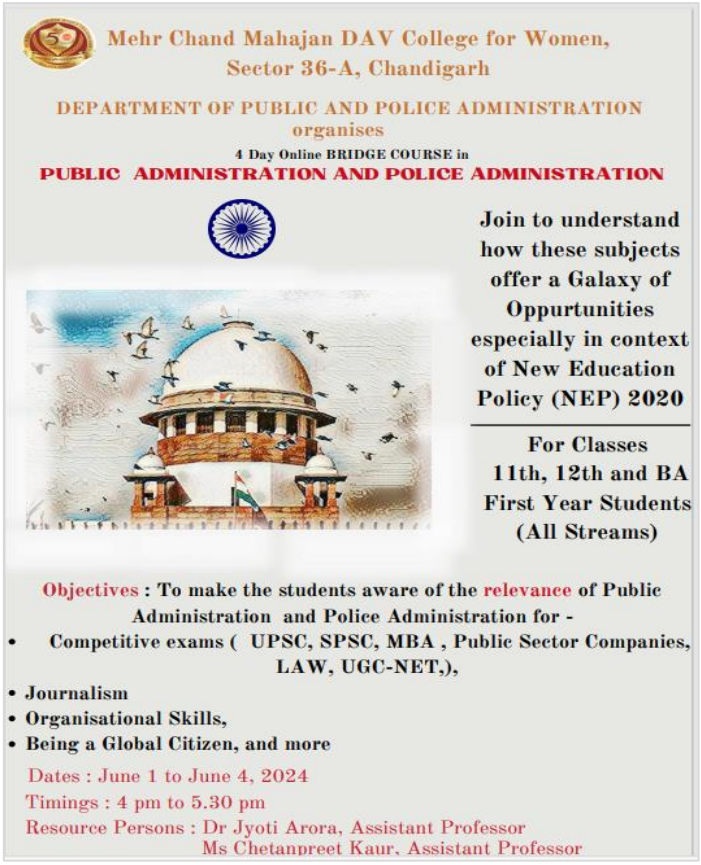
» मदरलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, चंडीगढ़ ने माइक्रोबायोलॉजिस्ट सोसाइटी, इंडिया (एमबीएसआई)- चंडीगढ़ यूनिट के सहयोग से 'लाइफ-थ्रेटनिंग माइक्रोबियल पैथोजेंस एंड वैक्सीनोलॉजी- अंडरस्टैंडिंग डिजीज, प्रिवेंशन एंड थेरेपी' शीर्षक से 6 दिवसीय ऑनलाइन ब्रिज कोर्स आयोजित किया। इस ब्रिज कोर्स को माइक्रोबायोलॉजी और संबंधित विज्ञान के क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए आवश्यक माइक्रोबियल रोगजनकों और वैक्सीनोलॉजी के बारे में ज्ञान एवं समझ प्रदान करने के लिए डिजाइन किया गया था। इसका उद्देश्य उच्च माध्यमिक शिक्षा प्राप्त व स्नातकों और उन्नत शोध एवं व्यावसायिक पाठ्यक्रमों के बीच की खाई को पाटना था। इस कोर्स के माध्यम से विद्यार्थियों को मूल्यवान अंतर्दृष्टि और व्यावहारिक ज्ञान प्रदान किया गया। कॉलेज के खाद्य विज्ञान विभाग की डॉ. वंदना शर्मा ने रोगजनकों पर एक परिचयात्मक व्याख्यान के साथ पाठ्यक्रम की शुरूआत की, जिसमें उनके प्रकार और संचरण के तरीकों का विवरण दिया गया। डॉ. संदीप कौर ने विषाणु कारकों पर गहन चर्चा की और महत्वपूर्ण जीवाणु, कवक और वायरल संक्रमणों और उनके रोगजनक तंत्र और उपयोग की जाने वाली उपचार विधियों पर विस्तृत चर्चा की। डॉ. दीपिका मलिक ने टीकाकरण पर अपनी विशेषज्ञता साझा की, जिसमें उनके तंत्र, प्रकार और वैक्सीनोलॉजी में नवीनतम रुझानों को शामिल किया गया। व्यापक समझ सुनिश्चित करने के लिए, डॉ. कीर्ति सिंगला ने पूरे पाठ्यक्रम के दौरान प्रतिभागियों द्वारा प्राप्त ज्ञान का गहन मूल्यांकन किया। उन्होंने प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने और संक्रमण की शुरूआत को रोकने में आहार की भूमिका पर भी प्रकाश डाला। पाठ्यक्रम के दौरान, स्नातकोत्तर प्रवेश परीक्षाओं के पाठ्यक्रम को कवर करने पर भी विशेष जोर दिया गया । प्रतिभागियों ने पाठ्यक्रम को अत्यधिक प्रासंगिक पाया और इस पहल के लिए आयोजकों को धन्यवाद दिया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने प्रतिभागियों को वैक्सीनोलॉजी के महत्वपूर्ण

क्षेत्र में करियर की दृष्टि से उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए गहन ज्ञान और कौशल से लैस करने के लिए मुख्य वक्ताओं के प्रति आभार व्यक्त किया। उन्होंने आशा व्यक्त करते हुए कहा कि यह पाठ्यक्रम न केवल प्रतिभागियों की शैक्षणिक साख बढ़ाएगा, बल्कि सूक्ष्म जीव विज्ञान के क्षेत्र में उनके भविष्य के प्रयासों में भी महत्वपूर्ण योगदान देगा।

Online Bridge Course by Department of Public Administration

Online Bridge Course "Public Administration as a major subject for all the Postgraduate and Undergraduate of all Disciplines" was conducted by Department of Public Administration from June 9-12, 2024. This programme enlightened the students about the Indian Civil Services and its relevance to various domains. Different domains covered under this topic were UPSC, Current affairs, Local Governance, Research, UGC(NET), Retail Management, Entrepreneurship and Law. Also,



they assisted the participants in acquiring organizational skills for public sector and private sector jobs. About 30 Students from class 11th to Graduation and across different states such as Chandigarh, Mohali, Bihar, Rajasthan, Jammu & Kashmir and Uttar Pradesh participated in this online Bridge Course.

Yoga Programme on the theme 'Yoga for Women Empowerment' to mark the celebration of International Yoga Day

Celebrating International Yoga Day with the theme "Yoga for Women Empowerment" emphasizes the transformative power of yoga in women's lives. This theme focuses on how yoga can enhance women's physical strength, mental well-being, and self-confidence. By fostering self-awareness and promoting holistic health, yoga empowers women to achieve balance and resilience, thereby contributing to their overall development and enabling them to better navigate personal and professional challenges. The NSS units and Physical Education Department of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women in Chandigarh, in collaboration with the Viksit Bharat Abhiyan Committee, celebrated the 10th International Day of Yoga on 21st June 2024. The theme of the event was "Yoga for Women Empowerment" under the broader theme of "Yoga for Self and Society." Worthy Chief Guest Ms. Kanwar deep Kaur, SSP, Chandigarh, graced the event and a token of gratitude was handed over to the worthy Chief Guest by Madam Principal. Keisham Monarita, a national and international gold medallist in yoga, conducted a session. The event also included the felicitation of the college sports persons who had won medals in various competitions, including Panjab University Inter College, All India Inter-University level, Khelo India Games, and North Zone All India University Games. The Principal Dr Nisha Bhargava congratulated the winners and exhorted all the participants to practise Yoga for their holistic well-being.

एमसीएम ने पूर्णउत्साह के साथ 10वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया

चंडीगढ़, स्टेट समाचार।

मेहर चंद महाजन डीएवी महिला महाविद्यालय, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों और शारीरिक शिक्षा विभाग ने कॉलेज की विकसित भारत अभियान समिति के सहयोग से 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 'योगा फॉर सेल्फ एंड सोसाइटी' की व्यापक थीम के अंतर्गत 'योगा फॉर वीमेन इम्पावरमेंट ' विषय पर एक कार्यक्रम आयोजित किया। इस कार्यक्रम में चंडीगढ़ की एसएसपी सुश्री कंवरदीप कौर मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थीं।

सुश्री कंवरदीप, जो स्वयं पिछले 11 वर्षों से योग का अभ्यास कर रही हैं, ने इस तथ्य पर प्रकाश डाला कि आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में स्वास्थ्य पीछे छूट जाता है। उन्होंने यह भी कहा कि हमारे विचार हमारे शरीर का मार्गदर्शन करते हैं, जिससे हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है और यहीं पर योग की भूमिका आती है क्योंकि यह हमारे विचारों को शुद्ध करता है, तनाव से राहत देता है और न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है बल्कि हमारे मन और आत्मा को भी संतुलित रखता है। उन्होंने यह भी कहा कि नकारात्मक विचारों को दूर रखना और अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना जीवन का सार है और योग हमें लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता प्रदान करता है। इस कार्यक्रम में राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता सुश्री केशम मोनारीटा ने एक योग सत्र आयोजित किया। सुश्री मोनारीटा ने सामान्य योग दिवस प्रोटोकॉल में उल्लिखित सभी आसनों का प्रदर्शन किया। प्रतिभागियों ने ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन आदि जैसे आसन किए और कपालभाति, अनुलोम-विलोम जैसे श्वास व्यायाम भी किए। सत्र में विद्यार्थियों और संकाय सदस्यों सहित 100 से अधिक प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इसके बाद कॉलेज के उन खिलाड़ियों को सम्मानित किया गया, जिन्होंने पंजाब यूनिवर्सिटी इंटर-कॉलेज, ऑल इंडिया इंटर-यूनिवर्सिटी लेवल, खेलो इंडिया गेम्स और नॉर्थ जोन ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स में विभिन्न खेलों में पदक प्राप्त किए थे। लगभग 40 विजेताओं को उनकी उत्कृष्ट उपलब्धियों के लिए नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव, जो चार दशकों से अधिक समय से योग से जुड़ी हुई हैं, ने इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि योग मन और शरीर की एकता, विचार और क्रिया, मानव और प्रकृति के बीच सामंजस्य, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए समग्र दृष्टिकोण का प्रतीक है। उन्होंने विद्यार्थियों को समग्र स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए अपने दैनिक जीवन में योग को अपनाने के लिए प्रेरित किया।

चंडीगढ़ : एमसीएम में योगाभ्यास करते विद्यार्थी और कालेज स्टाफ● कालेज प्रबंधन

शिक्षण संस्थानों में शिक्षकों और छात्रों ने किया योग

सैक्टर-32 स्थित एस.डी. स्कूल में बच्चे और शिक्षक योग दिवस मनाते हुए।

सैक्टर-36 स्थित एम.सी.एम.डी.ए.वी. कालेज में योग करते शिक्षक और छात्राएं।

सैक्टर-28 स्कूल में योग करते शिक्षक और बच्चे।

चंडीगढ़ 21 जून (आशीष) : सैक्टर-32 स्थित गोस्वामी गणेश दत्त सनातन धर्म कॉलेज, सैक्टर-36 स्थित मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. महिला महाविद्यालय में योग दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किए।

सैक्टर-10 स्थित गवर्नमैंट होम साइंस कालेज में योग दिवस पर कॉलेज परिसर में महिला सशक्तिकरण के लिए योग विषय पर सत्र आयोजित किया गया। सत्र में लगभग 40 एन.एस.एस. स्वयंसेवकों और एन.सी.सी. कैडेटों ने भाग लिया।

वहीं, सैक्टर-18 स्थित पी.एम.श्री राजकीय आदर्श कन्या वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला में, सैक्टर-32 स्थित पी.एम.एल.एस. डी.पब्लिक स्कूल, सैक्टर-28 स्थित सैंट सोल्जर इंटरनैशनल स्कूल, सैक्टर-7 स्थित के.बी.डी.ए.वी. सीनियर सैकेंडरी पब्लिक स्कूल, सैक्टर-40 स्थित श्री गुरु हरकृष्ण सीनियर सैकेंडरी स्कूल ने योग दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किए।

पी.एचडी. चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर सैक्टर-31 स्थित पी.एच.डी. हाऊस में भारतीय स्वास्थ्य निगम के सहयोग से योगा कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

योग दिवस पर किए योगासन एवं प्राणायाम

चंडीगढ़, 21 जून (मीनाक्षी) : गांधी स्मारक भवन, सैक्टर-16, चंडीगढ़ में योग दिवस का कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर डा. अवनीश मेहरा, बी.एन.वाई.एस. ने योग के माध्यम से स्वस्थ रहने के लिए विभिन्न प्रकार के योग, आसनों एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया।

मार्कीट वैल्फेयर एसोसिएशन सैक्टर-20 और पतंजलि योग संस्थान ने मिलकर सैक्टर-29 की मार्कीट में भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया।

'स्वयं और समाज के लिए योग' थीम

चंडीगढ़, 21 जून (रौंथ) : नगर निगम चंडीगढ़ ने शुक्रवार को ई.डब्ल्यू.एस. मलोया सामुदायिक केंद्र में सामुदायिक स्वयं सहायता समूह के सदस्यों के साथ 'स्वयं और समाज के लिए योग' थीम के साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। नगर आयुक्त अनिंदिता मित्रा ने कहा कि कार्यक्रम लोगों को एक साथ लाने और सकारात्मक बदलाव को प्रेरित करने में योग की शक्ति का प्रमाण है।

भाजपा ने योग शिविर आयोजित किए

चण्डीगढ़, 21 जून (रौंथ) : विश्व योग दिवस पर भाजपा ने सुबह चंडीगढ़ प्रदेश के सभी जिलों और मंडलों सहित लगभग 100 से अधिक स्थानों पर अष्टांग योग क्रियाएं कर 'करें योग, रहें निरोग' का संदेश दिया।

हाईकोर्ट में भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

चंडीगढ़, 21 जून (रमेश होंडा) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट परिसर में कार्यवाहक मुख्य न्यायाधीश गुरमीत सिंह संधावालिया के तत्वावधान में मनाया गया।

निरंकारी सत्संग भवनों में मनाया योग दिवस

चंडीगढ़, 21 जून (मीनाक्षी) : सत्गुरु माता सुदीक्षा महाराज के आशीर्वाद से संत निरंकारी सत्संग भवन सैक्टर-15डी व सैक्टर-33ए चंडीगढ़, मनीमाजरा में अंतर्राष्ट्रीय योगा दिवस के अवसर पर शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें सभी एरिया की साधसंगत व सेवादल के भाई बहनों व बच्चों ने उत्साह पूर्वक हिस्सा लिया।

INC - Education Sector

Print

MCM celebrates 10th International Yoga Day with fervour

June 21, 2024 03:07 PM

CHANDIGARH,21.06.24-The NSS units and Physical Education Department of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with the Viksit Bharat Abhiyan Committee of the college, marked the celebration of 10th International Day of Yoga with an event on the theme 'Yoga for Women Empowerment' under the overarching theme of 'Yoga for Self and Society'.

The event was graced by Ms. Kanwardeep Kaur, SSP, Chandigarh, as the Chief Guest. Ms. Kanwardeep, who herself has been practising yoga since the last 11 years, highlighted the fact that today's fast paced lifestyle makes health take a backseat. She added that our thoughts guide our body, thereby impacting our health, and this is where yoga comes into play as it cleanses our thoughts, relieves stress and not just promotes physical health but also takes care of our mind and soul. Ms. Kanwardeep reiterated that keeping negative thoughts at bay and focusing on one's goal is the essence of life and is also the greatest learning from yoga.

As part of the celebration, Ms. Keisham Monarita, a Gold Medalist in Yoga at National and International level, conducted a yoga session. Ms. Monarita demonstrated asanas as mentioned in common yoga day protocol. The participants performed asanas like tadasana, vrikshasana, trikonasana, etc. and also practised breathing exercises like kapalbhati and anulom-vilom.

Principal Dr. Nisha Bhargava, who is an ardent follower of yoga practice for more than four decades, asserted that yoga symbolises the unity of mind and body; thought and action; harmony between human and nature, and a holistic approach to health and well-being. She motivated the students to adopt yoga in their everyday life for ensuring holistic health

Rock-Climbing workshop

The Rock-Climbing workshop was held for one week in college premises in collaboration with Chanigarh Naval Unit. In this activity 50 cadets from naval wing and students of sports and other departments took part. The students were given practical experience to manage the safety equipment during rock climbing. Technique of climbing and belaying was also taught to students. The final event was organised in collaboration with decathlon. Only female participants were allowed.

ऊर्जा

OORJA

A SKILL DEVELOPMENT INITIATIVE

(2023-24)

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women

Sector-36A, Chandigarh