

5.1.3. DVV DOCUMENTS

INDEX

LIFE SKILLS

S.No.	Name of the capability enhancement program	Page No.
1	Virtual Live session by Art of living on the theme Going beyond the Rat Race	2-6
2	Cycle Rally on account of 'Poshan Pakhwada'	7-9
3	Observation of International Day of Happiness Workshop on cultivating happiness - "Being happy never goes out of style".	10-12
4	Online Awareness Camp and Cycle Rally in pursuance of "TeekaKaran Utsav"	13-16
5	Extension lecture on Say no to Drugs	17-19
6	World Bicycle Day	20-22
7	Webinar on Nutritional Iron Deficiency in Women	23-26
8	Webinar on Women's Health And Wellness	27-31
9	Webinar on Oral Cancer	32-36

Online Session by Art of Living

Report

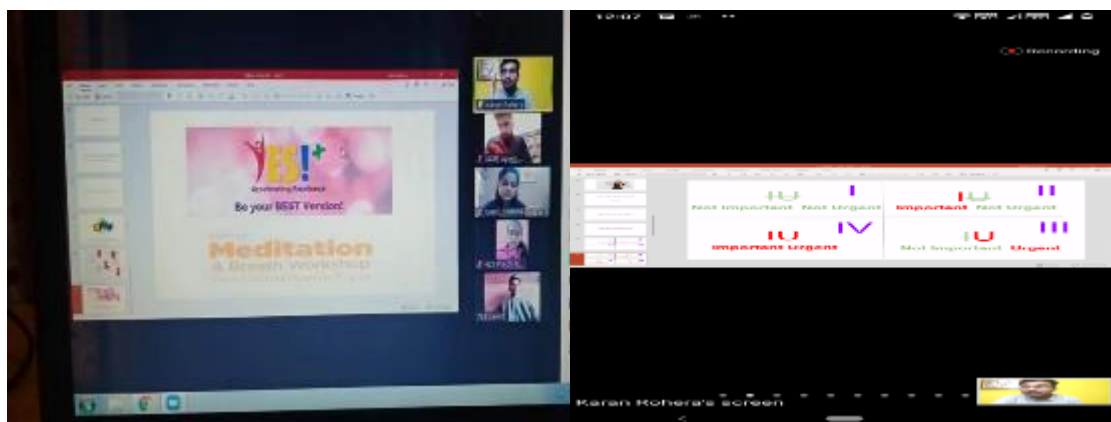
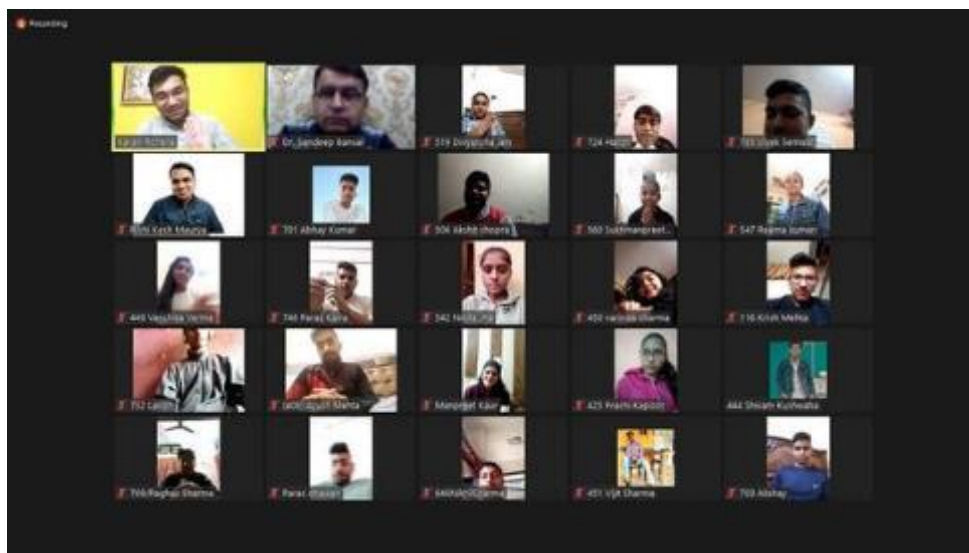
Activity	-	Online Session by Art of Living
Convenor	-	Dr. Sandeep K. Bansal and Mr. Amit Goyal
Organising Committee	-	Dr. Sandeep Bansal, Mr. Amit Goyal, Dr. Harleen Kaur, Ms. Geetu Sharma, Ms. Rishu Jain
Date	-	6 th December, 2020
Time	-	Session I- 10:00 A.M. to 11:00 A.M. Session I- 11:00 A.M. to 12:00 P.M.
Resource Person	-	Mr. Karan Rohera
Online Platform	-	Zoom Meeting App
No. of Participants	-	174 (169 students and 5 teachers)
Theme of the session	-	'Going Beyond the Rat Race'
Objective of the Event	-	To enable the students to manage the stress in their life

About the Event

Youth club of the college in collaboration with the NSS Unit of the College organised the online Session by Art of Living team on the theme 'Going Beyond the Rat Race' to make students able to handle or manage the stress in their daily life. Principal Mr. Rishi Kesh welcomed the resource person Mr. Karan Rohera, member, Art of Living team. The session was interactive and the resource person emphasized on two way communication.



Mr. Karan Rohera during Online Session by Art of Living on 6th December, 2020



Glimpses of Online Session by Art of Living on 6th December, 2020

Resource person explained the students that we should live in present and should not think about past and future as both are beyond our control. He further discussed the four work quadrants of life and suggested the students to utilize the time wisely and develop the habit of

not leaving the work pending to avoid the undue stress in life. He further enlightened the students with various yoga activities and meditation which are useful for relaxing human body. The students practised all these activities along with the resource person. The online session served as an ideal platform for the students to learn how they can easily manage their work and stress in their life by putting little efforts.

(लुधियाना केसरी)
मंगलवार TUESDAY 8 दिसम्बर 2020

आर्ट ऑफ लिविंग पर करवाया ऑनलाइन सेशन योग की तकनीकों से मन को मिलती है शांति : करण रोहरा

लुधियाना, 7 दिसम्बर (भूपेश): श्री आत्म वल्लभ जैन कालेज में यूथ क्लब एवं एन.एस.एस. यूनिट द्वारा आर्ट ऑफ लिविंग पर ऑनलाइन सेशन का आयोजन किया गया जिसकी मुख्य थीम थी गोइंग बियॉण्ड दैट रैट रेस।

सेशन के मुख्य प्रवक्ता करण रोहरा ने युवाओं को बताया कि कैसे इस पैंडेमिक की स्थिति में कुछ योग की तकनीकों के माध्यम से मन की खुशी और शांति प्राप्त की जा सकती है। उन्होंने सॉफ्ट स्मिल की तरफ ध्यान केंद्रित किया जो कि जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए एवं आंतरिक विचारों को व्यक्त करने के लिए महत्वपूर्ण है। इस सेशन में विद्यार्थियों ने सीखा कि कैसे वे एकाग्रता बढ़ा सकते हैं, तनाव कम कर सकते हैं एवं मन की शांति व स्थायी खुशी प्राप्त कर सकते हैं। कालेज मैनेजमेंट कमेटी के प्रधान अशोक जैन, महासचिव नरेन्द्र जैन, एडमिन सैक्रेटरी अविनाश जैन, को-आर्डिनेटर एच.आर. सैनी, प्रो. ऋषिकेश ने स्टाफ द्वारा किए इस प्रयास की सराहना की।

ऑनलाइन सेशन में भाग लेते विद्यार्थी तथा संबोधित करते मुख्य वक्ता करण रोहरा।



सिटी लाइफ

दैनिक भास्कर, लुधियाना, मंगलवार 08 दिसंबर, 2020

युवाओं को योगासनों के फायदों के बारे में दी गई जानकारी

लुधियाना | श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज में यूथ क्लब और एनएसएस यूनिट द्वारा 'आर्ट ऑफ लिविंग' पर ऑनलाइन सेशन का आयोजन किया गया। करण रोहरा इस सेशन के मुख्य प्रवक्ता रहे। उन्होंने युवाओं को बताया कि कैसे इस महामारी की स्थिति में योगासनों के जरिए खुशी और शांति हासिल की जा सकती है। उन्होंने सॉफ्ट स्किल की तरफ ध्यान केंद्रित किया जो कि जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए एवं आंतरिक विचारों को व्यक्त करने के लिए महत्वपूर्ण है। कॉलेज मैनेजिंग समिति के प्रधान अशोक जैन, जनरल सेक्रेटरी नरिंदर जैन, एडमिन सेक्रेटरी अविनाश जैन, कोऑर्डिनेटर एचआर सैनी और प्रो. ऋषि केश ने स्टाफ द्वारा किये गए इस प्रयास की सरहाना की।

ਆਰਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ

ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਲੁਧਿਆਣਾ

ਸ੍ਰੀ ਆਤਮ ਵਲੋਲਤ ਜੈਨ ਕਾਲਜ ਨੇ 'ਗੋਇੰਗ ਬੀਚਿੰਡ ਦ ਰੈਟ ਰੋਸ' ਥੀਮ 'ਤੇ ਆਰਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ ਦਾ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਈਵ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ। ਕਾਲਜ ਦੇ ਯੂਥ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਐਨਐਸਐਸ ਯੂਨਿਟ ਨੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਬੁਲਾਰੇ ਕਰਨ ਰੋਹਰਾ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੀਵਨ ਜਿਓਟ ਦੀ ਕਲਾ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਣਾਓ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੈਫਟ ਸਕਿੰਲ 'ਤੇ ਪਿਆਨ ਕੰਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਡੁਮਿਕਾ



ਵੈਬੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਮਾਹਿਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ।

ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਤਮ ਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹੁਨਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਣ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਕਾਲਜ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਮੋਕ ਜੈਨ, ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਨਰਿੰਦਰ ਜੈਨ, ਐਡਮਿਨ ਸਕੱਤਰ ਅਵਿਨਾਸ ਜੈਨ, ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਐੱਚਆਰ ਸੰਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਪ੍ਰੋ. ਰਿਸ਼ੀ

ਕੇਸ ਹੋਰਾ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਪੀਕਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਦਾਸੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਭਾਸਣ ਬਿਨਾਂ ਸੱਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਾਜਗੀ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਚਿੱਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

Cycle Rally on account of "Poshan Pakhwada 2021"

Report

Activity	- Cycle Rally on account of "Poshan Pakhwada 2021.
Organising Team	- NSS
Programme Officers	- Dr. Harleen Kaur (Girls) Dr. Sandeep K. Bansal (Boys)
Date	- March 16-31, 2021
Objective of the event	- To celebrate Poshan Pakhwada 2021 and make students aware about the healthy living in this time of pandemic
No. of Participants	- 10 (8 students and 2 teachers)

About the Event

Following the celebration of Poshan Pakhwada 2021 under the "Poshan Abhyaan" by Ministry of Women and Child Development, Government of India, NSS unit of the college organized online cycling event. The NSS unit of the college put in the efforts so that the students can be made aware about the healthy living in this time of pandemic. The students did the cycling to aware the general public and to bring the change in their lifestyle at this crucial covid time. This event not only encouraged healthy living but also focused on practicing social distancing and management of chronic diseases.



दैनिक सवेरा, लुधियाना, वीरवार 01 अप्रैल, 2021

श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज ने कराया कार्यक्रम पोषण पखवाड़ा के तहत साइकिल रैली नेकाल सेहतमंद रहने का दिया संदेश



लुधियाना: श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज में एन.एस.एस. यूनिट द्वारा पोषण पखवाड़ा 2021 के उपलक्ष्य में साइकिल रैली का आयोजन किया गया। रैली का मुख्य उद्देश्य देश के युवाओं को अच्छी सेहत के प्रति जागरूक करना था। कॉलेज के स्टूडेंट ने इस रैली के माध्यम से युवाओं को जागरूक किया कि कैसे इस महामारी के समय अपनी सेहत का ध्यान रख सकते हैं। उन्होंने युवाओं को सकारात्मक रहने और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। कॉलेज प्रबंधक कमेटी के प्रधान अशोक जैन, जनरल सेक्रेटरी नरेंद्र जैन, एडमिन सेक्रेटरी अविनाश जैन, कोऑर्डिनेटर प्रोफेसर एच.आर. सेनी एवं प्रिंसिपल डॉक्टर संदीप कुमार ने महामारी के समय में देश के युवाओं के लाभ के लिए इस तरह के आयोजनों को आवश्यक करने में शिक्षकों के प्रयासों की सराहना की।

LUDHIANA Tribune

LUDHIANA | THURSDAY | 1 APRIL 2021

POSHAN PAKHWADA-2021 CELEBRATED

Shree Atam Vallabh Jain College organised an online cycling event to celebrate 'Poshan Pakhwada 2021'. The NSS unit of the college put in the efforts so that the students can be made aware about the healthy living in this time of pandemic. The students did the cycling to aware the general public and to bring the change in their lifestyle amid the Covid crisis. "The event not only encouraged healthy living but also focused on practicing social distancing and management of chronic diseases," said college principal Dr Sandeep Kumar.

लुधियाना सवेरा

www.dainiksaveratimes.com

जालंधर, वीरवार, 1 अप्रैल 2021

श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज में एन.एस.एस. यूनिट ने निकाली साइकिल रैली

लुधियाना (रजनी) : श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज में एन.एस.एस. यूनिट द्वारा 'पोषण पखवाड़ा-2021' के उपलक्ष्य में आनलाइन साइकिल रैली का आयोजन किया गया। इस रैली का मुख्य उद्देश्य देश के युवाओं को अच्छी सेहत के प्रति जागरूक करना था। कॉलेज के विद्यार्थियों ने इस रैली के माध्यम से युवाओं को जागरूक किया कि कैसे इस महामारी के समय अपनी सेहत का



ध्यान रखने और सकारात्मक रहने के साथ-साथ स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। कॉलेज प्रबंधक कमेटी के प्रधान अशोक जैन, जनरल सेक्रेटरी नरेंद्र जैन, एडमिन सेक्रेटरी अविनाश जैन, कोऑर्डिनेटर प्रोफेसर एच.आर. सेनी एवं प्रिंसिपल डॉक्टर संदीप कुमार ने कोविड-19 महामारी के समय में लोगों के लाभ के लिए इस तरह के आयोजनों को आवश्यक करने में शिक्षकों के प्रयासों की सराहना की।

AMERA

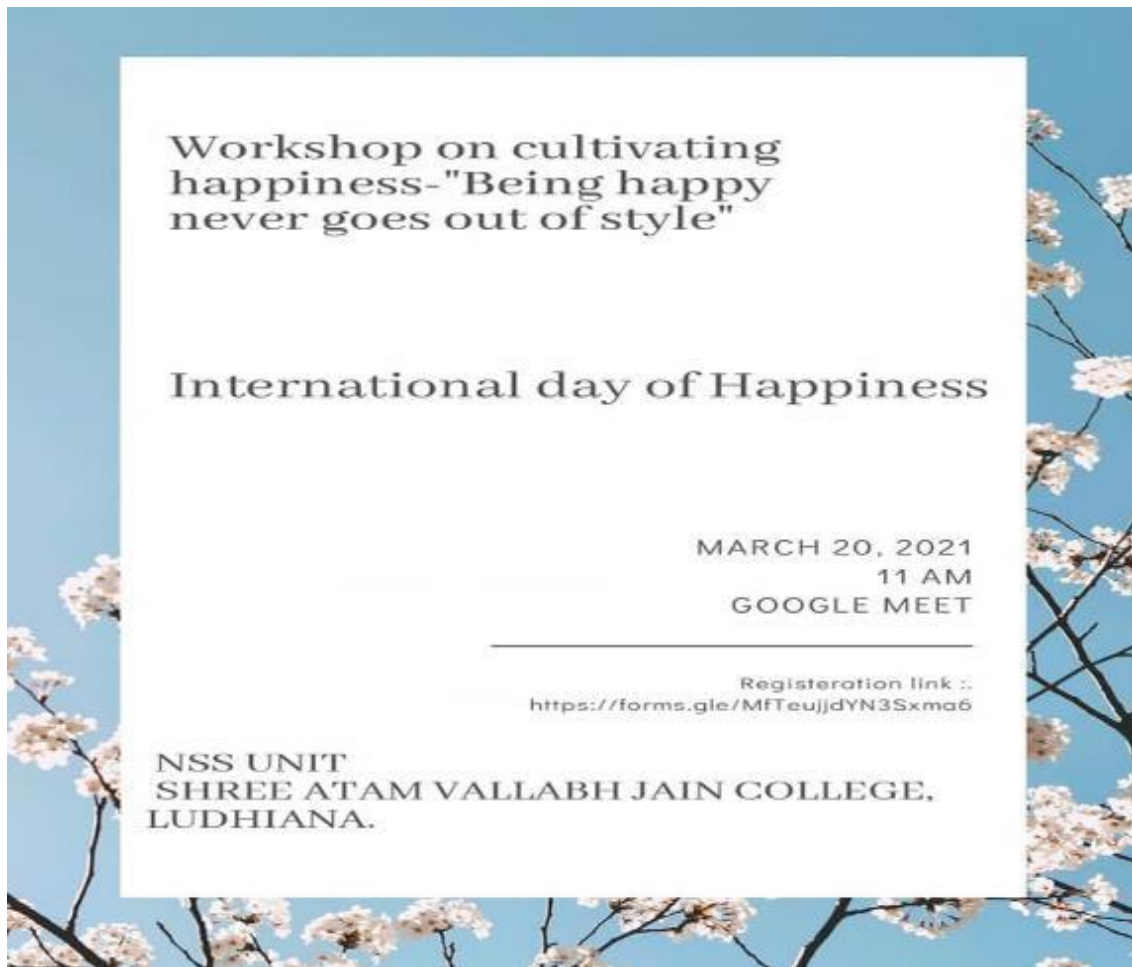
Workshop on “Cultivating happiness -Being happy never goes out of style”

Report

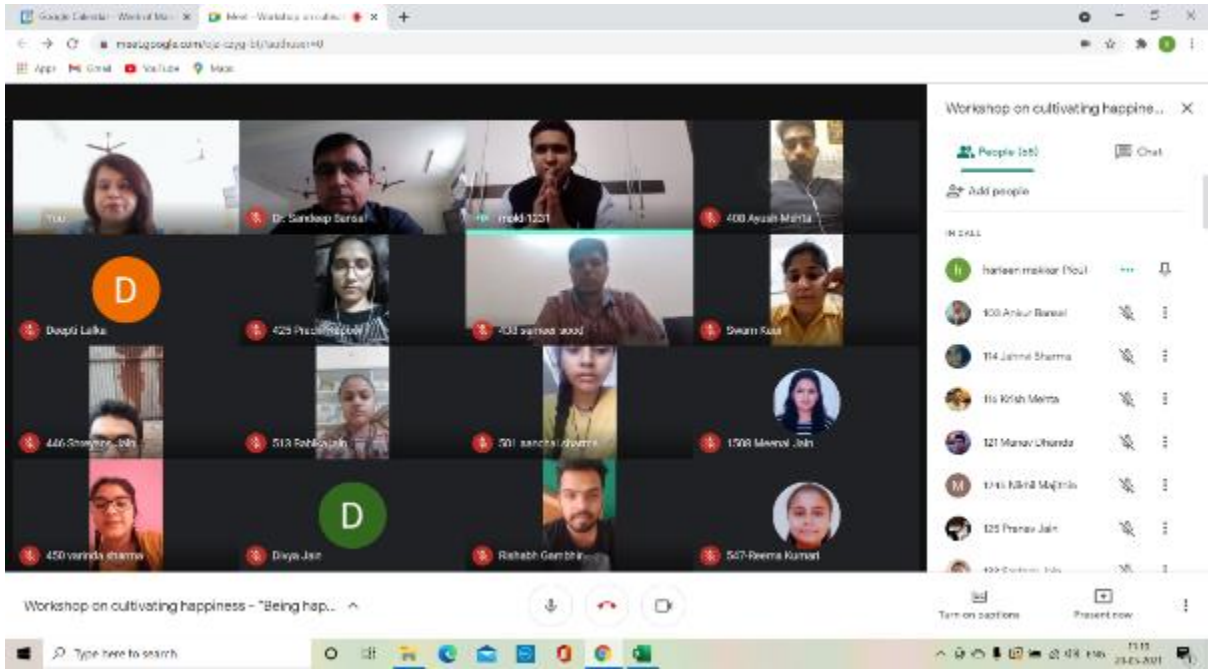
Activity	- Observation of International Day of Happiness Workshop on cultivating happiness - “Being happy never goes out of style”.
Organising Team	- NSS
Programme Officers	- Dr. Harleen Kaur (Girls) Dr. Sandeep K. Bansal (Boys)
Date	- March 20, 2021
Venue	- Google Meet
No. of Participants	- 67 (55 NSS volunteers and 12 teachers)
Objective of the event	- To celebrate international day of happiness and motivate the volunteers to face every situation in life with positive attitude and make it as a lifestyle.
Resource Person	- Advocate Raman Moldi, Life Coach and Mind trainer from Art of Living.

About the Event

NSS unit of the College celebrated International Day of Happiness by organising online Workshop on cultivating happiness - “Being happy never goes out of style” on March 20, 2021 at 11 a.m. Advocate Raman Moldi, Life Coach and Mind trainer from Art of Living was the resource person. He motivated the students to stay positive and cultivate a habit of happiness always. He suggested four ways of cultivating happiness viz meditation, to do act of kindness, being grateful to God and do self-introspection daily. He enlightened them about the positivity and effects of being happy in life through various examples. He replied to the queries of the students and they had a healthy conversation with him. Faculty members and volunteers gained a lot from this wonderful session.



Raman Moldi during International Day of Happiness Workshop on cultivating happiness - "Being happy never goes out of style".



Glimpses of International Day of Happiness held on March 20, 2021



Online Awareness Camp and Cycle Rally in pursuance of “Teeka Karan Utsav” Report

Activity	- Online Awareness Camp and Cycle Rally in pursuance of “TeekaKaran Utsav”
Organising Team	- NSS
Programme Officers	- Dr. Harleen Kaur (Girls) Dr. Sandeep K. Bansal (Boys)
Date	- April 11 th to April 14 th , 2021.
No. of Participants	- 9 (7 students and 2 teachers)
Objective of the event	- To motivate the society for corona precautions and vaccination

About the Event

In Pursuance of Govt of India’s Initiative of “TeekaKaran Utsav”, NSS Unit of the college organised Online Awareness Camp and Cycle Rally to motivate the society for Vaccination and Corona Precautions. NSS volunteers made various posters and circulated them through various social media handles, they also rallied on cycles with posters in their respective areas to convey the message to the society and encourage them for vaccination. They motivated them to take precautions for their family members also.



Posters made by students on theme "Teeka Karan Utsav"

सिटी लाइफ

दैनिक साप्ताहिक, लुधियाना, मंगलवार 20 अप्रैल, 2021

कॉलेज में साइकिल रैली से टीकाकरण को किया गया प्रेरित



लुधियाना। श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज में एनएसएस यूनिट की तरफ से टीकाकरण उत्सव के मौके पर ऑनलाइन जागरूकता शिविर और साइकिल रैली निकाली गई। छात्रों ने पोस्टरों के जरिए देश के नागरिकों को टीकाकरण से होने वाले फायदों के बारे में जागरूक किया। छात्रों ने ऑनलाइन साइकिल रैली के माध्यम से नागरिकों को जागरूक किया कि कैसे टीकाकरण करवाकर इस महामारी से अपना बचाव कर सकते हैं। कॉलेज प्रबंधक कमेटी के प्रधान अशोक जैन, जनरल सेक्रेटरी नरिंदर जैन, एडमिन सेक्रेटरी अविनाश जैन, कोऑर्डिनेटर प्रो. एचआर सेनी और प्रिंसिपल डॉ. संदीप कुमार ने महामारी के समय में देश के नागरिकों के लाभ के लिए इस तरह के आयोजनों की व्यवस्था करने में शिक्षकों के प्रयासों की सराहना की।

कोरोना को हराना है

पोस्टर से विद्यार्थियों ने बताए कोविड टीकाकरण के फायदे

श्री आत्म वल्लभ जैन कालेज के एनएसएस यूनिट ने कराया आयोजन

जागरण महापर्व, लुधियाना: श्री आत्म वल्लभ जैन कालेज के एनएसएस यूनिट द्वारा कोविड-19 टीकाकरण उत्सव के उपलक्ष्य में ऑनलाइन जागरण शिविर एवं साइकिल रैली का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने पोस्टर के जरिए देश के नागरिकों को टीकाकरण से होने वाले फायदों के बारे में जागरूक किया। वहीं साइकिल रैली के माध्यम से भी नागरिकों को जागरूक किया कि कैसे टीकाकरण करवाकर इस महामारी से अपना बचाव कर सकते हैं। विद्यार्थियों ने नागरिकों को सकारात्मक रहने और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। कालेज प्रबंधक कमेटी के प्रधान अशोक जैन, जनरल सेक्रेटरी नरेंद्र जैन, एडमिन सेक्रेटरी अविनाश जैन, कोऑर्डिनेटर प्रोफेसर प्रचंडर सैनी एवं प्रिंसिपल डॉ. संदीप कुमार ने शिक्षकों के प्रयासों की सराहना की।



लुधियाना के श्री आत्म वल्लभ जैन कालेज के विद्यार्थी कोविड-19 टीकाकरण संबंधी साइकिल रैली के जरिये पोस्टर दिखाकर जागरूकता संदेश देते हुए • दिव्य

Hindustan Times

LUDHIANA

Covid-19: Shree Atam Vallabh Jain College creates awareness on vaccination

LUDHIANA : Shree Atam Vallabh Jain College organised an awareness

camp to mark the Tika Utsav. The NSS unit of the college organised an online awareness camp and cycle rally to encourage society to get vaccinated and take Covid precautions. The NSS volunteers made various posters and circulated them on social media handles. They also rallied on cycles with posters in their respective areas to convey the message to society.

Extension Lecture on “Say No to Drugs”

Report

Activity	-	Extension Lecture on “SAY NO TO DRUGS”
Organising Team	-	NSS
Programme Officers	-	Dr. Harleen Kaur (Girls) Dr. Sandeep K. Bansal (Boys)
Date	-	27 th May, 2021
Venue	-	Through Google Meet
No. of Participants	-	70 (63 students and 7 teachers)
Objective of the event	-	To create the awareness of ill effects of drugs.
Resource Person	-	Dr. Sanjay Khanna Govt. Medical College, Amritsar.

About the Event

NSS unit of the College organized an extension lecture on “SAY NO TO DRUGS” for volunteers on 27th May, 2021 at 11 a.m. Dr. Sanjay Khanna from Govt. Medical College, Amritsar was the resource person for this lecture. Resource person gave valuable inputs to volunteers through virtual session on to provide the awareness of ill and bad effects of drugs. He has discussed various types of drugs used by youngsters and showed the harmful effects of these drugs on the physical as well as the mental health of the students. He has also explained various initiatives taken by the government to control the habit of drugs. He has very nicely explained the initiative of Government to establish the drug de-addiction centers. He has advised the students to say no to drugs by creating the awareness of harmful effects of drugs.

Glimpses of Extension Lecture on “SAY NO TO DRUGS” held on 27th May, 2021

A screenshot of a Zoom meeting. The main window displays a presentation slide with the title "Drug Abuse : An Overview" in a yellow box. Below the title is a cartoon illustration of a man in a white lab coat sitting on the ground, holding a bottle. The text on the slide identifies the speaker as "DR. SANJAY KHANNA, ASSISTANT PROFESSOR, DEPARTMENT OF PSYCHIATRY, GMC WARI, SURAT". A "People" sidebar on the right lists participants including Dr. Sandeep Ranak, 1010 Divyesh Chaudhary, 1040 Chiranjeev Nanda, 113 Jatin Sobti, 1130 Ansh, 115 Kapil Chopra, 116 Kishu Mehta, and 119 Madhav Shrivastava. The meeting controls at the bottom show the time as 11:08 AM and the host as dkt-nwaj-urf.

A screenshot of a Zoom meeting. The main window displays a presentation slide with the title "Drug / Psychoactive Substance" in a yellow box. The slide contains two bullet points: "Any substance that when taken by a person modifies perception, mood, cognition, behaviour or motor functions." and "This definition includes legal and illegal substances, that can lead to **repeated intake** and **dependence**". A "People" sidebar on the right lists participants including Geeta Khanna, 648 Prabhakar Singh, 648 Lovish Malhotra, and Divya Sarangal. The meeting controls at the bottom show the time as 11:05 AM and the host as dkt-nwaj-urf.

A screenshot of a Zoom meeting showing a grid of participants. The grid includes participants such as 723 Harmanjit Singh, Dr. Sanjay Khanna, Dr. Anshu Kumar Choudhary, Anshu Choudhary, 723 Harmanjit Singh, Geeta Khanna, 518 Ching Jain, 540 Muskan Sharma, 606 Aman, 502 Anshu, Rameesh Kaur, 535 Manika, 115 Kapil Chopra, 117 Varun Sachdeva, and 27 others. A "People" sidebar on the right lists all participants. A notification at the bottom left states "Shubham Jain 1188 has left the meeting". The meeting controls at the bottom show the time as 11:07 AM and the host as dkt-nwaj-urf.

'युवा पीढ़ी को खोखला कर रहा नशा'

लुधियाना, 28 मई (एनडी) : श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज में 'एन.एस.यू.ए. द्वारा ड्रग्स को न कहें' विषय पर एक्सटेंशन लेक्चर करवाया गया। इस मौके पर मुख्य अतिथि डॉ. संजय खन्ना (सरकारी मेडिकल कॉलेज, अमृतसर) थे। उन्होंने विद्यार्थियों को नशे से होने वाले नुकसान से अवगत करवाया।



लेक्चर के दौरान डॉ. खन्ना ने कहा कि आज के व्यस्त जीवन में हर कोई तनाव दूर करने के लिए नए-नए तरीके ढूंढ रहा है, जिसके चलते कई बार युवा पीढ़ी ने ड्रग्स को एक जरिया बना लिया है, जो व्यक्ति को अंदर से पूरी तरह नष्ट कर देता है। इसे जड़ से मिटाने के लिए युवा पीढ़ी को खुद जागरूक होना होगा, उस जरूरत है उनके सभी मार्गदर्शन की।

इस मौके पर कालेज प्रबंधक कमिटी के प्रधान अशोक जैन, जनरल सेक्रेटरी नरेंद्र जैन, एडमिन सेक्रेटरी अविनाश जैन, कोऑर्डिनेटर प्रोफेसर एच.आर. सैनी एवं प्रिंसिपल डॉक्टर संदीप कुमार ने कहा कि युवाओं के लिए इस प्रकार के लेक्चर करवाए जाने जरूरी हैं।

दैनिक भास्कर, लुधियाना, रविवार 29 मई, 2021

श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज में ड्रग्स को न कहें पर एक्सटेंशन लेक्चर

लुधियाना | श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज ड्रग्स को न कहें पर एक्सटेंशन द्वारा ऑनलाइन एक्सटेंशन लेक्चर का आयोजन किया गया। इसके मुख्य अतिथि डॉ. संजय खन्ना सरकारी मेडिकल कॉलेज, अमृतसर थे। उन्होंने कहा कि आज के व्यस्त जीवन में जो तनाव से भरा है। हर कोई तनाव दूर करने के लिए नए-नए तरीके ढूंढ रहा है और कई किशोरों ने तनाव दूर करने के लिए ड्रग्स को एक जरिया बना लिया है। यह एक व्यक्ति को अंदर से पूरी तरह नष्ट कर देता है। उन्होंने बताया कि नशीली दवाओं को लत को रोकने के लिए लोगों को शिक्षित करने की जरूरत है। कॉलेज प्रबंधक कमिटी के प्रधान अशोक जैन, जनरल सेक्रेटरी नरेंद्र जैन, एडमिन सेक्रेटरी अविनाश जैन, कोऑर्डिनेटर प्रोफेसर एचआर सैनी और प्रिंसिपल डॉ. संदीप कुमार ने महापरी के समय में छात्रों के लिए इस तरह की सर्वश्रेष्ठ की व्यवस्था करने में शिक्षकों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह के लेक्चर से हम उनके लिए एक मार्गदर्शक बन सकते हैं और उन्हें नशा करने की आदत से बाहर निकाल सकते हैं।

Extension lecture on 'Say no to drugs'



Shree Atam Vallabh Jain College, Ludhiana organised an extension lecture on the theme "Say No To Drugs". The NSS Unit of the college took the initiative to organise the lecture. Dr Sanjay Khanna, Government Medical College, Amritsar was the resource person of the day. The objective of the lecture was to raise awareness regarding the harmful consequences of the drugs. The one who is suffering from depression and other psychological problems finds a simple solution of in taking the drugs. He stated that taking drugs when young can interfere with development processes occurring in the brain and can lead to severe heart diseases, high blood pressure and sleep disorders. It can also affect their decision making. Drugs that lead to intense intoxication such as alcohol, cocaine and heroin are associated with huge costs in terms of damage to the user or general public and property and loss of economic

Celebration of World Bicycle Day

Report

Activity	-	World Bicycle Day
Organising Team	-	NSS
Programme Officers	-	Dr. Harleen Kaur (Girls) Dr. Sandeep K. Bansal (Boys)
Date	-	3 rd June, 2021
Venue	-	Online by sending pictures, posters and videos
No. of Participants	-	12(10 students and 2 teachers)
Objective of the event	-	To inculcate the habit of cycling among students.

About the Event

NSS unit of the College organized an event of World Bicycling Day on 3rd June, 2021 to celebrate the World Bicycle Day. The motive to celebrate this day is to provide information about the benefits of cycling and how it keeping away from various health problems. Students have prepared various slogans and posters for holding at the time of cycling. On 3rd June 2021 students have hold a cycling rally at individual level (Because of Covid restrictions) and send the pictures and videos of their rally.

NSS unit of Shree Atam Vallabh Jain College
Ludhiana Celebrates "World Bicycle Day"

World Bicycle Day

It's Fun, healthy and better than driving

Divayanshu Adya

Varinda sharma

Dhruv Dhawan

Suyash Jain

Himansh prabhkar

Happy World Bicycle Day

Sarthak Jain

"Cycling is Fun, Healthy, And Way Better Than Driving".

World of sadness to happiness

WORLD BICYCLE DAY

LET'S START PEDALING TODAY FOR A HEALTHIER TOMORROW

SAVE THE DATE 28 JUNE 2022

Madhav Khurana

Gagan Bansal

I DON'T RIDE BICYCLE TO ADD DAYS TO MY LIFE, I RIDE a BICYCLE TO ADD LIFE TO MY DAYS...

Name - Prachi Kapoor

Prachi Kapoor

- Adarna Berman

Ride as much or as little, as long or as short as you feel,....

Cycling Beneficial for health

Ayush

Glimpses of World Bicycle Day

Hindustan Times

LUDHIANA

World Bicycle Day celebrated

LUDHIANA: Shree Atam Vallabh Jain College celebrated World Bicycle Day on Friday. Students prepared posters, slogans and videos highlighting the importance of cycling in our daily routine. Cycling is an excellent exercise that can heal muscle and joint pains. It can also improve concentration and enhance mood. The principal spoke on the need to promote cycling as it reduces pollution.

MI NOTE 9
JAD CAMERA

दैनिक सवेरा
LUDHIANA

4

www.dainiksaveratimes.com
जालंधर, शनिवार, 5 जून 2021

श्री आत्म वल्लभ जैन कालेज में मनाया विश्व साइकिल दिवस

लुधियाना (रजनी) : श्री आत्म वल्लभ जैन कालेज कालेज में विश्व साइकिल दिवस मनाया गया। इस मौके पर विद्यार्थियों ने वदुअल प्रोग्राम में हिस्सा लिया। उन्होंने प्रोग्राम के माध्यम से समाज के लोगों को स्वस्थ जीवन जीने, वातावरण को सुरक्षित रखने के फायदे भी बताए। विद्यार्थियों ने लोगों को साइकिल के लिए प्रेरित किया। विद्यार्थियों ने साइकिल के महत्व पर पोस्टर, स्लोगान और वीडियो तैयार किए। विद्यार्थियों ने लोगों को जीवन शैली में साइकिल



श्री आत्म वल्लभ जैन कालेज के विद्यार्थी विश्व साइकिल दिवस के मौके पर साइकिल के लिए लोगों को प्रेरित करते हुए।

को हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। कालेज प्रबंधकीय कमेटी के प्रधान अशोक जैन, जरनल सैक्रेटरी नरेन्द्र जैन, एडमिन सैक्रेटरी अविनाश जैन, कोऑर्डिनेटर प्रो. एच.आर. सैणी, प्रिंसिपल डा. संदीप कुमार ने इस आयोजन पर सभी का धन्यवाद किया।

Webinar on “Nutritional Iron Deficiency in Women”

Report

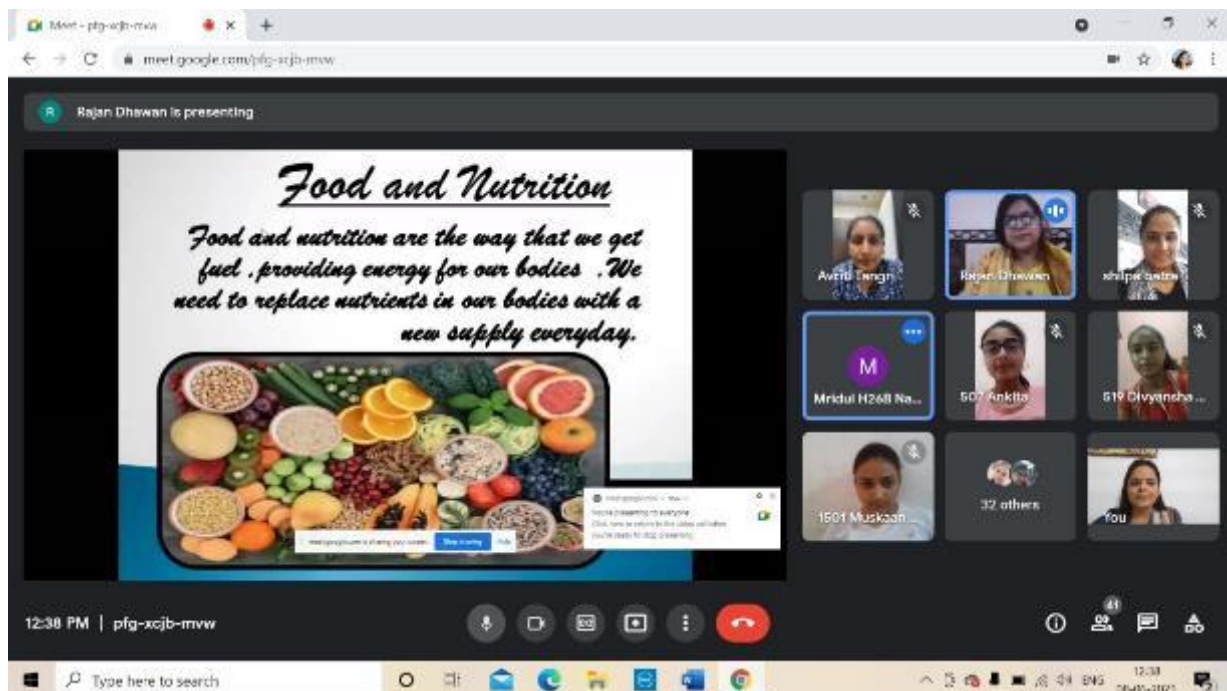
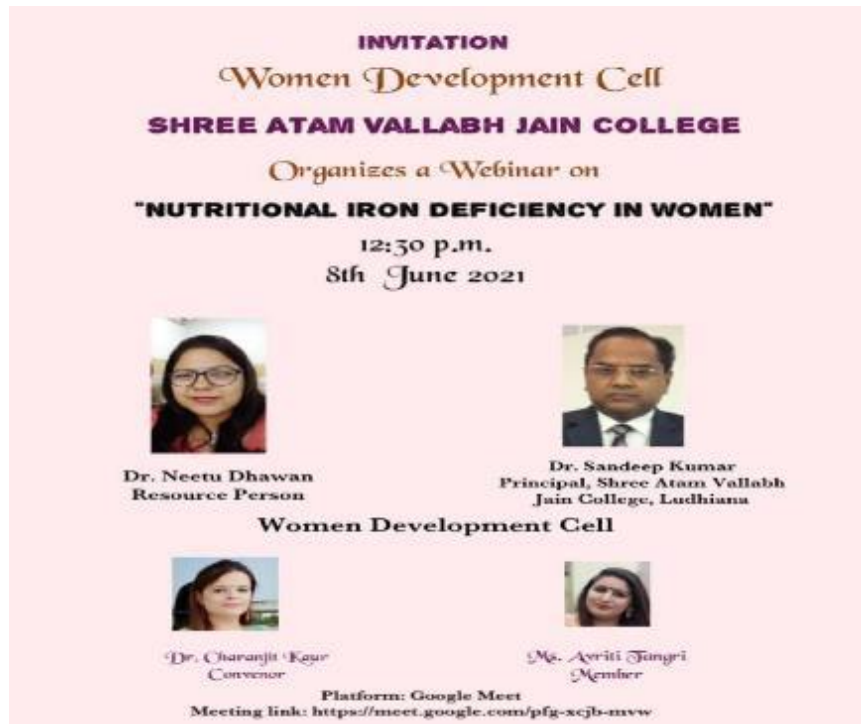
Event Name:	Webinar on “Nutritional Iron Deficiency in Women”
Organizing team:	Women Development Cell
Convener	Dr Charanjit kaur
Members	Prof Avriti
Dates:	8 June 2021
Time:	12:30pm
Venue:	Online platform Google Meet
Resource Person:	Dr. Neetu Dhawan
No. of Participants:	42(34 students and 8 teachers)
Objectives of the Event:	This event was organized keeping in view the following motives

1. To provide female students of the college awareness about effects of nutritional iron deficiency in women.
2. To help the female students to overcome the problems relating to health particularly due to iron deficiency.
3. To provide the students guidance about nutritional values of various foods and how to treat iron deficiency.

About the Event:

The Women Development Cell of the college organized a webinar on the topic “Nutritional Iron Deficiency in Women”. The main objective of this event was to sensitize the female students of the college regarding their health. The resource person for the webinar was Dr. Neetu Dhawan, who addressed the girls of the college regarding the effects, symptoms and cure of Nutritional Iron Deficiency in Women. Dr. Dhawan stressed on the topics such as Anemia and Menopause, Anemia in Pregnancy, diagnosing anemia, food and nutrition and iron rich foods. She also

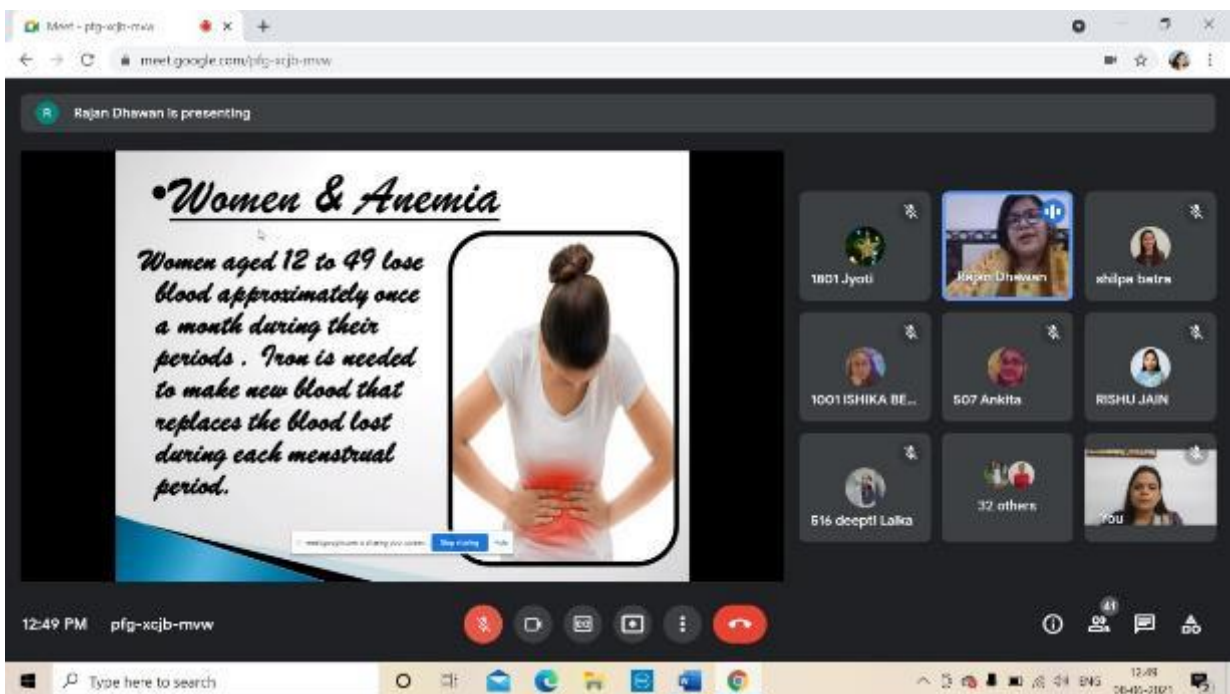
emphasized on the importance of good nutrition for healthy living and how some of the ancient ayurvedic ingredients can help in maintaining healthy living. The resource person laid emphasis on how good nutrition can help in combatting various diseases and improve energy levels.



Dr. Neetu Dhawan during Webinar on “Nutritional Iron Deficiency in Women”



Glimpses of Webinar on “Nutritional Iron Deficiency in Women”



Dr. Neetu telling students about various health problems like Anemia

दैनिक भास्कर

तुधियाना, रविवार 11 जून, 2021

स्वस्थ जीवन के लिए आयरन युक्त भोजन का सेवन करें : डॉ. धवन

तुधियाना | श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज में युमन डेवलपमेंट सेल की तरफ से न्यूट्रीशनल आयरन डेफिशियेंसी इन युमन पर ऑनलाइन वेबिनार कराया गया। इसकी मुख्य अध्यक्ष डॉ. नीतू धवन रही। उन्होंने बताया कि आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया तब होता है, जब आपके शरीर में मिनरल आयरन की पर्याप्त मात्रा नहीं होती है। हीमोग्लोबिन बनाने के लिए आपके शरीर को आयरन की जरूरत होती है। जब आपके रक्त प्रवाह में पर्याप्त आयरन नहीं होता है तो आपके शरीर के बाकी हिस्सों को ऑक्सीजन पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाता। एनीमिया का सबसे आम कारण भारी मासिक धर्म या गर्भावस्था के कारण रक्त में आयरन की कमी है। एक खराब आहार या कुछ आंतों के रोग जो शरीर द्वारा आयरन को अवशोषित करने के तरीके को प्रभावित करते हैं, वह भी आयरन की कमी वाले एनीमिया का कारण बन सकता है। स्वस्थ जीवन के लिए आयरनयुक्त भोजन करना चाहिए। आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया के लक्षण शुरुआत में हल्के हो सकते हैं और हो सकता है कि आपको पता भी न चले। गर्भर आयरन की कमी वाले एनीमिया के लक्षणों में शामिल है।

WEBINAR ON IRON DEFICIENCY IN WOMEN

The women development cell of Shree Atam Vallabh Jain College organised a webinar on "Nutritional iron deficiency in women". Dr Neetu Dhawan was the resource person for the session. She stated that women's health is affected due to growth spurt, beginning of menstruation and poor intake of iron. TNS

Webinar on “Women’s Health and Wellness”

Report

Event Name:	Webinar on “Women’s Health and Wellness”
Organizing committee:	Women Development Cell
Organizing team:	Dr. Charanjit Kaur (Convener), Ms. Avriti Tangri (Member)
Dates:	18 June 2021
Time:	1:30pm
Venue:	Online platform Google Meet
Resource Person:	Dr. Pooja Tandon, Associate Professor, Department of Obstetrics and Gynaecology, DMCH, Ludhiana
No. of Participants:	44 (32 students and 12 teachers)

Objectives of the Event: The online webinar was organized to fulfill the following objectives:

- . To provide female students of the college awareness about overall women’s health and wellness.
- . To help the female students to overcome the problems relating to menstrual health and hygiene.
- . To provide the students guidance regarding how to treat premenstrual syndrome, problems of excess androgen, Dysmenorrhea etc.
- . To sensitize the students regarding risk factors associated with such problems and how to maintain healthy and balanced diet



About the Event:

The Women Development Cell of the college organized a webinar on the topic “Women’s Health and Wellness”. The main objective of this event was to sensitize the female students of the college regarding the health and wellness in the 21st century. The resource person for the webinar was Dr. Pooja Tandon, Associate Professor, Department of Obstetrics and Gynecology, DMCH, Ludhiana. She focused on the reproductive health of the women mainly menstrual health, maternity, fertility control and assisted reproduction. Wellness is more than just physical health; it is holistic and multi-dimensional. Health of the female is affected due to growth spurt, beginning of menstruation,



lifestyle changes, lack of nutrition and diet. Women also face health risks due to the sedentary lifestyle and junk foods which leads to obesity and other heart related diseases. She aware the women regarding premenstrual syndrome and Dysmenorrhea (painful periods), acne, Hirsutism (excessive hair growth), infertility and emphasized on hygiene. Dr. Pooja Tandon also stressed on the importance of good diet, exercise, yoga and walk for healthy living of women She said that we all should do exercise, meditate and eat healthy diet. She concluded that wellness is proactive, preventive and driven by self-responsibility for healthy living. She interacted with the students and cleared their doubts. The session was very lively.

Invitation

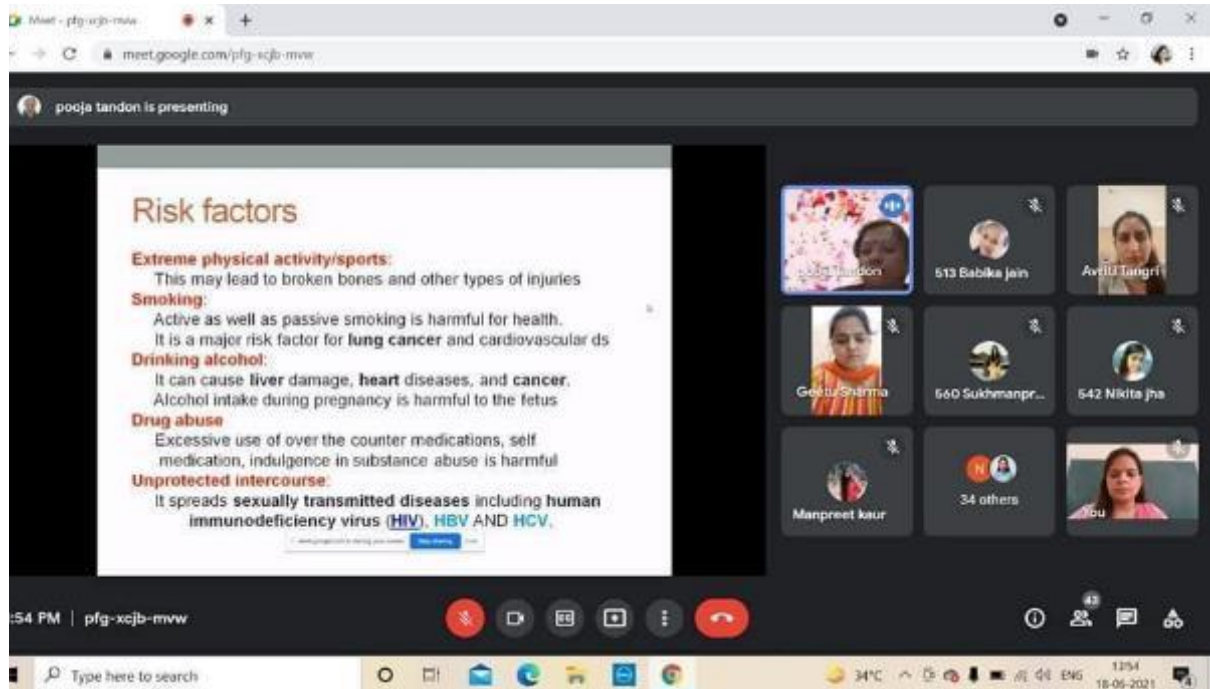
Women Development Cell
Shree Atam Vallabh Jain College Ludhiana
Organises
A Webinar on
**Women's Health and
Wellness**
1:30 pm
18th June 2021

<p>Resource Person</p>  <p>Dr. Pooja Tandon M.S. Obst. & Gynae Associate Prof. Deptt. of Obst. & Gynae DMC&H, Ludhiana</p>	<p>Principal</p>  <p>Dr. Sandeep Kumar Principal Shree Atam Vallabh Jain College Ludhiana</p>
---	---

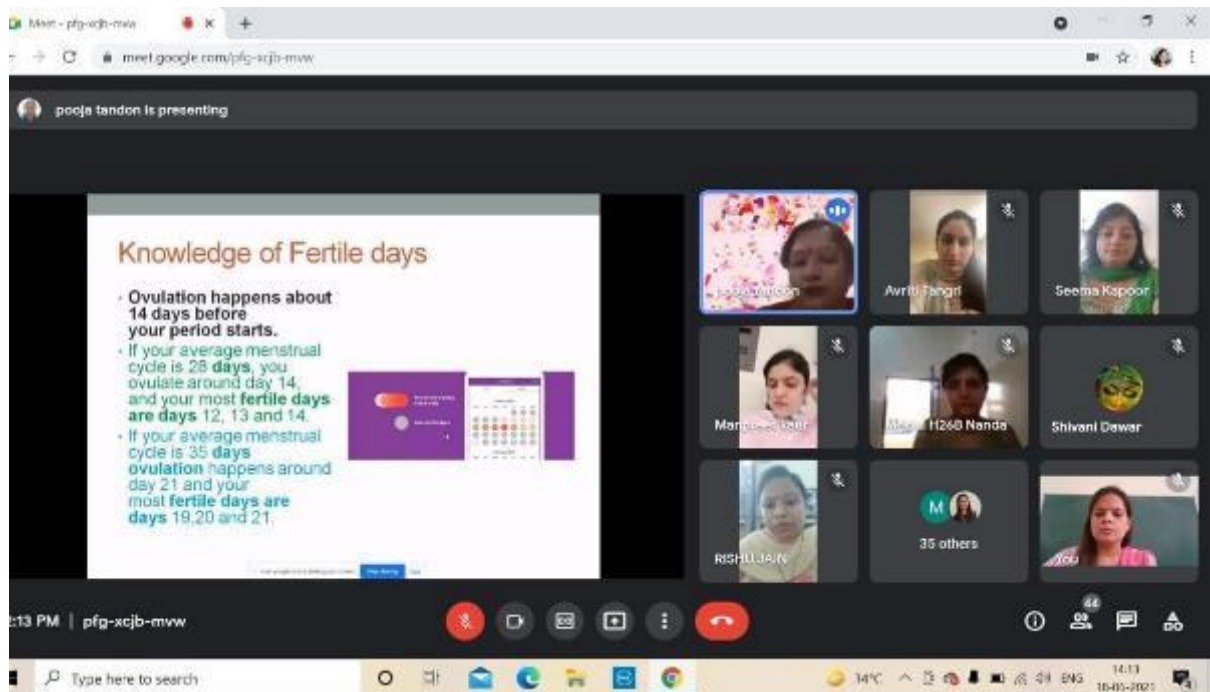
Women Development Cell

 <p>Dr Charanjit Kaur Convener</p>	 <p>Ms Avriti Tangri Member</p>
--	--

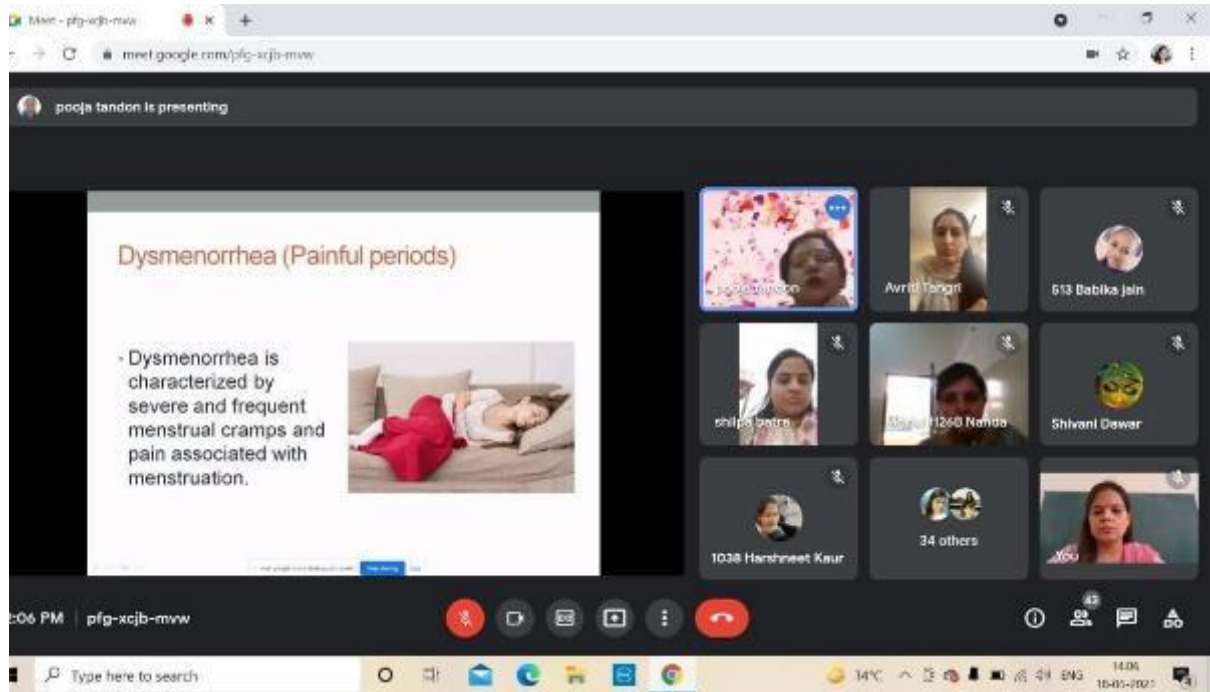
Platform: Google Meet
<https://meet.google.com/pfg-xcjb-mvw>



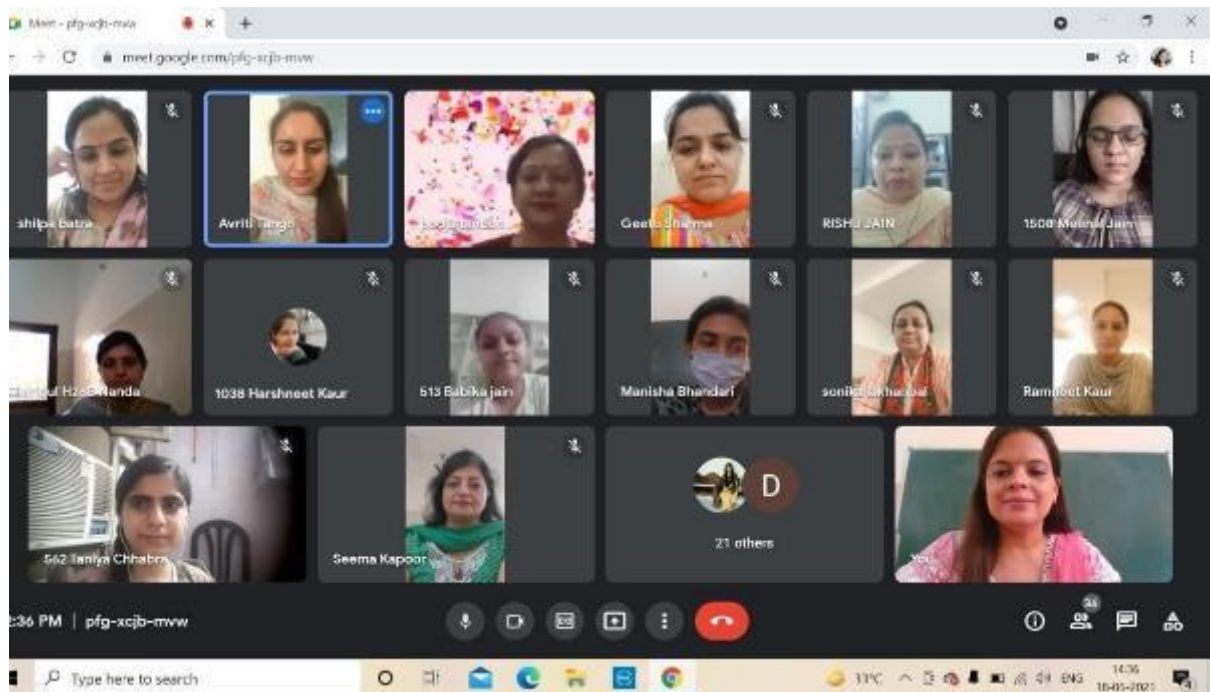
Dr. Pooja telling about certain risk factors



Dr. Pooja telling giving knowledge to students about cycle days to girls.



Glimpses of Webinar on “Women’s Health and Wellness”



Glimpses of Webinar on “Women’s Health and Wellness” held on 18 June 2021

19/06/2021

Hindustan Times

LUDHIANA

Webinar on women's health and wellness

LUDHIANA: Shree Atam Vallabh Jain College organised a webinar on women's health and wellness on Friday. Pooja Tandon, associate professor, department of obstetrics and gynaecology, DMCH, was the resource person on the occasion. She focused on the reproductive health of the women, mainly menstrual health, maternity, fertility control and assisted reproduction.

Webinar on Oral Cancer

Report

Event Name	- Webinar on Oral Cancer
Organising Committee	- Youth Club and Women Development Cell (WDC)
Convener	- Asst. Prof. Amit Goyal (Youth Club) Dr. Charanjit Kaur (WDC)
Members	- Asst. Prof. Geetu Sharma (Youth Club) Asst Prof. Rishu Jain (Youth Club) Asst. Prof. Avriti (WDC)
Date	- 29 th June, 2021
Time	- 11:00 AM
Resource Person	- Dr. Harveen Kaur
Online Platform	- Google Meet
No. of Participants	- 46 (32 students and 14 teachers)
Objective of the Event	- The objective of the webinar was to aware the students regarding the harmful effects of oral cancer and how it can be treated.

About the Event

Youth club in collaboration with Women Development Cell of the College organized the webinar on the topic “Oral Cancer”. Dr. Charanjit Kaur, Convener, WDC, welcomed the Resource person, Dr. Harveen Kaur, Professor, Punjab Institute of Medical Science, Jalandhar. The aim of this webinar was to acquaint the students with proper education and guidance to make them aware regarding the oral cancer and avoid such problems.

Resource person explained the students that Oral cancer is the cancer that starts in the mouth or throat and is fairly common and very curable, if found and treated at an early stage. Oral cancer develops on the tongue, the tissue lining the mouth and gums, under the tongue, at the base of the tongue, and the area of the throat at the back of the mouth. Most oral cancers are related to tobacco use, alcohol use (or both), or infection by the human papilloma virus (HPV). Its symptoms are a sore, irritation, lump or thick patch in your mouth, a white or red patch in your mouth or Swelling of your jaw that causes dentures to fit poorly or become uncomfortable. When oral cancer is detected early, it is treated with surgery or radiation therapy. It’s important

that your mouth is in good health before cancer treatment begins. She interacted with the students and cleared their doubts. The session was very lively. Principal of the college Dr. Sandeep Kumar accentuated that such lectures enrich the students regarding current rising problems of oral cancer.

Invitation

Youth Club & Women Development Cell
Shree Atam Vallabh Jain College Ludhiana

Organises

A Webinar
on
'Oral Cancer'

11.00 am
29th June, 2021



Dr Harveen Kaur
Professor
Punjab Institute of Medical Sciences (PIMS)
Jalandhar



Dr. Sandeep Kumar
Principal
Shree Atam Vallabh Jain College
Ludhiana

Women Development Cell



Dr Charanjit Kaur
Convener



Ms Avriti Tangri
Member

Youth Club



Mr Amit Goyal
Convener



Ms Geetu Sharma
Member

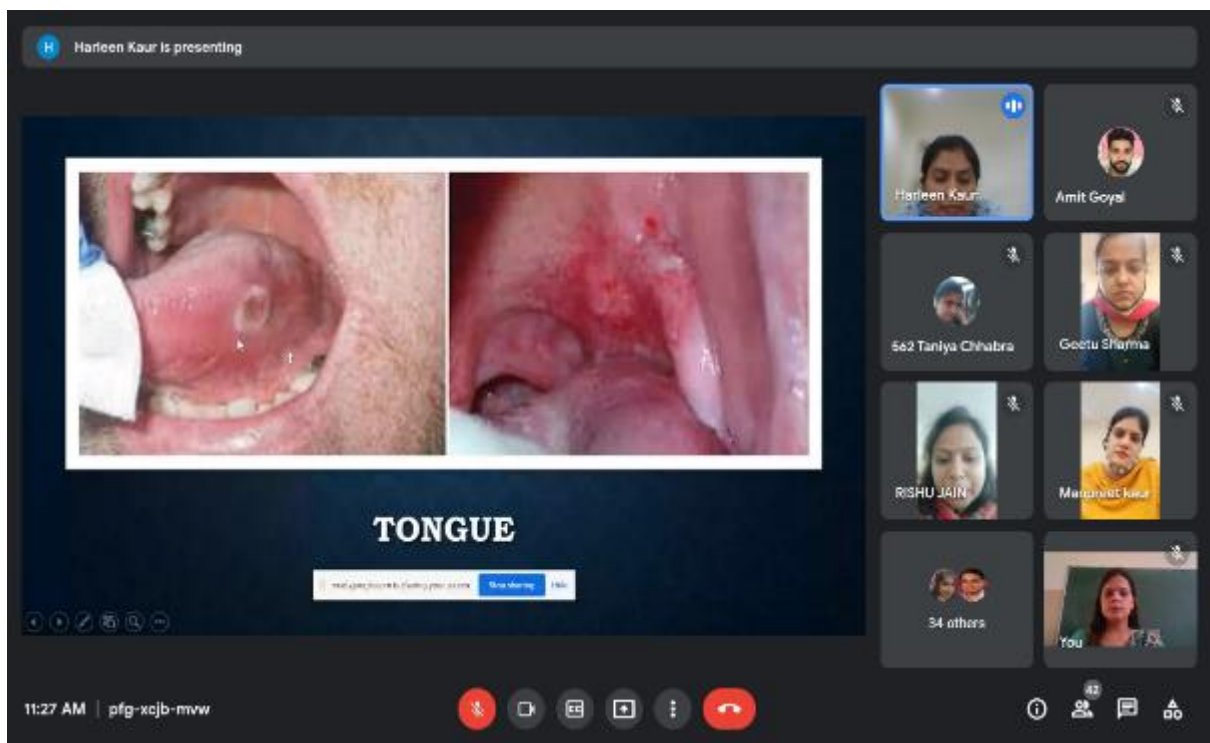


Ms Riahu Jain
Member

Platform: Google Meet
<https://meet.google.com/pfg-xcjb-mvw>



Glimpses of Webinar on Oral Cancer held on 29th June, 2021



Glimpses of Webinar on Oral Cancer held on 29th June, 2021

लुधियाना कैसरी

बुधवार WEDNESDAY 30 जून 2021

श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज में ओरल कैंसर पर ऑनलाइन वैबिनार आयोजित

लुधियाना, 30 जून (पुनिका): श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज लुधियाना में शुभ साहब सिंह गुप्ता डिप्लोमा-डिप्लोमा द्वारा ओरल कैंसर पर ऑनलाइन वैबिनार का आयोजन किया गया। डिप्लोमा गुप्ता अध्यक्ष थे, डॉ. सी.पी. और डॉ. एम.एस. आर्य ने भी भाग लिया।



वैबिनार में डॉ. सी.पी. और डॉ. एम.एस. आर्य ने ओरल कैंसर के प्रकार, कारणों और उपचार के बारे में जानकारी दी। डॉ. एम.एस. आर्य ने ओरल कैंसर के प्रकार, कारणों और उपचार के बारे में जानकारी दी।

डॉ. सी.पी. आर्य ने ओरल कैंसर में चर्च के रूप में कैंसर का कारण है ओरल कैंसर, जिसमें हॉट, खीर, मसूर, चूने के तेल, खजूर और मसूरमसूर का उपयोग और इससे (एन) के कारण शामिल हैं। एनटी और एनटी इलाज नहीं

ऑनलाइन वैबिनार को संबोधित करते हैं। डॉ. सी.पी. आर्य ने कहा कि ओरल कैंसर को रोकने के लिए चूने के तेल के उपयोग से बचना चाहिए। चूने के तेल के उपयोग से बचना चाहिए।

वैबिनार में डॉ. सी.पी. आर्य ने चूने के तेल के उपयोग से बचना चाहिए। चूने के तेल के उपयोग से बचना चाहिए।

दैनिक भास्कर

लुधियाना, बुधवार 30 जून 2021 | 3

श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज ने ओरल कैंसर पर कराया वैबिनार

लुधियाना: श्री आत्म वल्लभ जैन कॉलेज में शुभ साहब सिंह गुप्ता डिप्लोमा-डिप्लोमा द्वारा ओरल कैंसर पर ऑनलाइन वैबिनार का आयोजन किया गया। डॉ. सी.पी. आर्य ने ओरल कैंसर पर ऑनलाइन वैबिनार का आयोजन किया गया। डिप्लोमा गुप्ता अध्यक्ष थे, डॉ. सी.पी. और डॉ. एम.एस. आर्य ने भी भाग लिया।

वैबिनार में डॉ. सी.पी. आर्य ने ओरल कैंसर के प्रकार, कारणों और उपचार के बारे में जानकारी दी। डॉ. एम.एस. आर्य ने ओरल कैंसर के प्रकार, कारणों और उपचार के बारे में जानकारी दी।

डॉ. सी.पी. आर्य ने ओरल कैंसर में चर्च के रूप में कैंसर का कारण है ओरल कैंसर, जिसमें हॉट, खीर, मसूर, चूने के तेल, खजूर और मसूरमसूर का उपयोग और इससे (एन) के कारण शामिल हैं। एनटी और एनटी इलाज नहीं

Hindustan Times

LUDHIANA

**Shree Atam Vallabh
Jain holds webinar
on oral cancer**

LUDHIANA : The women development cell and youth club of Shree Atam Vallabh Jain College organised a webinar on the theme: Oral cancer. Harveen Kaur,

professor at Punjab Institute of Medical Science, Jalandhar, was the resource person. The objective was to make people aware regarding oral cancer and how it can be treated. She stated that oral cancer starts in the mouth or throat and is common and curable if found and treated at an early stage. Most oral cancers are related to tobacco use, alcohol use (or both), or infection by the human papillomavirus (HPV), she added.

OTE 9
CAMERA

LUDHIANA Tribune

02

LUDHIANA | WEDNESDAY | 30 JUNE 2021

WEBINAR ON ORAL CANCER HELD

The women development cell and youth club of Shree Atam Vallabh Jain College organised a webinar on oral cancer. Dr Harveen Kaur, Professor, Punjab Institute of Medical Science, Jalandhar, was the resource person of the day. She stated that oral cancer started in the mouth or throat and was fairly common and curable if detected and treated at an early stage. TNS