

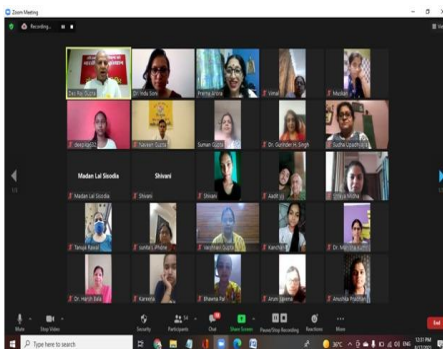
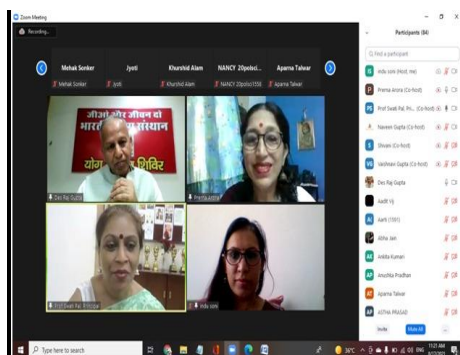
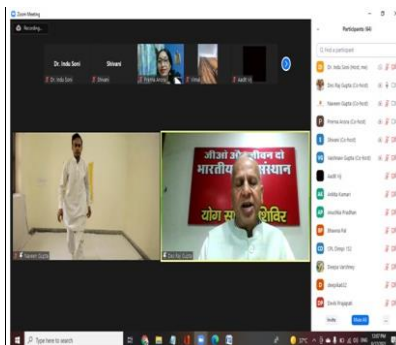
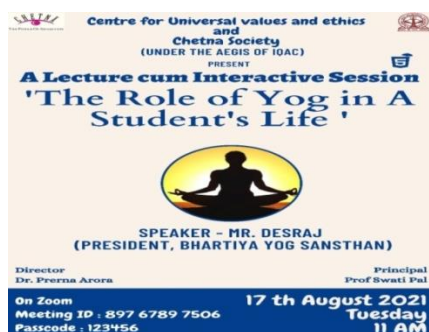
Janki Devi Memorial College  
Chetna society  
(The spiritual consciousness cell)  
**2020-2021**

**Webinar Theme - “The Role of *Yog* in a Student’s life”**

**Speaker - Mr. Desraj**

**Date - 17<sup>th</sup> August, 2021**

The Centre for Universal Values and Ethics and Chetna Society of Janki Devi Memorial College, University of Delhi under the aegis of IQAC, JDMC organised a lecture cum interactive online webinar on the topic “The role of *Yog* in a Student’s life” on 17<sup>th</sup> August, 2021. The distinguished speaker in this lecture was the President of *Bhartiya Yog Sansthan*, Mr. Desraj. He along with his team conducted this interactive lecture cum *Yog* demonstration session, which was attended by 85 participants containing both students and faculty across all disciplines. The session began with welcome note by the principal of our college, Prof. Swati Pal, who greeted the distinguished speaker and emphasised the value of “*Yog*” and “*Sadhna*” in maintaining the equilibrium of life. The lecture started with a discussion of the significance and relevance of *Yog* in everyday life. Mr. Desraj spoke at length about the relevance of *Yog* for students in particular, as the changed lifestyle and challenges in contemporary times and problems associated with the same tends to create mental and physical disbalance in student’s lives. As ways and means to minimise stress, anxiety and even depression, Mr. Desraj underlined the importance of balanced diet and *yogic* asanas in bringing about balance in one’s life. The program concluded with a vote of thanks given by Dr.Pruna Arora, Convenor, Chetna Society.

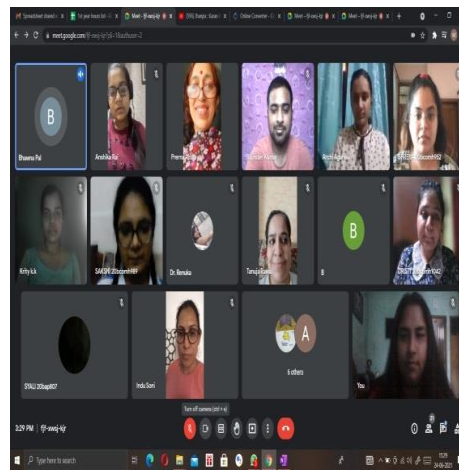
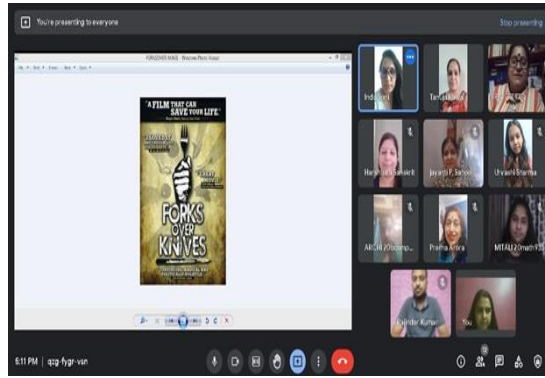
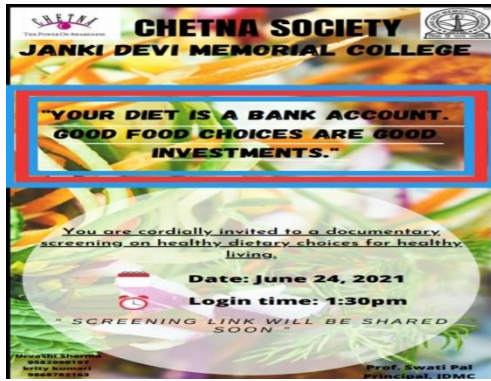


## डॉक्यूमेंटरी स्क्रीनिंग -Forks over Knives (फोर्क्स ओवर नाइव्स)

दिनांक --24 जून 2021

समय - दोपहर 1.30

दिल्ली विश्वविद्यालय के जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज में चेतना सोसायटी ने गुरुवार 24 जून 2021 को एक ऐसे कार्यक्रम का ऑनलाइन आयोजन किया, जिसके तहत भोजन और उसका शरीर और मन पर पड़ने वाले असर के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। यानी जैसा भोजन हम करते हैं, हमारे दिल-दिमाग पर वैसा ही असर पड़ता है। अगर हम शाकाहारी भोजन करते हैं और खाने में हरी सब्जियों का सेवन करते हैं तो हमारा मन-मस्तिष्क सकारात्मक सोच से प्रेरित होता है। इस कार्यक्रम में 2011 में बनी फिल्म Forks over Knives (फोर्क्स ओवर नाइव्स) डॉक्यूमेंटरी फिल्म दिखाई गई। यह फिल्म डॉ कॉलिन कैम्पबेल, डॉ कैडवेल इसेलस्टेन, डॉ अलोना पुलडे, डॉ मैट लेडरमैन और डॉ टेरी मेसन की कहानियों के ईर्द-गिर्द घूमती है। यह फिल्म पूरी तरह अमेरिका के लोगों के खाने की आदतों पर आधारित है। अब हमारे देश में भी इन लोगों की आदतों को अपनाने लगे हैं। इस फिल्म में खाने की आदतों और खाद्य पदार्थों का हमारे दिल-दिमाग पर पड़ने वाले असर को लेकर इन डॉक्टर्स ने जो शोध किया है, उसको भी बेहतरीन तरीके से दिखाया गया है। फिल्म में खाना और उसकी वजह से होने वाली बीमारियों के आपसी सम्बन्ध को भी बखूबी दिखाया गया है। बीमारियों के इलाज के लिए आमतौर पर रोज़ाना जिस मात्रा में हम दवाइयाँ खाते हैं, दरअसल उनसे छुटकारा पाने का यह स्थाई तरीका नहीं है। उसके लिए ज़रूरी है कि हम अपने खानपान में बदलाव लाएँ। फिल्म के ज़रिए ग़लत खानपान और उससे होनी वाली बीमारियों से कैसे छुटकारा पाया जाए, इसको बहुत आसानी और सार्थक तरीके से बताने की कोशिश की गई है। अगर खानपान अच्छा है तो फिर कैंसर जैसी बीमारियों से भी निजात पाया जा सकता है। इस फिल्म की स्क्रीनिंग में लगभग पचास छात्राओं और दस से ज़्यादा फ़ैकल्टी ने हिस्सा लिया। स्क्रीनिंग के बाद इसमें हिस्सा ले रहे सहभागियों ने आपस में संवाद भी क़ायम किया।



**Name of Event – Basant Panchmi**  
**Date of Event - 16th February, 2021**  
**Venue - Music Room**

Chetna society and music department organised Basant Pachmi celebration program on 16th february, 2021 in music room. Around 15 students and 10 teaching/non teaching staff did Saraswati pooja and bhajans everyone enjoyed the program.



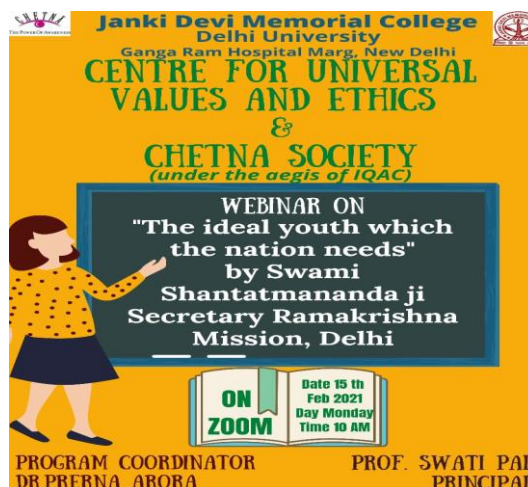
**THEME - The ideal youth which the Nation Needs**

**SPEAKER – Swami Shantatmananda ji, Secretary of Ramakrishna Mission**

**DATE - 15<sup>th</sup> February, 2021**

**TIME – 10.00 Am**

Chetna society organised a lecture on " The ideal youth which the nation needs" by Swami Shantatmananda ji, Secretary of Ramakrishna Mission, New Delhi on 15<sup>th</sup> February, 2021 at 10 am on zoom. Around 50 students attended this session. Shantatmananda ji, spoke on 'The Ideal Youth that India Needs' He emphasised on the need to tap the youthful energies of the young in directing them towards serving the society and the Nation. Quoting Swami Vivekanand ji, he said, the country needs only a 100 committed youths to restore India to its original glory !





**Event - lohri celebration and makarsankranti**

**Date -14 January, 2021**

**Time -12.00**

**Platform – Google Meet**

Chetna society organised interactive session on the occasion of lohri and makarsankranti held on 14<sup>th</sup> January, 2021 on google meet. Around 50 students attended this session.



**THEME - Human Values - Learnings from the Scriptures**

**SPEAKER – Col.R.K Langar**

**DATE - 18<sup>th</sup> November, 2020**

**TIME – 3.30 pm**

Chetna society organised a lecture on the." Human Values - Learnings from the Scriptures" by Col.R.K Langar on 18<sup>th</sup> November, 2020 at 3.30 pm on zoom. Around 50 students attended this session .students learnt how stay focussed to reach their goals. Col Langar emphasized that we should try to inculcate twenty six values ( Daivee Sampad ) enumerated in Bhagwad Gita Chapter 16 e.g. fearlessness, purity of heart, steadfastness in the yoga of knowledge, charity, sacrifice, swadhyaya etc. The session was full of joy.

