

JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE

UNIVERSITY OF DELHI

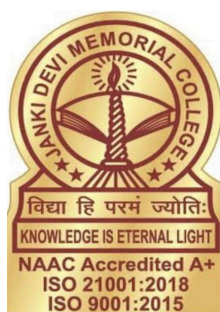
Name Of the Event	Movie Screening of “Lipstick Under My Burkha
Name of the organisers	Girl Up-Nitara
Type of the Event	Offline
Objective of the Event	To comprehensively review and assess the impact, effectiveness, and relevance of the movie in promoting gender equality, social awareness, empowerment, and cultural sensitivity among attendees.
Name of the Chief Guest	Mr. Shivam Sharma

On 18th March 2025, Girl Up Nitara organized a screening of *Lipstick Under My Burkha* in Room No. 68 to challenge societal norms and promote discussions on gender and personal freedom. The event featured esteemed panellist Mr. Shivam Sharma, with guidance from Convenor Ms. Alka and Co-Convenor Dr. Tejaswini. The film’s powerful themes of courage and resilience resonated deeply with the audience, sparking meaningful conversations.

A thought-provoking discussion session ensued, led by the panellist, where attendees engaged in impactful conversations on gender equality, societal expectations, and personal freedom. The discussion highlighted the importance of empowering and uplifting voices that challenge patriarchal norms.

The event provided a platform for students and faculty members to come together, share perspectives, and pledge support for creating a more inclusive and equitable society. Girl Up Nitara's initiative to screen 'Lipstick Under My Burkha' was a resounding success, inspiring attendees to become agents of positive change.

In conclusion, the event was a celebration of resilience, self-expression, and the power of collective action. Girl Up Nitara's efforts to create a safe space for discussions on gender equality and social change are truly commendable, and this event will be remembered as a significant milestone in the journey towards a more equitable society.



जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज

दिल्ली विश्वविद्यालय

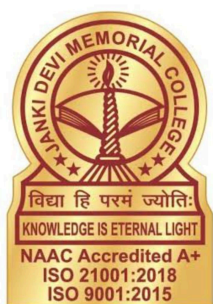
ईवेंट का नाम	“लिपस्टिक अंडर माय बर्खा” का प्रदर्शन
आयोजक का नाम	गर्ल अप नितारा
ईवेंट का प्रकार	ऑफलाइन
उद्देश्य	फिल्म की समीक्षा करना ताकि यह जाना जा सके कि यह लिंग समानता, सामाजिक जागरूकता, सशक्तिकरण और सांस्कृतिक समझ को बढ़ावा देने में कितनी प्रभावी है और दर्शकों पर इसका क्या असर हुआ।
	श्री शिवम् शर्मा

18 मार्च 2025 को, गर्ल अप नितारा ने कमरे नं. 68 में “लिपस्टिक अंडर माय बर्खा” फिल्म की स्क्रीनिंग का आयोजन किया, जिसका उद्देश्य सामाजिक मान्यताओं को चुनौती देना और लिंग और व्यक्तिगत स्वतंत्रता पर चर्चा को बढ़ावा देना था। इस कार्यक्रम में प्रतिष्ठित पैनलिस्ट श्री शिवम् शर्मा उपस्थित थे। हमारी संयोजक श्रीमती अल्का और सह-संयोजक डॉ. तेजस्विनी के मार्गदर्शन में आयोजित फिल्म प्रदर्शन ने साहस, विरोध और सहनशीलता का एक प्रभावशाली चित्रण प्रस्तुत किया, जिसने दर्शकों पर गहरी छाप छोड़ी।

एक प्रेरणादायक चर्चा सत्र हुआ, जिसमें पैनलिस्ट द्वारा लिंग समानता, सामाजिक अपेक्षाएँ और व्यक्तिगत स्वतंत्रता पर प्रभावशाली बातचीत की गई। इस चर्चा ने उन आवाजों को सशक्त बनाने और उन्हें प्रोत्साहित करने की आवश्यकता पर बल दिया जो पितृसत्तात्मक मान्यताओं को चुनौती देती हैं।

यह कार्यक्रम छात्रों और शिक्षकों को एक मंच पर लाने, उनके दृष्टिकोण साझा करने और एक समावेशी और समान समाज बनाने के प्रति समर्थन व्यक्त करने का एक अवसर था। गर्ल अप नितारा की यह पहल, एक सफल आयोजन साबित हुआ, जिसने उपस्थितों को सकारात्मक परिवर्तन के एजेंट बनने के लिए प्रेरित किया।

अंत में, यह कार्यक्रम सहनशीलता, आत्म-प्रकाशन और सामूहिक क्रियावली की शक्ति का उत्सव था। गर्ल अप नितारा के लिंग समानता और सामाजिक परिवर्तन पर चर्चाएँ आयोजित करने के प्रयास सराहनीय हैं, और यह कार्यक्रम एक अधिक समान समाज की दिशा में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर के रूप में याद किया जाएगा।



JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE

UNIVERSITY OF DELHI

Name of the event	Qala
Name of the organiser	Girl up Nitara
Type of event	Stall setup at Symphony 2025
Objective	To promote handmade products

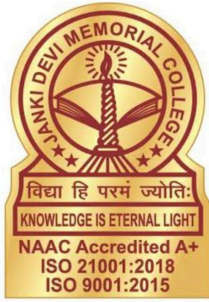
On 6th February 2025, Girl Up Nitara, a student-led society at Janki Devi Memorial College, organized an exciting and interactive stall at Symphony, the college's annual fest, under the aegis of IQAC. The event, titled Qala, aimed to foster creativity, engagement, and fun among students through a variety of activities, under the guidance of our convener Ms. Alka and co-convener Dr. Tejaswini.

The stall setup was completed by 10:00 AM. It featured engaging games like Spin the Wheel, where participants could win small gifts by completing fun dares. Additionally, handmade jewelry and flower bouquets were showcased for sale, with a special offer of a free handmade flower with every bouquet purchase.

The event saw enthusiastic participation from students, who actively engaged in the games and challenges, adding to the energetic atmosphere. Free Coke shots were distributed as a refreshing treat. Teachers, staff advisors, and the principal visited the stall, appreciating and acknowledging our efforts. Their encouragement further motivated the team. The face painting section was a major highlight, receiving widespread appreciation for its intricate and artistic designs.

To enhance the experience, a free photo booth was set up, providing attendees with a space to capture fun moments with their friends. The stall successfully created a vibrant and interactive space, adding to the festive spirit of *Symphony* and making the event truly memorable.

The event concluded on a successful note, leaving participants with enjoyable experiences and a stronger connection with Girl Up Nitara.



जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज

दिल्ली विश्वविद्यालय

ईवेंट का नाम	काला
आयोजक का नाम	गर्ल अप नितारा
ईवेंट का प्रकार	सिम्फनी 25 में स्टॉल सेटअप
उद्देश्य	हस्तनिर्मित उत्पादों को बढ़ावा देना

6 फरवरी 2025 को, जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज की छात्राओं द्वारा संचालित सोसाइटी गर्ल अप नितारा ने आईक्यूएसी के तत्वावधान में कॉलेज के वार्षिक उत्सव सिंफनी में एक रोमांचक और इंटरैक्टिव स्टॉल का आयोजन किया। "कला" नामक इस आयोजन का उद्देश्य छात्रों में रचनात्मकता, सहभागिता और मनोरंजन को प्रोत्साहित करना था। यह कार्यक्रम हमारी संयोजिका सुश्री अल्का और सह-संयोजिका डॉ. तेजस्विनी के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ।

स्टॉल की स्थापना सुबह 10:00 बजे तक पूरी हो गई थी। इसमें "स्पिन द व्हील" जैसे रोचक खेल शामिल थे, जहाँ प्रतिभागी मज़ेदार डेयर पूरा करके छोटे उपहार जीत सकते थे। इसके अलावा, हस्तनिर्मित आभूषण और फूलों के गुलदस्ते बिक्री के लिए प्रदर्शित किए गए थे, जिसमें हर गुलदस्ते की खरीद पर एक मुफ्त हस्तनिर्मित फूल देने की विशेष पेशकश भी थी।

इस इवेंट में छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, उन्होंने गेम्स और चैलेंजेस में सक्रिय रूप से भाग लेकर उत्साहपूर्ण माहौल बनाया। ताज़गी देने के लिए मुफ्त कोक शॉट्स वितरित किए गए। शिक्षकों, स्टाफ सलाहकारों और प्राचार्य ने स्टॉल का दौरा किया और हमारे प्रयासों की सराहना की। उनके प्रोत्साहन से टीम को और अधिक प्रेरणा मिली। फेस पेंटिंग सेक्शन मुख्य आकर्षण रहा, जिसे इसकी सुंदर और कलात्मक डिजाइनों के लिए व्यापक रूप से सराहा गया।

इस अनुभव को और भी खास बनाने के लिए, एक मुफ्त फोटो बूथ भी लगाया गया, जहाँ प्रतिभागियों ने अपने दोस्तों के साथ यादगार पलों को कैद किया। इस स्टॉल ने सिंफनी फेस्ट की रंगीन और इंटरैक्टिव भावना को बढ़ाया, जिससे यह आयोजन यादगार बन गया।

यह इवेंट सफलतापूर्वक संपन्न हुआ, जिससे प्रतिभागियों को एक आनंदमय अनुभव मिला और गर्ल अप नितारा के साथ उनका जुड़ाव और भी मजबूत हुआ।





JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE
University of Delhi

Girl Up Nitara
Under the aegis of IQAC

PRESENTS

Qala

Girl Up Nitara Stall at Symphony

Date:
6th
February
2025

Time:
10:00 a.m.
onwards

Venue:
Near
Sports
Ground

Eeshani Malhotra
(President)

Shree Gupta
(Vice President)

Ms. Alka
(Convenor)

Dr. Tejaswini
(Co-Convenor)

Prof. Suati Pal
(Principal)



जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज
दिल्ली विश्वविद्यालय

गर्ल अप नितारा
आई क्यू ए सी तत्वाधान में
प्रस्तुत करता है

कला

सिम्फनी में गर्ल अप नितारा स्टॉल

दिनांक: 6
फरवरी 2025

समय: सुबह
10 बजे से

स्थल: खेल
मैदान के पास

ईशानी मल्होत्रा
(अध्यक्ष)

श्री गुप्ता
(उपाध्यक्ष)

सुश्री अलका
(संयोजक)

डॉ. तेजस्विनी
(सहसंयोजक)

प्रोफेसर स्वाति पाल
(प्रधानाचार्य)



JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE

UNIVERSITY OF DELHI

Name of the event	Unlocking your potential: Navigating a successful career in UPSC
Name of the organiser	Girl up Nitara
Type of the event	Offline
Objective	The "Unlocking Your Potential" seminar aimed to inspire and educate students about UPSC careers.

On November 12, Unacademy hosted an enlightening seminar, 'Unlocking Your Potential: Navigating a Successful Career in UPSC,' organized by the Girl Up Nitara Society in Room No 16. Under the guidance of Convener Ms. Alka and Co-Convener Dr. Tejaswini, the session featured esteemed speaker Mr. Saurabh Kumar, who shared valuable insights with over 100 students in attendance.

Mr Kumar emphasised the significance of joining civil services, highlighting its opportunities, power to empower marginalised sectors, and ability to drive change. He clarified that civil service is not just about serving society but also about being a public servant working for the people.

The speaker provided an exhaustive overview of the four General Studies papers, covering topics such as Indian Heritage and Culture, Governance, Economic Development, Ethics, and Integrity. Key economic sectors, including agriculture, service, and manufacturing, were discussed.

The session concluded with an interactive Q&A segment, addressing students' queries and clarifying key concepts. The seminar provided valuable insights into the UPSC exam and civil service career, emphasizing dedication, ethical decision-making, and sustainable development. Mr. Kumar's expertise and interactive approach made the session informative and engaging.



जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज

दिल्ली विश्वविद्यालय

आयोजन	अपनी क्षमता को पहचानें: UPSC में सफल करियर का मार्गदर्शन
आयोजक का नाम	गर्ल अप नितारा
इवेंट का प्रकार	ऑफ़लाइन
उद्देश्य	अपनी क्षमता को पहचानें" संगोष्ठी का उद्देश्य छात्रों को UPSC करियर के बारे में प्रेरित और शिक्षित करना था।

12 नवंबर को, अनएकेडमी ने गर्ल अप नितारा समाज द्वारा आयोजित एक प्रेरणादायक संगोष्ठी 'अपनी क्षमता को पहचानें: UPSC में सफल करियर का मार्गदर्शन' का आयोजन कक्षा संख्या 16 में किया। संयोजिका सुश्री अल्का और सह-संयोजिका डॉ. तेजस्विनी के मार्गदर्शन में आयोजित इस सत्र में, प्रतिष्ठित वक्ता श्री सौरभ कुमार ने 100 से अधिक उपस्थित छात्रों के साथ अपने मूल्यवान अनुभव साझा किए।

श्री कुमार ने सिविल सेवाओं में शामिल होने के महत्व, इसके अवसरों, हाशिये पर मौजूद क्षेत्रों को सशक्त बनाने की शक्ति और परिवर्तन लाने की क्षमता पर प्रकाश डाला। उन्होंने स्पष्ट किया कि सिविल सेवा केवल समाज की सेवा करने के बारे में नहीं है, बल्कि लोगों के लिए काम करने वाला एक लोक सेवक होने के बारे में भी है। वक्ता ने चार सामान्य अध्ययन पत्रों का विस्तृत अवलोकन प्रदान किया, जिसमें भारतीय विरासत और संस्कृति, शासन, आर्थिक विकास, नैतिकता और अखंडता जैसे विषय शामिल थे।

कृषि, सेवा और विनिर्माण सहित प्रमुख आर्थिक क्षेत्रों पर चर्चा की गई। श्री कुमार ने सतत विकास के 3 पी: लोग, ग्रह और समृद्धि पर जोर देते हुए वृद्धि और विकास के बीच अंतर किया।

सत्र एक इंटरैक्टिव प्रश्नोत्तर खंड के साथ संपन्न हुआ, जिसमें छात्रों के प्रश्नों को संबोधित किया गया और प्रमुख अवधारणाओं को स्पष्ट किया गया। सेमिनार ने समर्पण, नैतिक निर्णय लेने और सतत विकास पर जोर देते हुए यूपीएससी परीक्षा और सिविल सेवा करियर में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान की। श्री कुमार की विशेषज्ञता और इंटरैक्टिव दृष्टिकोण ने सत्र को जानकारीपूर्ण और आकर्षक बना दिया।






Janki Devi Memorial College
 University of Delhi








GIRL UP NTARA






Under the aegis of IQAC
 presents
 A SEMINAR ON

Unlocking your potential:
 NAVIGATING A SUCCESSFUL CAREER IN UPSC



Speaker:
Vivek Singh Parmar

Date : 12th Nov, 2024
 Time : 12 p.m. - 1 p.m.
 Venue: ROOM NO. 16

Eeshani Malhotra
President

Shree Gupta
Vice President

Ms. Alka
Convenor

Dr. Tejaswini
Co- Convenor

Prof. Swati Pal
Principal




जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज
 दिल्ली विश्वविद्यालय








गर्ल अप नितारा






आई क्यू ए सी के तत्वावधान में
 प्रस्तुत करता है
 एक सेमिनार

अपनी क्षमता को अनलॉक करना:
 यूपीएससी में एक सफल करियर की ओर अग्रसर



वक्ता:
विवेक सिंह परमार

तारीख : 12 नवंबर, 2024
 समय : दोपहर 12 बजे - 1 बजे
 कार्यक्रम का स्थान : कमरा नंबर 16

ईशानी मल्होत्रा
अध्यक्ष

श्री गुप्ता
उपाध्यक्ष

सुश्री अलका
संयोजक

डॉ. तेजस्विनी
सह संयोजक

प्रो. स्वाति पाल
प्रधानाचार्य



JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE

UNIVERSITY OF DELHI

Name of the event	Hifazat - Choti Baatein, Badi Seekh
Name of the organiser	Girl up Nitara in collaboration with Prayan Ngo
Type of event	School Visit
Objective	To educate and empower 50 students on the crucial topic of safe and unsafe touch, promoting awareness, safety, and well-being.

On 14th October 2024, Girl Up Nitara, a student-led society at Janki Devi Memorial College, in collaboration with Prayan NGO and with the support of Convener Ms. Alka and Co-Convener Dr. Tejaswini, hosted a significant offline event, Hifazat- Chhoti Baatein, Badi Seekh, on the occasion of International Day of the Girl Child at MCD Primary School, Birla Lanes Kamla Nagar. The session focused on safe touch and unsafe touch, aiming to raise awareness and educate young children about personal safety and boundaries.

The event began with a formal introduction outlining the session's objectives. With 50 children in attendance, the Prayan team, in collaboration with Girl Up Nitara, first assessed the children's prior knowledge on the topic. They then provided a concise explanation of safe and unsafe touch, including key precautions to take in case of inappropriate contact.

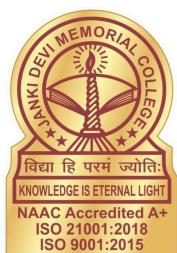
The team used play cards featuring illustrations of private body parts to explain that any touch to these areas, whether by a stranger or someone known, is considered unsafe. They guided the children on how to respond to such situations, advising them to "scream, bite, and run," or report the incident to a trusted adult. Additionally, the session highlighted that unsafe touch can come not only from strangers but also from familiar individuals, including family members.

To reinforce understanding, the boys were shown play cards depicting both safe and unsafe touch, and they were asked to identify which images represented unsafe touch. Both boys and girls were also invited to volunteer for demonstrations, enabling the team to illustrate the concepts practically while allowing the children to consolidate their learning through participation.

The children shared experiences that sparked discussions about wisely refusing water from strangers, reinforcing their understanding of personal safety and boundaries. They then moved to the play area

for a role-playing activity, participating in a ball game where each child evaluated whether a given touch was safe or unsafe, enabling them to apply their knowledge in an engaging manner.

Concluding the event, the donations collected were thoughtfully assembled into 50 individual packets, which the Girl Up team distributed among the students. This final gesture served not only to provide tangible support but also to emphasise the importance of community and shared responsibility in promoting safety and well-being.



JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE

UNIVERSITY OF DELHI

Name Of The Event	Mental Health Of Girls and Women
Name Of The Organisers	Girl-Up Nitara
Type Of The Event	Offline
Objective Of The Event	The seminar aims to raise awareness about the mental health challenges faced by girls and women, providing strategies for emotional well-being and encouraging open discussions to reduce stigma.
Name Of The Chief Guest	Dr. Itisha Nagar

On 10th September 2024, Girl Up Nitara, a student-led society at Janki Devi Memorial College, hosted a significant offline event in the Seminar Room focused on the Mental Health of Girls and Women. The event aims to raise awareness about the mental health challenges faced by girls and women, providing strategies for emotional well-being and encouraging open discussions to reduce stigma.

The event commenced with the anchors offering a warm welcome to all attendees, followed by an introduction of the guest speaker, Dr. Itisha Nagar. Afterward, our Convener, Alka Ma'am, and Co-Convener, Dr. Tejaswini Ma'am, formally honoured Dr. Nagar, recognizing her remarkable contributions to the field of mental health. In particular, they highlighted her focus on the unique challenges faced by girls and women. Dr. Nagar's commitment to this cause is reflected not only in her academic achievements but also in her active efforts to foster supportive environments for mental well-being.

Dr. Itisha Nagar commenced the session on girls' mental health with great enthusiasm. She placed a strong emphasis on the importance of self-esteem and how to cultivate a positive sense of self-worth. Further, she addressed the safety concerns many women face, highlighting how they often choose auto-rickshaws or taxis over cabs and buses to feel secure. She also touched on the extreme measures women might consider, such as jumping out of a vehicle in life-threatening situations, and the fear of receiving threats of sexual assault.

Dr. Nagar further discussed how many women are often unfamiliar with driving or navigating directions due to prevailing societal stigmas. She pointed out that tasks, such as driving, which boys may have been encouraged to learn from a young age, often remain inaccessible to girls, who were not given the same opportunities at an early age.

She also referenced the Kolkata rape case, emphasizing that the incident was not caused by the victim's choice of clothing but rather by the perpetrator's mindset. Additionally, she highlighted how society often perpetuates victim-blaming and continues to stigmatize women who experience such violence.

Adding to the conversation, Eeshani, the society president, shared that despite her family's open-mindedness, she carries an alternate outfit to avoid wearing a skirt while travelling on the metro. Dr. Nagar discussed how societal pressures often prevent women from wearing what they desire, recounting her own experience of bringing a change of clothes to avoid bold attire. She also noted that women wearing sleeveless clothing are frequently labelled derogatorily as "par kati" or perceived as helpless.

The speaker highlighted that women who challenge patriarchal norms face significant resistance and higher rates of depression and anxiety. Gaslighting and body shaming, including from family, damage self-esteem. Efforts by mothers to protect daughters can inadvertently reinforce patriarchal values, leading to unhealthy family dynamics and diminished self-worth.

Dr. Nagar also discussed psychological safety in girls' colleges, noting that parents often have differing opinions about such institutions. Some parents prefer their daughters to attend girls' colleges exclusively, while others oppose it, fearing that their daughters might lack social skills with boys.

The discussion led by Minal, the General Secretary of Girlup Nitara, sheds light on the troubling rise of sexism and how disruptions at women's college fests have forced cancellations, ultimately curbing women's freedom and safety. In addressing these concerns, Dr. Nagar tackled the deeper issues of gender inequality, focusing on how society often reduces women's sexuality to mere reproduction. She pointed to the "orgasm gap" as a stark example of how female pleasure is frequently overlooked or disregarded, further illustrating the broader neglect of women's sexual agency and equality.

The discussion also criticized media portrayals of women as objects to be "conquered," referencing the "thumb rule," which once allowed men to beat their wives with a stick no thicker than their thumb. Politicians were called out for blaming rape culture on the ban of child marriage, underscoring how patriarchy harms women's mental health and limits their autonomy.

Dr. Nagar highlighted that mental health issues in men and boys often manifest as aggression and irritability, while in girls, they more frequently lead to self-harm. Though suicide attempts are more common among girls, men have higher rates of completed suicides. Girls tend to use methods like pills for self-harm, whereas men often choose more lethal means, such as firearms. In India, a considerable number of suicides are linked to dowry deaths and related harassment.

Conclusion

Dr. Itisha Nagar's session shed light on the deep-rooted societal issues that impact women's mental health, self-worth, and safety. By addressing the interplay between patriarchy and mental well-being, she provided a comprehensive overview of the challenges women face, urging for systemic change to improve the mental health landscape for both women and men in society.



जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज

दिल्ली विश्वविद्यालय

कार्यक्रम का नाम	लड़कियों और महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता सत्र
आयोजकों के नाम	गर्ल अप नितारा
कार्यक्रम का प्रकार	ऑफलाइन सेमिनार
कार्यक्रम का उद्देश्य	लड़कियों और महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों के प्रति जागरूकता बढ़ाना, भावनात्मक भलाई के लिए रणनीतियाँ प्रदान करना और कलंक को कम करने के लिए खुले विचार-विमर्श को प्रोत्साहित करना
मुख्य अतिथि का नाम	डॉ. इतिशा नगर

10 सितंबर 2024 को, जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज के छात्र-नेतृत्व वाली समाज Girl Up Nitara ने सेमिनार रूम में लड़कियों और महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर केंद्रित एक महत्वपूर्ण ऑफलाइन कार्यक्रम आयोजित किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य लड़कियों और महिलाओं द्वारा झेले जाने वाले मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों के प्रति जागरूकता बढ़ाना, भावनात्मक भलाई के लिए रणनीतियाँ प्रदान करना और कलंक को कम करने के लिए खुले विचार-विमर्श को प्रोत्साहित करना था।

कार्यक्रम की शुरुआत एंकरों द्वारा सभी उपस्थित लोगों का गर्मजोशी से स्वागत करने के साथ हुई, जिसके बाद मुख्य अतिथि डॉ. इतिशा नगर का परिचय दिया गया। इसके बाद, हमारी संयोजक अलका मैम और सह-संयोजक डॉ. तेजस्विनी मैम ने डॉ. नगर को औपचारिक रूप से सम्मानित किया, जिसमें उनके मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में किए गए महत्वपूर्ण योगदान को मान्यता दी गई। खासतौर पर, उन्होंने लड़कियों और महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली अनूठी चुनौतियों पर ध्यान केंद्रित किया। डॉ. नगर की इस उद्देश्य के प्रति प्रतिबद्धता न केवल उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों में बल्कि मानसिक भलाई के लिए सहायक वातावरण बनाने में उनके सक्रिय प्रयासों में भी झलकती है।

डॉ. इतिशा नगर ने लड़कियों के मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा की शुरुआत बड़े उत्साह के साथ की। उन्होंने आत्म-सम्मान के महत्व और सकारात्मक आत्म-मूल्य को विकसित करने पर जोर दिया। इसके अलावा, उन्होंने कई महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली सुरक्षा चिंताओं पर भी बात की, इस पर प्रकाश डाला कि कैसे महिलाएँ अक्सर कैब और बसों की जगह ऑटो-रिक्शा या टैक्सी चुनती हैं ताकि वे सुरक्षित महसूस कर सकें। उन्होंने उन अत्यधिक कदमों का भी जिक्र किया जो महिलाएँ जीवन-धमकीपूर्ण परिस्थितियों में उठा सकती हैं, जैसे कि वाहन से कूद जाना, और यौन उत्पीड़न की धमकियाँ मिलने के डर का भी जिक्र किया।

डॉ. नगर ने आगे चर्चा की कि कई महिलाएँ अक्सर ड्राइविंग या दिशाओं को नेविगेट करने से अपरिचित होती हैं, जो प्रचलित सामाजिक धारणाओं का परिणाम है। उन्होंने इस बात की ओर इशारा किया कि जिन कार्यों को लड़कों को छोटी

उम्र से सीखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जैसे ड्राइविंग, वे अक्सर लड़कियों के लिए दुर्गम रहते हैं, जिन्हें वही अवसर छोटे उम्र में नहीं दिए जाते हैं।

उन्होंने कोलकाता बलात्कार मामले का भी हवाला दिया, यह बताते हुए कि यह घटना पीड़िता के कपड़ों की पसंद के कारण नहीं हुई, बल्कि अपराधी की मानसिकता के कारण हुई। इसके अतिरिक्त, उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि कैसे समाज अक्सर पीड़ित को दोषी ठहराता है और इस तरह की हिंसा का अनुभव करने वाली महिलाओं को कलंकित करता रहता है।

सोसाइटी की अध्यक्ष ईशानी ने बताया कि अपने परिवार के खुले विचारों के बावजूद, वह मेट्रो में सफर करते समय स्कर्ट पहनने से बचने के लिए एक अतिरिक्त पोशाक साथ रखती हैं। डॉ. नागर ने चर्चा की कि किस तरह सामाजिक दबावों के कारण महिलाएं अक्सर अपनी पसंद के कपड़े नहीं पहन पातीं, और उन्होंने अपने व्यक्तिगत अनुभव का जिक्र किया जब वह बोल्ड कपड़े पहनने से बचने के लिए कपड़े बदलकर जाती थीं। उन्होंने यह भी कहा कि बिना आस्तीन के कपड़े पहनने वाली महिलाओं को अक्सर "पर कटी" या बेबस समझकर तिरस्कृत किया जाता है।

वक्ता ने इस बात पर प्रकाश डाला कि जो महिलाएं पितृसत्तात्मक मानदंडों को चुनौती देती हैं, उन्हें महत्वपूर्ण प्रतिरोध का सामना करना पड़ता है और अवसाद और चिंता की उच्च दरों का शिकार होना पड़ता है। परिवार से मिलने वाली गैसलाइटिंग और बॉडी शेमिंग आत्म-सम्मान को नुकसान पहुंचाते हैं। बेटियों की रक्षा करने के लिए माँओं के प्रयास अनजाने में पितृसत्तात्मक मूल्यों को मजबूत कर सकते हैं, जिससे परिवार में अस्वस्थ गतिशीलता और आत्म-मूल्य में कमी हो सकती है।

डॉ. नगर ने लड़कियों के कॉलेजों में मनोवैज्ञानिक सुरक्षा पर भी चर्चा की, यह बताते हुए कि माता-पिता अक्सर ऐसे संस्थानों के बारे में अलग-अलग विचार रखते हैं। कुछ माता-पिता अपनी बेटियों को केवल लड़कियों के कॉलेज में पढ़ाना पसंद करते हैं, जबकि अन्य इसका विरोध करते हैं, इस डर से कि उनकी बेटियाँ लड़कों के साथ सामाजिक कौशल में पिछड़ जाएंगी।

Girlup Nitara की जनरल सेक्रेटरी मीनल ने बढ़ते लिंगभेद पर चर्चा की, जिसमें उन्होंने बताया कि कैसे महिलाओं के कॉलेज फेस्ट में व्यवधान के कारण फेस्ट रद्द कर दिए गए, जिससे महिलाओं की आजादी और सुरक्षा पर प्रतिबंध लग गया है। इस संदर्भ में, डॉ. नागर ने लिंग असमानता के मुख्य मुद्दों पर बात की, खासकर इस बात पर जोर दिया कि समाज ने महिलाओं की यौनिकता को केवल प्रजनन तक सीमित कर दिया है। उन्होंने "ऑर्गेज्म गैप" का उदाहरण देते हुए कहा कि किस तरह से महिलाओं की यौनिक संतुष्टि की अनदेखी की जाती है, जो महिलाओं की यौन एजेंसी और समानता की व्यापक उपेक्षा को दर्शाता है।

इस चर्चा में मीडिया में महिलाओं को वस्तु के रूप में प्रस्तुत करने की आलोचना भी की गई, जिसका उल्लेख "अंगूठा नियम" के रूप में किया गया, जिसने कभी पुरुषों को अपनी पत्नियों को उस छड़ी से पीटने की अनुमति दी थी, जो उनके अंगूठे से मोटी नहीं थी। राजनेताओं को बाल विवाह पर प्रतिबंध लगाने के लिए बलात्कार संस्कृति को दोषी ठहराने के लिए फटकार लगाई गई, जिससे यह स्पष्ट किया गया कि पितृसत्ता महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को कैसे नुकसान पहुंचाती है और उनकी स्वायत्तता को सीमित करती है।

डॉ. नगर ने इस बात पर प्रकाश डाला कि पुरुषों और लड़कों में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे अक्सर आक्रामकता और चिड़चिड़ापन के रूप में सामने आते हैं, जबकि लड़कियों में वे अधिकतर आत्म-हानि की ओर ले जाते हैं। हालांकि आत्महत्या के प्रयास लड़कियों में अधिक आम हैं, लेकिन पुरुषों में पूर्ण आत्महत्याओं की दर अधिक है। आत्म-हानि करने वाली लड़कियाँ अक्सर गोलियों जैसे तरीकों का सहारा लेती हैं, जबकि पुरुष अधिक घातक साधनों, जैसे आग्नेयास्त्रों का चयन करते हैं। भारत में, आत्महत्याओं की एक बड़ी संख्या दहेज मौतों और इससे संबंधित उत्पीड़न से जुड़ी होती है।

निष्कर्ष

डॉ. इतिशा नगर का सत्र महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-मूल्य और सुरक्षा को प्रभावित करने वाले गहरे सामाजिक मुद्दों पर प्रकाश डालता है। उन्होंने पितृसत्ता और मानसिक भलाई के बीच अंतर्संबंधों पर चर्चा करते हुए उन चुनौतियों का व्यापक अवलोकन प्रस्तुत किया, जिनका सामना महिलाएं करती हैं, और समाज में महिलाओं और पुरुषों दोनों के मानसिक स्वास्थ्य परिदृश्य को सुधारने के लिए प्रणालीगत बदलाव की आवश्यकता पर बल दिया।





Janki Devi Memorial College
University Of Delhi

GIRL UP NITARA

UNDER THE AEGIS OF IQAC

Date : 10th Sept, 2024
Time : 11:45 a.m. - 12:45 p.m.
Venue : Seminar Room



Guest speaker
Dr. Itisha Nagar

Mental Health of Girls and Women

Eeshani President	Shree Gupta Vice-President	Ms. Alka Convenor	Dr. Tejaswini Co-Convenor	Prof. Swati Pal Principal
----------------------	-------------------------------	----------------------	------------------------------	------------------------------



जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज
दिल्ली विश्वविद्यालय

गर्ल अप नितारा

आय क्यू ए सी के तत्वावधान में

दिनांक : 10 सितंबर 2024
समय : 11:45 से 12:45
स्थान : सेमिनार रूम



अतिथि वक्ता
डॉ. इतिशा नागर

लड़कियों और महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य

ईशानी (अध्यक्ष)	श्री गुप्ता (उपाध्यक्ष)	सुश्री अलका (संयोजक)	डॉ. तेजस्विनी (सह संयोजक)	प्रो. स्वाति पाल (प्रधानाचार्य)
--------------------	----------------------------	-------------------------	------------------------------	------------------------------------



जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज

दिल्ली विश्वविद्यालय

आयोजन का नाम	हिफाज़त - छोटी बातें, बड़ी सीख
आयोजक का नाम	गर्ल अप नितारा प्रयन एनजीओ के सहयोग से
इवेंट का प्रकार	ऑफलाइन
उद्देश्य	सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श के महत्वपूर्ण विषय पर 50 छात्रों को शिक्षित और सशक्त बनाना, जागरूकता, सुरक्षा और कल्याण को बढ़ावा देना।

14 अक्टूबर 2024 को, जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज की छात्र-नेतृत्व वाली सोसाइटी *Girl Up Nitara* ने *Prayan NGO* के सहयोग और संयोजिका सुश्री अल्का तथा सह-संयोजिका डॉ. तेजस्विनी के समर्थन के साथ अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस के अवसर पर एक महत्वपूर्ण ऑफलाइन कार्यक्रम हिफाज़त - छोटी बातें, बड़ी सीख का आयोजन किया। यह कार्यक्रम एमसीडी प्राइमरी स्कूल, बिड़ला लेन, कमला नगर में आयोजित हुआ, जिसका उद्देश्य बच्चों को व्यक्तिगत सुरक्षा और सीमाओं के बारे में जागरूक करना और उन्हें सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श की जानकारी देना था।

कार्यक्रम की शुरुआत औपचारिक परिचय से हुई, जिसमें सत्र के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला गया। 50 बच्चों की उपस्थिति में, *Prayan NGO* की टीम ने *Girl Up Nitara* के सहयोग से बच्चों के पहले से मौजूद ज्ञान का मूल्यांकन किया और उन्हें सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श की संपूर्ण जानकारी दी, साथ ही अनुचित स्पर्श की स्थिति में उठाए जाने वाले आवश्यक कदमों को समझाया।

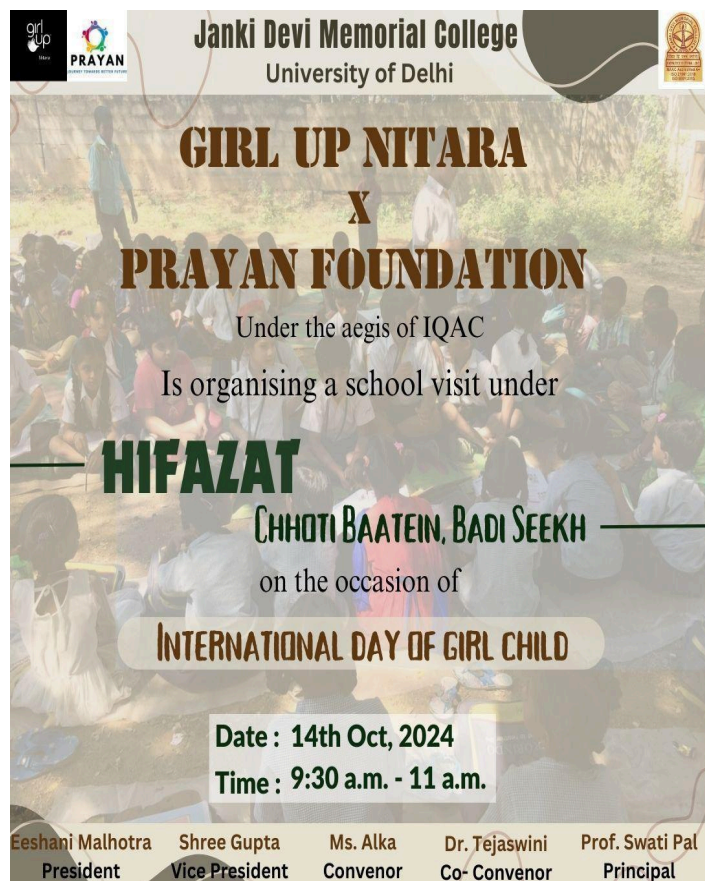
टीम ने निजी अंगों को दर्शाने वाले चित्रों का उपयोग करते हुए बच्चों को यह समझाया कि इन अंगों पर किसी भी व्यक्ति द्वारा किया गया स्पर्श, चाहे वह अपरिचित हो या परिचित, असुरक्षित माना जाता है। उन्होंने बच्चों को असुरक्षित स्पर्श का सामना करने पर "चिल्लाओ, काटो, और भागो" जैसे तरीके अपनाने और किसी विश्वसनीय वयस्क को तुरंत सूचित करने के बारे में मार्गदर्शन दिया। इसके अलावा, सत्र में इस बात पर भी जोर दिया गया कि असुरक्षित स्पर्श केवल अनजान लोगों से ही नहीं, बल्कि परिचित व्यक्तियों, यहाँ तक कि परिवार के सदस्यों से भी हो सकता है।

समझ को मजबूत करने के लिए, लड़कों को सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श के उदाहरण दिखाए गए और उन्हें पहचानने के लिए कहा गया कि कौन सा चित्र असुरक्षित स्पर्श का प्रतिनिधित्व करता है। इसके अतिरिक्त, लड़के और लड़कियाँ दोनों को स्वयंसेवक बनने के लिए आमंत्रित किया गया ताकि टीम व्यावहारिक रूप से सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श के बीच का अंतर स्पष्ट कर सके और बच्चे सहभागिता के माध्यम से अपने ज्ञान को सुदृढ़ कर सकें।

बच्चों ने अपने अनुभव साझा किए, जिससे उन परिस्थितियों पर चर्चा हुई जब उन्होंने अनजान व्यक्तियों से पानी लेने से मना कर दिया था। इससे उनकी व्यक्तिगत सुरक्षा और सीमाओं की समझ को और सशक्त किया गया। इसके बाद, बच्चों को खेल क्षेत्र में ले जाया गया, जहाँ एक रोल-प्ले एक्टिविटी का आयोजन किया गया, जिसमें बच्चों ने एक गेंद खेल के माध्यम से प्रत्येक स्पर्श का मूल्यांकन किया कि वह सुरक्षित है या असुरक्षित। इस गतिविधि ने उन्हें खेल के माध्यम से अपने ज्ञान को व्यावहारिक रूप से लागू करने का अवसर दिया।

कार्यक्रम के समापन पर, एकत्रित दान को 50 व्यक्तिगत पैकेटों में व्यवस्थित किया गया, जिन्हें *Girl Up* टीम ने बच्चों के बीच वितरित किया। इस अंतिम कार्य ने न केवल सहायता प्रदान की, बल्कि समुदाय और साझा जिम्मेदारी के महत्व को भी उजागर किया, जो सुरक्षा और कल्याण को बढ़ावा देता है।





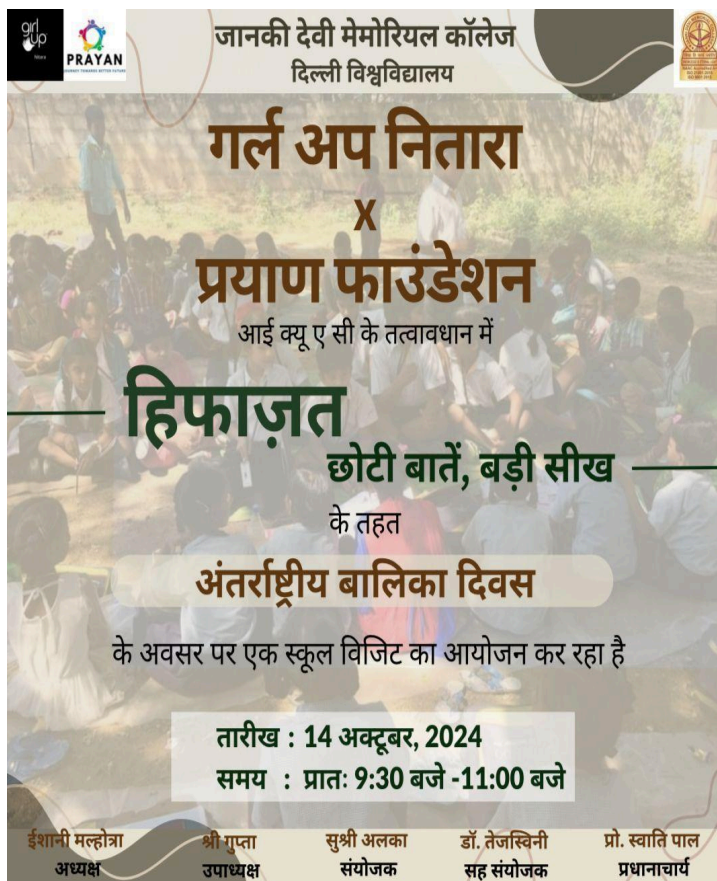
Janki Devi Memorial College
University of Delhi

GIRL UP NITARA
X
PRAYAN FOUNDATION

Under the aegis of IQAC
Is organising a school visit under
HIFAZAT
CHHOTI BAATEIN, BADI SEEKH
on the occasion of
INTERNATIONAL DAY OF GIRL CHILD

Date : 14th Oct, 2024
Time : 9:30 a.m. - 11 a.m.

Eeshani Malhotra President	Shree Gupta Vice President	Ms. Alka Convenor	Dr. Tejaswini Co- Convenor	Prof. Swati Pal Principal
--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------



जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज
दिल्ली विश्वविद्यालय

गर्ल अप नितारा
X
प्रयाण फाउंडेशन

आई क्यू ए सी के तत्वावधान में
हिफाज़त
छोटी बातें, बड़ी सीख
के तहत
अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस
के अवसर पर एक स्कूल विजिट का आयोजन कर रहा है

तारीख : 14 अक्टूबर, 2024
समय : प्रातः 9:30 बजे -11:00 बजे

ईशानी मल्होत्रा अध्यक्ष	श्री गुप्ता उपाध्यक्ष	सुश्री अलका संयोजक	डॉ. तेजस्विनी सह संयोजक	प्रो. स्वाति पाल प्रधानाचार्य
-----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---



JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE

UNIVERSITY OF DELHI

Name of the Event	Movie Screening of 'The Great Indian Kitchen'
Name of the Organisers	Girl Up-Nitara
Type of Event	Offline
Objective of the Event	Spark critical discussions on gender roles, challenge patriarchal norms in marriage, and promote awareness of women's autonomy and rights.
Name of the Chief Guest	Mr. Dinesh Kataria

On 27th August 2024, Girl Up Nitara - Janki Devi Memorial College, a dedicated student-led society, organised an impactful offline event to celebrate Women's Equality Day in the form of a movie screening of 'The Great Indian Kitchen'. Held in Room no 67, this event aimed to spark critical discussions on gender roles, societal expectations, and the pervasive influence of patriarchy within the institution of marriage.

The event commenced with the anchors warmly welcoming the attendees and introducing the esteemed panellist, Mr. Dinesh Kataria from the Department of History at Janki Devi Memorial College. Following this, Ms. Eeshani, the President of Girl Up Nitara, felicitated Mr. Kataria, acknowledging his contribution to the discourse on gender studies and social history. The event was further graced by the presence of Dr. Tejaswini Ma'am, the co-convenor of the society, whose support and involvement added to the significance of the occasion, with the warm support of Alka Ma'am, the other convenor, who was with us in spirit despite not being able to attend.

The movie, The Great Indian Kitchen opened with the traditional marriage scene of a couple, setting the stage for a poignant narrative that unfolded around the daily struggles of the new bride. While initially, the bride did not perceive the household chores as problematic, the lack of basic hygiene in her in-laws' household became a source of distress. The film powerfully depicted the outdated kitchen equipment that required significant physical effort, symbolising the broader oppressive structures faced by women in domestic spaces.

Following the screening, an engaging discussion session was led by Mr. Dinesh Kataria. During the discussion, one of the members posed a thought-provoking question: "Why can't women rule their

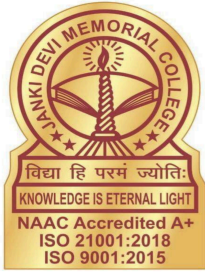
own lives? Why do they always need permission from their male partners?" This question resonated deeply with the audience, highlighting the central theme of the film—women's autonomy, or the lack thereof.

Mr. Kataria responded by delving into the roots of these issues, attributing them to the entrenched patriarchal norms perpetuated by the institution of marriage. He elaborated on how marriage, as traditionally conceived, often traps women into roles dictated by societal expectations, curbing their independence and reinforcing gender inequalities.

Adding to the discourse, Minal, the General Secretary of Girl Up Nitara, raised a critical point about societal attitudes towards women's bodies and desires. She questioned, "Why are women's body desires constantly scrutinised, and why are they labelled as 'characterless' for expressing them?" Minal's contribution sparked a lively exchange of ideas, further intensifying the discussion on gender norms and the urgent need for societal change.

The event provided a valuable platform for students and faculty members to explore these pressing issues, fostering a deeper understanding of the challenges faced by women in domestic and social spheres. The thought-provoking discussion that followed the screening served to enrich the participants' perspectives and reinforced their commitment to challenging and dismantling patriarchal structures.

In conclusion, the event was a resounding success, leaving the participants with much to ponder and discuss. Girl Up Nitara's initiative to screen *The Great Indian Kitchen* proved to be an effective tool in raising awareness and sparking necessary conversations on gender equality and women's rights.



जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज

दिल्ली विश्वविद्यालय

ईवेंट का नाम	द ग्रेट इंडियन किचन' की फिल्म स्क्रीनिंग
आयोजकों का नाम	गर्ल अप नितारा
ईवेंट का प्रकार	ऑफ़लाइन
आयोजन का उद्देश्य	लिंग भूमिकाओं पर महत्वपूर्ण चर्चाएँ उत्पन्न करें, विवाह में पितृसत्तात्मक मानदंडों को चुनौती दें, और महिलाओं की स्वायत्तता और अधिकारों के प्रति जागरूकता बढ़ाएँ।
मुख्य अतिथि का नाम	श्री दिनेश कटारिया

27 अगस्त 2024 को, गर्ल अप नितारा - जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज, एक समर्पित छात्र-नेतृत्व वाली सोसाइटी, ने महिला समानता दिवस मनाने के लिए 'द ग्रेट इंडियन किचन' की फिल्म स्क्रीनिंग के रूप में एक प्रभावशाली ऑफ़लाइन कार्यक्रम का आयोजन किया। यह कार्यक्रम रूम नंबर 67 में आयोजित हुआ, जिसका उद्देश्य लिंग भूमिकाओं, सामाजिक अपेक्षाओं, और विवाह संस्था में व्याप्त पितृसत्ता के प्रभाव पर महत्वपूर्ण चर्चाओं को उत्पन्न करना था।

कार्यक्रम की शुरुआत एंकरों द्वारा उपस्थित लोगों का गर्मजोशी से स्वागत करने और जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज के इतिहास विभाग से प्रतिष्ठित पैनलिस्ट, श्री दिनेश कटारिया का परिचय देने से हुई। इसके बाद, गर्ल अप नितारा की अध्यक्ष, सुश्री ईशानी ने श्री कटारिया को सम्मानित किया, और लिंग अध्ययन और सामाजिक इतिहास पर उनके योगदान को मान्यता दी। इस कार्यक्रम में समाज की सह-संयोजिका डॉ. तेजस्विनी मैम की उपस्थिति ने समारोह को और भी विशेष बना दिया। उनकी सहभागिता और समर्थन ने इस अवसर को महत्वपूर्ण बनाया। साथ ही, अलका मैम, जो दूसरी संयोजिका हैं, की आत्मीयता और समर्थन भी हमारे साथ था, भले ही वे व्यक्तिगत रूप से उपस्थित नहीं हो सकीं।

फिल्म 'द ग्रेट इंडियन किचन' की शुरुआत एक जोड़े के पारंपरिक विवाह दृश्य से होती है, जो एक नवविवाहिता के दैनिक संघर्षों के इर्द-गिर्द घूमती मार्मिक कथा को प्रस्तुत करती है। शुरुआत में, दुल्हन को घरेलू कार्यों में कोई समस्या नहीं दिखती है, लेकिन ससुराल के घर में बुनियादी स्वच्छता की कमी उसके लिए चिंता का कारण बन जाती है। फिल्म ने पुराने रसोई उपकरणों को प्रभावी ढंग से चित्रित किया, जिनके लिए बड़े शारीरिक प्रयास की आवश्यकता होती है, जो घरेलू क्षेत्रों में महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली व्यापक उत्पीड़न संरचनाओं का प्रतीक था।

स्क्रीनिंग के बाद, श्री दिनेश कटारिया द्वारा एक आकर्षक चर्चा सत्र का नेतृत्व किया गया। चर्चा के दौरान, एक सदस्य ने एक विचारोत्तेजक प्रश्न पूछा: "महिलाएं अपने जीवन का निर्णय स्वयं क्यों नहीं कर सकतीं? उन्हें

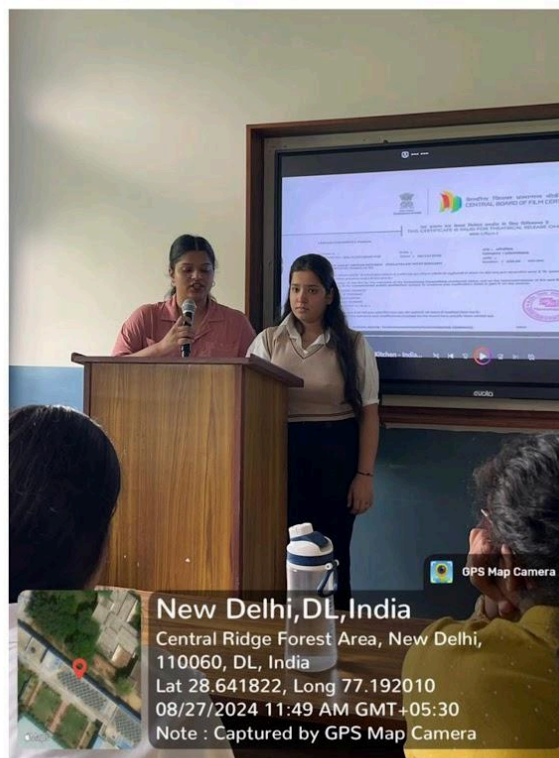
हमेशा अपने पुरुष साथी से अनुमति की आवश्यकता क्यों होती है?" यह प्रश्न दर्शकों के बीच गहराई से गूंज उठा, और फिल्म की केंद्रीय थीम - महिलाओं की स्वायत्तता, या उसके अभाव - को उजागर किया।

श्री कटारिया ने इन मुद्दों की जड़ों की पड़ताल करते हुए जवाब दिया और इन्हें विवाह संस्था द्वारा पोषित पितृसत्तात्मक मानदंडों से जोड़ा। उन्होंने विस्तार से बताया कि कैसे पारंपरिक रूप से अवधारित विवाह अक्सर महिलाओं को सामाजिक अपेक्षाओं द्वारा निर्धारित भूमिकाओं में फंसा देता है, उनकी स्वतंत्रता को बाधित करता है और लिंग असमानताओं को मजबूत करता है।

चर्चा को आगे बढ़ाते हुए, गर्ल अप नितारा की महासचिव मीनल ने महिलाओं के शरीर और उनकी इच्छाओं के प्रति समाज के दृष्टिकोण पर एक महत्वपूर्ण प्रश्न उठाया। उन्होंने पूछा, "महिलाओं की शारीरिक इच्छाओं की लगातार जांच क्यों की जाती है, और उन्हें व्यक्त करने पर उन्हें 'चरित्रहीन' क्यों करार दिया जाता है?" मीनल के इस योगदान ने विचारों के जीवंत आदान-प्रदान को प्रेरित किया, जिसने लिंग मानदंडों पर चर्चा को और भी गहन बना दिया और सामाजिक परिवर्तन की आवश्यकता को उजागर किया।

इस कार्यक्रम ने छात्रों और शिक्षकों को इन महत्वपूर्ण मुद्दों की खोज के लिए एक मूल्यवान मंच प्रदान किया, जिससे घरेलू और सामाजिक क्षेत्रों में महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली चुनौतियों की गहरी समझ विकसित हुई। फिल्म की स्क्रीनिंग के बाद हुई विचारोत्तेजक चर्चा ने प्रतिभागियों के दृष्टिकोण को समृद्ध किया और पितृसत्तात्मक संरचनाओं को चुनौती देने और ध्वस्त करने की उनकी प्रतिबद्धता को मजबूत किया।

अंत में, यह कार्यक्रम एक बड़ी सफलता साबित हुआ, जिसने प्रतिभागियों के मन में बहुत कुछ सोचने और चर्चा करने के लिए छोड़ दिया। 'द ग्रेट इंडियन किचन' की स्क्रीनिंग के लिए गर्ल अप नितारा की पहल ने जागरूकता बढ़ाने और लैंगिक समानता और महिलाओं के अधिकारों पर आवश्यक चर्चाओं को प्रेरित करने में एक प्रभावी साधन के रूप में कार्य किया।



Janki Devi Memorial College
University Of Delhi

GIRL UP NITARA
UNDER THE AEGIS OF IQAC
presents

*Movie Screening
of
The Great Indian
Kitchen*

Date : 27 August 2024
Time : 11am - 1pm
Venue : Room no. 68

Panelist : Mr. Dinesh Kataria,
History Department

(President)	Vice-President	Convenor	Co-Convenor	Principal
Eeshani	Shree Gupta	Ms. Alka	Dr. Tejaswini	prof. Swati Pal

जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज
दिल्ली विश्वविद्यालय

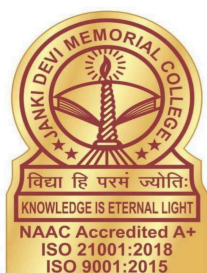
गर्ल अप नितारा
आय क्यू ए सी के तत्वावधान में
प्रस्तुत करता है

**फिल्म स्क्रीनिंग
दी ग्रेट इंडियन
किचन**

दिनांक : 27 अगस्त 2024
समय : 11am - 1pm
स्थान : रूम नंबर 68

**पैनलिस्ट : श्री दिनेश कटारिया, इतिहास
विभाग**

(अध्यक्ष)	(उपअध्यक्ष)	(संयोजक)	(सह संयोजक)	(प्रधानाचार्य)
ईशानी	श्री गुप्ता	सुशी अलका	डॉ. तेजस्विनी	प्रो. स्वाति पाल



JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE

UNIVERSITY OF DELHI

Name of The event	Teacher's Day Celebration
Name of The Organisers	Girl-up Nitara
Type of The Event	Offline
Objective Of The Event	The aim was to celebrate the hard work and dedication of teachers and to express our gratitude to them.

On September 5, 2024, Girl Up Nitara, a student-led society at Janki Devi Memorial College, hosted an event in Computer Lab 1 to celebrate Teachers' Day, honouring our Convener Ms. Alka and Co-Convener Ms. Tejaswini. We expressed our gratitude to our faculty, whose unwavering commitment and passion for teaching foster an enriching learning environment.

The venue was beautifully decorated, and the celebration began with a welcome note and cake-cutting ceremony. Alongside, a brief jamming session engaged the attendees, who appreciated the performance and suggested more similar activities. The jamming session was highly appreciated by the teachers, who noted its positive impact on the atmosphere and recommended that it should be organised more frequently.

Ms. Alka and Ms. Tejaswini also highlighted the importance of reading to enhance future discussions. As a gesture of gratitude, small gifts were presented to the teachers to acknowledge their dedication.

The event successfully strengthened connections between teachers and students, reinforcing respect and unity within the society. It concluded with a vote of thanks from the General Secretary, recognizing everyone's contributions.



जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज

दिल्ली विश्वविद्यालय

कार्यक्रम का नाम	शिक्षक दिवस
आयोजकों के नाम	गल अप नतारा
कार्यक्रम का प्रकार	ऑफलाइन सेमना
कार्यक्रम का उद्देश्य	इसका लक्ष्य शिक्षकों की मेहनत और समर्पण का जश्न मनाना और उन्हें धन्यवाद देना था।

5 सितंबर 2024 को, जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज में गर्ल अप नितारा, एक छात्र-नेतृत्व वाली सोसाइटी ने शिक्षक दिवस के अवसर पर एक समारोह का आयोजन किया, जिसमें श्रीमती आलका और श्रीमती तेजस्विनी को सम्मानित किया गया। हमने अपने शिक्षकों के प्रति आभार व्यक्त किया, जिनकी मेहनत और शिक्षण के प्रति लगन हमारे लिए एक बेहतर सीखने का वातावरण बनाते हैं।

कार्यक्रम की शुरुआत स्वागत संबोधन और केक काटने की विधि से हुई। इसके पश्चात एक संगीतमय प्रस्तुति प्रस्तुत की गई, जिसे सभी ने सराहा और ऐसी गतिविधियों के आयोजन की आवश्यकता पर जोर दिया।

जैमिंग सत्र की शिक्षकों ने अत्यधिक सराहना की, जिन्होंने इसके सकारात्मक प्रभाव को स्वीकार करते हुए सुझाव दिया कि इसे अधिक नियमित रूप से आयोजित किया जाना चाहिए।

श्रीमती आलका और श्रीमती तेजस्विनी ने भविष्य की चर्चाओं को समृद्ध बनाने के लिए पढ़ने के महत्व पर भी प्रकाश डाला। शिक्षकों की मेहनत और समर्पण के प्रति आभार व्यक्त करते हुए उन्हें छोटे उपहार भेंट किए गए।

यह कार्यक्रम शिक्षकों और छात्रों के बीच संबंधों को मजबूत करने में सफल रहा, जिसने समाज में सम्मान और एकता को बढ़ावा दिया। अंत में, जनरल सेक्रेटरी ने सभी के योगदान के लिए धन्यवाद दिया।





JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE

UNIVERSITY OF DELHI

Name of the event	Orientation Session
Name of the Organisers	Girl Up-Nitara
Type of event	Offline
Objective of the event	To introduce 'Girl Up-Nitara' to the freshers and to others who want to join this society

On 6th September 2024, Girl Up-Nitara – Janki Devi Memorial College, a dedicated student-led society organized the orientation session in Room No. 16 for 2024-25 session. The aim of this event was to introduce the freshers to this society and provide them with a reason to join us and work in the same direction together for the betterment of the girls and women in this society.

This event commenced with the warm welcome of the interested students by our president, vice president and our core team members. After this the orientation session started with the introduction about Girl Up-Nitara by the president of the society Eeshani, she made everyone familiar with the significance and working of this society. Following this, every one was introduced to the core team, team heads and the coordinators.

After the introduction of every member in the core team, different teams that work in Girl Up-Nitara were introduced. Following this, the session was taken up by the teamheads and coordinators who told about the various work that each and every team perform and undertake to provide the society with the recognition that it has achieved.

In conclusion, the orientation successfully introduced freshers to Girl Up-Nitara's mission and teams, inspiring them to join and contribute. With the recruitment process outlined, the session ended on an encouraging note, motivating students to work for women's empowerment.



जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज

दिल्ली विश्वविद्यालय

इवेंट का नाम	परिचय सत्र
आयोजकों का नाम	गर्ल अप नितारा
इवेंट का प्रकार	ऑफलाइन
आयोजन का उद्देश्य	फ्रेशर्स और को 'गर्लप-नितारा' से परिचित कराना अन्य जो इस सोसाइटी को चाहते हैं।


6 सितंबर 2024 को, गर्ल अप-नितारा - जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज, एक समर्पित छात्र-नेतृत्व वाली सोसायटी ने कमरा नंबर में ओरिएंटेशन सत्र का आयोजन किया। 2024-25 सत्र के लिए 16। इस आयोजन का उद्देश्य नए लोगों को इस समाज से परिचित कराना और उन्हें हमारे साथ जुड़ने और इस समाज में लड़कियों और महिलाओं की बेहतरी के लिए एक ही दिशा में मिलकर काम करने का कारण प्रदान करना था।

यह कार्यक्रम हमारे अध्यक्ष, उपाध्यक्ष और हमारी कोर टीम के सदस्यों द्वारा इच्छुक छात्रों के गर्मजोशी से स्वागत के साथ शुरू हुआ। इसके बाद ओरिएंटेशन सत्र हमारी सोसायटी की अध्यक्ष सुश्री ईशानी द्वारा गर्ल अप-नितारा के बारे में परिचय के साथ शुरू हुआ, उन्होंने सभी को इसके महत्व से परिचित कराया और इस समाज का कार्य। इसके बाद सभी को कोर टीम, टीम प्रमुखों और समन्वयकों से परिचित कराया गया।

कोर टीम में प्रत्येक सदस्य के परिचय के बाद, गर्ल अप-नितारा में काम करने वाली अलग-अलग टीमों को पेश किया गया जैसे (लॉजिस्टिक्स, डॉक्यूमेंटेशन, मीडिया और पीआर, स्पॉन्सरशिप और कंटेंट टीम)। इसके बाद, टीम द्वारा सत्र लिया गया प्रमुखों और समन्वयकों ने उन विभिन्न कार्यों के बारे में बताया जो प्रत्येक टीम करती है और समाज को वह पहचान प्रदान करने का कार्य करती है जो उसने हासिल की है।

अंत में, ओरिएंटेशन ने नए छात्रों को Girl Up-Nitara के उद्देश्य और टीमों से परिचित कराया, जिससे वे जुड़ने और योगदान करने के लिए प्रेरित हुए। भर्ती प्रक्रिया समझाने के साथ, सत्र उत्साहपूर्ण माहौल में समाप्त हुआ, छात्रों को महिला सशक्तिकरण के लिए काम करने के लिए प्रोत्साहित किया।







JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE
 (University Of Delhi)

GIRLUP NITARA
invites freshers to the


Orientation Session



6 SEPTEMBER, 2024




12PM - 1PM



ROOM NO. 16


Eeshani Malhotra (President)	Shree Gupta (Vice President)	Ms. Alka (Convenor)	Dr. Tejaswini (Co-Convenor)	Prof. Swati Pal (Principal)
---------------------------------	---------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------




जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज
 (दिल्ली विश्वविद्यालय)

गर्ल अप नितारा
 नए छात्रों को

परिचय सत्र में आमंत्रित किया जाता है



6 सितंबर, 2024



दोपहर 12 बजे से 1 बजे तक



कक्ष संख्या 16

ईशानी मल्होत्रा (अध्यक्ष)	श्री गुप्ता (उपाध्यक्ष)	सुश्री अल्का (संयोजिका)	डॉ. तेजस्विनी (संयोजिका)	प्रो. स्वाति पाल (प्रधानाचार्य)
------------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------------------