

Report of Medical Committee

(2020-21)



**Mehr Chand Mahajan DAV
College for Women**

Sector-36, Chandigarh

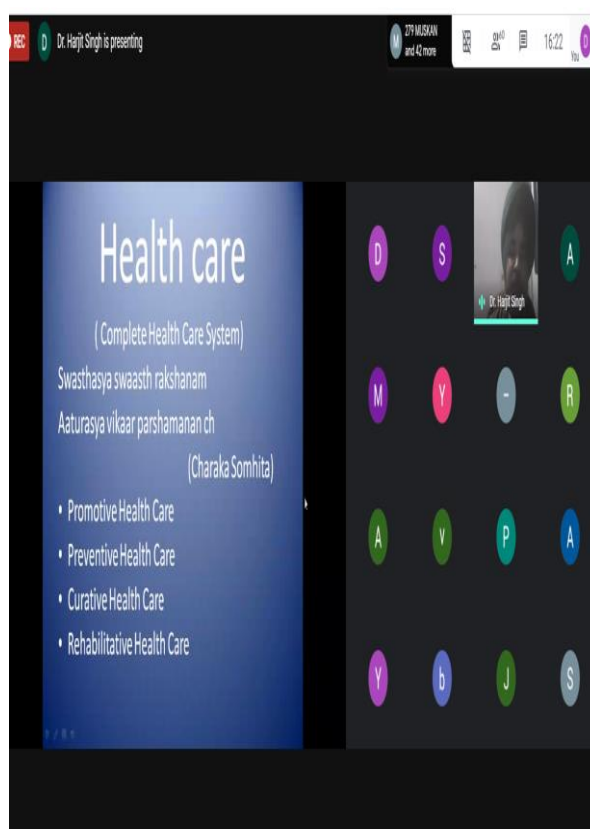
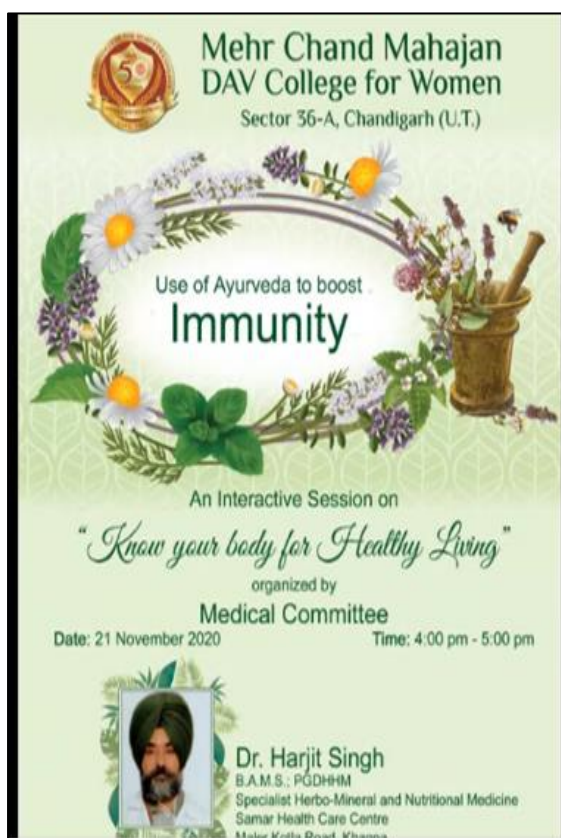
www.mcmdavcwchd.edu.in

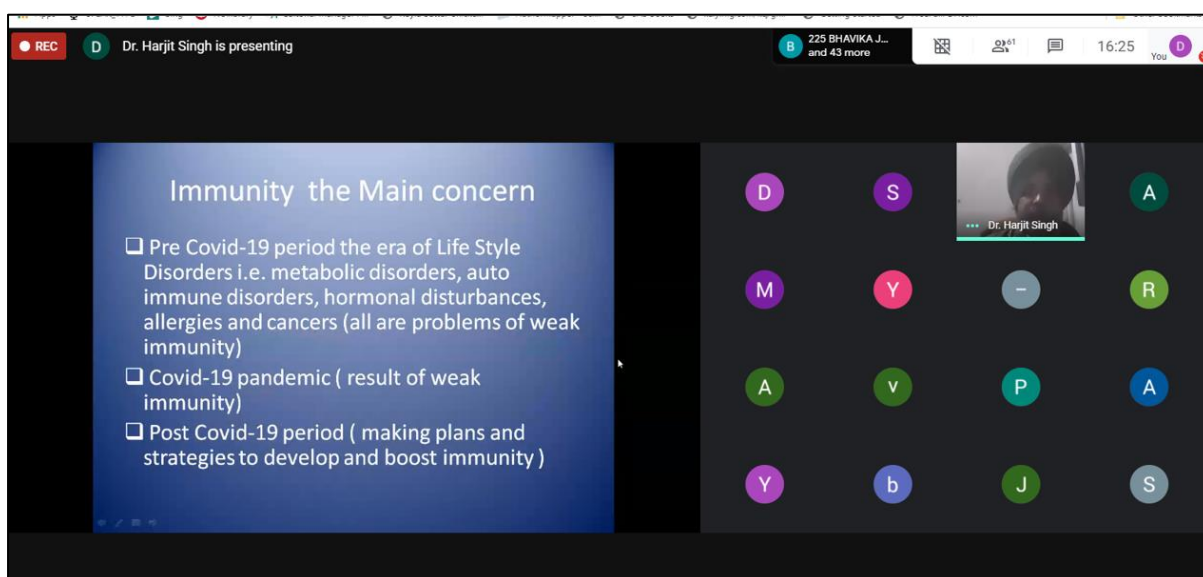
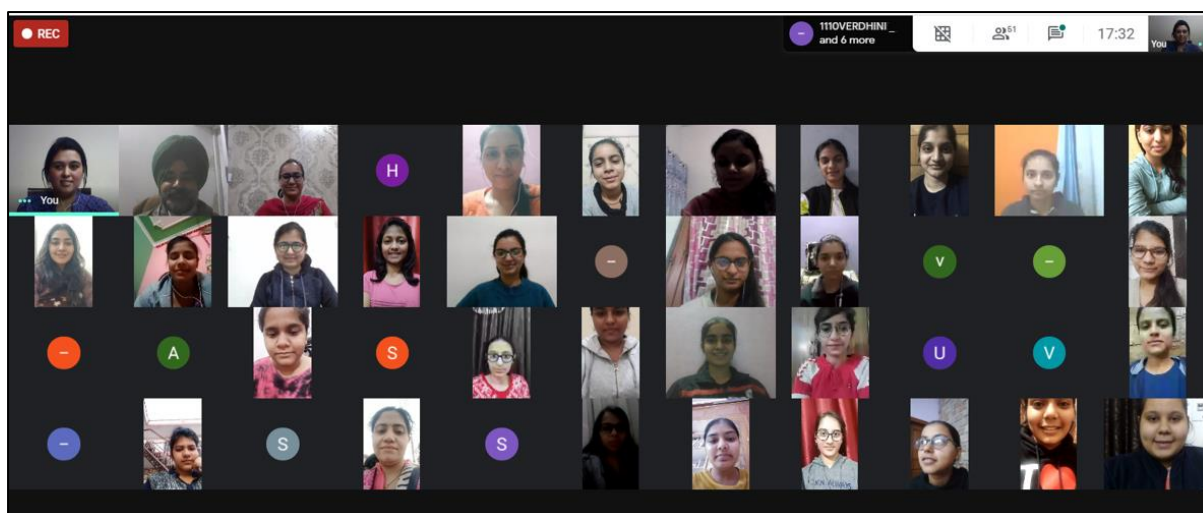
Medical Committee Report 2020-21

1. Interactive session on the topic “Know your body for the healthy living”

Medical committee of Mehr Chand Mahajan DAV College for women organized an interactive session on the topic “Know your body for the healthy living” on 21 Nov, 2020 at 4.00 PM through online mode. The resource person Dr. Harjeet Singh, B.A.M.S, PGDHMM, Specialist in herbo-mineral and nutritional medicine, Khanna delivered a lecture focusing on the boosting immunity through diet. The session was attended by more than 70 students and approximately seven faculty members. The resource person discussed the nutritional requirements to boost the immunity in this time of covid crisis. He emphasized on the physical, mental, social and spiritual growth as a whole for good health. Some basics of Ayurveda on quality of diet, number of meals, gap between meals etc. were discussed.

The student audience participated with great enthusiasm and a good interaction cum query session followed the lecture. The overwhelming response of students was appreciable.





2. Recipe making competition

A recipe making competition on the theme “Desi Nuskhe for immunity boosting” was conducted through online mode. About 34 registrations were obtained where students submitted their self-prepared recipes stating their medical effects on the body. The recipes involved only the use of herbs. The judgement for the competition was accomplished by person Dr. Harjeet Singh, B.A.M. S, PGDHHM, Specialist in herbo-mineral and nutritional medicine, Khanna. The three winners were selected and awarded with prizes which motivated the students and also attracted students to look forward for such healthy supplements for their body.



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

**Gharelu
Nuskhe**

Natural Home Remedies
A Recipe Making Competition
Organized by
Medical Committee
Register Yourself By 25th Dec. 2020

Registration Link: <https://forms.gle/RRFkrB8LwCU2ZMID9>

Kindly email neatly written recipes to mcmmedicalcommittee@gmail.com by *1st Jan 2021* with 1. Title, 2. Ingredients, 3. Recipe (300 words), 4. Medicinal value of the food (30 words) along with participant's Name, Class & Roll No.

<p>Coordinators Dr. Sarabjeet Kaur Dr. Madhuri Tanaji Patil Dr. Rishu</p>	<p>Convener & Principal Dr. Nisha Bhargava</p>
--	---

3. An awareness session on the occasion of world cancer day

On the occasion of World Cancer Day, the NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh in collaboration with the Medical Committee of the College organized an awareness session in Village Badheri on 4th February, 2021. The resource person for the session was Dr Parneet Kaur, Consultant - Obstetrician and Gynaecologist, Ivy Hospital, Mohali. Mrs Ranjit Kaur and Mrs Sunita, Incharges of Anganwadi, were also present during the event. The session was attended by the women and girls of that area. In the beginning of the session, NSS volunteers apprised the audience of the objectives, spirit and vision on the World Cancer Day. During the session, Dr Parneet Kaur provided a detailed insight on cancer while laying major emphasis on causes, pre-symptoms of Breast Cancer, Cervical cancer, Ovarian cancer and Leukaemia. She also highlighted the importance of cleanliness of our body parts especially among women. She laid emphasis on periodic screening and diagnosis of the diseases for timely treatment and apprised the audience of the cervical cancer vaccine. At the end of the session, an NSS Volunteer recited a self-written poem on the occasion. Several queries by the audience were addressed by the resource person during the session.

In addition, an awareness walk was also organized in the Village Badheri where volunteers displayed charts that highlighted on how to fight cancer through regular screening and early detection, thus sensitizing the residents about the disease. Proper COVID-19 protocols (sanitization and social distance maintenance) were observed during the event.



जागरूकता सत्र आयोजित कर मनाया विश्व कैंसर दिवस

अमर्षाजी लुख

चंडीगढ़। विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर, एमसीएम डीएवी कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज की मेडिकल कमेटी के साथ मिलकर गांव बढेड़ी में एक जागरूकता सत्र का आयोजन किया। इस जागरूकता सत्र का संचालन आईवी अस्पताल, मोहाली की प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ परनीत कौर ने किया।

आयोजन के दौरान बढेड़ी आंगनवाड़ी की इंचार्ज रणजीत कौर और सुनीता भी उपस्थित थीं। सत्र में बढेड़ी गांव की महिलाओं और लड़कियों ने बहचड़ कर भाग लिया। एनएसएस स्वयंसेवकों ने विश्व कैंसर दिवस की अवधारणा एवं उद्देश्यों से प्रतिभागियों को अवगत कराया। डॉ परनीत कौर ने इस बीमारी के कारणों पर जोर देते हुए, ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, डिम्बग्रंथि के कैंसर और ल्यूकेमिया के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक किया। उन्होंने प्रतिभागियों को गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के टीके के बारे में भी बातचीत की। विशेषज्ञों ने प्रतिभागियों के कई प्रश्नों को भी संबोधित किया गया।



इस आयोजन के साथ साथ कोविड-19 प्रोटोकॉल के दिशानिर्देशों का पालन करते हुए बढेड़ी गांव में ही एक जागरूकता शॉक का भी आयोजन किया गया, जहाँ स्वयंसेवकों ने पोस्टरों के माध्यम से गांव के रहवासियों को इस बीमारी के बारे में जागरूक करने का प्रयास किया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भगवत ने बढेड़ी गांव के निवासियों में कैंसर और इसके प्रकारों के बारे में जागरूकता बढ़ाने हेतु एनएसएस स्वयंसेवकों की निस्वार्थ सेवा की भावना की सराहना की।

MCM NSS celebrates World Cancer Day

On the occasion of World Cancer Day, the NSS Units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, in collaboration with the college's Medical Committee, organized an awareness session in the adopted village Badheri. The resource person for the session was Dr. Parneet Kaur, Consultant - Obstetrician and Gynaecologist, Ivy Hospital, Mohali. Mrs Ranjit Kaur and Mrs Sunita, Incharges of Badheri Anganwadi were also present during the event. The session was attended by the women and girls of that area. In the beginning of the session, NSS volunteers apprised the audience with the objectives, spirit and vision of the World Cancer Day. During the session, Dr. Parneet Kaur provided detailed insights on cancer while laying major emphasis on its causes, symptoms of Breast Cancer, Cervical cancer, Ovarian cancer and Leukaemia. She laid emphasis on periodic screening and diagnosis for timely

treatment and apprised the audience about the cervical cancer vaccine. Several queries of the audience were addressed by the resource person during the session. In addition, an awareness walk was also organized in Badheri where volunteers displayed charts that sought to sensitize the residents about the disease. Proper COVID-19 protocols (sanitization and social distance maintenance) were observed during the event. Principal Dr. Nisha Bhargava lauded the spirit of selfless service of the NSS volunteers, whose efforts were efficacious in raising awareness regarding cancer and its types among the residents of Badheri.



एमसीएम के एनएसएस स्वयंसेवकों ने मनाया विश्व कैंसर दिवस



चंडीगढ़ (संवादकर्ता) विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज की मेडिकल कमेटी के साथ मिलकर गांव बढेड़ी में एक जागरूकता सत्र का आयोजन किया। इस जागरूकता सत्र का संचालन आईवी अस्पताल, मोहाली की प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ परनीत कौर ने किया। विशेषज्ञों ने प्रतिभागियों के कई प्रश्नों को भी संबोधित किया गया।

और ल्यूकेमिया के बारे में प्रतिभागियों को अवगत कराया। डॉ परनीत कौर ने इस बीमारी के कारणों पर जोर देते हुए, ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, डिम्बग्रंथि के कैंसर और ल्यूकेमिया के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक किया। उन्होंने प्रतिभागियों को गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के टीके के बारे में भी बातचीत की। विशेषज्ञों ने प्रतिभागियों के कई प्रश्नों को भी संबोधित किया गया।

इस आयोजन के साथ साथ कोविड-19 प्रोटोकॉल के दिशानिर्देशों का पालन करते हुए बढेड़ी गांव में ही एक जागरूकता शॉक का भी आयोजन किया गया, जहाँ स्वयंसेवकों ने पोस्टरों के माध्यम से गांव के रहवासियों को इस बीमारी के बारे में जागरूक करने का प्रयास किया। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ निशा भगवत ने बढेड़ी गांव के निवासियों में कैंसर और इसके प्रकारों के बारे में जागरूकता बढ़ाने हेतु एनएसएस स्वयंसेवकों की निस्वार्थ सेवा की भावना की सराहना की।

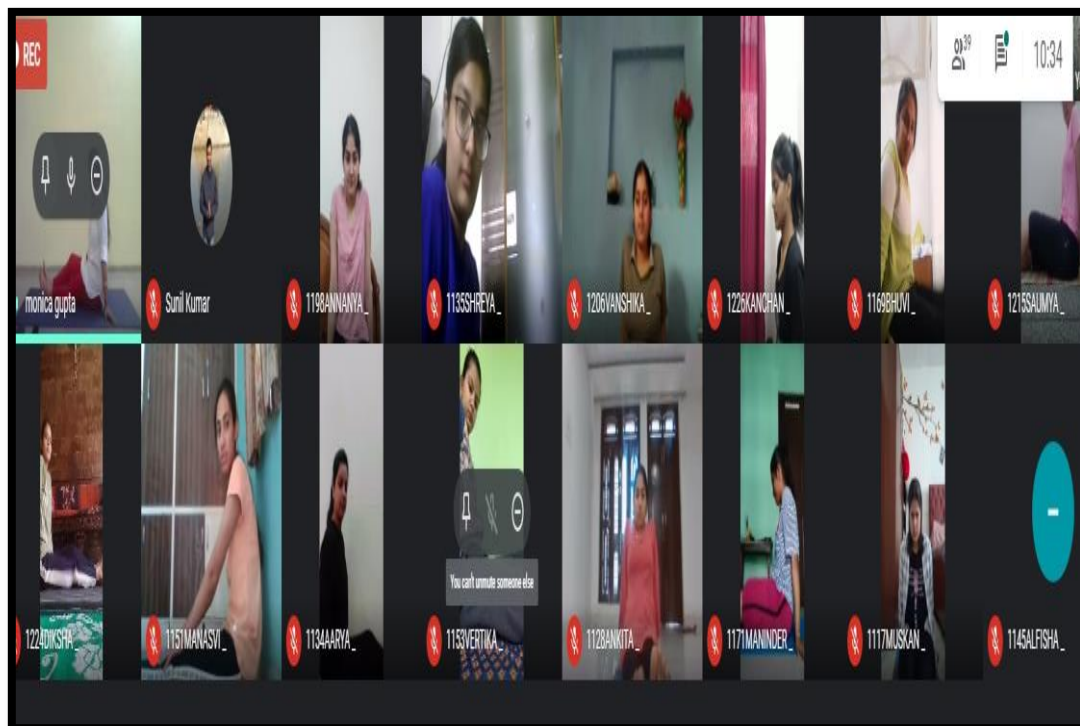
स्वयंसेवकों ने मनाया विश्व कैंसर दिवस

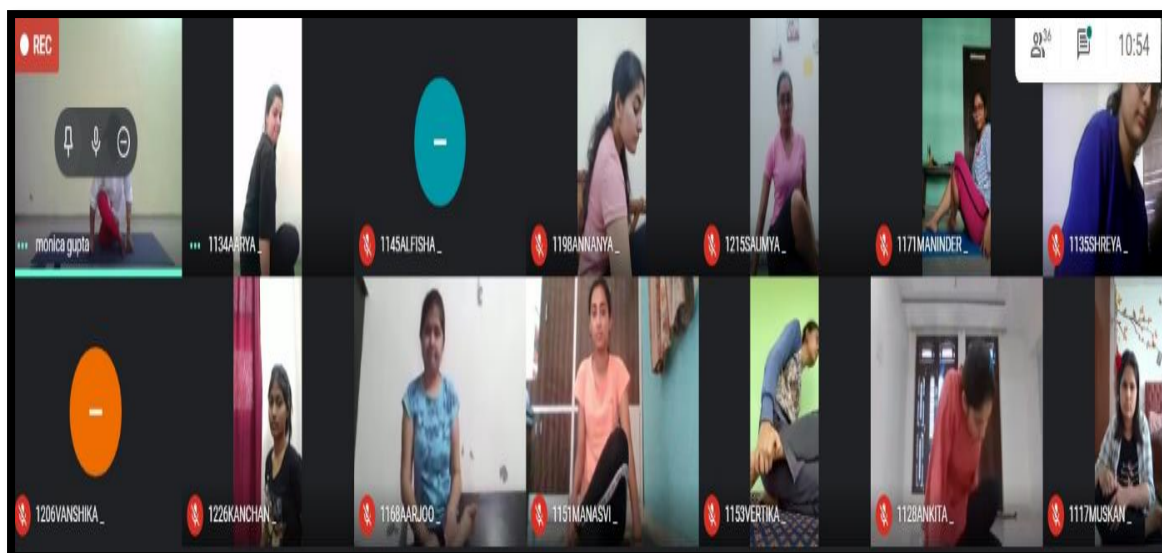
चंडीगढ़ (ट्रिव्यू) : विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर एमसीएम डीएवी कॉलेज की एनएसएस इकाइयों ने कॉलेज की मेडिकल कमेटी के साथ मिलकर गांव बढेड़ी में एक जागरूकता सत्र का आयोजन किया। इस जागरूकता सत्र का संचालन आईवी अस्पताल, मोहाली की स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ परनीत कौर ने किया। आयोजन के दौरान बढेड़ी आंगनवाड़ी की इंचार्ज रणजीत कौर और सुनीता भी उपस्थित थीं। इस सत्र में बढेड़ी गांव की महिलाओं और लड़कियों ने भाग लिया। सत्र की शुरुआत में एनएसएस स्वयंसेवकों ने विश्व कैंसर दिवस की अवधारणा एवं उद्देश्यों से प्रतिभागियों को अवगत कराया। सत्र के दौरान डॉ परनीत कौर ने इस घातक बीमारी के कारणों पर जोर देते हुए, ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, डिम्बग्रंथि के कैंसर और ल्यूकेमिया के बारे में प्रतिभागियों को जागरूक किया। उन्होंने समझ पर उपचार के लिए आवधिक जांच और निदान पर जोर देते हुए प्रतिभागियों को गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के टीके के बारे में भी बातचीत की।

4. Webinar cum training session on 'Yoga for Health' to Celebrate World Health Day.

To commemorate the world health day, the medical committee of the college in collaboration with MCM Eco-club organized a webinar cum training session on "Yoga for Health" on 8th April, 2021. The resource persons of the event were Dr. Sunil Kumar Aasari, neuropathologist, neurotherapist and yoga expert and Mrs. Monica Gupta, Yoga trainer and member of international neuropathy organization, India. Over 50 Students of Undergraduate classes along with 3 faculty members attended the same where Dr. Monica, the resource person, explained and demonstrated the significance of various asana to curb

our daily routine health issues like diabetes, arthritis, thyroid, PCOS etc. She also made the students aware about the specific asana to combat problems associated to eye sight, fatigue, cervical, irregular menstruation and lack of concentration which are very prevalent in the students these days. She highlighted various postures which we all unknowingly follow to be very damaging for our body. The students not only enjoyed performing exercises with her but also had a very refreshing experience which motivated them to adopt yoga as routine practice in their lives.



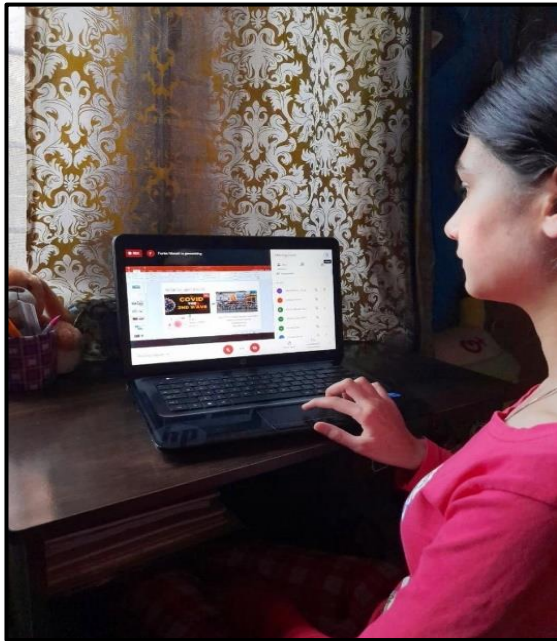


5. Webinar on Isolation and Post Covid-Care: Know the Facts

To create awareness regarding the Isolation protocol, post-COVID care and hygiene among people and to empathize the ways *via* which post- COVID complications could be dealt effectively, a webinar entitled “Isolation and Post Covid-Care: Know the Facts” was organized jointly by the NSS Units and Medical Committee of the College collaboration with Fortis Hospital, Mohali on 29th May, 2021. The resource person of the session was Dr Anita Sharma, Head, Department of Lab Medicine, Fortis Hospital, Mohali. The session was attended by 95 students.

During the session, Dr. Anita Sharma highlighted the important facts regarding COVID- 19 protocol and do’s and don’ts of this deadly disease. She also discussed about various symptoms of COVID-19 and what all is to be done if one gets affected with it. She informed

about the safety measures as well as personal hygiene measures that need to be taken during this second wave of pandemic. Several tips on post-COVID care management including type of food, hygiene practices, exercise, vaccines and their effects etc. were discussed by her. At the end of the session, doubts and queries of the participants regarding COVID-19 and its management, vaccines and personal hygiene were discussed.



NSS Units and Medical Committee
of
MEHR CHAND MAHAJAN DAY COLLEGE FOR WOMEN,
SECTOR 36-A, CHANDIGARH (U.T.)
in collaboration with
FORTIS HOSPITAL, MOHALI
are organizing a webinar on

Isolation & Post-COVID Care: Know the Facts

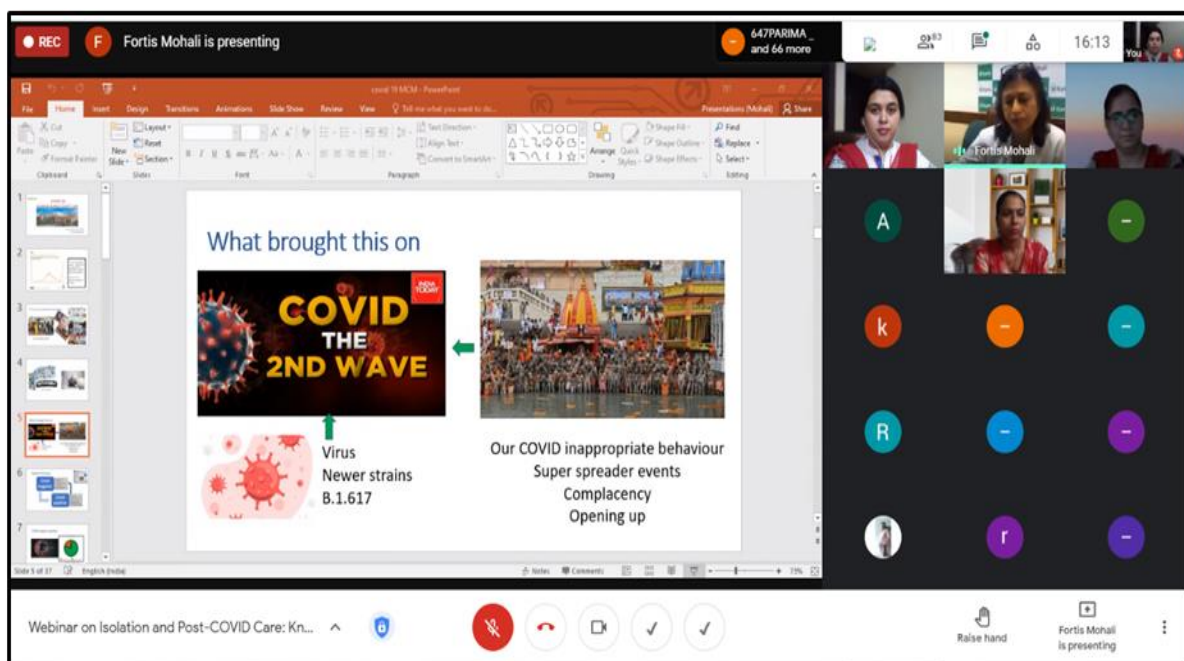
SPEAKER
Dr Anita Sharma
 Head, Department of Lab Medicine,
 Fortis Hospital, Mohali

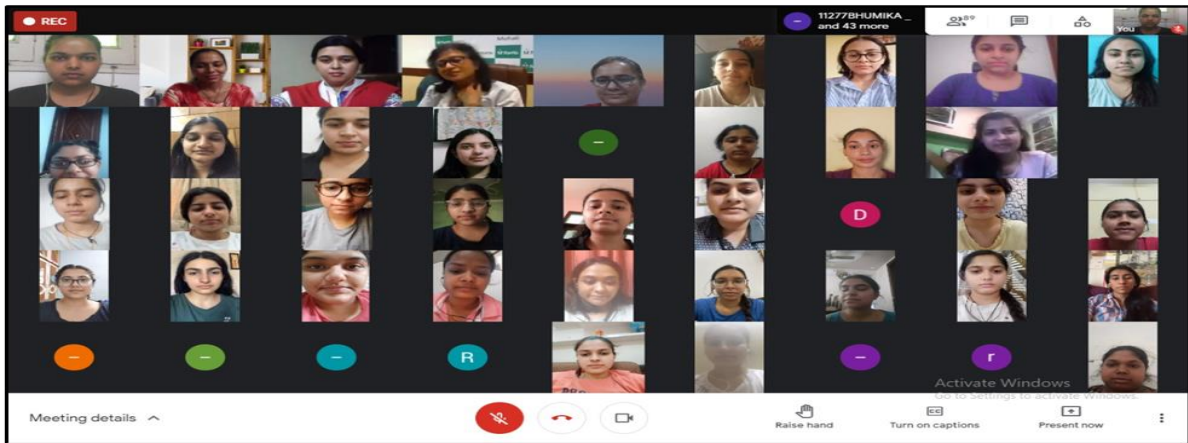
DATE: 29
May 29, 2021

Timings:
4.00 P.M. - 5.00 P.M.

Prior Registration is Mandatory. Link of the webinar will be shared at registered mail id.
 Link to register yourself: <https://forms.gle/1aUxiiZdJc9FBYDe8>

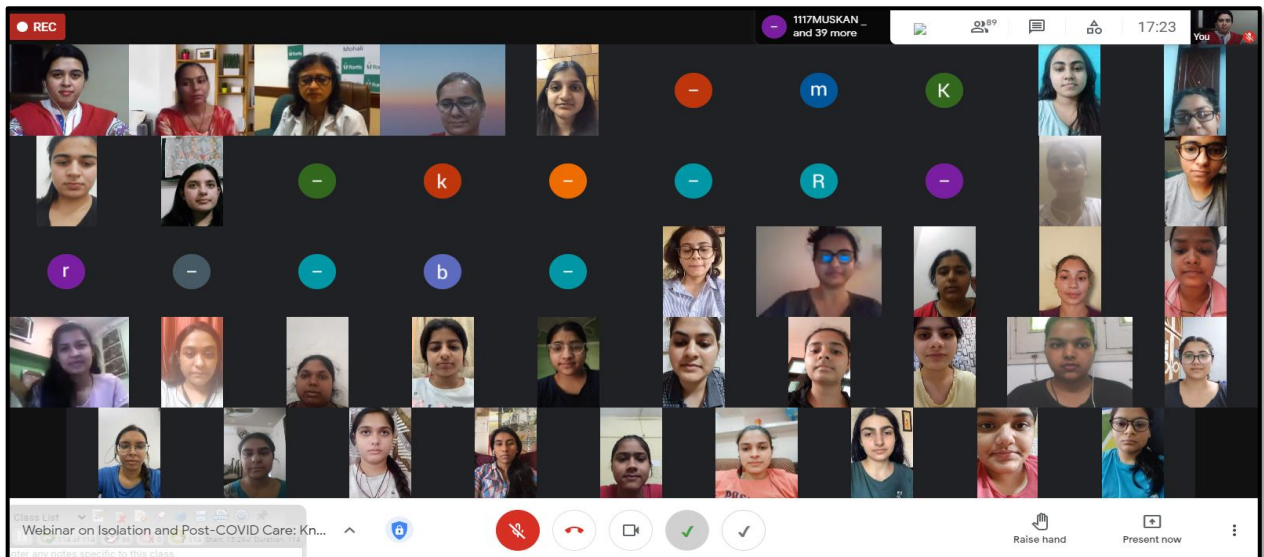
Dr Pallvi Rani Dr Sarabjeet Kaur Dr Nisha Bhargava
 Dr Purnima Bhandari Co-Convenor Convenor & Principal
 NSS Programme Officers Medical Committee





6. Online talk on Menstrual Hygiene and Preventive Women Health

On the occasion of menstrual hygiene day i.e. on 2nd June, 2021, the NSS unit and the medical committee of the college organized an online talk on the topic “Menstrual hygiene and preventive women health”. Dr. Divya Awasthi, Senior consultant, Fortis hospital, Mohali conducted this session that witnessed enthusiastic participation of over 95 students. The resource person stressed lack of awareness and poor hygiene can create problems including risk of genital infections, infertility or chronic vaginal discharge. She busted some of the myths and taboos associated with menstruation. Dr. Divya also shed light on preventive women health and advised the participants to follow breast self-examination and undergo Pap smear test at regular intervals which helps in early detection of cervical and breast cancer.



एमसीएम में 'माहवारी स्वच्छता दिवस' मनाया

चंडीगढ़। माहवारी स्वच्छता दिवस के अवसर पर मेहर चंद महजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमेन की एनएसएस यूनिट्स ने 'मासिक धर्म स्वच्छता और निवारक महिला स्वास्थ्य' विषय पर एक ऑनलाइन चर्चा का आयोजन किया। सीनियर कंसल्टेंट, फोर्टिस हॉस्पिटल मोहाली से डॉ० दिव्या अवस्थी, ने इस सत्र का संचालन किया जिसमें 95 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह साझा करते हुए कि भारत सहित दुनिया के अधिकांश हिस्सों में, मासिक धर्म अभी भी वर्जित है और शायद ही कभी इसके बारे में बात की जाती है। डॉ० दिव्या ने कहा कि जागरूकता की कमी और खराब स्वच्छता बाद में जननांग संक्रमण, बांझपन या योनि स्राव के जोखिम जैसी समस्याएं पैदा कर सकती हैं। डॉ० दिव्या ने मासिक धर्म से जुड़े कुछ मिथकों और वर्जनाओं पर भी बात की। उन्होंने महिलाओं के निवारक स्वास्थ्य पर भी प्रकाश डाला और प्रतिभागियों को स्तन स्व-परीक्षा का पालन करने और नियमित अंतराल पर पीप स्मीयर परीक्षण कराने की सलाह दी, जिससे स्तन कैंसर और गर्भाशय बीजा के कैंसर का जल्द पता लगाने में मदद मिलती है। एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज की एनएसएस इकाइयों और मेडिकल कमेटी ने लैब मेडिसिन विभाग की प्रमुख, फोर्टिस अस्पताल, मोहाली से डॉ० अनीता शर्मा, के सहयोग से 'आइसोलेशन एंड पोस्ट कोविड केयर- नो द फैक्ट्स' शीर्षक से एक वेबिनार का आयोजन किया। इसमें 95 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। वेबिनार के दौरान डॉ० अनीता ने इस बात पर जोर दिया कि अधिकांश कोविड रोगी या तो स्पॉन्डियुस रहते हैं या हल्के रोग से ग्रस्त होते हैं और ऐसे रोगियों को घर पर आसानी से प्रबंधित किया जा सकता है बशर्ते उन्हें अलग-थलग किया जा सके। प्रिसिपल डॉ० निशा भार्गव ने मासिक धर्म स्वच्छता के दो महत्वपूर्ण पहलुओं और कोविड के बाद की देखभाल के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए एनएसएस इकाइयों और चिकित्सा समिति की इन पहलों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए अनिवार्य हैं।

एमसीएम में माहवारी स्वच्छता दिवस मनाया

● कोविड के बाद आवश्यक देखभाल पर वेबिनार आयोजित

चंडीगढ़, 2 जून (राकेश): माहवारी स्वच्छता दिवस पर मेहर चंद महजन डीएवी कॉलेज फॉर वुमेन की एनएसएस यूनिट्स ने मासिक धर्म स्वच्छता और निवारक महिला स्वास्थ्य विषय पर एक ऑनलाइन चर्चा का आयोजन किया। सीनियर कंसल्टेंट, फोर्टिस से डॉ० दिव्या अवस्थी ने इस सत्र का संचालन किया जिसमें 95 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह साझा करते हुए कि भारत सहित दुनिया के अधिकांश हिस्सों में मासिक धर्म अभी भी वर्जित है और शायद ही कभी इसके बारे में बात की जाती है। डॉ० दिव्या ने जोर देकर कहा कि जागरूकता की कमी और खराब स्वच्छता बाद में जननांग संक्रमण, बांझपन या योनि स्राव के जोखिम जैसी समस्याएं पैदा कर सकती हैं। मासिक धर्म से जुड़े कुछ मिथकों और वर्जनाओं पर भी बात की। उन्होंने महिलाओं के निवारक स्वास्थ्य पर भी प्रकाश डाला और प्रतिभागियों को स्तन स्व-परीक्षा का पालन करने और नियमित अंतराल पर पीप स्मीयर परीक्षण कराने की सलाह दी, जिससे स्तन कैंसर और गर्भाशय बीजा के कैंसर का जल्द पता लगाने में मदद मिलती है। एक अन्य कार्यक्रम में, कॉलेज की एनएसएस इकाइयों और मेडिकल कमेटी ने लैब

मेडिसिन विभाग की प्रमुख, फोर्टिस अस्पताल, मोहाली से डॉ० अनीता शर्मा के सहयोग से 'आइसोलेशन एंड पोस्ट कोविड केयर- नो द फैक्ट्स' शीर्षक से एक वेबिनार का आयोजन किया। इसमें 95 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। वेबिनार के दौरान डॉ० अनीता ने इस बात पर जोर दिया कि अधिकांश कोविड रोगी या तो स्पॉन्डियुस रहते हैं या हल्के रोग से ग्रस्त होते हैं और ऐसे रोगियों को घर पर आसानी से प्रबंधित किया जा सकता है बशर्ते उन्हें अलग-थलग किया जा सके।

उन्होंने कहा कि यह जरूरी है कि होम आइसोलेशन में मरीज किसी तरह की चिकित्सकीय देखरेख में हों और उन्हें तापमान और ऑक्सीजन संतुष्टि जैसे अपने महत्वपूर्ण मापदंडों के लिए खुद की निगरानी करने के लिए शिक्षित किया जाए और किसी भी चेतावनी के संकेत जैसे ऑक्सीजन में गिरावट में, सांस फूलना, खांसी का बढ़ना या तेज बुखार होने पर तुरंत चिकित्सक की सहायता लें और हॉस्पिटल जाएं। प्रिसिपल डॉ० निशा भार्गव ने मासिक धर्म स्वच्छता के दो महत्वपूर्ण पहलुओं और कोविड के बाद की देखभाल के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए एनएसएस इकाइयों और चिकित्सा समिति की इन पहलों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए अनिवार्य हैं।