

GOVERNMENT DEGREE & P.G COLLEGE FOR WOMEN
KARIMNAGAR
2019-20

HEALTH CLUB



HEALTH CLUB CONVENER:

Smt. R.JYOTHIRMAI,
Lecturer in Botany
GOVT. DEGREE COLLEGE (W)
KARIMNAGAR

CHAIRMAN:

Dr.T.SRILAXMI,
Principal,
GOVT. DEGREE COLLEGE (W)
KARIMNAGAR

INTRODUCTION

Yoga day was conducted by the college lecturers by practicing yoga asana and meditation in order to improve the Physical and mental health of students.

As the students of our college are mostly from rural background and most of them suffer or face malnutrition problem.

In order to improve their health and hygienic lifestyle among the students Health club committee has approached certain local Physicians, Gynaecologists and Psychiatrist.

The Physicians and Gynaecologists has visited our college to conduct medical camp. They took up Diagnosis of general health of students and identified malnourished and anemic students. The doctors prescribed and distributed Iron, Calcium, Vitamin supplements, Ragi java and Pallipattilu. They have advised to follow balance diet to avoid such deficiency. Gynaecologists explained menstrual cycle related problems to follow up measures and importance of breast feeding in Thallipala varosthavalu programme.

General Physician doctors explained the burning problem of COVID-19 and measures to avoid it.

OBJECTIVES:

1. To create awareness about health status of the students in the college campus.
2. To promote hygienic lifestyle among the students.
3. To provide counselling about various health problems.
4. To promote awareness about nutrition.
5. To create awareness about COVID-19 after lockdown.

HEALTH CLUB PROGRAMMES 2019-20

Sl.No.	DATE	PROGRAMME
1	21-06-2019	International Yoga Day
2	06-08-2019	Breast feeding Week (Thallipala Varostavalu)
3	10-02-2020	Distribution of Deworming Tablets
4	02-03-2020	Thyroid Test and Awareness
5	03-03-2020	Health awareness programme on Women's day celebrations
6	07-03-2020	COVID-19 awareness programme
7	13-05-2020	Precautions to take after lockdown of COVID-19

INTERNATIONAL YOGA DAY 21ST JUNE 2019

Health Club Organized international yoga day in CHAITANYA BHARATHI AUDITORIUM of GDC (W) KARIMNAGAR on 21-06-2019. Health Club Convener Smt. R.JYOTHIRMAI, All the staff members and students participated in the programme. Smt. Meenakashi, Lecturer in English, Smt. Shankunthala, Lecturer in Economics, Sri G.Sridhar Rao, Physical Director explained about yoga asanas, meditation and there benefits.



Lecturers performing Yoga asanas.



GDC (W) Karimnagar Students performing Yoga Asanas on Yoga day

**BREAST FEEDING WEEK (THALLIPALA VAROSTAVALU) ON 06
AUGUST 2019**

An awareness programme on breast feeding and its importance for new born child was organized by GDC (W) KARIMNAGAR Health Club. Dr.AKULA SHYLAJA, Gynaecologist explained about the importance of breast feeding for mother and baby health. Principal Dr.T.Srilaxmi presided over the programme. Health Club Convener R.Jyothirmai, Lecturers and students participated in the programme.



Dr.A.Shyalaja, Gynaecologist giving awareness about breast feeding

తల్లివాల వారోత్సవాలు

శాతవాహనయానివద్దిటి: కరీంనగర్లోని కాఫీర్ గడ్డలో గల ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ, పీజీ కళాశాల లో భాగ్యహెల్త్ క్లబ్, మహిళా సాధికారత విభాగం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం తల్లిపాల వారోత్సవాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యురాలు ఆకుల శైలజ మాట్లాడుతూ తల్లిపాలు బిడ్డకి కనీసంగా ఆరు నెలల వరకు గరిష్టంగా 2 సంవత్సరాలు పిల్లలకు అందిస్తే ఇద్దరి ఆరోగ్యానికి మంచిదన్నారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ టి.శ్రీలక్ష్మి, భాగ్యహెల్త్ క్లబ్ కోఆర్డినేటర్ ఆర్.జ్యోతిర్మయి మహిళా సాధికార విభాగం సభ్యులు శ్రీలత, శాలిని, అధ్యాపకులు సుజాత, సునీత, ఉదయశ్రీ, సునీతలు పాల్గొన్నారు.

సామూహిక సీమంతాలు
మంకమ్మతోట: తల్లిపాల ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన కల్పించడానికి నిర్వహిస్తున్న తల్లిపాల

మాట్లాడుతున్న గైనకాలజిస్టు ఆకుల శైలజ
కరీంనగర్లోని కిసాన్ నగర్ అంగన్ వాడీ సెంటర్లో 22 మంది గర్భిణులకు సామూహిక సీమంతాలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఐసీడీఎస్ కరీంనగర్ అర్బన్ సీడీపీఓ సనిమా జమాల్ ముఖ్యతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. శిశువుకు తల్లిపాలు పట్టించడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెంపొంది ఆరోగ్యం ఎదుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీచర్లు అహల్య, నాగరాణి

Paper clipping about TalliPala varosthavalu on 07-08-2019

మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో అవగాహన కార్యక్రమం



మన తెలంగాణ/కరీంనగర్ టౌన్: ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో భాగ్య హెల్త్ క్లబ్, మహిళా సాధికార విభాగంల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో తల్లిపాల వారోత్సవాల సందర్భంగా మంగళవారం అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా గౌనకాజిస్ట్ డాక్టర్ ఆకుల శైలజ హాజరయ్యారు. కార్యక్రమానికి కళాశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు టి.శ్రీలక్ష్మి అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీలక్ష్మి మాట్లాడుతూ తల్లిపాలు బిడ్డ పుట్టిన గంటలోపూ తాగించాలని, పాటు పట్టించడం ఇటు తల్లికీ అటు బిడ్డకూ ఎంతో ఆరోగ్యకరమన్నారు. ముఖ్య వక్త డాక్టర్ ఆకుల శైలజ మాట్లాడుతూ తల్లి పాలు బిడ్డకి కనీసం ఆరు నెలల వరకు గరిష్టంగా 2 సంవత్సరాలు బిడ్డకు వచ్చే వరకు అందాలని, తద్వారా తల్లికీ, బిడ్డకూ సాన్నిహిత్యం బలపడడం, ఇద్దరి ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా సాధికార విభాగం సభ్యులు శ్రీలత శాలిని, అధ్యాపకులు సుజాత, సునీత, ఉదయశ్రీ, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



GDC (W),Karimnagar Students participating in Tallipala varosthavalu Programme on 06-08-2020

DEWORMING ON 10TH FEBRUARY 2020

Health Club of Govt. Degree College (w),Karimnagar organized distribution of ALBENDAZOLE Tablets for Deworming on 10-02-2020 by DMHO, Karimnagar. In this programme Vice Principal Sri.D.ShankarGaru, Health Club Convenor Smt.R.Jyothirmai , Staff members and students participated and made it successful.



Distribution of Albendazole Tablets by Health Department at GDC (W) KARIMNAGAR.



Distribution of Deworming Tablets by health club in-charge R.Jyothirmai

THYROID TEST ON 02-03-2020

On the occasion of women's day, IMA Women's Doctor Wing Karimnagar has conducted Thyroid Test in Govt. Degree College, (Women) Karimnagar for Staff members and Students on 02-03-2020. This programme was organized by health club. In this programme Principal Dr.T.Srilaxmi, Health club In-charge R.Jyothirmai, staff members and students participated and made it success.



Collection of Blood sample of Principal on 02-03-2020



Collection of Blood sample of Students on 02-03-2020

PROCESSED AT :

Thyrocare
H. NO. 1-9-645, Vidyanagar,
Adikmet Road, Near SBH,
Hyderabad-500 044

Thyrocare®

Think Thyroid. Think Thyrocare.

Corporate Office : Thyrocare Technologies Limited D-37/3, TTC MIDC, Turbhe, Navi Mumbai - 400703
022 - 3090 0000 / 4125 2525 8691866066 wellness@thyrocare.com www.thyrocare.com

REPORT

NAME : A PAVANI (22Y/F)
REF. BY : DR L SESHA SHYLAJA MD.
TEST ASKED : TSH

SAMPLE COLLECTED AT :
GOVT WOMENS DEGREE COLLEGE KARIMNAGAR DR L
SESASHAILAJA MD - 505001

TEST NAME	TECHNOLOGY	VALUE	UNITS	REFERENCE RANGE
THYROID STIMULATING HORMONE (TSH)	C.L.I.A	1.15	µIU/ml	0.3-5.5

Comments : ***

Please correlate with clinical conditions.

Method :

TSH - SANDWICH CHEMI LUMINESCENT IMMUNO ASSAY

Pregnancy reference ranges for TSH

1st Trimester : 0.10 - 2.50

2nd Trimester : 0.20 - 3.00

3rd Trimester : 0.30 - 3.00

Reference:

Guidelines of American Thyroid Association for the Diagnosis and Management of Thyroid Disease During Pregnancy and Postpartum, Thyroid, 2011, 21; 1-46

-- End of report --

Sample Collected on (SCT) : 02 Mar 2020 10:06
Sample Received on (SRT) : 03 Mar 2020 14:28
Report Released on (RRT) : 03 Mar 2020 17:27
Sample Type : SERUM
Labcode : 0303028061/OR269
Barcode : J4532324



V. Shobha Rani

Dr V Shobha Rani MD(Path)

Dr. Caesar Sengupta MD(Micro)

Page : 1 of 2

PROCESSED AT :

Thyrocare
H. NO. 1-9-645, Vidyanaagar,
Adikmet Road, Near SBH,
Hyderabad-500 044

Thyrocare®

Think Thyroid. Think Thyrocare.

Corporate Office : Thyrocare Technologies Limited D-37/3, TTC MIDC, Turbhe, Navi Mumbai - 400703
022 - 3090 0000 / 4125 2525 8691866066 wellness@thyrocare.com www.thyrocare.com

REPORT

NAME : DR S SWETHA (31Y/F)
REF. BY : DR L SETHA SHYLAJA MD
TEST ASKED : TSH

SAMPLE COLLECTED AT :
GOVT WOMENS DEGREE COLLEGE KARIMNAGAR DR. L
SESASHAILAJA MD - 505001

TEST NAME	TECHNOLOGY	VALUE	UNITS REFERENCE RANGE
THYROID STIMULATING HORMONE (TSH)	C.L.I.A	4.06	µIU/ml 0.3-5.5

Comments : ***

Please correlate with clinical conditions.

Method :

TSH - SANDWICH CHEMI LUMINESCENT IMMUNO ASSAY

Pregnancy reference ranges for TSH

1st Trimester : 0.10 - 2.50

2nd Trimester : 0.20 - 3.00

3rd Trimester : 0.30 - 3.00

Reference:

Guidelines of American Thyroid Association for the Diagnosis and Management of Thyroid Disease During Pregnancy and Postpartum, Thyroid, 2011, 21; 1-46

--- End of report ---

Sample Collected on (SCT) : 02 Mar 2020 10:06
Sample Received on (SRT) : 03 Mar 2020 14:29
Report Released on (RRT) : 03 Mar 2020 20:08
Sample Type : SERUM
Labcode : 0303028094/OR269
Barcode : J4532341



V. Shobha Rani

Dr V Shobha Rani MD(Path)

Dr. Caesar Sengupta MD(Micro)

Thyroid test reports of Lecturers and Students.

Health Awareness Programme on Women's day celebrations 03-03-2020

On the occasion of Women's day celebrations IMA women doctor's wing, Karimnagar conducted health awareness programme to students on 03-03-2020 at GDC (W) Karimnagar organized by Health club and WEC.

The main aspect of this programme was to bring awareness among the students about different kinds of health issues like malnutrition, menstrual problems, breast cancer, skin problems, anemia, psychological problems etc.,

In this programme IMA President Dr.Vijayalaxmi, Secretary Dr.Adepu Shailaja and Dr.Jhonsi Laxmi, Dr.Kolluri Radha, Dr. Indira Swaraj, Dr.Preethi, Dr.Sandya, Dr.Sardarunissa, Dr.Jyothi had participated in the programme. They distributed nuts,Ragi java and multi vitamin tablets to the students.

This programme is organized by Health club in-charge R.Jyothirmai& WEC with the co-operation of Principal Dr.T.Srilaxmi and Vice Principal D.Shankar. All the students and staff members took part in this program.



Doctor's participated in health awareness programme on Women's day celebrations at GDC (W) KARIMNAGAR



Distribution of Multi vitamin tablets to the students



Dr.Jhonsi, Gynaecologist, explaining the model of uterus

పౌష్టికాహారంతో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం

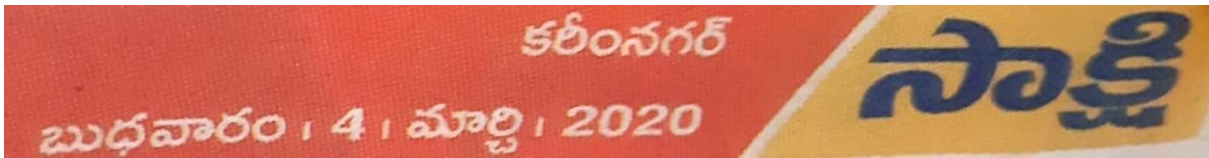
- ఐఎంఏ మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ విజయలక్ష్మి
- ఉమెస్స్ డిగ్రీ కళాశాలలో అవగాహన సదస్సు

కరీంనగర్: పౌష్టికాహారంతోనే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం సమకూరుతుందిని ఐఎంఏ మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ విజయలక్ష్మి అన్నారు. కరీంనగర్లోని ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మహిళా వైద్యుల ఆధ్వర్యంలో వా రోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా పౌష్టికాహారం అవశ్యతపై మంగళవారం అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విజయలక్ష్మి మాట్లాడుతూ బా లికలు పౌష్టికాహారం తీసుకున్నప్పుడే శారీరక, మానసిక వ్యాధులు దూరమవుతాయన్నారు. రక్త హీనత, చర్మ మానసిక వ్యాధులు నివారణపై అవగాహన కల్పించారు. విటమిన్ మాత్రలు, రాగి జావ అందజేశారు. ధైరాయిడ్ పరీక్షలు చేసి అవసరమున్న వారికి మందులు పంపిణీ చేశారు. కాగా వైద్యులు



శేక్ కబీ చేస్తున్న మహిళా వైద్యులు

శేక్ కబీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్లు ఆడెపు శైలజ, నీషా, పద్మప్రియ, జ్యోతి, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ లక్ష్మి, రూస్లీలక్ష్మి, కొల్లూరి రాధ, సంధ్య, ఇందిర, ప్రితి, సర్దారు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఐఎంఏ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్యశిబిరం

శాతవాహనయూనివర్సిటీ: అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ మహిళా విభాగం, భాగ్య హెల్త్ క్లబ్, మహిళా సాధికారత విభాగాల ఆధ్వర్యంలో ఉమెస్స్ డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థినులకు మంగళవారం ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. విద్యార్థినులకు సరైన పోషకాహారం, రుతు సమస్యలు, ధైరాయిడ్, రొమ్ముక్యాన్సర్, రక్తహీనత, చర్మ సమస్యలు, మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. కళాశాల మహిళా అధ్యాపక బృందం, విద్యార్థినులకు డాక్టర్ శేషశైలజ ఆధ్వ

ర్యంలో ధైరాయిడ్ పరీక్షలు చేశారు. అనంతరం రాగిజావ, పల్లీపట్టి, కాల్షియం, ఐరన్, మల్టీవిటామిన్ మందులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉమెస్స్ డాక్టర్స్ వింగ్ అధ్యక్షులు డాక్టర్ విజయలక్ష్మి, సెక్రెటరీ ఆడెపు శైలజ, డాక్టర్లు రూస్లీలక్ష్మి, కొల్లూరి రాధ, సంధ్య, పద్మప్రియ, ఇందిరాస్వరాజ్, ప్రితి, సర్దారున్నీసా, జ్యోతి, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ టి.శ్రీలక్ష్మి, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ జి.శంకర్, మహిళా సాధికారత విభాగం కన్వీనర్ ఎన్.సంగీతారాణి, భాగ్య హెల్త్ క్లబ్ కన్వీనర్ ఆర్.జ్యోతిర్మయి, కళాశాల అధ్యాపక బృందం, విద్యార్థినులు పాల్గొన్నారు.

Paper clippings of Sakshi & Namasthe Telangana.

మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో అవగాహన సదస్సు



సదస్సులో పాల్గొన్న మహిళలు

సుభాష్ నగర్, మార్చి 3: అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మంగళవారం ఐఎంఎ మహిళా విభాగం ఆధ్వర్యంలో నగరంలోని మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో అవగాహన సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా వైద్యులు యుక్తవయస్సు, బాలబాలికలు తీసుకోవాల్సిన పోషకాహారం గురించి వివరించారు. అంతేకాకుండా రుతుక్రమంలో ఏర్పడే సమస్యలు, రొమ్ము సమస్యలు, రక్తహీనత, డైరాయిడ్, చర్మవ్యాధులపై వివరించారు. ఈ రుగ్మతలతో మానసికంగా ఏర్పడే సమస్యల గురించి విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు రాగి జావ, మొలకలను అందజేశారు. ఈ అవగాహన సదస్సులో ఐఎంఎ మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ విజయలక్ష్మి, కార్యదర్శి ఆడెపు శైలజ, డాక్టర్ రుస్సీలక్ష్మి, డాక్టర్లు కొల్లూరి రాధ, సంధ్య, ఇందు, ప్రీతి, సర్దారున్నిసా, పద్మప్రియ, జ్యోతి, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీలక్ష్మి, ఉమెన్ ఎంపవర్ మెంట్ సెల్ ఇన్చార్జి సంగీత, జ్యోతిర్మయి హెల్త్ క్లబ్ ఇన్చార్జి శంకర్, వైస్ ప్రిన్సిపాల్, విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

COVID-19 (NOVAL CORONA VIRUS) AWARENESS PROGRAMME
ON 07-03-2020

In GDC (W) Karimnagar Health club organized awareness programme on COVID-19 (Corona Virus) to students on 07-03-2020. In this programme Dr.Indira Swaraj, MD General Physician gave speech on transmission of corona virus, symptoms, precautions to avoid virus spread.

In this programme Principal Dr.T.Srilaxmi, Health Club In-charge R.Jyothirmai, Lecturers N.Sangetha Rani, R.Sunitha, G.Sridhar Rao, all staff members and students are participated.

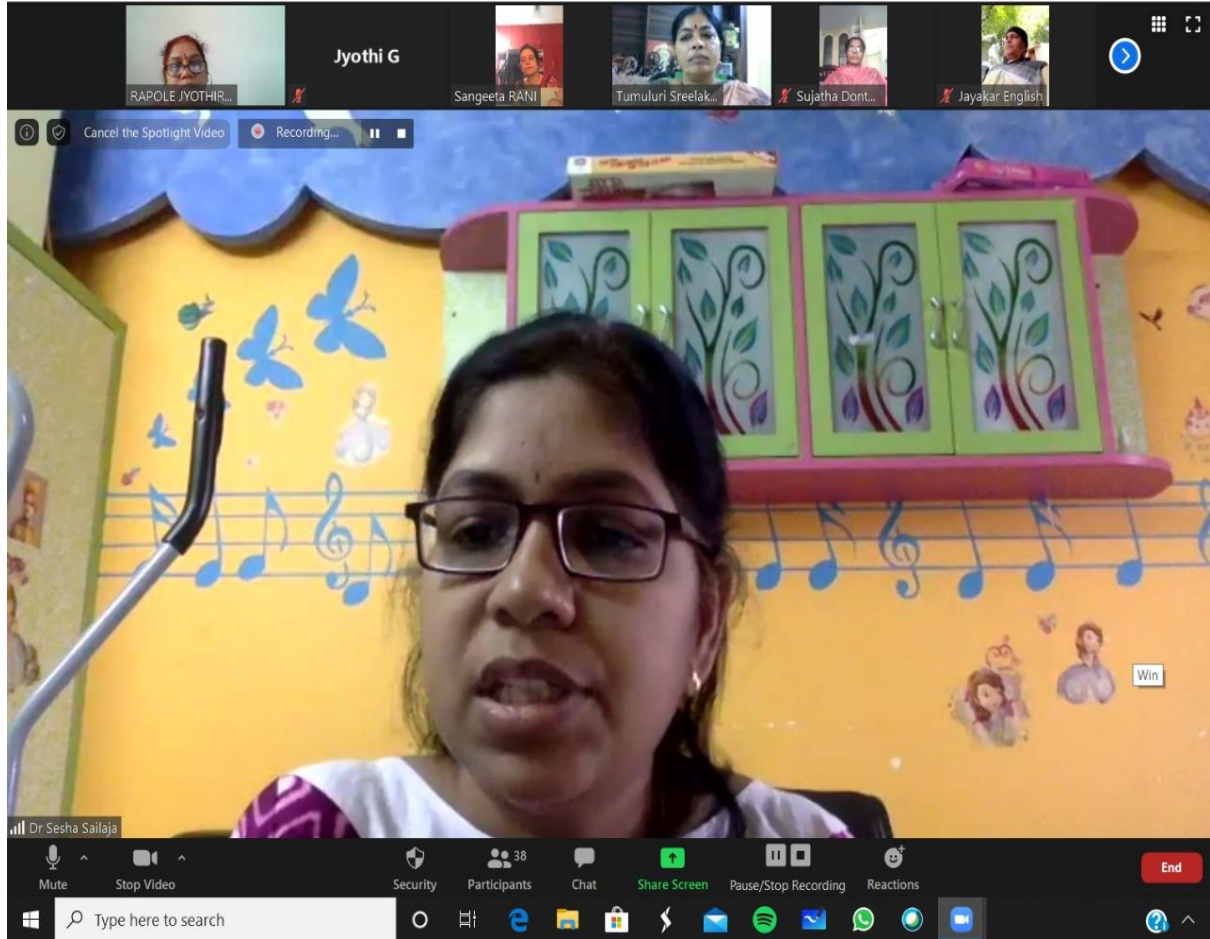


Dr.Indira Swaraj explaining about corona virus (COVID-19)

Precautions to take after lockdown of COVID-19

During the lockdown period Health club of GDC (W), Karimnagar organized a online webinar by Dr. Shesha Shylaja, MD General Physician on 13-05-2020. She explained precautions to take after Lockdown of COVID-19”.

In this programme Dr. T. Srilaxmi, Principal, Health club Convener R. Jyothirmai, all the staff members and students are participated.



Dr. Shesha Shylaja, MD General Physician giving awareness after lockdown period of COVID-19

'కోవిడ్-19'పై అవగాహన



అవగాహన కల్పిస్తున్న శైలజ

నవ్వుగిరికాలనీ(కరీంనగర్): కరీంనగర్లోని మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో భాగ్య హెల్త్ క్లబ్, మహిళా సాధికారత విభాగం ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు బుదవారం ఆన్లైన్ ద్వారా జనరల్ ఫిజీషియన్ దిశ శేష శైలజతో కోవిడ్-19పై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. విద్యార్థులకు కరోనా వైరస్ వ్యాధి లక్షణాలు, సంక్రమించే విధానం, లాక్డౌన్ తర్వాత అది వ్యాప్తి చెందకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ శ్రీలక్ష్మి, క్లబ్ కన్వీనర్ జ్యోతిర్మయి, సంగీతరాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.