

# GOVERNMENT DEGREE & P.G COLLEGE FOR WOMEN



KARIMNAGAR

## HEALTH CLUB 2020-21



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 online by practicing yoga asanas and meditation in order to improve the Physical and mental health of students during this pandemic season.

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 life style among the students during COVID19, Health club committee organized webinar through online with yoga master and food nutritionists.

Students are enlightened with knowledge how to deal with emergency causalities by giving live session on basic life supporting system.

The Health club conducted eye check-up camp to lecturers and Non-teaching staff members.

### OBJECTIVES:

1. To create awareness about health status of the students.
2. To promote hygienic life style among the students.
3. To provide counselling about various health problems.
4. To create awareness about diseases like Diabetes, Cancer, Aids etc.,
5. To promote awareness about nutrition.
6. To create awareness about COVID-19.
7. To create awareness about the diet, nutrition life style to prevent COVID-19.
8. To create awareness about Vaccination.

HEALTH CLUB PROGRAMMES 2020-21

DATE	PROGRAMME
21.06.2020	YOGA DAY
22.01.2021	ROLE OF YOGA, HEALTH AND LIFE STYLE IN PREVENTION OF COVID 19
15.03.2021	BASIC LIFE SUPPORT TRAINING BY MEDICOVER HOPITALS.
07.04.2021	IMPORTANCE OF FOOD AND BALANCED DIET FOR DIFFERENT AGE GROUP / A PERSPECTIVE FROM COVID POINT OF VIEW
17.04.2021	SHARAT MAX VISION FREE EYE CHECKUP CAMP

## INTERNATIONAL YOGA DAY 21<sup>ST</sup> JUNE 2020

Health Club organized International yoga day on 21-06-2020 through online mode. Students performed different yoga asana and they were given the importance's of yoga asana, meditation and there benefits in daily life. Principal Smt.T.Sreelaxmi, Health Club Convener Smt. R.Jyothirmai and all the staff members and students participated in the programme.



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

## **ROLE OF YOGA, HEALTH AND LIFESTYLE IN PREVENTION OF COVID 19 ON 22.01.2021**

In GDC (W),Karimnagar health club and NSS jointly organized with Thatikonda Venkatarajaiah,O.U. Professor and International Yoga Master on role of Yoga, Health and life style in prevention of COVID 19.

He explained the breathing exercises and its importance to enhance lungs capacity and also importance of balanced diet in daily life style to maintain healthy body.

In this programme Principal Dr.T.Srilaxmi, Health club convenor R.Jyothirmai, NSS Co-ordinators D.Sujatha, T.Lavanya, Shakunthala , all Staff members and Students are participated.



Webinar by T.Venkata Rajaiah,O.U Professor.



RAPOLE JYOTHIRMAI



Shakunthala Markonda...



T Venkat Rajaiah



Shivani Penumarthi



Students participating in Online webinar.

## **BASIC LIFE SUPPORT TRAINING BY MEDICOVER HOPITALS ON 15.03.2021**

An awareness programme conducted by medicover hospitals on basic life supporting skills training at GDC (W) Karimnagar on 15.03.2021 organized by Health club and Women empowerment cell.

The main aspect of this programme is to bring awareness among the students how to be cautious during an accidents or heart failure before going to the hospital.

In this programme Principal Dr.T.Srilaxmi, Vice-Principal M.Sampath Kumar Reddy, health club convenor R.Jyothirmai, Women empowerment cell convenor N.Sangeetha Rani , Medicover Hopital Staff Dr.Ravi, G.Kiran, Rohini, Health Club member, all Staff members and Students are participated



**GOVT.WOMEN'S DEGREE COLLEGE  
KARIMNAGAR**

**INVITES YOU TO**

**"BASIC LIFE SUPPORT TRAINING"**

**By**  
**Ms.Rohini (Nursing Superintendent)**  
**Dr.Ravi Malla Reddy (Deputy medical superintendent )**  
**On 15 March ,2021 at 11 a.m. in Auditorium**  
**Organised by**  
**HEALTH CLUB & WOMEN EMPOWERMENT CELL**

**R. Jyotirmai.**  
**Health club Convenor**

**N.Sangeeta Rani.**  
**WEC Convenor**

**Dr.T.Sree Lakshmi**  
**Principal**

**MEDICOVER  
HOSPITALS  
KARIMNAGAR**

Free printable invitation - drevia.com





Hospital staff showing mock drill on heart attacks.



Dr. Rohini showing CPR to students



Students participating in this programme

## నమస్తే తెలంగాణ

### బేసిక్ లైఫ్ సపోర్టుపై విద్యార్థులకు శిక్షణ

విద్యానగర్, మార్చి 15: మెడికల్ దవాఖాన ఆధ్వర్యంలో బేసిక్ లైఫ్ సపోర్టు స్కీల్స్పై కరీంనగర్లోని మహిళా డిగ్రీ, పీజీ విద్యార్థినులకు సోమ వారం శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీలక్ష్మి మాట్లాడారు. ప్రమాదాల్లో స్పృహ తప్పి పడిపోయినవారికి దవాఖానకు తరలింపులోగా బేసిక్ లైఫ్ సపోర్ట్ స్కీల్స్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయన్నారు. మహిళలకు ఆత్మరక్షణ ఎంత అవసరమో.. బేసిక్ లైఫ్ సపోర్ట్ స్కీల్స్ నేర్చుకోవడం కూడా అంతే అవసరమన్నారు. కళాశాల విద్యార్థులకు బేసిక్ లైఫ్ సపోర్టు శిక్షణ అందించిన మెడికల్ దవాఖాన యాజమాన్యాన్ని అభినందించారు. వైస్ ప్రిన్సిపాల్ సంపత్కుమార్ రెడ్డి, హెల్త్ క్లబ్ కన్వీనర్ జ్యోతిర్మయి, ఉమెస్ ఎంపవర్ మెంట్ కన్వీనర్ సంగీతారాణి, హెల్త్ క్లబ్ మెంబర్ ఎనుగుల చంద్రశేఖర్, దవాఖాన అడ్మినిస్ట్రేటర్ గుర్రం కిరణ్, మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ రవి, నర్సింగ్ ఎడ్యుకేటర్ రోహిణి, కో ఆర్డినేటర్ కొత్తపల్లి శ్రీనివాస్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## IMPORTANCE OF FOOD AND BALANCED DIET FOR DIFFERENT AGE GROUPS / A PERSPECTIVE FROM COVID POINT OF VIEW

On the occasion of World Health Day held on 07.04.2021, the Health club, Physical education and Bio-technology departments jointly organized an online national webinar in GDC (W) Karimnagar.

In this programme speaker Mrs. M.Jayasurya Kumari, Food science dept., of Chemistry, Koti Womens College, O.U., Hyderabad explained the importance of balanced diet. Another speaker Mrs. D.Haritha, Dept., Of Food science and Technology, Satavahana University, Karimnagar explained the important vitamins, nutrients and their absorption.

In this programme Principal Dr.T.Sreelaxmi, Vice-Principal M.Sampath Kumar Reddy, health club convener R.Jyothirmai , Physical Education Convener G.Sridhar Rao, Bio-Tech Convener K.Sateesh Kumar, Thazeen Tahera Aswad and all the staff members&Students have participated.

**GOVERNMENT DEGREE COLLEGE FOR WOMEN  
KARIMNAGAR**  
(Affiliated to Satavahana University)  
NAAC Accredited with 'B+' 3<sup>rd</sup> Cycle  
An ISO 9001:2015 Certified Institution

Department of Physical Education  
Association with the Department of Biotechnology & Health Club  
Organizing interdisciplinary National Webinar  
On

**"Importance of Food and Balanced Diet for different Age Groups  
- A perspective from Covid point of view"**

**World Health Day :: 07-04-2021**

**SPEAKER**  
Mrs. M. Jaya Surya Kumari  
Food Science, Dept. of Chemistry  
Koti Women's College  
Osmania University

**Organizing Committee**  
Tazeen Tahera Aswad  
Dr. B. Rajani Devi  
Ch. Balasubramanyam

**Technical Assistants**  
M. Kalpana  
D. Srinivas

**SPEAKER**  
Mrs. D. Haritha  
Dept. of Food Science & Technology  
University College of Science  
Satavahana University

**Zoom Link: 384 427 6180**      **Passcode : 1234**

**Dr. T. Sreelakshmi**  
Principal & Chairman

**ZOOM APP**  
@ 12:00 Noon



RAPOLE JYOTHIRMAI



Jaya Prasad



SRIDHAR RAO GANDRA



Dr. B. Rajani Devi

National Webinar  
Eenadu. Date. 08.04.2021

**ఆహార ప్రాముఖ్యంపై వెబినార్**

ఆహారాహార విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్: ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో బుధవారం పెజి కట్ ఎడ్యుకేషన్, బయోటెక్నాలజీ, హెల్త్ కలెజ్ సంయుక్తాధ్వర్యంలో ఆహార ప్రాముఖ్యత - కార్బన్ డ్యూక్స్ కోణం అనే అంశంపై వెబినార్ నిర్వహించారు. కోల్ మహిళా డిగ్రీ, పీజీ కళాశాల సహాయ ఆచార్యులు ఎం.జయసూర్యకుమారి మాట్లాడతూ... తన ఆహారం దాని ప్రయోజనం గురించి తెలుసుకుని ఆహార అలవాట్లను మార్చుకోవాలని సూచించారు. ఇందులో శాకాహార విశ్వవిద్యాలయం పుక్ సైన్స్ టెక్నాలజీ సహాయ ఆచార్యులు డి. హరిత, ప్రొఫెసర్ డి.శ్రీలక్ష్మి, సదస్సు కన్వీనర్ శ్రీదర్ రాజు, సతీషకుమార్, జ్యోతిష్యులు, రజనీదేవి, తజనీ తహెర్ అసోసియేట్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**హక్కులు బాధ్యతలపై.**

ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో విడిఫ్ట్, చాల్యూస్ కమిటీ, రాజనీతి శాస్త్రం విభాగం ఆధ్వర్యంలో రాజ్యాంగ హక్కులు, బాధ్యతలపై వెబినార్ నిర్వహించారు. ఇందులో డాక్టర్ బి.కమిత, మీనాక్షి, స్వరూప, సునీత, జ్యోతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Sakshi. Date: 08.04.2021

**రాజ్యాంగ హక్కులపై వెబినార్**

శాశ్వతానందానికర్షణ(కరీంనగర్): కరీంనగర్ లోని ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో రాజనీతి శాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో బుధవారం 'రాజ్యాంగ హక్కులు, బాధ్యతలు' అనే అంశంపై వెబినార్ నిర్వహించారు. రిసోర్స్ వర్సెస్ డాక్టర్ బి.కమిత ప్రాథమిక హక్కులు, విధులు, రాజ్యాంగపు విలువలు వివరించారు. కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ డి.శ్రీలక్ష్మి, ఏ.మీనాక్షి, పి.స్వరూప, సునీత, జ్యోతి, రమాదేవి, శాలిని పాల్గొన్నారు. ఆహారదినోత్సవం సందర్భంగా ఆహార ప్రాముఖ్యతపై వెబినార్ నిర్వహించారు. కోల్ ఉమెన్స్ కళాశాల అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ ఎం.జయసూర్యకుమారి, పుద్మిస్సెన్స్ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డి.హరిత పాల్గొన్నారు.

Webinar  
Namaste Telangana Dt. 08.04.2021

**ఘనంగా ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం**



**విద్యుదు. ఆరోగ్య నిపుణుల సమావేశం, ప్రాచీనవిద్యుదు, యువకులు**

రామడుగు, ఏప్రిల్ 7: మండలంలోని గోపాల్ రావుపేట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో బుధవారం ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా యువజన శాఖ మండల ఉపాధ్యక్షుడు కార్తీక్ ఆధ్వర్యంలో విద్యుదు శ్రీనివాస్, విద్య నిపుణులైన శాలుపాలతో సమావేశం. కార్యక్రమంలో ఎం.పీ.కే.సీల ఫోటో మండలాధ్యక్షుడు ఎడవెన్కి వరేందర్ రెడ్డి, ఎం.పీ.కే.సీల ఎడవెన్కి జయలక్ష్మి, పార్లమెంటు శారద, జ్యోతి, యువజన సంఘాల సమితి మండల ఉపాధ్యక్షుడు పుష్ప కనకయ్య, పద్మశాలి యువజన సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు కోలపాక జయభాగ్యం, బాధ్య నిపుణుడు ఏ.గో.లక్ష్మి, మచ్చ రాజకుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవంపై వెబినార్**

కెమాన్ పాస్, ఏప్రిల్ 7: ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల పెజి కట్ ఎడ్యుకేషన్, బయోటెక్నాలజీ, హెల్త్ కలెజ్ సంయుక్తంగా వెబినార్ నిర్వహించారు. హైదరాబాద్ లోని కోల్ మహిళా డిగ్రీ, పీజీ కళాశాల ప్రెసిడెంట్ పొల్లూరి సమకుంట్ల ఆహారం గురించి వివరించారు. అనంతరం శాశ్వతానందానికర్షణ అలయం పుక్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ విభాగం అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ హరిత పొల్లూరి వివిధ వయసుల వారు తీసుకోవాల్సిన పోషకాహారం గురించి వివరించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రెసిడెంట్, విభాగం ఆధ్వర్యురాలు డాక్టర్ శ్రీలక్ష్మి, కన్వీనర్ శ్రీదర్ రాజు, సతీషకుమార్, ఆర్ జ్యోతిష్యులు, అధ్యక్షులు డాక్టర్ రజనీదేవి, తజనీ తహెర్ అసోసియేట్, సుమతి కమితారెడ్డి, సునీత, కల్పన, శ్రీనివాస్ కమితలు పాల్గొన్నారు. అలాగే, విడిఫ్ట్, చాల్యూస్ కమిటీ, రాజనీతిశాస్త్రం విభాగం ఆధ్వర్యంలో 'రాజ్యాంగ హక్కులు, బాధ్యతలు' అనే అంశంపై వెబినార్ నిర్వహించారు. రిసోర్స్ వర్సెస్ డాక్టర్ బి.కమిత, కమిటీ కన్వీనర్ ఎం.మీనాక్షి, విద్యుదు స్వరూప, సునీత, జ్యోతి, రమాదేవి పాల్గొన్నారు.

## SHARAT MAX VISION FREE EYE CHECKUP CAMP ON 17.04.2021

In GDC (W) Karimnagar health club organized free eye camp by SHARAT MAX VISION EYE HOSPITAL, Karimnagar on 17.04.2021. They examined the staff members and advised suggestions.

In this programme Principal Dr.T.Sreelaxmi, Vice-Principal M.Sampath Kumar Reddy, Health club convenor R.Jyothirmai , Physical Education Convenor G.Sridhar Rao, Hospital Staff members B.Sampath, D.Rajani, S.Ajay, Health club members and all the staff members has participated.



Eye checkup to Principal Dr.T.Sreelaxmi by hospital staff.



## కలక్టరేట్, కరీంనగర్ టైమ్స్

ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల కరీంనగర్ లో శనివారం హెల్త్ క్లబ్ అధ్యక్షులలో శరత్ మాక్స్ విజన్ కంటి అసుపత్రి వారిచే ఉత్త నేత్ర వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో భోధనా మరియు బోధనేతర సిబ్బందికి కంటి పరీక్షలు నిర్వహించి తగు సూచనలు చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డా.టి.శ్రీ లక్ష్మి హెల్త్ క్లబ్ కన్వీనర్ ఆర్.జ్యోతిర్మయి, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డా. సంపత్ కుమార్ రెడ్డి మరియు హెల్త్ క్లబ్ మెంబర్స్ ఆర్. సునిత, చంద్రశేఖర్, శ్రీధర్ రావు, అధ్యాపకులు మరియు అసుపత్రి సిబ్బంది బి.సంపత్ డి.రజనీ, ఎస్.అజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



Paper clipping in Andhra Jyothi.