



Tara Government College Sangareddy (Autonomous)



An ISO 9001: 2015 certified college

International Yoga Day

Tara Government college Every Year Celebrate International Yoga Day.
The **International Day of Yoga** has been celebrated across the world
annually on June 21.2017

Objectives:

- International Yoga Day aims to develop the habit of meditation among youngsters so that they can enjoy more peace of mind and self-awareness, which is essential for a stress-free existence.
- Yoga helps to keep the internal organs in the body to function properly by increasing the oxygen and blood flow. Proper oxygen and blood supply to all the vital organs helps to diminish the occurrence of major diseases related to the heart, lungs, kidneys and other vital organs.
- World Yoga Day aims to educate people about the various means of overcoming stress naturally without resorting to any artificial medicine.
- Yoga practitioners believe that when a person connects with Mother Nature with both his mind and soul, he achieves a greater level of consciousness which helps him to be at peace with his surroundings. This level of consciousness would invariably lead to world peace as more and more people starts practicing Yoga.
- Practicing yoga would lead to stronger bonds between people from different background, irrespective of caste, religion or language barriers. It would help to promote the feeling of communal harmony and create a conjugal atmosphere for global peace.
- International Yoga Day aims to make the practice of yoga popular among people in different parts of the world, so that people are able to have a correct opinion about this form of well-being, which is not only easy to practice but is also extremely effective on a long term basis

out comes

- Yoga improves strength, balance and flexibility. ...
- Yoga helps with back pain relief. ...
- Yoga can ease arthritis symptoms. ...
- Yoga benefits heart health. ...
- Yoga relaxes you, to help you sleep better.



Yoga Master



Felicitation to Yoga Master by Staff and Students



Active Participation of Students and Staff





Principal interaction with students



Aasanas by students and staff





Participation of students and staff yoga day



సత్విక ప్రకటన

Dt. 21-6-2017,
సంగారెడ్డి.

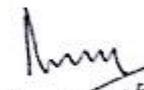
అంతర్జాతీయ యోనా దినోత్సవాలను పురస్కరించుకొని
'తారా' కళాశాల లో 'పతాంకుల' యోనా సమితి శిష్యుల్లం
లో యోనా దినోత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించడం
బురిగింది.

ఈ ప్రాంతాంను ఉద్దేశించి యోనా ష్రేణర్ 'కమిటీ కెడ్డి'
యోనా ప్రాముఖ్యత, మెలకలు, లాభాలు, శ్రోతాస్పృహ సూత్రాలు
బురించి ప్రాక్టీకల్ గా వివరిస్తు చూపించడము బురిగింది.

కళాశాల ప్రెన్సిపాల్ శ్రీ శాశేంద్రు కుమార్,
మొక్కాడుడూ శ్రోతాస్పృహ బురిందొలంబ అందరూ శాశే
45 ని.బ యోనా బోయాలని పేకాకాన్నారు.

ఈ కార్యక్రమానికి N.S.S. ప్రాధాన శిఫిసర్ తీనేంకర్ కుమార్
మరియు శేవవాలి, నానాబి (NCC) శిష్యుల్లం లో నిర్వహించ
చడం బురిగింది.

ఇందులో అన్యాపతులు, అభ్యాసకేతకులు, మరియు విద్యార్థులు
పాల్గొన్నారు. కరుణాకర్, బీబీకెస్సె, కవి కి బిల్, ఉపయ కుమార్
అనిత, చినయ్య కుమార్ అసుసూర్య, మోహన్ రావు
పాల్గొన్నారు.


ప్రిన్సిపాల్
PRINCIPAL
TARA GOVT COLLEGE
(AUTONOMOUS)
SANGAREDDY-502 001



Tara Government College Sangareddy (Autonomous)



Department of Physical Education

Physical Fitness Programme

A sound mind in a sound body

14 August 2018



Selected students of UG II and III year attended a programme conducted by the Department of Physical Education on **A sound mind in a sound body** on 14 February 2018. For the programme, the resource person was Sri Kokkonda Prabhu, Physical Director, GDC Siddipet (A). Inviting guests onto the dais, Dr. V. Ravi Kumar exhorted on the need for fitness. Dr Ch. Jyothsna explained the importance of mental fitness in the present world. She invited the guest and resource for the programme. Sri K. Prabhu started the discussion by asking the student participants how many of them felt that they were of good/ bad health. Then he slowly explained

- Health
- Physical Fitness
- Mental health
- How to improve the way we think?
- Changes of perspective

Vote of thanks was offered by Dr.Ch Jyothsna.



Dr. E. Jay.
Principal(FAC)
PRINCIPAL
TARA GOVT. COLLEGE
AUTONOMOUS
SANGAREDDY-502 001.

YOGA DAY CELEBRATION







Dr. E. M. J.
Principal(FAC)
PRINCIPAL
TARA GOVT. COLLEGE
AUTONOMOUS
SANGAREDDY-502 001.

World AIDS Day on 30-11-2019



84°F 29°C

Sangareddy
Telangana
India

2019-11-30(Sat) 01:32(pm)

Principals Tara Govt College, Balaj Nagar, Sangareddy, Telangana 508001, India

MARE
SANGAREDDY
SANGAREDDY
SANGAREDDY



PRINCIPAL
TARA GOVT. COLLEGE
SANGAREDDY

పర్యాటక రంగాన్ని అభివృద్ధి చేయాలి

కొండాపూర్(సంగారెడ్డి): జిల్లా శేంద్రముఖ్య సంగారెడ్డిలోని తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఎమ్మిఎస్ యూనివర్సిటీ కేరీర్ గైడ్స్ సెల్, రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ అధ్యక్షులతో విద్యార్థులకు వ్యాసరచన, ఉపన్యాస పోటీలను నిర్వహించారు.

ఈ కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డా. చంద్రముఖ్య మాట్లాడుతూ పర్యాటక పరిరక్షణలో భాగంగా స్వచ్ఛ భారత నిర్మాణంలో యువత పాల్గొనాలి తెలిపారు. ఎమ్మిఎస్ దినోత్సవ వాగ్వి కర్మదానం ప్రాధాన్యత సస్పెండ్ చేయవలసిందిగా కోరారు.

ఈ భారత పర్యటన రంగంలో ఉపాధి అవకాశాలు అందించాలని ఉపన్యాస వ్యాసరచన పోటీలను నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాల కంటే భారతదేశంలో అత్యంత సుందరమైన ప్రదేశాలు అనేకం ఉన్నాయి. పర్యాటకాన్ని అభివృద్ధి చేస్తే ఆదాయ వనరులతో పాటు భారత సంస్కృతి వారసత్వాలు ప్రపంచ వ్యాప్తం అవగాహనపడతాయి.

విద్యార్థులకు ఉపన్యాస పోటీలు



విజేతలను అభినందిస్తున్న దృశ్యం

కొండాపూర్(సంగారెడ్డి): టూరిజం, పర్యాటక దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని జిల్లా శేంద్రముఖ్య సంగారెడ్డిలోని తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో టూరిజం కేరీర్ గైడ్స్ సెల్ అధ్యక్షులతో విద్యార్థులకు పర్యాటక రంగం ఉపాధి అందరికీ మంచి భవిష్యత్ అందించాలని ఉపన్యాస వ్యాసరచనలో పాటు పెయింటింగ్ పోటీలను నిర్వహించారు. పోటీల్లో ఎజెంట్ టిర్పియల్ సంవత్సరం చదువుతున్న లావణ్య ఉపన్యాస పోటీలలో ఎంఎస్ఎస్ ప్రథమ సంవత్సరం చదువుతున్న సీతమ్మ, పెయింటింగ్లో ఎంపీ సీట్స్ ప్రథమ సంవత్సరం చదువుతున్న రుచితలు ప్రథమ స్థానంలో నిలిచారు. ఆ విద్యార్థులకు కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డా. చంద్రముఖ్య బహుమతులను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ చైర్మన్ వెంకటేశం శ్రీధర్, అధ్యాపక సిబ్బంది శర్మ, శ్రీనివాస్, మనోహర్, కుమార్, నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛతలో యువత పాత్ర కీలకం

సంగారెడ్డి భారత్ : జాతీయ సేవా పథకం దినోత్సవ వ్యాస పురస్కారాలను ఎమ్మిఎస్, కేరీర్ గైడ్స్ సెల్, రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ సుయమంగా సోషలవారం తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో విద్యార్థులకు వివిధ అంశాల్లో పోటీలు నిర్వహించారు. త్వరలో ప్రాధాన్యత స్వచ్ఛత కోసం యువత, భారత పర్యాటక రంగంలో ఉపాధి అవకాశాలు అనే అంశాలపై వ్యక్త వ్యాసరచన, పాటల పోటీలను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డా. చంద్రముఖ్య మాట్లాడుతూ పర్యాటక పరిరక్షణలో భాగంగా స్వచ్ఛ భారత నిర్మాణంలో యువత పాత్ర కీలకమని పేర్కొన్నారు. యువత అనుకుంటే ఏదైనా సాధ్యమని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా ప్రపంచంలో

మున దేశంలోనే అత్యంత అందమైన పర్యాటక కేంద్రాలు ఉన్నాయని, వాటిని అభివృద్ధి చేస్తే అదాయ వనరులతో పాటు దేశ సంస్కృతి ప్రపంచ వ్యాప్తం అవుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ చైర్మన్ డా. చంద్రముఖ్య, ఎమ్మిఎస్ అధికారులు డా. బి.బి.శర్మ, నాగరాజు, పద్మా అధ్యాపకులు సుధా, చంద్రకా పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు స్వచ్ఛ పర్యాటక పోటీలు

స్వచ్ఛ పర్యాటక భాగంగా సోషలవారం ప్రభుత్వ మాట్లాడుతూ పర్యాటక పరిరక్షణలో ఎమ్మిఎస్ వ్యాసరచన, పెయింటింగ్ పోటీలను నిర్వహించారు. ఈ పోటీల్లో ఎమ్మిఎస్ వ్యాసరచన ఉత్తమంగా పాల్గొన్నారు. అనుకుంటే ఏదైనా



పోటీల్లో పాల్గొన్న విద్యార్థిని

తలకు కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డా. చంద్రముఖ్య అధికారులు బహుమతులను అందజేశారు. కార్యక్రమ ప్రాధాన్యత కృష్ణమయ్య, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

Tue, 24 September 2019
<https://epaper.rtnnews.com/c/43978334>

సోనాల్
 Sat, 28 September 2019
<https://epaper.sakshi.com/>



విద్యార్థులకు ఉపన్యాస పోటీలు

సంగారెడ్డి టౌన్: ఎన్ఎస్ఎస్, పర్యాటక శాఖ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఎన్ఎస్ఎస్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని విద్యార్థులకు రక్తదానం, పర్యాటక రంగంలో అవకాశాలు అన్న అంశాలపై ఉపన్యాస, వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెసిడెంట్ చంద్రముఖ్య, ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు జగదీశ్వర్, పద్మజ, నాగరాజు, వైస్ చైర్మన్ వెంకటేశం పాల్గొన్నారు.

(Handwritten Signature)
PRINCIPAL

విస్తరిస్తున్న మహమ్మారి

భారతీయ, మనం ఒకే

ఎయిడ్స్ ప్రపంచవ్యాపక వ్యాధి అని పిలువబడే ఈ వ్యాధి నివారణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతని తారా కళాశాల డిగ్రీ కళాశాల ప్రెస్ బాలో రుద్రముఖ్య తెలిపారు. కువారు ఆ రుద్రముఖ్య ఎయిడ్స్ డిగ్రీ కళాశాల సందర్భంగా ఎన్ సీసీ, తోడై హెల్త్ కేరీ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రెస్ బాలో డా. రుద్రముఖ్య మాట్లాడుతూ ఎయిడ్స్ ప్రపంచవ్యాపక వ్యాధి అని దీనికి మరల లేదని, అయ్యవ్యాధి వాడు తెలిపారు. కలపిత నిరంతులు వాడడు వలన, అసంపూర్ణ లైంగిక కార్యకలాపం వల్ల, తల్లి నుంచి పిల్లలకు రావడం జరుగుతుంది తెలిపారు. ప్రధానంగా ఈ వ్యాధి 18 నుంచి 25 సంవత్సరాలలోపు యువత ఈ వ్యాధి బాధింపడం తారా బాదా రకమని తెలిపారు. యువత క్షణికావశ్యాంకు లోనుకాకుండా జాగ్రత్త చదవాలి అవసరం ఎంతైనా ఉండవచ్చు. ప్రపంచంలో అత్యధిక ఎయిడ్స్ రోగులు ఉన్న దేశాలలో భారతదేశం ఒకటి, దీనికి తోడు భారత దేశంలో ఎయిడ్స్ ప్రచారం విశ్వకర్మ కర్మ మంజు శ్రీ. ఉపేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



- వ్యాధి రకాలు:**
- నిరంతరం వ్యవధి లేకుండా ఎన్ టి ముం తల్లి
 - నిరంతరం ముం తల్లి ముం తల్లి
 - నిరంతరం ముం తల్లి ముం తల్లి
 - తల్లి నుంచి పిల్లలకు

జిల్లాలోని బాధితుల్లో యువతే అధికం

నేడు ప్రపంచం ఎయిడ్స్ నివారణ దినోత్సవం

- ఈ వ్యాధి వలన**
- వ్యాధి త ముం తల్లి ముం తల్లి
 - వ్యాధి త ముం తల్లి ముం తల్లి
 - వ్యాధి త ముం తల్లి ముం తల్లి
 - వ్యాధి త ముం తల్లి ముం తల్లి

జిల్లాలో కేసుల సంఖ్య తీరు..

2015-16	396
2016-17	323
2017-18	484
2018-19	409
2019-20	335

(2019 లోగోలు 31 నాటికి)

జిల్లాలో జరుగుతున్న సేవలు

- వ్యాధి ముం తల్లి ముం తల్లి
- వ్యాధి ముం తల్లి ముం తల్లి
- వ్యాధి ముం తల్లి ముం తల్లి



హెల్త్ కేరీ ఆధ్వర్యంలో కళాశాలలో ఎయిడ్స్ నివారణ దినోత్సవం జరుగుతోంది. కువారు ఆధ్వర్యంలో కళాశాలలో విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

ఎయిడ్స్ మహమ్మారిని తరిమేద్దాం

కొండారెడ్డి (సంగారెడ్డి) ఎయిడ్స్ వ్యాధి ప్రపంచవ్యాపక వ్యాధి అని పిలువబడే ఈ వ్యాధి నివారణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతని తారా కళాశాల డిగ్రీ కళాశాల ప్రెస్ బాలో రుద్రముఖ్య తెలిపారు. కువారు ఆ రుద్రముఖ్య ఎయిడ్స్ డిగ్రీ కళాశాల సందర్భంగా ఎన్ సీసీ, తోడై హెల్త్ కేరీ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రెస్ బాలో డా. రుద్రముఖ్య మాట్లాడుతూ ఎయిడ్స్ ప్రపంచవ్యాపక వ్యాధి అని దీనికి మరల లేదని, అయ్యవ్యాధి వాడు తెలిపారు. కలపిత నిరంతులు వాడడు వలన, అసంపూర్ణ లైంగిక కార్యకలాపం వల్ల, తల్లి నుంచి పిల్లలకు రావడం జరుగుతుంది తెలిపారు. ప్రధానంగా ఈ వ్యాధి 18 నుంచి 25 సంవత్సరాలలోపు యువత ఈ వ్యాధి బాధింపడం తారా బాదా రకమని తెలిపారు. యువత క్షణికావశ్యాంకు లోనుకాకుండా జాగ్రత్త చదవాలి అవసరం ఎంతైనా ఉండవచ్చు. ప్రపంచంలో అత్యధిక ఎయిడ్స్ రోగులు ఉన్న దేశాలలో భారతదేశం ఒకటి, దీనికి తోడు భారత దేశంలో ఎయిడ్స్ ప్రచారం విశ్వకర్మ కర్మ మంజు శ్రీ. ఉపేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అవగాహన సదస్సులో మాట్లాడుతున్న తారా కళాశాల ప్రెస్ బాలో చంద్రముఖ్య

తారా కళాశాల ప్రెస్ బాలో చంద్రముఖ్య

PRINCIPAL
TARA GOVT. COLLEGE
AUTONOMOUS
NANGAREDDY-502001

ఎయిడ్స్ మహమ్మారిని తరిమేయాలి

సంగారెడ్డి టౌన్: ఎయిడ్స్ మహమ్మారిని తరిమివేయాలని తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రెస్ బాలో చంద్రముఖ్య పేర్కొన్నారు. శనివారం కళాశాలలో ఎయిడ్స్ నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన అవగాహన సదస్సులో ఆమె మాట్లాడారు. ఎయిడ్స్ పై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని పేర్కొన్నారు. యువత అప్రమత్తంగా ఉండాలని, లేదంటే ఉజ్వల బహిర అంధకారంగా మారుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

PRINCIPAL
TARA GOVT. COLLEGE
AUTONOMOUS
NANGAREDDY-502001

TARA GOVERNMENT COLLEGE, SANGAREDDY (A)

(Affiliated to Osmania University)
Accredited with B grade by NAAC

YOGA & MEDITATION WORKSHOP

25th June 2020



By

NSS Units, NCC & Dept. of Economics

REPORT

The NSS Units, in association with NCC and Department of Economics (HOPE), have organized a workshop on Yoga and Meditation, with the theme is '**Yoga For Wellness**' and for the practicing yoga for physical and mental well-being, to the students and volunteers of Tara Government College, Sangareddy (A) at campus under the chairmanship of the principal (FAC) Krishnamurthy on 25th June 2020.

Objectives of the workshop:

1. To make awareness among youth and volunteers about Benefits of yoga and meditation.
2. To make the students practice the yoga and meditation and train them in practice of Asanas.

The following are practiced in the workshop

(With supervision of faculty and volunteers who have yoga experience)

About YOGA:

Most people think yoga is a physical exercise that improves body flexibility. They are interested in fast paced activities and find yoga slow paced and uninteresting. They do not realize that fast paced activities cause fatigue, exhaustion and disturb the mind and body balance.

Some people think yoga is only an alternative therapy that provides relief for headaches, arthritis, back pain, high blood pressure, diabetes and other ailments. Such people attend yoga classes till their issues get fixed, and discontinue their practice. Very few people are aware of the true benefits of yoga.

Some people think yoga is a religious practice that deals with rituals. This is not true. Yoga is a basis of all religions. It educates the practitioner on self understanding, love, selfless service, management of pain and peaceful living.

When yoga practice starts in childhood, it is a great blessing for the children. Their systems will function well, posture and mental abilities will improve, there will be awareness of right and wrong, children will develop positive thinking and emotional stability. Their immune system will be strengthened and will be free from disease.

Yoga is for everyone. It is never too late to start yoga; one can start yoga even after attaining age sixty. Yoga is a gift for all ages and a boon for the old age. It infuses vitality in the old age, develops abilities to adapt to changing situations, builds confidence and makes the extra years meaningful.

The only necessity is to learn yoga from a knowledgeable and experienced teacher who will understand the needs of the individual, provide proper guidance and right knowledge.

HATHA YOGA

AIM OF HATHA YOGA

To balance prana, the energy that moves upwards to the brain

To balance apana, the energy that moves downwards to the pelvis

To balance mind-body-breath and promote inner harmony and peace

To balance opposites; hot and cold, pain and pleasure, loss and gain

To balance every aspect of an individual, make life painless and peaceful

Powerful tools of Hatha Yoga

ASANAS:

Asanas are specific geometric postures designed to suit the anatomy of human body. They are much more than physical exercise because they provide perfect mind-body balance.

Asanas connect body and mind, remove blocks and imbalances, mobilize inactive muscles and joints and promote ease and harmony.

Asanas are performed with deep awareness and guided by specific breathing. They must be learnt from an experienced yoga teacher.

Sage Patanjali the father of yoga, defined asana as Sthira, Sukham, Asanam. Sthira means stability, steadiness, firmness, sukham means ease, relaxed, comfortable, asanam means postures.

It takes several years of dedicated practice to accomplish perfect mind-body integration, control, balance and harmony and experience sthiram and sukham in every asana.

PRANAYAMA:

Pranayama is the conscious expansion of inhalation and exhalation in a specific manner. It is a scientific process of internal purification, draws the mind inwards and connects to deeper levels of consciousness.

Pranayama refreshes and energizes the brain, calms the mind, removes stress, negativity and makes all the systems function well. They must be learnt from an experienced yoga teacher. Sage Patanjali reiterates that controlling the restless mind is not possible without controlling prana.

When pranayama is practiced with dedication and commitment for many years, avarana or mental veil or disturbances that covers prakasa or inner light or wisdom will be removed.

When there is prakasa, there will be no confusion, and no sadness, the mind will be clear like a crystal, experiencing peace and happiness.



Guidelines for Asanas Practice:

- Asanas can be practiced by people of any age, ability or condition
- Consult a doctor if you have cardiac or any other medical problem
- Learn asanas from a knowledgeable and experienced yoga teacher
- Those with health issues, must practice with the guidance of a teacher
- Inform your teacher about your health issues and about your lifestyle
- Start your asana practice three to six months after delivery or any surgery
- Avoid practice during fever, diarrhea or any condition that drains your energy
- Practice half an hour after taking a beverage and four hours after a meal
- Keep your stomach, bowels and bladder empty before your practice
- A bath before and after your practice will refresh your body and mind
- Wear modest, loose, comfortable clothing, that will allow free movement
- Warm up your body before practice; cold and stiff muscles may cause injury
- Practice in a well ventilated and clean room, only on a non-slip yoga mat
- Do not practice asanas on a bed or on sand or on any uneven surface
- Respect your body and listen to your body; do as much as your body allows
- Start your practice with relaxation asanas, when you feel dull or exhausted
- Follow the given cautions and instructions to avoid discomfort or injury
- During menstruation avoid leg lifts, backward bends, inversions and twists
- Pregnant women must practice with guidance of an experienced teacher
- Practice every day at the same time with passion and commitment



PRINCIPLES OF MEDITATION PRACTICE:

Faith and Motivation To undertake this pleasant inward journey, faith and strong motivation are the key requisites.

Positive Attitude Positive attitude removes tensions and provides focus and positive energies for inner transformation.

Assessment of Present Condition Before you begin your practice, assess and accept your present physical and mental condition.

Inward Gaze Inward gaze or antara drishti, develops deep inner awareness, improves alignment, stability and balance.

Self Awareness Self-awareness, leads to self-understanding and facilitates physical and mental transformation.

Breathing Power Breathing is the core of yoga practice. It draws mind inwards, integrates mind and body, refreshes brain and other organs and promotes overall well being.

Internal Alignment Alignment of the inner body, enhances stability, grace comfort, heals and brings harmony

Managing Pain Pain is a natural sensation caused by stiffness.

Tolerance and patience are essential for managing pain. Determination and Effort Determination and effort are powerful inner qualities that provide optimum abilities to achieve the desired goal.

Passion and Joy Practicing yoga with passion and joy, will be an effortless, uplifting and an enjoyable experience.

Regularity and Commitment Set a time for your everyday practice. Make a commitment with yourself to practice every day. Just a short duration of practice day after day, will bring dynamic changes in you.

SURYA NAMASKAR

(SUN SALUTATION)

Surya Namaskar is a salute to Lord Surya or Sun God.

According to the vedic texts, worship of Sun God promotes good health “aarogyam bhaskaraath iccheth.” The ancient yogis practiced Surya Namaskar every early morning, facing the sun to greet the new day and derive divine energies for health and prosperity.

Surya Namaskar is not an asana but a yoga warm up that refreshes and energizes. It limbers the body and mind for asana practice. It is a dynamic sequence of twelve postures, repeated to make a set of twenty-four postures. Five to ten sets are performed at a time to promote biological changes.

Each posture is performed by inwardly chanting a mantra and feeling the hidden powers of divinity. Breath is rhythmically synchronized with the movements. When practiced with awareness in a slow pace the gain is physical, mental and spiritual. When practiced mechanically in a fast pace, the gain is only physical.

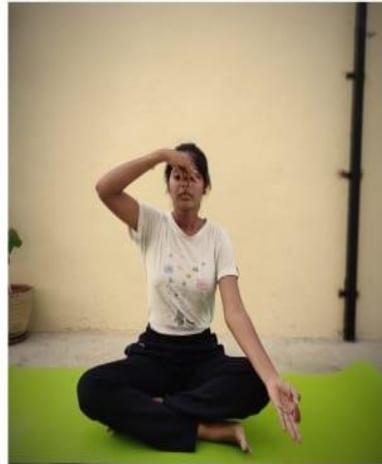
Benefits with everyday practice for few weeks

- Improves self awareness, flexibility, agility and strengths
- Relieves fatigue, lethargy, stiffness, tensions and pain
- Increases stamina and builds positive energies
- Develops mind focus, alertness and confidence
- Reduces negative energies, excess weight and burns toxins



Instructions for Surya Namaskar Practice:

1. **Om Mitrāya Namah** (Salutations to the friend) Pranamasana Exhale, stand upright, with your hands in the prayer position. Look inwards.
2. **Om Rāvaye Namah** (Salutations to the ever shining) Hasta Uttanasana Inhale, raise your hands up, gently bend backwards. Look upwards.
3. **Om Sūryāya Namah** (Salutations to the cosmic light) Pada Hasta Asana Exhale, bend forward, stretch your legs, press your palms on the floor, on the sides of your feet. Look downwards.
4. **Om Bhānave Nama** (Salutations to the illuminator) Anjaneya Asana Inhale, stretch your right leg far behind. Arch your spine. Look forwards.
5. **Om Khagāya Namah** (Salutations to the performer) Adho Mukha Svanasana Exhale, take your left leg far behind. Align your legs back and stretch your limbs. Look downwards.
6. **Om Pusne Namah** (Salutations to the nourisher) Ashta Anga Namaskara Inhale, bring your toes under, knees down and hips up. Exhale, rest your chest and chin on the floor. Look downwards.
7. **Om Hiranya Garbhāya Namah** (Salutations to the cosmic power) Urdhva Mukha Svanasana Inhale and raise your head and chest, lift your thighs and pelvis off the floor. Stretch forward and arch your back. Look upwards.
8. **Om Marīcāye Namah** (Salutations to the cosmic rays) Adho Mukha Svanasana Exhale, press your palms and feet on the floor, raise your hips up and lower your head. Stretch your legs and hands. Look downwards.
9. **Om Adityāya Namah** (Salutations to the son of Aditi) Anjaneya Asana Inhale, bring your right foot forward between your palms. Stretch your left leg back. Arch your back and open your chest. Look forward.
10. **Om Sāvitre Namah** (Salutations to the stimulator) Pada Hasta Asana Exhale, bring your left foot forward, straighten your legs, bend forward. Stretch your hands downwards. Lower your head. Look downwards.
11. **Om Arkāya Namah** (Salutations to the elixir of life) Hasta Uttanasana Inhale, roll up, straighten your back, stretch your hands up and bend backward. Look upwards.
12. **Om Bhāskarāya Namah** (Salutations to the enlightener) Pranamasana Exhale, stand upright, with your hands in the prayer position. Look inwards.



Yoga Practice/ training by NCC Cadet Ch. Neha

Top 12 Foods that boost Brain Power

Blue berries have phytonutrients that boost learning and motor skills, remove toxins and prevent Alzheimer's and Parkinson's disease.

Broccoli reduces cognitive decline, helps to maintain blood count, increase blood platelets and boost the brain functions.

Beet root contain betaine, an anti-depressant that calms nerves. Nitrate in beets enhances nerve functions and circulation in the brain.

Green tea has EGCG catechins that improve memory, brain growth, prevent Alzheimer's and Parkinson's disease.

Banana has tyrosine, that boost chemicals norepinephrine and dopamine in the brain promote concentration and memory power.

Flax seeds have folate that protects brain from cognitive decline. Omega-3 fatty acids, prevent anxiety, depression, dementia and Parkinson's.

Walnuts have high DHA a type of omega-3 fatty acids that promote brain potential.

Rich in melatonin a hormone that promotes sleep.

Almonds contain riboflavin and L-carnitine, vitamin E, zinc, boost brain activities, prevent cognitive decline and Alzheimer's disease.

Curcumin an active component in turmeric protects nerves, controls plaque around brain, prevents Alzheimer's and Parkinson's disease.

Sweet potatoes are rich in carotenoids, contain anti-oxidant and anti-inflammatory agents that promote cognitive growth.

Tomatoes have lycopene, an anti-oxidant and carotenoid that nourishes and protects brain prevents Alzheimer's and Parkinson's disease.

Yogic Diet

Yogic Diet is a balanced, vegetarian diet that fulfills all the nutritional needs for mind-body balance. Eating the right food, in the right quantity, with the right attitude and at the right time are the tenets of a yogic diet.

The ancient yogis classified food into

Sattvic, Rajasic and Tamasic based on the three gunas or attributes present in every individual. viz., **Sattva (purity), Rajas (activity), Tamas (inertia)**. These gunas exist in different degrees in every individual and change from time to time.

Sattvic Diet is freshly cooked, clean vegetarian food, organic, that is grown in harmony with nature and is cooked with love. Seekers of wisdom take this diet. • Bhagavad Gita (17 : 8) describes Sattvic food as “promoting life, virtue, strength, health, happiness and satisfaction.”

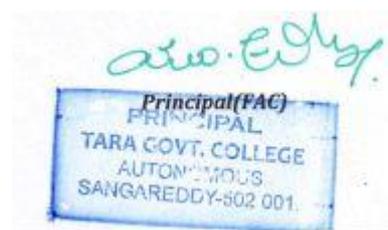
Sattvic foods are balanced combination of whole grains, legumes, pulses, fresh fruits and vegetables, except onions, garlic and mushrooms. They include dry fruits, milk and milk products, natural sugars like jaggery and honey. Spices include coriander, cumin, fennel, fenugreek, black pepper, sesame, carom seeds, pomegranate seeds, ginger, holy basil, mint, cardamom, cinnamon and turmeric. Plant based oils include sesame, sunflower, olive and coconut.

Rajasic diet is over stimulating and destroy the mind-body balance. These foods cause restlessness to the mind, arouse negative emotions and lead to circulatory and nervous disorders. Sattvic foods when eaten in a hurry or with a negative attitude become Rajasic. • Bhagavat Gita (17: 9) describes Rajasic food as “excessively hot, spicy, bitter, salty, pungent, burning the tongue.”

Rajasic foods are stimulants such as coffee, tea, colas, chocolates, tobacco, onion and garlic. They include hot-spicy, sour, fried, refined food and food with added salt and chillies.

Tamasic diet causes heaviness, dullness, lethargy and destroy body’s ability to withstand stress, lower the resistance to disease. They do not have ‘prana’ for mind-body balance. Sattvic food when burnt, or over-eaten or reheated several times becomes Tamasic. Honey when cooked, becomes tamasic. Overripe and rotten fruits are tamasic. • Bhagavat Gita (17:10) describes Tamasic food as “stale, rotten, tasteless, impure, unripe and overcooked.”

Tamasic foods are meat, fish, chicken, eggs, mushrooms, onion, garlic, vinegar, drugs, alcohol old, stale, burnt and overcooked food.

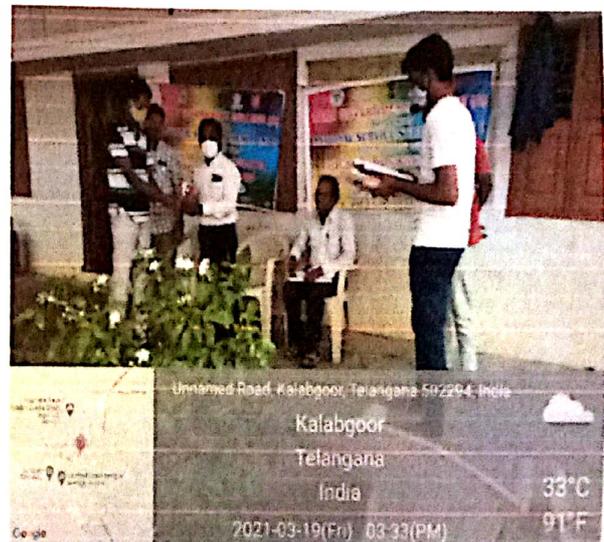
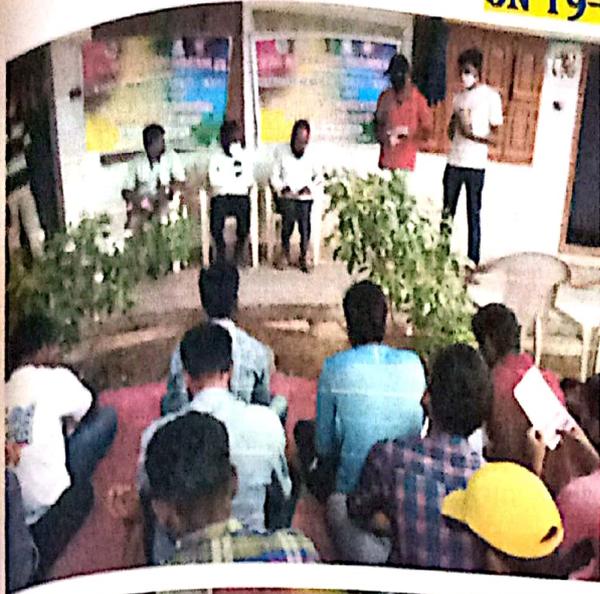


WORLD AIDS DAY 02-12-2020



AWARENESS PROGRAMME ON BLOOD DONATION AND HIV/AIDS

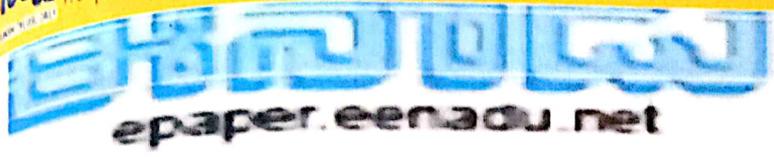
ON 19-03-2021



అవగాహనతోనే ఎయిడ్స్ నివారణ

కొండాపూర్(సంగారెడ్డి): ప్రపంచంలో ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఉన్న దేశాల్లో మన దేశం ఒకటని. ప్రధానంగా తెలంగాణలోని సంగారెడ్డి జిల్లాలోనే అధికంగా నమోదు కావడం ఆందోళనకరమని తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కృష్ణమూర్తి తెలిపారు. సంగారెడ్డిలోని తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో బుడవారం ఎన్ఎస్ఎస్ యూనిట్ 1, 2, 3 ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ ఎయిడ్స్ దినోత్సవ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ ఎయిడ్స్ అంటు వ్యాధి కాదన్నారు. అవగాహనతోనే ఎయిడ్స్ ను నివారించవచ్చన్నారు. సరైన అవగాహనను యువతలో ప్రజల్లో పెంపొందించడం ద్వారా ఎయిడ్స్ ను సులభంగా నివారించవచ్చన్నారు. ఎయిడ్స్ రోగులను సమాజం ఆదరించాలని, వారిని అంటరానివారిగా చూడడం బాధాకరమని ఆయన తెలిపారు. వైస్ ప్రిన్సిపాల్ శ్రీధర్, డాక్టర్ వెంకటేశం, ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు డాక్టర్ జగదీశ్వర్, డాక్టర్ పద్మజ, నాగరాజు, అధ్యాపక బృందం ఉన్నారు.

సాక్షి Thu, 03 December 2020
<https://epaper.sakshi.com/c/56758418>



అవగాహనతోనే నివారణ

సంగారెడ్డి టౌన్: అవగాహనతోనే ఎయిడ్స్ నివారణ సాధ్యమని తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కృష్ణమూర్తి పేర్కొన్నారు. బుడవారం ఎన్ఎస్ఎస్ యూనిట్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. జిల్లాలో ఎయిడ్స్ బాధితులు ఎక్కువగా ఉండటం ఆందోళనకరమన్నారు.

Date : 03/12/2020

PRINCIPAL
 TARA GOVT. COLLEGE
 AUTONOMOUS
 SANGAREDDY-502001

**NEWS COVERAGE ON AWARENESS PROGRAMME ON
BLOOD DONATION & HIV/AIDS ON 19-03-2021**

రక్తదానం ప్రాణదానమే..



మాట్లాడుతున్న దేనియల్

కొండాపూర్(సంగారెడ్డి): రక్త దానం ప్రాణదానంతో సమానమని, ప్రతి ఒక్కరూ సంపత్నంలో రెండు సార్లయినా రక్తదానం చేయాలని జిల్లా ఎయిడ్స్ కంట్రోల్ యూనిట్ జిల్లా మేనేజర్ దేనియల్ పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలోని ఎన్ఎస్ఎస్ యూనిట్ 1, 2, 3ల ఆధ్వర్యంలో అంగడిపేట, కలబ్ గూర్, చింతలపల్లిలో నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక శీతాకాల సమావేశాలను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రక్తదానం చేయడం వల్ల ఒకరి రక్తంతో మరొకొందరి ప్రాణాలను కాపాడవచ్చని, ప్రధానంగా కోవిడ్ వంటి క్లిష్ట సమయాల్లో రక్త దానం చేయాల్సిన అవసరం ఎక్కువ ఉందన్నారు. రక్త దానం చేయాలనుకునేవారు ప్రభుత్వ బ్లడ్ బ్యాంకుల్లో చేయాలని సూచించారు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి అంటు వ్యాధి కాదని, దీనికి మందు లేదని నివారణ ఒక్కటే మార్గమన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా హెల్త్ అధికారి విజయ్, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం అధికారులు డా.జగదీశ్వర్, డా.పద్మజ, నాగరాజు పాల్గొన్నారు.



TARA GOVERNMENT COLLEGE, SANGAREDDY (A)

Accredited with 'B' Grade by NAAC
ISO 9001:2015 certified

AWARENESS PROGRAMME

ON

BLOOD DONATION

10th November, 2021



Organised

By

NATIONAL SERVICE SCHEME

RED RIBBON CLUB


Convenor
Red Ribbon club


Principal & Chairman
National Service Scheme
Tara Government College(A)
Sangareddy.

AWARENESS PROGRAMME ON BLOOD DONATION

NSS Units I,II,III & IV and Red Ribbon Club of Tara Government College (A), Sangareddy organised Awareness Programme on Blood Donation in the seminar hall on 10-10-2021 with the main theme "**Give Blood and Save Life**". DMHO Sangareddy PSRC councilor **Suresh** said that today in the developing world there is much need to link the youth for serve for the society. Today in the developing world there is much need to link the youth for serve for the society.

OBJECTIVES:

Basic aim is to save the people by awareness about health and benefits of blood donation at the time of need.

Introduction Blood the fluid of life is RED regardless of the race or belief or color. The ready availability of Blood of all kinds during emergency can save lives. Our experience shows that there is enough number of volunteers who are willing to donate blood during camps or on call.

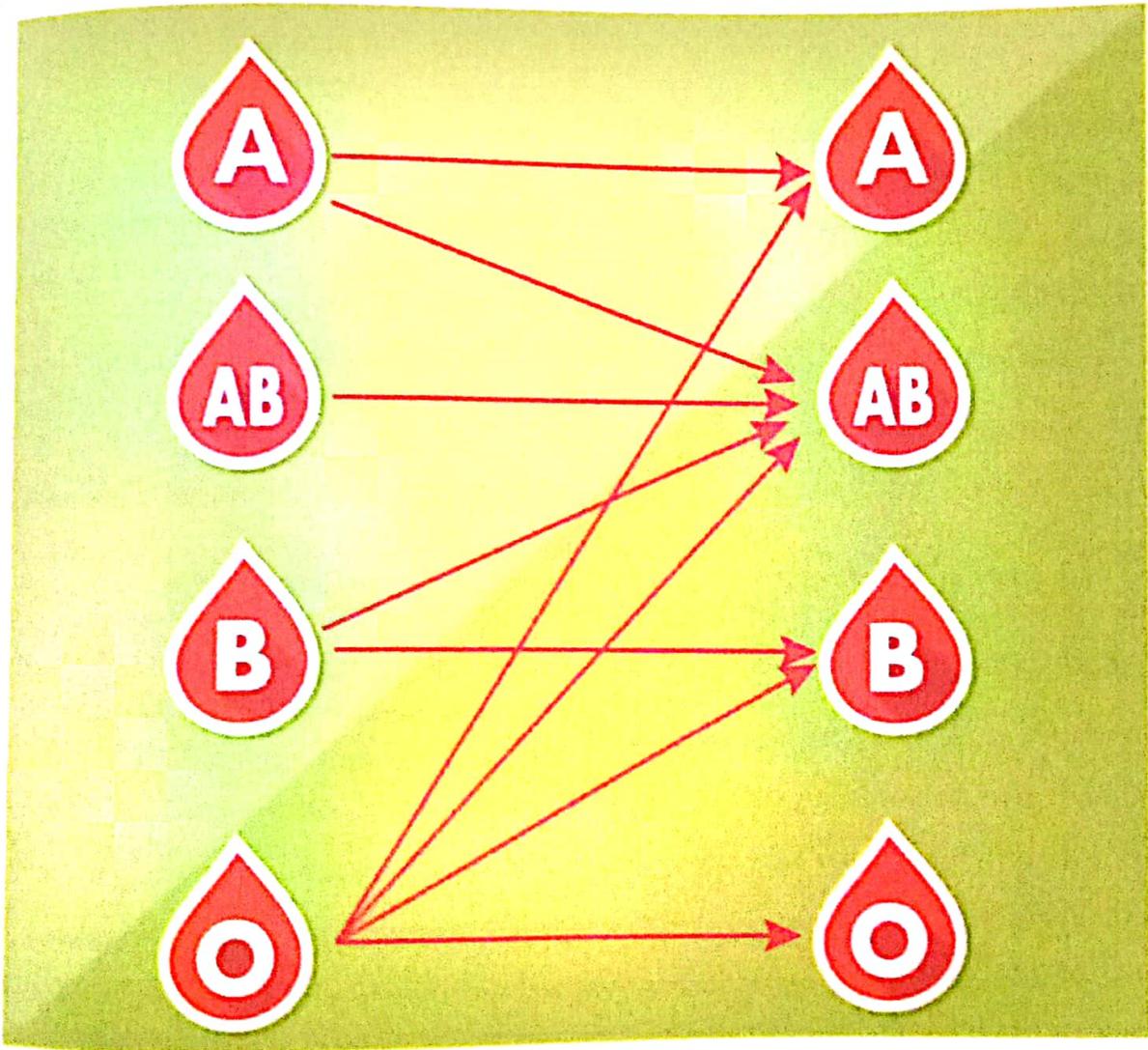
1. To ensure the ready availability of the required group of blood, 24 hours in a day. 365 days in a year.
2. To Organize Community based blood donation and among the unorganized sector of People to propagate the Messages about Blood donation and to remove the myths and misconceptions about blood donation.
3. To create and update a directory of Voluntary Donors so that the required blood is available on request.
4. Capacity building of Primary Health Centre System, NGO system and other community-based Organizations to organize Blood Donation camps.
5. To generate awareness on Blood Donation and its significance in saving lives during emergencies particularly during Obstetric emergencies and accidents.
6. To focus attention on donor health and the quality of donor care as critical factors in building donor commitment and a willingness to donate regularly.

- 7. To demonstrate the need for universal access to safe blood transfusion and provide advocacy on its role in the provision of effective health care and in achieving the goal of universal health coverage.

Blood Donation Eligibility:

Blood donation is a wonderful way of giving back a life, but to ensure the safety of *both* donors and recipients there are few requirements you should keep in mind.

The first step is to know your blood group and to which blood group your blood matches for donation. See the blood donation chart below The first step is to know your blood group and to which blood group your blood matches for donation. See the blood donation chart below



Blood Donation Chart

1. Blood O can donate red blood cell to anybody it's the **Universal Blood Donor**.
2. Blood group AB can receive red blood cell from anybody it's the **Universal Recipient**.
3. Blood A and give blood to A's and AB's only
4. Blood B can give blood to B's and Ab's only

In addition to the A and B antigens, there is a third antigen called the Rh factor, which can be either present (+) or absent (-). In general, Rh-negative blood is given to Rh-negative patients, and Rh-positive blood or Rh-negative blood may be given to Rh positive patients.

A healthy person: -

- You should be healthy, fit and not be suffering from any transmittable diseases can donate blood.
- You must be 18 -60 years old and have a minimum weight of 50Kg can donate blood.

Check when did you last time donated blood or suffered from any serious diseases: -

You should not already be donated blood or have been treated for malaria within the last three months.

Maintain your blood donation eligibility: -

- Don't consume Alcohol or caffeine beverages before donating blood.
- Have a healthy meal before your donation – avoid foods with high fat just before donation.
- Maintain Hemoglobin level 12.5% minimum.

To be careful: -

You should not be suffering from Cardiac arrest, hypertension, kidney alignments, epilepsy, or diabetics. if so, you must consult the doctor before donating the blood.

Ladies with a bad miscarriage should avoid donating blood for the next 6 months, or if they have been involved in some serious accident.

To promote the benefit of the patients of the Health Centre – without distinction of gender, race, color or political, religious, or other opinions or characteristics of individuals – by encouraging development and quality of health promotion and health care services.









TARA GOVERNMENT COLLEGE, SANGAREDDY (A)

Accredited with 'B' Grade by NAAC
ISO 9001:2015 certified

AWARENESS PROGRAMME

ON

BLOOD DONATION & HIV/AIDS

11th November, 2021



Organised

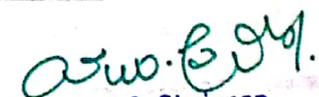
By

NATIONAL SERVICE SCHEME

RED RIBBON CLUB


Unit I

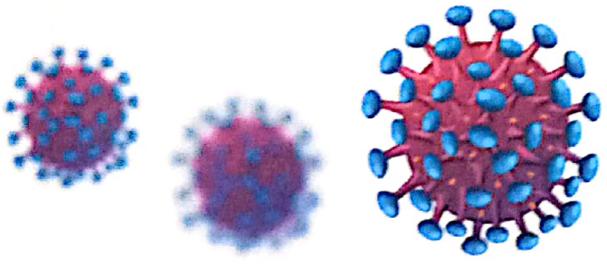
PROGRAMME OFFICER
NSS-UNIT-I
TARA GOVT. COLLEGE
SANGAREDDY-502001


Principal & Chairman
National Service Scheme
Tara Government College(A)
Sangareddy.

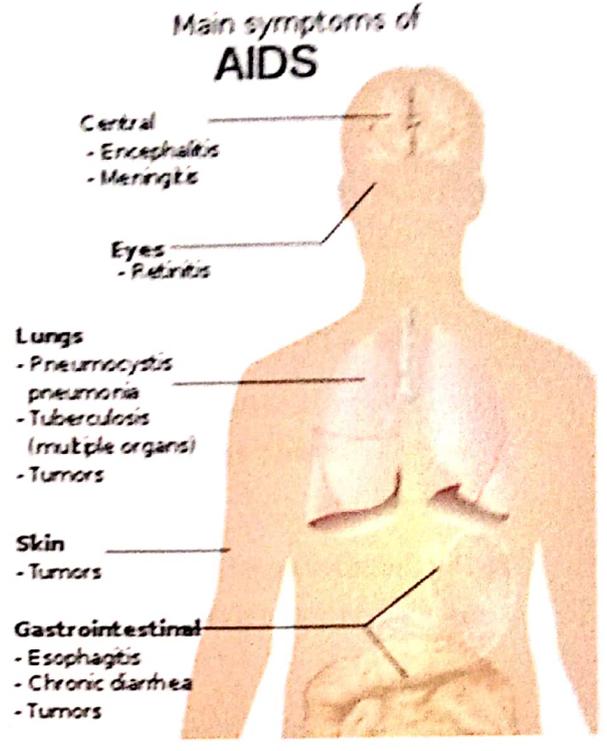
NSS Units and Red Ribbon Club of Tara Government College (A), Sangareddy organised Awareness Programme on Blood Donation and HIV/AIDS in the seminar hall. Dr. Danial, Programme Coordinator, District AIDS Control Society, Sangareddy attended as Chief Guest of this programme.

WHAT IS HIV?

Human Immunodeficiency Virus (HIV) is a virus that attacks cells that help the body fight infection.



There's no cure, but it is **treatable** with medicine.



Acquired immunodeficiency syndrome (AIDS) is a chronic, potentially life-threatening condition caused by the human immunodeficiency virus (HIV). By damaging your immune system, HIV interferes with your body's ability to fight infection and disease.

HIV is a sexually transmitted infection (STI). It can also be spread by contact with infected blood or from mother to child during pregnancy, childbirth or breast-feeding. Without medication, it may take years before HIV weakens your immune system to the point that you have AIDS.

There's no cure for HIV/AIDS, but medications can dramatically slow the progression of the disease. These drugs have reduced AIDS deaths in many developed nations
Symptomatic HIV infection .

As the virus continues to multiply and destroy your immune cells — the cells in your body that help fight off germs — you may develop mild infections or chronic signs and symptoms such as:

- Fever
- Fatigue
- Swollen lymph nodes — often one of the first signs of HIV infection
- Diarrhea
- Weight loss
- Oral yeast infection (thrush)

- Shingles (herpes zoster)
- Pneumonia
-

How HIV spreads

To become infected with HIV, infected blood, semen or vaginal secretions must enter your body. This can happen in several ways:

- **By having sex.** You may become infected if you have vaginal, anal or oral sex with an infected partner whose blood, semen or vaginal secretions enter your body. The virus can enter your body through mouth sores or small tears that sometimes develop in the rectum or vagina during sexual activity.
- **By sharing needles.** Sharing contaminated IV drug paraphernalia (needles and syringes) puts you at high risk of HIV and other infectious diseases, such as hepatitis.
- **From blood transfusions.** In some cases, the virus may be transmitted through blood transfusions. American hospitals and blood banks now screen the blood supply for HIV antibodies, so this risk is very small.
- **During pregnancy or delivery or through breast-feeding.** Infected mothers can pass the virus on to their babies. Mothers who are HIV-positive and get treatment for the infection during pregnancy can significantly lower the risk to their babies.

Prevention

There's no vaccine to prevent HIV infection and no cure for AIDS. But you can protect yourself and others from infection.

To help prevent the spread of HIV:

- **Use treatment as prevention (TasP).** If you're living with HIV, taking HIV medication can keep your partner from becoming infected with the virus. If you make sure your viral load stays undetectable — a blood test doesn't show any virus — you won't transmit the virus to anyone else. Using TasP means taking your medication exactly as prescribed and getting regular checkups.
- **Use post-exposure prophylaxis (PEP) if you've been exposed to HIV.** If you think you've been exposed through sex, needles or in the workplace, contact your doctor or go to the emergency department. Taking PEP as soon as possible

9

within the first 72 hours can greatly reduce your risk of becoming infected with HIV. You will need to take medication for 28 days.

- **Use a new condom every time you have sex.** Use a new condom every time you have anal or vaginal sex. Women can use a female condom. If using a lubricant, make sure it's water-based. Oil-based lubricants can weaken condoms and cause them to break. During oral sex use a nonlubricated, cut-open condom or a dental dam — a piece of medical-grade latex.
- **Consider preexposure prophylaxis (PrEP).** The combination drugs emtricitabine plus tenofovir (Truvada) and emtricitabine plus tenofovir alafenamide (Descovy) can reduce the risk of sexually transmitted HIV infection in people at very high risk. PrEP can reduce your risk of getting HIV from sex by more than 90% and from injection drug use by more than 70%, according to the Centers for Disease Control and Prevention. Descovy hasn't been studied in people who have receptive vaginal sex.

Your doctor will prescribe these drugs for HIV prevention only if you don't already have HIV infection. You will need an HIV test before you start taking PrEP and then every three months as long as you're taking it. Your doctor will also test your kidney function before prescribing Truvada and continue to test it every six months.

You need to take the drugs every day. They don't prevent other STIs, so you'll still need to practice safe sex. If you have hepatitis B, you should be evaluated by an infectious disease or liver specialist before beginning therapy.

- **Tell your sexual partners if you have HIV.** It's important to tell all your current and past sexual partners that you're HIV-positive. They'll need to be tested.
- **Use a clean needle.** If you use a needle to inject drugs, make sure it's sterile and don't share it. Take advantage of needle-exchange programs in your community. Consider seeking help for your drug use.
- **If you're pregnant, get medical care right away.** If you're HIV-positive, you may pass the infection to your baby. But if you receive treatment during pregnancy, you can significantly cut your baby's risk.
- **Consider male circumcision.** There's evidence that male circumcision can help reduce the risk of getting HIV infection.

Blood Donation

There's no end to the benefits of donating blood for those who need it. According to the [American Red Cross](#), one donation can save as many as three lives, and someone in the United States needs blood every two seconds. It turns out that donating blood doesn't just benefit recipients. There are health benefits for donors, too, on top of the benefits that come from helping others. Read on to learn the health benefits of donating blood and the reasons behind them.

Benefits

Donating blood has benefits for your emotional and physical health. According to a report by the [Mental Health Foundation](#), helping others can:

- reduce stress
- improve your emotional well-being
- benefit your physical health
- help get rid of negative feelings
- provide a sense of belonging and reduce isolation

Research has found further evidence of the health benefits that come specifically from donating blood.

Free health checkup

In order to give blood, you're required to undergo a health screening. A trained staff member performs this checkup. They'll check your:

- pulse
- blood pressure
- body temperature
- hemoglobin levels

This free mini-physical can offer excellent insight into your health. It can effectively detect problems that could indicate an underlying medical condition or risk factors for certain diseases.

Your blood is also tested for several diseases. These include:

- [hepatitis B](#)
- [hepatitis C](#)
- [HIV](#)
- [West Nile virus](#)
- [syphilis](#)
- *Trypanosoma cruzi*

The Blood Donation Process

The blood donation process from the time you arrive until the time you leave takes about an hour. The donation itself is only about 8-10 minutes on average.

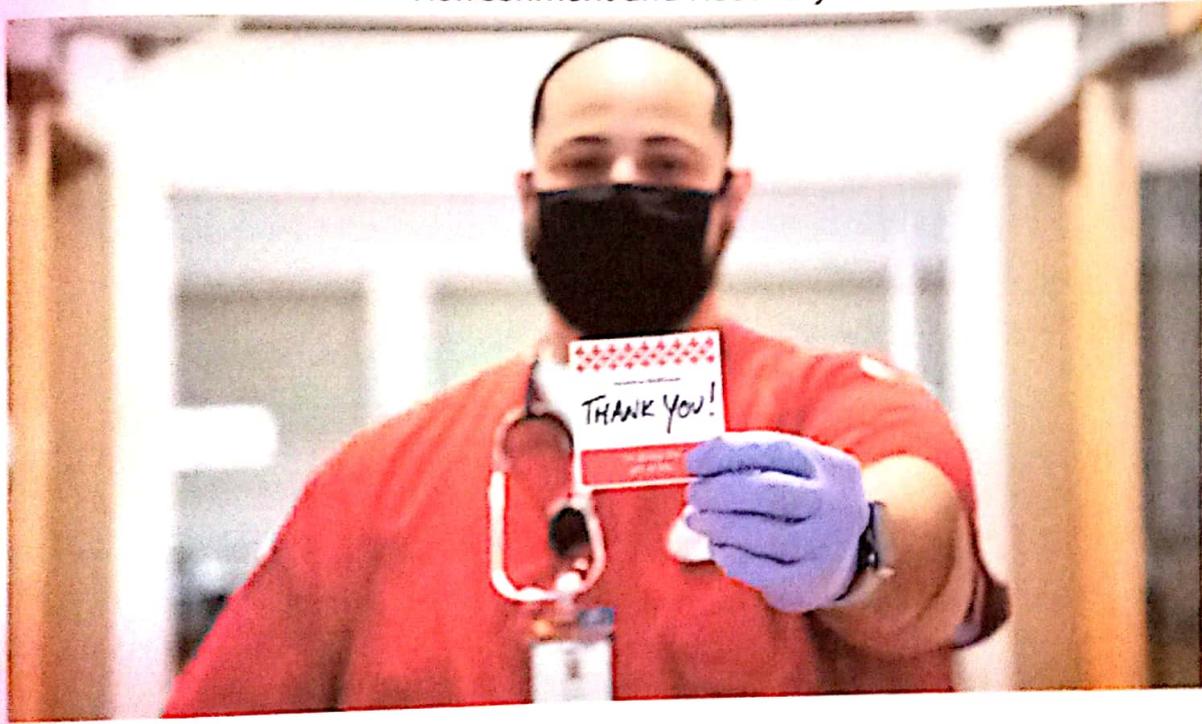
Registration



- We'll sign you in and go over [basic eligibility](#).
- You'll be asked to show ID, such as your driver's license.
- You'll read some information about donating blood.
- We'll ask you for your complete address. Your address needs to be complete (including PO Box, street/apartment number) and the place where you will receive your mail 8 weeks from donation.

- If you're donating whole blood, we'll cleanse an area on your arm and insert a brand new sterile needle for the blood draw. (This feels like a quick pinch and is over in seconds.)
- Other types of donations, such as platelets, are made using an apheresis machine which will be connected to both arms.
- A whole blood donation takes about 8-10 minutes, during which you'll be seated comfortably or lying down.
- When approximately a pint of whole blood has been collected, the donation is complete and a staff person will place a bandage on your arm.
- For platelets, the apheresis machine will collect a small amount of blood, remove the platelets, and return the rest of the blood through your other arm; this cycle will be repeated several times over about 2 hours.

Refreshment and Recovery



- After donating blood, you'll have a snack and something to drink in the refreshment area.
- You'll leave after 10-15 minutes and continue your normal routine.
- Enjoy the feeling of accomplishment knowing you are helping to save lives.
- Take a selfie, or simply share your good deed with friends. It may inspire them to become blood donors.

Ashu Boly
PRINCIPAL
TARA GOVT. COLLEGE
 502001



Sri. Danial, District AIDS Control Society Programme Coordinator addressing the gathering

Dr. S. S. S. S.
PRINCIPAL
TARA GOVT. COLLEGE
SANGAREDDY

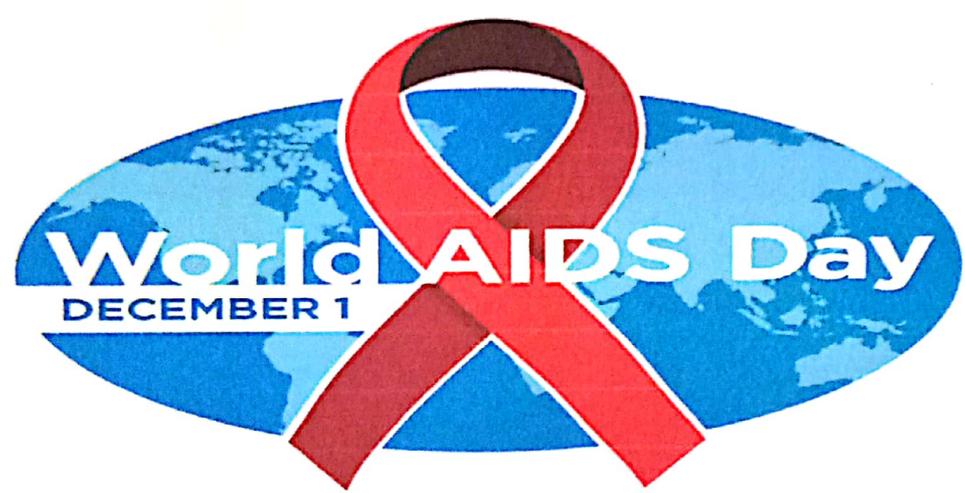


TARA GOVERNMENT COLLEGE, SANGAREDDY (A)

Accredited with 'B' Grade by NAAC
ISO 9001:2015 certified

World Aids Day

1st December 2021



ENDING THE HIV EPIDEMIC
Equitable Access, Everyone's Voice

Organized By

National Service Scheme (NSS)- Units-I, II, III & IV

Red Ribbon Club

In collaboration with

District AIDS Prevention and Control Society

Sangareddy District

[Signature]
Unit II

PROGRAMME OFFICER
NSS-UNIT-I
TARA GOVT. COLLEGE-

SAR... 502001

[Signature]
Principal & Chairman
National Service Scheme
Tara Government College(A)
Sangareddy.

Celebration of World AIDS Day

National Service Scheme (NSS) Units- I, II, III & IV and **Red Ribbon Club** in collaboration with Dist. AIDS Prevention and Control Society organized a HIV/AIDS Awareness Programme on eve of World Aids Day and NSS Volunteers and students were assembled in Seminar Hall in which Vice Principal Dr.A. Venkatesham addressed the participants about HIV/AIDS and importance of the day.

Hon'ble Dist. Judge Smt. Ashalatha, Secretary, Dist. Legal Services Authority participated as a chief Guest and Dr. Manhender Reddy, Addl. DMHO,(Incharge, Dist. AIDS and Lepreacy Control Cell), Sangareddy district and Mr. Danial participated as a Resource Persons and NSS Programme Officers Dr. G. Jagadishwar, Dr. O. Padmaja, N. Siddulu and Dr. A. Venkatesham, and Teaching faculty Ms. Annapurna, Asst. Prof. of Bio-Technology, Mr. Devender, Lecturer in Pol. Science and others enlighten the students of the college.

About Prograamme

The theme for the 2021 observance is "Ending the HIV Epidemic: Equitable Access, Everyone's Voice"

World AIDS Day was first observed in 1988. Each year, organizations and individuals across the world bring attention to the HIV epidemic, endeavour to increase HIV awareness and knowledge, speak out against HIV stigma, and call for an increased response to move toward *Ending the HIV Epidemic in the world*.

Follow HIV.gov and the hashtag #WorldAIDSDay to stay updated with the latest information. You can use this social media tool kit if it will help you promote your local activities and resources.

'World Aids Day: Significance' briefed by Mr. Danial

UNAIDS lead campaigning for World AIDS Day since 2004. Since 2004, World AIDS Campaign's Global Steering Committee has been selecting a theme for international day, keeping in mind the civil society, non-profitable organisations, and government agencies.

This year, as mentioned earlier, the UNAIDS is looking forward to ending inequalities that drive AIDS and other inequalities in the world. According to the UN, without any action

against inequalities, the world risks missing the targets to end AIDS by 2030. Along with this, the UN also longs to fight the prolonged Covid-19 Pandemic, spiralling social and economic crisis.

Chief Guest Ashalatha, Hon'ble Judge in her speech:

Acquired immunodeficiency syndrome (AIDS) is a chronic, potentially life-threatening health condition caused by the human immunodeficiency virus (HIV) that interferes with the body's ability to fight infections. "Apart from the disease itself, the lack of awareness and social taboos associated with HIV and AIDS are also worsening the condition. All we have to do is to understand the basics about HIV and ensure our protection and get rid of these social taboos,"

Transmission

"AIDS can spread through multiple sources", Further, she listed the various transmission channels.

*By coming in direct contact with certain body fluids from a person infected with HIV, who has a detectable viral load. It can be blood, semen, rectal fluid, vaginal fluid or breast milk.

*You can also contract HIV by having unprotected sexual intercourse with an infected person, sharing drug equipment like needles.

*It can be transmitted from mother to child during pregnancy, birth or breastfeeding.

*By receiving blood transfusion or organ tissue transplants that are contaminated with HIV.

Dr. Mahender Reddy highlighted about Symptoms

An apparently healthy-looking person can also be HIV infected, Dr. Mahender highlighted.

"Once HIV converts into AIDS then it may present in initial symptoms like unexplained fatigue, fever, sores around genitals or neck, pneumonia etc," he added.

Explaining the symptoms, Doctor said, "During stage 1, within 2-3 weeks of getting infected, about two-thirds of the people will have a flu-like illness. You can have fever, chills, rashes, night sweats, muscle aches, mouth ulcers, sore throat, fatigue and lymph nodes." These symptoms can last for a few days to a few weeks.



Sangareddy district Civil Judge and secretary, District Legal Services Authority Ch. Ashalatha garu addressing the gathering



District AIDS Prevention and Control officer Danial addressing the gathering



Dr. A. Venkatesham, Vice Principal and NSS Programme Officer of the college addressing the gathering

Enadu
02.12.2021

అవగాహనతోనే ఎయిడ్స్ నివారణ

సంగారెడ్డి టౌన్: ఎయిడ్స్ వ్యాధి పట్ల యువత ఆసక్తిగా ఉంది అని, నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి ఆశా లత అన్నారు. బుధవారం స్థానిక తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఎయిడ్స్ దినోత్సవం సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆమె పాల్గొని మాట్లాడారు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్న రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ నాల్గో స్థానంలో ఉండగా.. రాష్ట్రంలో జిల్లా మొదటి స్థానంలో ఉండటం బాధాకరమని పేర్కొన్నారు. అసమానతలు నిర్మూలిద్దాం-ఎయిడ్స్ నిర్మూలిద్దాం.. అనే ఆశయంతో ఈ సంవత్సరం ఎయిడ్స్ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఆదనప్ప డీఎం హెచ్ఎం మహేందర్ రెడ్డి, కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రవీణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎయిడ్స్ నిర్మూలిద్దాం జిల్లా సివిల్ జడ్జి ఆశాలత



మాట్లాడుతున్న సివిల్ జడ్జి ఆశాలత

కొండాపూర్(సంగారెడ్డి): జిల్లా కేంద్రమైన సంగారెడ్డిలోని తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఎయిడ్స్ ప్రివెన్షన్ కంట్రోల్ సొసైటీ సహకారంతో రెడ్ రిబ్బన్ క్లబ్, ఎన్ఎస్ఎస్ యూనిట్ 1, 2, 3, 4ల ఆధ్వర్యంలో ఎయిడ్స్ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన జిల్లా సివిల్ జడ్జి ఆశాలత మాట్లాడుతూ అసమానతలను అంతం చేద్దాం - ఎయిడ్స్ నిర్మూలిద్దాం అనే ఆశయంతో ఎయిడ్స్ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. దేశంలో ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్న రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ నాలుగో స్థానంలో ఉండగా అందులో జిల్లా మొదటి స్థానంలో ఉండటం బాధాకరమన్నారు. ఎయిడ్స్ బారిన పడేవారిలో 18 నుంచి 20 ఏళ్ల మధ్య వయస్కులే ఎక్కువ ఉన్నారని తెలిపారు. ఆసంతరం ఆడిషనల్ డీఎంహెచ్ఎం మహేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఎయిడ్స్ అంటు వ్యాధి కాదని, ఎయిడ్స్ రు మందు లేదని, నివారణ ఒక్కటే మార్గమన్నారు. ఎయిడ్స్ రోగుల పట్ల వివక్షత చూపకూడదని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎయిడ్స్ కంట్రోల్ బోర్డు అధికారి డేనియల్, ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు డాక్టర్ జగదీశ్వర్, డాక్టర్ వెంకటేశం, డాక్టర్ పద్మజ, సిద్ధులు, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.



SANGA REDDY ✓

● సంగారెడ్డి జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి ఆశాలత

సంగారెడ్డి అర్బన్, డీసెంబరు 1 : ఎయిడ్స్ వ్యాధి నిర్మూలనకు కృషి చేయాలని సంగారెడ్డి జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి ఆశాలత సూచించారు. సంగారెడ్డిలోని తారా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఎయిడ్స్ ప్రివెన్షన్ కంట్రోల్ సొసైటీ సహకారంతో రెడ్ రిబ్బన్ క్లబ్, ఎన్ఎస్ఎస్ యూనిట్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం ప్రపంచ ఎయిడ్స్ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ దేశంలో ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్న రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ నాల్గవ స్థానంలో ఉంటే అందులో సంగారెడ్డి మొదటి స్థానంలో ఉండడం బాధాకరమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ వాక్టర్ మహేందర్ రెడ్డి, డీఎం హెచ్ఎం దానియల్, ప్రిన్సిపల్ ప్రవీణ పాల్గొన్నారు.