COMMISSIONER OF COLLEGIATE EDUCATION

GOVERNMENT OF ANDHRA PRADESH

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE – RAJAMPETA

YSR KADAPA DT.

NEWS LETTER

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE

RAJAMPETA

MARCH 2026

NEWS LETTER **TELUGU**FOR THE MONTH OF MARCH-2026

"NEWS PAPERS ARE THE WORLD'S MIRRORS"

డా.బి.పురుషోత్తమ్

M.Sc., B.Ed., Ph.D.

ప్రిన్సిపాల్

కళాశాల అధ్యాపక సిబ్బంది

విషయ సూచిక

సంపాదక వర్గం

డా.బి.పురుషోత్తం

ప్రిన్సిపాల్

ప్రధాన సంపాదకులు

శ్రీ యస్..జయ చంద్రబాబు

IQAC కోఆర్డినేటర్, రసాయన శాస్త్ర ఉపన్యాసకులు

శ్రీ యస్. వాస్ బాష

ఆంగ్లోపన్యాసకులు

ఆంగ్ల సంచిక సంపాదకులు

శ్రీ బి.నాగరాజ,

అధ్యాపకులు, తెలుగు విభాగం

శ్రీ నరేష్ బెహేరా,

అధ్యాపకులు, కంప్యూటర్ విభాగం

సాంకేతిక సహకారం

చందు 2nd బి.కామ్(CA)

విద్యార్థి కన్వినర్

నెల	సంవత్సరం
మార్చి	2026

Contents | Page No:

Contents	Page No:
కాంప్టే లో విజయవంతంగా శిక్షణ సమాప్తం	06
A.I. ఆన్లైన్ తరగతులు	07
పోలీసుశాఖ వ్యాసరచన పోటీలు	07
మహిళలు సామాజిక నిర్మాతలు	08
ఇంటర్నల్ పరీక్షల నిర్వహణ	10
మెంటార్ మెంటీ కార్యక్రమం నిర్వహణ	10
అంతర్జాతీయ కిడ్నీ దినోత్సవం కార్యక్రమం నిర్వహణ	11
మెంటార్ మెంటీ కార్యక్రమం నిర్వహణ	11
ఉగాది ఉత్సవాల్లో క్రీడా పోటీలు	12
వైభవంగా ఉగాది సంబరాలు	13
దొమ్మేటి వెంకటరెడ్డి జయంత్యుత్సవాలు	14
విశ్వవిద్యాలయంతో జువాలజీ విభాగం ఒప్పందం	14
సీతాకోక చిలుక ఉద్యానవన సందర్శన	15
పొలిటికల్ సైన్సు విద్యార్థులకు A.I. తరగతుల నిర్వహణ	15
బోటనీ విభాగం అధ్వర్యంలో అధితి ఉపన్యాసం	16
జాబ్ మేళాకు కళాశాల విద్యార్థులు హాజరు	16
పత్రికా ప్రకటన వార్తలు	17
సాహిత్యం	
మహిళల ఆరోగ్యంలో హెచ్.పి.వి (HPV) వ్యాక్సిన్ కీలక పాత్ర	19
వేసవి కాలం - తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు	21
మహిళలు సామాజిక నిర్మాతలు	23

మార్చి 2026 నెలలో జరిగే అన్ని ఈవెంట్‌ల గురించి ప్రిన్సిపాల్ సంక్షిప్త అవలోకనం

డా.బి.పురుషోత్తమ్

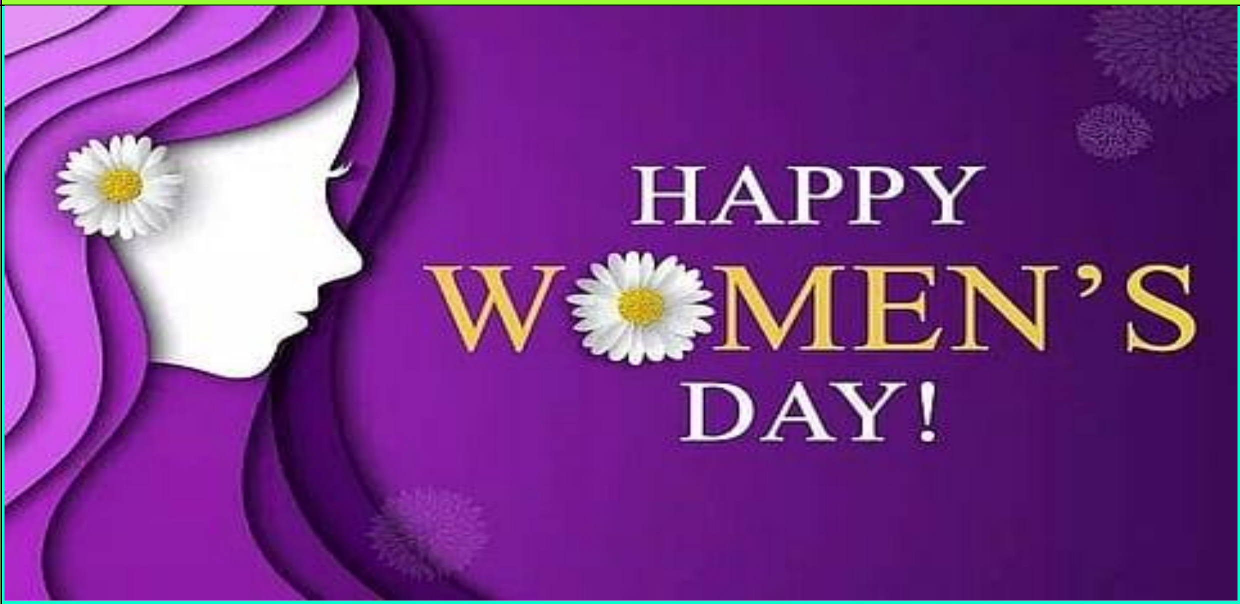
M.Sc., B.Ed., Ph.D.

ప్రిన్సిపాల్

ప్రిన్సిపాల్ డెస్క్ నుండి (అన్ని ఈవెంట్ ల సంక్షిప్త అవలోకనం) :

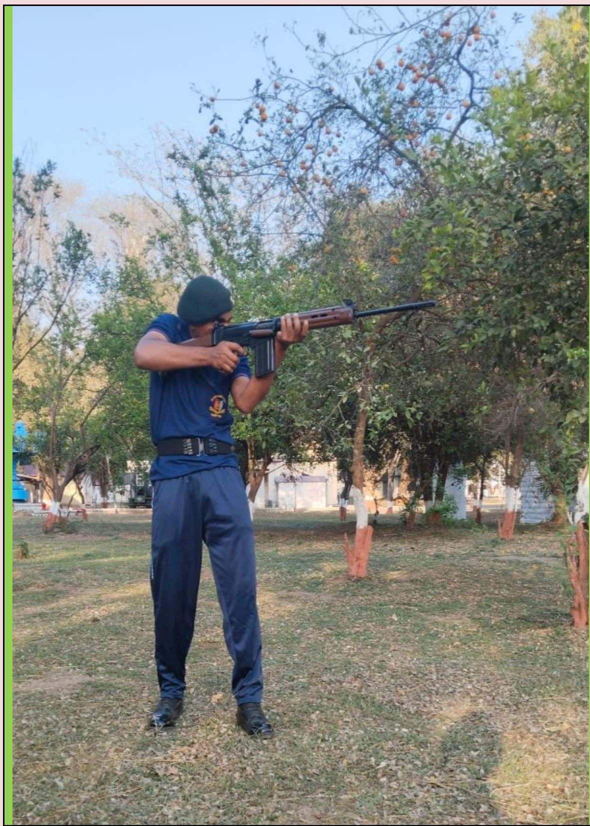
మార్చి నెలలో మా కళాశాల పాఠ్యాంశాలలో ప్రగతిశీలత, పాఠ్యేతర అంశాల పట్ల విస్తృతమైన కృషికి, కళాశాల అభివృద్ధికి నేను మా సిబ్బంది ప్రతినెలా సానుకూలంగా ఆలోచిస్తామని ఆశిస్తున్నాను. సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులు సాధించిన విజయాలు ఈ న్యూస్ లెటర్ ఎడిషన్ లో చేర్చబడ్డాయి.

* మార్చి-8 *

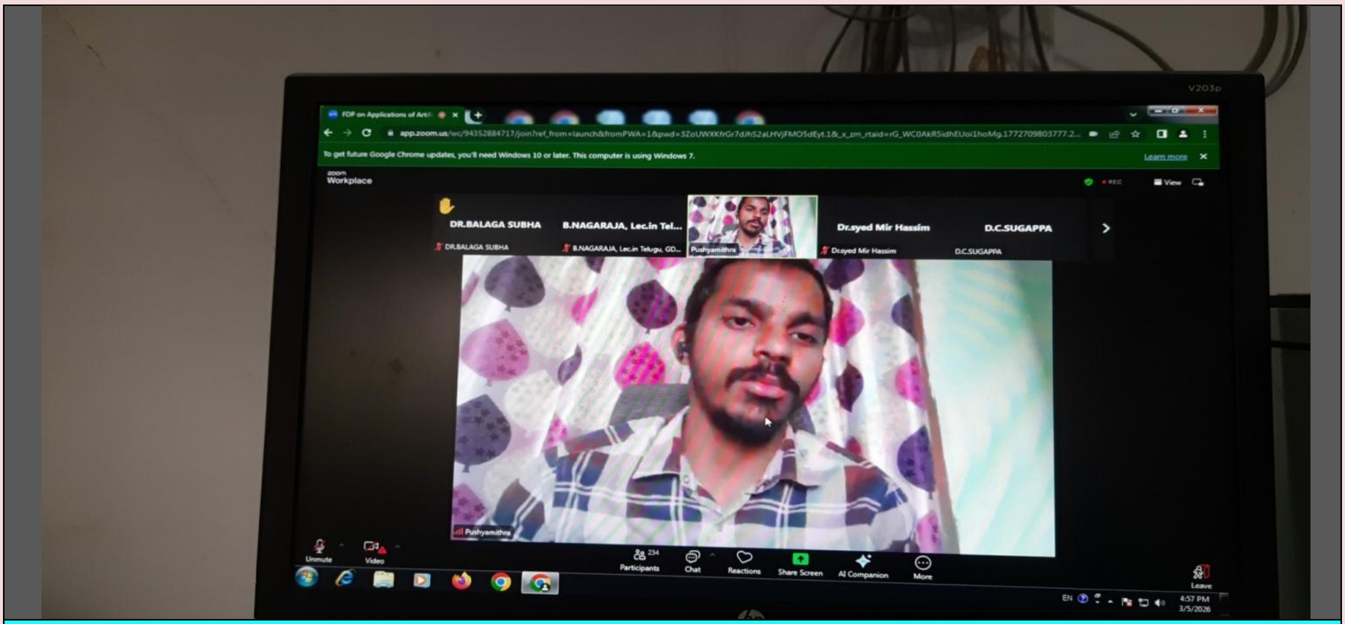


* **అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం** *

కాంప్టే లో విజయవంతంగా శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న సిబ్బంది నరేశ్ బెహేరా గారు

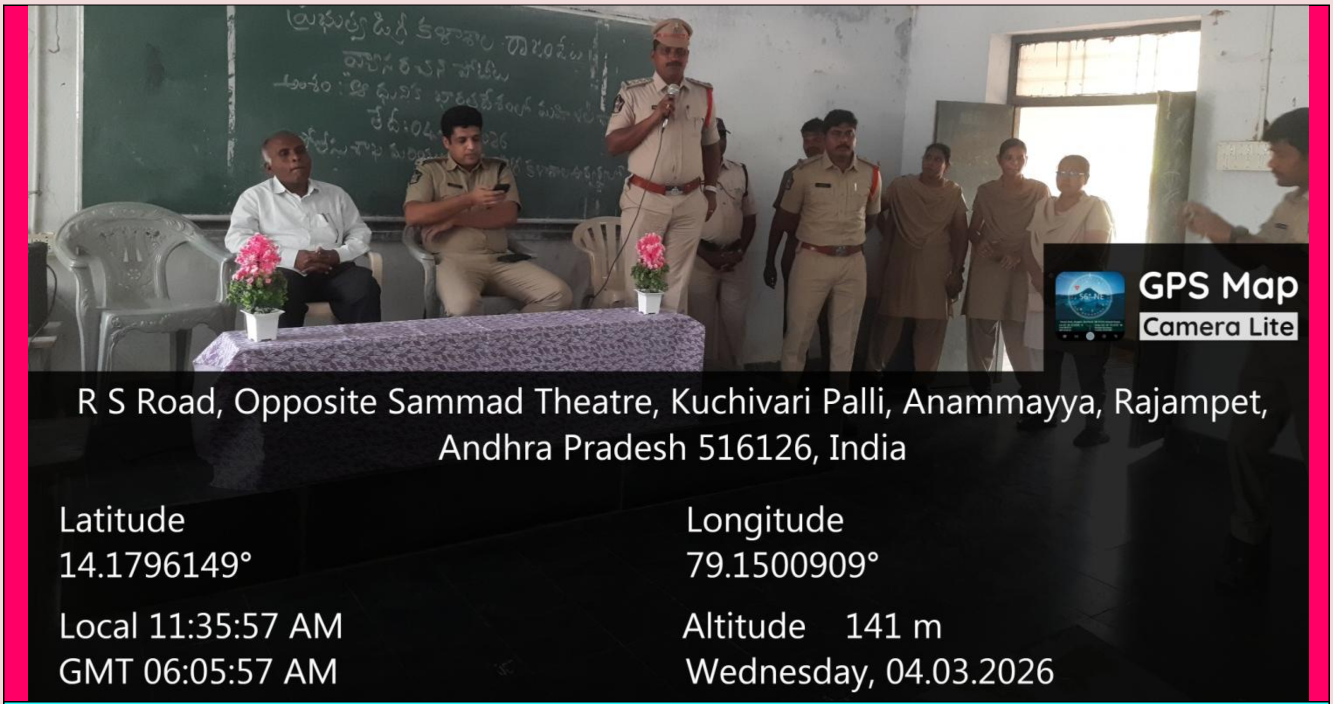


03-03-2026 నుండి 13-03-2026 వరకు A.I. ఆన్లైన్ తరగతులు



ఉన్నత విద్యాశాఖ అధ్వర్యంలో మార్చి 3వ తేది నుండి 13వ తేది వరకు నిర్వహించిన కృతిమ మేధ తరగతులకు కళాశాల సిబ్బంది హాజరయ్యారు.

04-03-2026 మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా పోలీసుశాఖ వ్యాసరచన పోటీలు



మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా పోలీసుశాఖ వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది. మహిళా విద్యార్థులు మాత్రమే ఈ పోటీలలో పాల్గొన్నారు. ఆధునిక భారత దేశంలో మహిళల పాత్ర అన్న అంశంపై ఈ పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా డి.యస్.పి. గారు విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు.

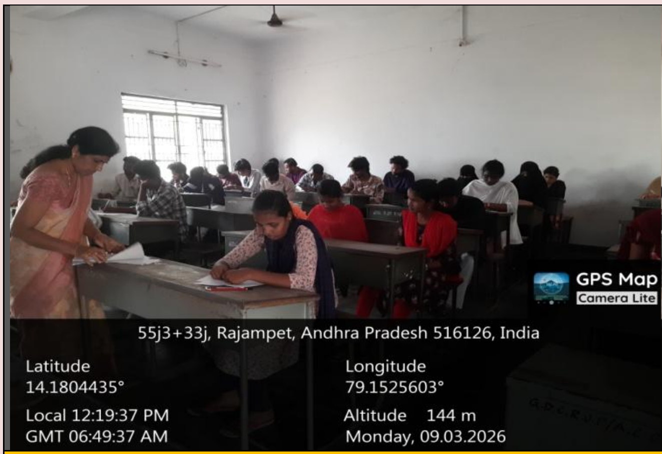
మహిళలు సామాజిక నిర్మాతలు అని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా.పురుషోత్తమ్ గారు పేర్కొన్నారు. మార్చి 8వ తేది మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని వారు అధ్యాపక, అధ్యాపకేతర మహిళా సిబ్బంది మరియు మహిళా విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. కుటుంబంలో, సమాజంలో మహిళల పాత్ర అనిర్వచనీయము అని వారు కుటుంబాన్ని చక్కదిద్దుకుని సమాజ నిర్మాతలుగా బిడ్డలను ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదిగేట్టు చేస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలు అందరూ ప్రిన్సిపాల్ గారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా సిబ్బంది తో పాటు అధ్యాపకులు వేంకట నరసయ్య గారు, డా.యన్.చంద్ర మోహన్ గారు స్థానిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి చెందిన సిబ్బంది డా.యం.శుభశ్రీ పాల్గొన్నారు

Y.S.R KADAPA DIST.AP.
Special Guest
08-03-2026
Chief Guest

COLLEGE, RAJAMPET
Y.S.R KADAPA DIST.AP.
Special Guest
08-03-2026
Chief Guest
ORGANIZED BY
WOMEN
GPS Map Camera
Rajampet, Andhra Pradesh, India
55j2+8mc, Rajampet, Andhra Pradesh 516126, India
Lat 14.180618° Long 79.152074°
Saturday, 07/03/2026 12:11 PM GMT +05:30
Google

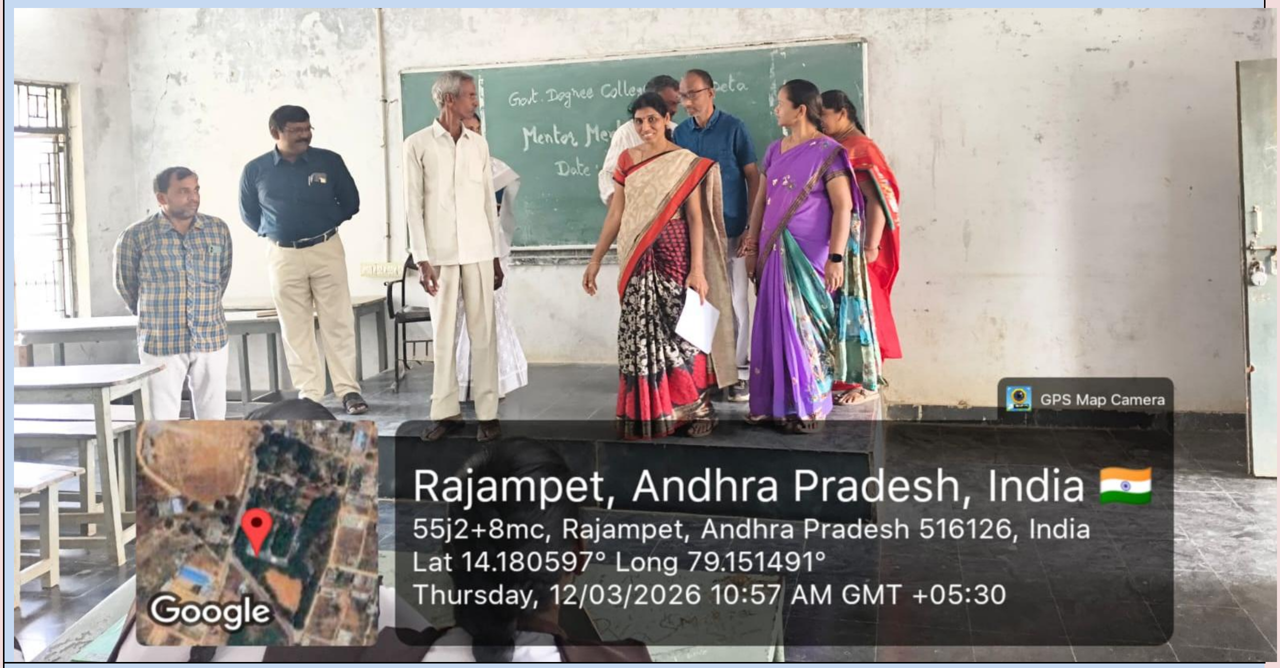
GOVT. DEGREE COLLEGE, RAJAMPET
Y.S.R KADAPA DIST.AP.
INTERNATIONAL WOMEN'S DAY
Special Guest
08-03-2026
Chief Guest
ORGANIZED BY
WOMEN
EMPOWERMENT CELL
GPS Map Camera
Rajampet, Andhra Pradesh, India
55j2+8mc, Rajampet, Andhra Pradesh 516126, India
Lat 14.180541° Long 79.152022°
Saturday, 07/03/2026 11:56 AM GMT +05:30
Google

09-03-2026 ఇంటర్నల్ పరీక్షల నిర్వహణ



4వ సెమిస్టర్ విద్యార్థులకు మార్చి 9 నుండి 11వ తేది రెండవ విడత ఇంటర్నల్ పరీక్షలు జరిగాయి. ఈ పరీక్షలకు సుమారు 185 మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. సిబ్బంది చక్కగా తమకు కేటాయించిన విధులను చక్కగా నిర్వహించారు.

12-03-2026 మెంటార్ మెంటీ కార్యక్రమం నిర్వహణ



కళాశాలలో మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులకు మెంటార్ మెంటీ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఇంగ్లీష్, తెలుగు, పొలిటికల్ సైన్సు, హిస్టరీ, ఎకనామిక్స్, కామర్స్ విభాగాల అధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

12-03-2025 అంతర్జాతీయ కిడ్నీ దినోత్సవం కార్యక్రమం నిర్వహణ

కళాశాలలో జువాలజీ విభాగం అధ్వర్యంలో ప్రపంచ మూత్రపిండ దినోత్సవం కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వైస్ ప్రిన్సిపాల్ కె.వేంకట నరసయ్య గారు మాట్లాడుతూ శరీర జీవ క్రియల్లో మూత్ర పిండాలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయని కావున వాటిని ప్రతి ఒక్కరూ కాపాడుకోవాలని సూచించారు. జువాలజీ అధ్యాపకులు యన్.చంద్రమోహన్ గారు మూత్ర పిండాల జీవ క్రియను గూర్చి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు బి.సుజాత గారితో పాటు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

13-03-2026 మెంటార్ మెంటీ కార్యక్రమం నిర్వహణ

కళాశాలలో మొదటి సంవత్సరం జువాలజీ విద్యార్థులకు మెంటార్ మెంటీ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం జువాలజీ విభాగం అధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సిబ్బంది డా.చంద్రమోహన్ గారు, బి.సుజాత గారు విద్యార్థుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

17-03-2026 ఉగాది ఉత్సవాల్లో క్రీడా పోటీలు

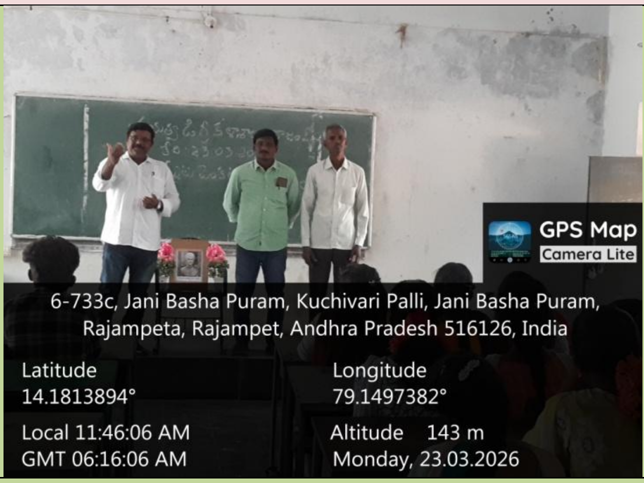
ఉగాది పండుగ నేపథ్యంలో కళాశాలలో ఉగాది సంబరాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ డా.పురుషోత్తమ్ గారు మాట్లాడుతూ ఈ పరాభవ నామ సంవత్సరం ప్రతి ఒక్కరి జీవితాలలో సుఖ సంతోషాలను, ఆయురారోగ్యాలను నింపాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ముందు రోజు విద్యార్థులకు వివిధ క్రీడలలో పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ పోటీలలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేశారు.

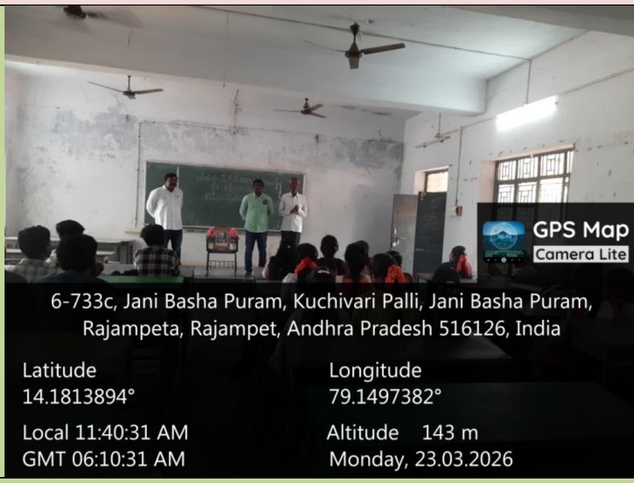
18-03-2026 వైభవంగా ఉగాది సంబరాలు

26-03-2026 జువాలజీ విద్యార్థులకు A.I. తరగతుల నిర్వహణ

నూతనంగా ఈ విద్యా సంవత్సరంలో ఉన్నత విద్యా శాఖ కృత్రిమ మేధ సిలబస్ ను ప్రారంభించగా జువాలజీ శాఖ విభాగం అధ్యాపకులు డా.యన్.చంద్రమోహన్ గారు జువాలజీ ల్యాబ్ లో డిజిటల్ తరగతులు నిర్వహించారు.

23-03-2026 దొమ్మేటి వెంకటరెడ్డి జయంత్యుత్సవాలు





అణగారిన వర్గాల విద్యా వ్యాప్తికి తోడ్పాటు నందించిన ఉద్యమకారుడు దొమ్మేటి వెంకటరెడ్డి గారి జయంతి ఉత్సవ కార్యక్రమం కళాశాలలో నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వైస్ ప్రిన్సిపాల్ కె.వెంకట నరసయ్య గారు మాట్లాడుతూ దొమ్మేటి వెంకటరెడ్డి గారి త్యాగమును, అయన ప్రజలకు చేసిన సేవను గురించి కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిబ్బంది బి.నాగరాజు, డా.యన్.చంద్రమోహన్ గారు పాల్గొన్నారు.

28-03-2026 విశ్వవిద్యాలయంతో జువాలజీ విభాగం ఒప్పందం

విద్యార్థులకు పరస్పర జ్ఞానమును అందించుకొనుట కొరకు కళాశాల జువాలజీ విభాగం యోగివేమన విశ్వవిద్యాలయంలోని జువాలజీ విభాగంతో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ఈ సందర్భంగా కళాశాల జువాలజీ అధ్యాపకులు డా.యాన్.చంద్రమోహన్ గారు మార్చి 28వ తేదీ విశ్వవిద్యాలయ జువాలజీ విభాగాధిపతి ప్రొ||యస్.పి.వెంకటరమణ గారితో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు.

28-03-2026 సీతాకోక చిలుక ఉద్యానవన సందర్శన

కళాశాల జువాలజీ విభాగానికి చెందిన విద్యార్థులు యోగివేమన విశ్వవిద్యాలయంలోని సీతాకోకచిలుక ఉద్యానవనాన్ని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా విశ్వవిద్యాలయ జువాలజీ విభాగాధిపతి ప్రొ||యస్.పి.వెంకటరమణ గారు విద్యార్థులకు సీతాకోకచిలుక జననం, పరిణామ క్రమమును మరియు జీవ వైవిధ్యంలో వాటి పాత్రను గురించి వివరించారు. విద్యార్థుల బృందానికి అధ్యాపకులు డా.యాన్.చంద్రమోహన్ గారు నేతృత్వం వహించారు.

28-03-2026 పొలిటికల్ సైన్సు విద్యార్థులకు A.I. తరగతుల నిర్వహణ

నూతనంగా ఈ విద్యా సంవత్సరంలో ఉన్నత విద్యా శాఖ కృత్రిమ మేధ సిలబస్ ను ప్రారంభించగా పొలిటికల్ శాఖ విభాగం అధ్యాపకులు యస్.సుబ్బ నరసింహులు గారు JKC ల్యాబ్ లో తరగతులు నిర్వహించారు.

1528-03-2026 బోటనీ విభాగం అధ్వర్యంలో అథితి ఉపన్యాసం

బోటనీ విభాగం అధ్వర్యంలో అతిథి ఉపన్యాసం ఇవ్వడం జరిగింది. కళాశాలకు చెందిన బోటనీ అధ్యాపకులు పోరుమామిళ్ల లోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో మార్చి 28వ తేది శనివారం అథితి ఉపన్యాసం ఇచ్చారు. వీరు “డబుల్ ఫెర్టిలైజేషన్” అనే అంశంపై ఉపన్యసించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ శామ్యుయేల్ డేవిడ్ రాజు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

30-03-2026 జాబ్ మేళాకు కళాశాల విద్యార్థులు హాజరు

కళాశాలకు చెందిన విద్యార్థులు కడప పురుషుల డిగ్రీ కళాశాలలో జరిగిన జాబ్ మేళా కు హాజరయ్యారు. ఉన్నత విద్యాశాఖ అధ్వర్యంలో కడపలోని ప్రభుత్వ పురుషుల కళాశాల నిర్వహించిన ఈ మెగా జాబ్ మేళాకు కళాశాలకు చెందినా 22 మంది విద్యార్థులు పాల్గొనగా 15 మంది విద్యార్థులు నియామకం పొందారు. మన కళాశాల విద్యార్థి బృందానికి ఆంగ్లోపన్యాసకులు యస్.చాన్ బాషా గారు నేతృత్వం వహించారు.

పత్రికా ప్రచురణ వార్తలు

పోరుమామిళ్ల డిగ్రీకళాశాలలో విశ్రాంతి గదిని ప్రారంభిస్తున్న ప్రిన్సిపల్, మహిళా అధ్యాపకులు

ప్రభుత్వ వైద్యాధికారిణి శుభశ్రీని సత్కరిస్తున్న ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ పురుషోత్తం, అధ్యాపక బృందం

ఆమె.. అన్నింటా మేటి

రాజంపేట, రాజంపేట గ్రామీణ, పోరుమామిళ్ల, న్యూస్ టుడే: రాజంపేట, బద్వేలు నియోజకవర్గల్లోని పలు కళాశాల్లో ముందస్తు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఈ క్రమంలో పలు కళాశాలల్లో చేపట్టిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. పోరుమామిళ్ల ప్రభుత్వ డిగ్రీకళాశాలలో ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ శామ్యూల్ డేవిడ్ రాజ్ ఆధ్వర్యంలో ముందస్తు మహిళా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. మహిళల కోసం ప్రత్యేకంగా కంప్యూటర్, నెట్ సౌకర్యం కలిగిన ఒక గదిని కేటాయించారు. అన్ని రంగాల్లో స్త్రీల పాత్ర కీలకమని టెలికాం ఇండియన్ ఇంజినీరింగ్ సర్వీసెస్(ఐఈఎస్) తేజస్విని, కౌన్సిలింగ్ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ మైనంపల్లి రజిత, అభయ క్షేత్రం డైరెక్టర్ తస్లీమ్ సుల్తానాలు అన్నారు. రాజంపేటలోని అన్నమాచార్య విశ్వవిద్యాలయంలో ఈ వేడుకలు నిర్వహించారు. మహిళలు మానసిక, శారీరక దృఢత్వాన్ని కలిగి ఉండాలని ప్రభుత్వ వైద్యాధికారిణి శుభశ్రీ తెలిపారు. రాజంపేటలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఉమెన్ సాధికారత విభాగం ఆధ్వర్యంలో మహిళా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు.

మహిళలు విద్యావంతులైతేనే సమాజం అభివృద్ధి

మాట్లాడుతున్న డాక్టర్ శుభశ్రీ

రాజంపేట టౌన్: మహిళలు విద్యావంతులైనప్పుడే సమాజం కూడా అభివృద్ధి చెందుతుందని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ బీ.పురుషోత్తం తెలిపారు. ఈనెల 8వ తేదీ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని శనివారం ఉమెన్ ఎంపవర్మెంట్ సెల్ ఆధ్వర్యంలో డిగ్రీ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన ముందస్తు మహిళా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ పాల్గొని మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం మహిళలు పురుషులతో సమానంగా అన్ని రంగాల్లో రాణిస్తుండటం ఎంతో ఆనందించదగ్గ విషయమన్నారు. ఎక్కడ మహిళలు పూజింపబడతారో అక్కడ దేవతలు కొలువై ఉంటారన్నారు. భారతదేశంలో మహిళలకు ఉన్న గౌరవం ప్రపంచంలో ఏ దేశంలో కూడా లేదని తెలిపారు. ప్రభుత్వ హాస్పిటల్ డాక్టర్ ఎం.శుభశ్రీ మాట్లాడుతూ ప్రజారోగ్యం, పారిశుద్ధ్య రంగాల్లో మహిళలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని తెలిపారు. మహిళలకు ఏ అంశమైనా సులభంగా నేర్చుకునే శక్తి ఉంటుందని, మహిళలను ప్రోత్సహిస్తే ఏ రంగంలో అయినా రాణించడమే కాక అద్భుతాలు సృష్టించగలరన్నారు. మహిళలు ప్రధానంగా ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనావుందని తెలిపారు. కుటుంబంలో మహిళ అనారోగ్యం భారీన పడితే ఆ ప్రభావం కుటుంబం మొత్తం మీదపడుతుందని తెలిపారు. మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని అధ్యాపక, అధ్యాపకేతర మహిళా సిబ్బందికి నిర్వహించిన పోటీల్లో గెలుపొందిన వారికి ఉమెన్ ఎంపవర్మెంట్ సెల్ ఆధ్వర్యంలో బహుమతులను ప్రదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపాల్ కె.వెంకటనరసయ్య, ఉమెన్ ఎంపవర్మెంట్ ప్రతినిధులు, అధ్యాపకులు బి.సుజాత, గీత, మాలతి, సుభాషిణి, శివలక్ష్మి, డాక్టర్ ఎస్.చంద్రమోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బహుమతులు అందుకున్న ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థినులతో ప్రిన్సిపల్, అధ్యాపకులు

సిద్దవటం: వివిధ వేషధారణలో ఆకట్టుకున్న విద్యార్థులు, పాఠశాల సిబ్బంది

సంబరంగా ముందస్తు ఉగాది

రాజంపేట, సిద్దవటం, న్యూస్‌టుడే: ఉగాది పండగ పురస్కరించుకుని రాజంపేట నియోజకవర్గంలోని పలు ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో ముందస్తు ఉగాది కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు పోటీలు నిర్వహించారు. రాజంపేటలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థులకు ప్రిన్సిపల్ పురుషోత్తం బహుమతులు అందజేశారు. శ్రీవిద్యానికేతన్ పాఠశాలలో చిన్నారుల వేషధారణలు ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు పంచాంగ శ్రవణం వినిపించారు.

సాహిత్య విభాగం

మహిళల ఆరోగ్యంలో హెచ్.పి.వి (HPV) వ్యాక్సిన్ కీలక పాత్ర

యమ్.అజ్ఞా చక్రాంత

1st BSc (Zoology)

హెచ్.పి.వి (HPV) వ్యాక్సిన్ అంటే హ్యుమన్ పాపిల్లోమా వైరస్ (Human Paplloma virus) నుండి రక్షణ కల్పించే టీకా. ఈ వైరస్ ప్రధానంగా లైంగిక సంపర్కం ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది. అలాగే మహిళల్లో ప్రాణాంతకమైన గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ (cervical Cancer) రావడానికి ప్రధాన కారణం అవుతుంది.

హెచ్.పి.వి (HPV) వ్యాక్సిన్ ఎందుకు వేసుకోవాలి?

క్యాన్సర్ నివారణకు

హెచ్.పి.వి (HPV) వ్యాక్సిన్ 90% పైగా గర్భాశయ క్యాన్సర్ కేసులను నిరోధించగలదు.

ఇతర రకాల క్యాన్సర్లు

ఇది కేవలం గర్భాశయ క్యాన్సర్ మాత్రమే కాకుండా యోని (vaginal), వల్వర్ (vulvar), నోటి మరియు గొంతు క్యాన్సర్ ల నుండి కుండా రక్షణ ఇస్తుంది.

జననేంద్రియ మొటిమలు

జననేంద్రియ అవయవాల వద్ద వచ్చే మొటిమలను (Genital warts)ను నివారిస్తుంది.

ఎవరు వేసుకోవచ్చు?ఎప్పుడు వేసుకోవచ్చు?

తొమ్మిది నుండి నలభై అయిదు సంవత్సరాలు వయస్సు గల వారు ఎవరైనా ఈ వ్యాక్సి న్ వేసుకోవచ్చు.

ముఖ్యంగా మహిళలు లైంగిక సంబంధం ప్రారంభించడానికి ముందే (వివాహానికి ముందు) టీకా తీసుకుంటే అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.

పురుషులు

పురుషులు కూడా ఈ టీకా తీసుకోవడం వల్ల వారి లో వచ్చే వైరస్ సంబంధిత క్యాన్సర్లు తగ్గడమే కాకుండా, వైరస్ వ్యాప్తిని కూడా అరికట్టవచ్చు.

డోసు ఎన్నిసార్లు వేసుకోవాలి ?

వయస్సును బట్టి డోసుల సంఖ్య మారుతుంది.9 నుండి 14 ఏళ్ళ లోపు సాధారణంగా 2 డోసులు (మొదటి టీసు తర్వాత 6 నెలలకు రెండో డోసు) , 15 నుండి 45 ఏళ్ల మధ్య అయితే రెండు నుండి ఆరు నెలల వ్యవధిలో మూడు డోసులు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ప్రస్తుతం మార్కెట్లో గార్డాసిల్ (Gardasil), సెర్వారిక్స్(servorics) వంటి టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒక్క డోసు ధర దాదాపు రూ.3,500 నుండి రూ.4000 వరకు ఉండవచ్చు. అయితే కేంద్ర ప్రభుత్వం త్వరలో 9-14 ఏళ్ల బాలికలకు ఈ వ్యాక్సిన్ ను ఉచితంగా అందించే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనుంది.

దుష్ప్రభావాలు (side effects)

హెచ్.పి.వి. వ్యాక్సిన్ సురక్షితమైనది, అయితే కొన్ని సాధారణ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవచ్చు.

1.టీకా వేయించుకున్న చోట నొప్పి, వాపు లేదా ఎరుపు రంగులోకి మారడం

2.తేలికపాటి జ్వరం లేదా తలనొప్పి

3.కండరాల నొప్పులు లేదా అలసట

4.కొంత మందిలో తల తిరగడం వంటి లక్షణాలు ఉండవచ్చు.

వేసవి కాలం - తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

ఎ.ధీరజ్ కుమార్

1st BSc (Zoology)

వేసవి కాలం అంటే ఏమిటి?

సంవత్సరంలో అత్యంత వేడి ఉండే ఋతువు. ఈ సమయంలో సూర్యుడి కిరణాలు భూమి పై వేటగా పడటం వల్ల ఉష్ణోగ్రతలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి.

వేసవి కాలం ఎప్పుడు ఉంటుంది?

భారతదేశంలో సాంధారణగా వేసవి కాలం మార్చి నెల నుంచి ప్రారంభమై జూన్ నెల వరకు కొనసాగుతుంది. ఈ కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు 35 డిగ్రీల నుండి 45 డిగ్రీలు లేదా అంత కంటే ఎక్కువగా కుడా నమోదవు తాయి.

సస్ స్ట్రోక్ (వడ దెబ్బ) అంటే ఏమిటి?

సన్ స్ట్రోక్ లేదా Heat stroke అనేది అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల శరీరం తన ఉష్ణోగ్ర తను నియంత్రించ లేకపోయినప్పుడు వచ్చే వచ్చే ప్రమాదకర పరిస్థితి.

సస్ స్ట్రోక్ (వడ దెబ్బ) ఎందుకు వస్తుంది?

1.ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉండడం.

2.తగినంత నీరు తాగకపోవడం.

3.గాలి లేని వేడి ప్రదేశాల్లో ఉండడం.

4.తేలికపాటి దుస్తులు ధరించకపోవడం.

5.అధిక శరీర ఉష్ణోగ్ర ఉష్ణోగ్రత(40°C వరకు)

సస్ స్ట్రోక్ (వడ దెబ్బ) లక్షణాలు

1.తలనొప్పి, తల తిరగడం..

2.వాంతులు, బలహీనత

3.చెమట ఆగిపోవడం

4.గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం

5.స్పృహ కోల్పోవడం (సీరియన్ కేసుల్లో)

సన్ స్ట్రోక్ రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు - ఆరోగ్య పరిరక్షణ

1.రోజుకు కనీసం 3-4 లీటర్ల నీరు తాగాలి.

2.ORS, కొబ్బరి నీరు, పండ్ల రసాలు తీసుకోవాలి.

3.మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 4 గంటల మధ్య బయటకు వెళ్లకూడదు.

4.తేలికపాటి, తెల్లటి లేదా లైట్ కలర్ బట్టలు ధరించాలి

5.తలపై క్యాప్ లేదా గొడుగు ఉపయోగించాలి..

6.గాలి వచ్చే ప్రదేశాల్లో ఉండాలి

7.పిల్లలు, వృద్ధులు ప్రత్యేకంగా జాగ్రత్త పడాలి.

8.బయటకు వెళ్లినప్పుడు నీళ్లు వెంట తీసుకెళ్లాలి

మహిళలు సామాజిక నిర్మాతలు

(అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా)

వి.పార్వతి

అధ్యాపకులు, హిందీ విభాగం

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం- ప్రస్థానం - ప్రాముఖ్యత

పరిచయం

మహిళలు లేనిదే సృష్టి లేదు. ఒక కుటుంబానికి వెన్నె ముక,సమాజానికి మూలస్తంభం మహిళ. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహిళలు సాధించిన విజయాలను స్మరించుకోవడానికి, వారి హక్కుల కోసం జరుగుతున్న పోరాటాన్ని బలపరచడానికి ప్రతి ఏటా మార్చి 8న 'అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం' (International Women's Day) జరుపుకుంటాం. ఇది కేవలం ఒక రోజు వేడుక మాత్రమే కాదు, స్త్రీ శక్తిని గౌరవించే ఒక గొప్ప సందర్భం.

చారిత్రక నేపథ్యం

మహిళా దినోత్సవం వెనుక దశాబ్దాల పోరాటం దాగి ఉంది . దీని మూలాలు కార్మిక ఉద్యమాలలో ఉన్నాయి.

1908లో న్యూయార్క్ నగరంలో సుమారు 15,000 మంది మహిళలు తక్కువ పనిగంటలు, మెరుగైన వేతనం మరియు ఓటు హక్కు కోసం నిరసన చేపట్టారు . 1910లో కోపెన్‌హాగన్‌లో జరిగిన అంతర్జాతీయ మహిళా సదస్సులో క్లారా జెట్కిన్ అనే మహిళా నాయకురాలు 'అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం ' జరపాలని ప్రతిపాదించారు . 1911లో మొదటిసారిగా ఆస్ట్రియా , డెన్మార్క్, జర్మనీ మరియు స్విట్జర్లాండ్‌లలో ఈ దినోత్సవాన్ని జరుపుకున్నారు.

1975లో ఐక్యరాజ్యసమితి (UN) అధికారికంగా మార్చి 8 తేదీని అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవంగా గుర్తించి, ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహించడం ప్రారంభించింది.

మహిళా దినోత్సవం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశాలు

ఈ దినోత్సవం ప్రధానంగా మూడు అంశాలపై దృష్టి సారిస్తుంది.

విజయాల గుర్తింపు

రాజకీయం, ఆర్థికం, సామాజికం మరియు విజ్ఞాన రంగాలలో మహిళలు సాధించిన అసాధారణ విజయాలను కొనియాడటం.

సమానత్వం (Gender Equality)

పురుషులతో సమానంగా మహిళలకు అవకాశాలు , వేతనాలు ఉండాలని అవగాహన కల్పించడం.

హక్కుల పరిరక్షణ

మహిళలపై జరుగుతున్న వివక్ష, వేధింపులు మరియు అన్యాయాలకు వ్యతిరేకంగా గొంతు ఎత్తడం.

వివిధ రంగాలలో మహిళల పాత్ర

నేటి ఆధునిక కాలంలో మహిళలు అడుగు పెట్టని రంగం అంటూ లేదు.

1. విజ్ఞాన మరియు సాంకేతిక రంగం

ఒకప్పుడు విజ్ఞాన శాస్త్రం పురుషులకే పరిమితం అనుకునేవారు . కానీ మేరీ క్యూరీ నుండి నేటి ఇస్రో (ISRO) శాస్త్రవేత్తల వరకు మహిళలు తమ మేధస్సును నిరూపించుకున్నారు . అంతరిక్ష ప్రయాణాల్లోనూ వారు రికార్డులు సృష్టిస్తున్నారు.

2. రాజకీయం మరియు పాలన

ప్రపంచ దేశాలను పాలించే దేశాధినేతలుగా, మంత్రులుగా మహిళలు రాణిస్తున్నారు. స్థానిక సంస్థల నుండి పార్లమెంటు వరకు వారి భాగస్వామ్యం పెరుగుతోంది . ఇది సమాజంలో నిర్ణయాత్మక మార్పులకు దారితీస్తోంది.

3. ఆర్థిక రంగం

నేడు మహిళలు కేవలం గృహిణులు మాత్రమే కాదు , పారిశ్రామికవేత్తలుగా (Entrepreneurs) వేలమందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు . కార్పొరేట్ కంపెనీల సీఈఓలుగా (CEO) విజయవంతంగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు.

ప్రస్తుతం సవాళ్లు

ఎంతో ప్రగతి సాధించినప్పటికీ, నేటికీ మహిళలు కొన్ని సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు కొన్ని చోట్ల నేటికీ ఆడపిల్లలను తక్కువగా చూడటం , చదువుకు దూరం చేయడం జరుగుతోంది . ఒకే పని చేసినప్పటికీ , పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలకు తక్కువ వేతనం ఇచ్చే ధోరణి ఇంకా కొనసాగుతోంది. పని ప్రదేశాలలో మరియు బయట మహిళల భద్రత అనేది పెద్ద ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మహిళా అక్షరాస్యత శాతం పెరగాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంది.

మహిళా సాధికారత (Women Empowerment)

మహిళా సాధికారత అంటే మహిళలకు నిర్ణయాలు తీసుకునే అధికారాన్ని ఇవ్వడం . ఇది జరిగినప్పుడే దేశం అభివృద్ధి చెందుతుంది . ఒక పురుషుడికి చదువు చెబితే ఒక వ్యక్తికి చదువు చెప్పినట్లు, కానీ ఒక మహిళకు చదువు చెబితే ఒక కుటుంబానికి , ఒక తరానికి చదువు చెప్పినట్లు. ప్రభుత్వాలు మహిళల కోసం ప్రత్యేక చట్టాలు , రిజర్వేషన్లు మరియు ఆర్థిక సహాయ పథకాలను ప్రవేశపెడుతున్నాయి . వీటిని సద్వినియోగం చేసుకున్నప్పుడే నిజమైన మార్పు సాధ్యమవుతుంది.

ముగింపు

మహిళా దినోత్సవం అనేది కేవలం శుభాకాంక్షలు చెప్పుకోవడానికో లేదా బహుమతులు ఇవ్వడానికో పరిమితం కాకూడదు . మహిళలను గౌరవించడం అనేది మన సంస్కృతిలో భాగం కావాలి. స్త్రీకి స్వేచ్ఛ , సమానత్వం మరియు రక్షణ కల్పించినప్పుడే ఏ సమాజమైనా నాగరిక సమాజం అనిపించుకుంటుంది . ప్రతి రోజూ మహిళలను గౌరవిస్తూ , వారి ఎదుగుదలకు తోడ్పడదామని ఈ సందర్భంగా ప్రతిజ్ఞ చేద్దాం.

"యత్ర నార్యస్తు పూజ్యంతే రమంతే తత్ర దేవతాః"

(ఎక్కడ మహిళలు పూజించబడతారో, అక్కడ దేవతలు కొలువై ఉంటారు.)

, .