K. L. E. Society's

ARTS AND COMMERCE COLLEGE,

Gadag – Betageri – 582 101

MENUSTRUAL HYGIENE AWARENESS PROGRAMME

Date:29-01-2021

1	Name of the Activity/Event	Menustrual Hygiene Awareness Programme
2	Date of Activity/Event	29-01-2021
3	Organized by/Name of the committee	YRC
4	Name of the Association	YRC
5	Place of Activity/event	Divya Sachi- Girls Hostel, Near Model High School, Gadag
6	Type of activity/Event	Awareness Programme
7	Activity/Event objectives	➢ To educate and make them aware about the environmental pollution and health hazards associated with them. ➢ To give awareness to created and emphasize the use of reusable sanitary products or the natural sanitary products made from materials like banana fibre, bamboo fibre, sea sponges, water hyacinth, and so on
8	Participation	Students: 02; Faculty: 01; Benificiaries: 40
9	Enclosures:	1. Report 2. Photos 3. Press Clipping 4. Attendance List

REPORT:

In association with Inner Wheel Club, Gadag-Betageri and Youth Red Cross of our college organized Awareness Programme on Menustrual Hygiene at "DIVYA

CO-ORDINATOR
IQAC
K.L.E.S' Arts & Commerce College
GADAG

PRINCIPAL
K. L. E. Society's
Arts & Commerce College
GADAG - BETGERI - 582 101

SACHI" Girls Hostel, Near Model High School, Gadag. Totally 40 girls were made aware of menstrual hygiene, associated topics and use of sanitary napkins.

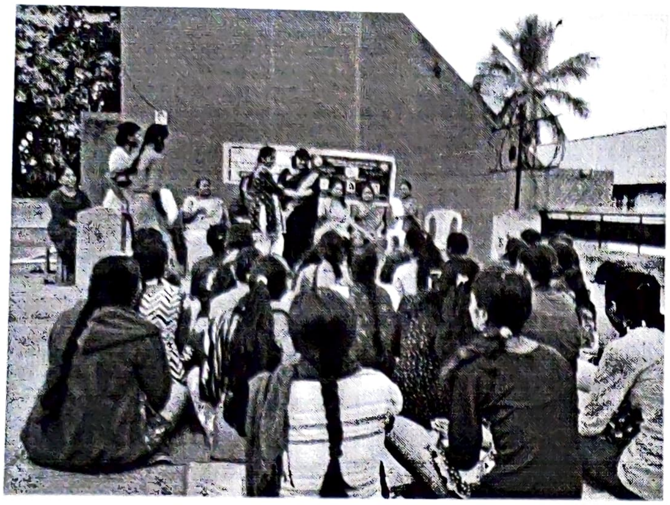
A large number of adolescent girls from rural areas of India are still not aware about issues related to menstruation and maintaining personal hygiene during this period and dealing with associated physical problems. They usually don't get a proper platform to get information or discuss such issues. An awareness session was conducted in which all associated topics related to menstruation were explained to adolescent school girls, like what is menstruation, calculation of the period, physical problems faced by girls during their periods and ways to deal with it, maintaining personal hygiene during this period and importance of maintaining hygiene, avoiding the traditional methods of using dirty cloths and promoting use of sanitary napkins, etc. Programme Co-ordinator of YRC Smt Veena Tirlapur briefed all the information regards to this programme.Traditional myths and misconceptions in rural areas related to menstruation were discussed. FAQs by the girls related to the topic were answered by the facilitator.

After the session, girls were very happy to get new information about menstruation and also about the napkin, which give them privacy to use the napkins as per their needs, and they don't have to ask anyone for assistance.

PHOTOS: An Awareness programme on Menustral ?Hygiene at the Girls Hostel on 29-01-2021

CO-ORDINATOR
IQAC
K.L.E.S' Arts & Commerce College
GADAG

PRINCIPAL
K. L. E. Society's
Arts & Commerce College
GADAG - BETGERI - 582 101



Welcome by Inner Wheel Secretary Smt Suvarna Vastrad

-

- Inmates of Divya Sachi Hostel at the Awareness programme

CO-ORDINATOR
IQAC
K.L.E.S' Arts & Commerce College
GADAG

PRINCIPAL
K. L. E. Society's
Arts & Commerce College
GADAG - BETGERI - 582 101

Press Report: Navodaya Newspaper 03-02-2021

ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

ಗದಗ,ಫೆ.3. ಹದಿ ವಯಸ್ಸ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಇಂದು ಹದಿ ವಯಸ್ಸ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹದಿ ವಯಸ್ಸ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಗರದ ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿ ಇನ್ನರ್‌ವೀಲ್‌ಕ್ಲಬ್ ಹಾಗೂ ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಯುಥ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್‌ಘಟಕ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ನಗರದ ದಿವ್ಯ ಸಾಚಿ ಮಹಿಳಾ ವಸತಿ ನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿತು.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ ಯುಥ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್‌ಘಟಕದ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಪ್ರೊ. ವೀಣಾತಿರ್ಲಾಪೂರಅವರು ಹದಿ ವಯಸ್ಸ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆಆರೋಗ್ಯದ, ಪೋಷಕಾಂಶ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಋತುಚಕ್ರದ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದರು. ಅದಲ್ಲದೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಸರಿಯಲ್ಲ, ಮುಟ್ಟಿನ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್‌ಕ್ಲಬ್ ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಸುಮಾ ಪಾಟೀಲ ಋತುಚಕ್ರ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಧ ವಿಶ್ವಾಸ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮನೆಮಾಡಿವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸಹಜವಾಗಿರುವಿಕೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿನೆರೆದ ಹದಿ ವಯಸ್ಸ ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಉಪಶಮನದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ಒಟ್ಟಾರೆಋತುಚಕ್ರದಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್‌ಕ್ಲಬ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಸುವರ್ಣಾ ವಸ್ತ್ರದ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷೆ ಜ್ಯೋತಿ ಭರಮಗೌಡರ, ಐ.ಎಸ್.ಓ. ಮಂಜುಳಾ ಅಕ್ಕಿ, ಪಾಸ್ಟ್ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಹೇಮಲತಾ ಪೊಂಗಲಿಯಾ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾ ಗಂಜಿಹಾಳ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

CO-ORDINATOR
IQAC
K.L.E.S' Arts & Commerce College
GADAG

PRINCIPAL
K. L. E. Society's
Arts & Commerce College
GADAG - BETGERI - 582 101

02/02/2020

ಹದಿ ವಯಸ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ, ಪೋಷಕಾಂಶ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ – ಪ್ರೊ. ವೀಣಾ ತಿರ್ಲಾಪೂರ

ಗದಗ-02 :ಹದಿ ವಯಸ್ಸ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಇಂದು ಹದಿ ವಯಸ್ಸ ಹುಡುಗಿಯರು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹದಿ ವಯಸ್ಸ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆಋತುಚಕ್ರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನುಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿಇನ್ನರ್‌ವೀಲ್‌ಕ್ಲಬ್ ಹಾಗೂ ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಯುಥ್‌ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್‌ಘಟಕ ಇವುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ನಗರದ

"ದಿವ್ಯ ಸಾಚಿ" ಮಹಿಳಾ ವಸತಿ ನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ ಯುಥ್ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್‌ಘಟಕದ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಪ್ರೊ. ವೀಣಾ ತಿರ್ಲಾಪೂರ ಇವರು ಹದಿ ವಯಸ್ಸ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆಆರೋಗ್ಯದ, ಪೋಷಕಾಂಶ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಋತುಚಕ್ರದ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದರು. ಅದಲ್ಲದೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದವಿಷಣ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್‌ಕ್ಲಬ್‌ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಸುಮಾ ಪಾಟೀಲ ಋತುಚಕ್ರ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ-ದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಧ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸಹಜವಾಗಿರುವಂತೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ನೆರೆದ ಹದಿ ವಯಸ್ಸ ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈ ಉಪಶಮನದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು.ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಗಿಂತ ಮುಖ್ಯ [illegible] ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್‌ಕ್ಲಬ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಸುವರ್ಣಾ ವಸ್ತ್ರದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಜ್ಯೋತಿ ಧರ್ಮಗೌಡ ಐ.ಎಸ್.ಓ. ಮಂಜುಳಾ ಆ ಪಾಸ್ಟ್ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಚೇತನಾ ಪೋಂಗಲಿಯಾ ಹಾಗ ಶ್ರೀಮತಿ ವಿದ್ಯಾ ಗಂಜಾಳ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

PRINCIPAL
K. L. E. Society's
Arts & Commerce College
GADAG - BETGERI - 582 101

CO-ORDINATOR
IQAC
K.L.E.S' Arts & Commerce College

PRINCIPAL
K. L. E. Society's
Arts & Commerce College
GADAG - BETGERI - 582 101

K. L. E. SOCIETY'S
GADAG

ವೇರಿ ಗುಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್

ಹದಿ ವಯಸ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ, ಪೋಷಕಾಂಶ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ – ಪ್ರೊ. ವೀಣಾ ತಿರ್ಲಾಪೂರ

[illegible]

PRINCIPAL
K. L. E. Society's
Arts & Commerce College
GADAG - BETGERI - 582 101

COORDINATOR
IQAC
Arts & Commerce College
GADAG

PRINCIPAL
K. L. E. Society's
Arts & Commerce College
GADAG - BETGERI - 582 101

K. L. E. Society's

ARTS AND COMMERCE COLLEGE,

Gadag – Betageri – 582 101

MENUSTRUAL HYGIENE AWARENESS PROGRAMME

Date:29-01-2021

PHOTOS:

ಕಿತ್ತೂರ ಕರ್ನಾಟಕ

ಋತುಚಕ್ರದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಗದಗ, ೨ : ಹದಿವಯಸ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಇಂದು ಹದಿ ವಯಸ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹದಿವಯಸ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿ ಇನ್ನರ್‌ವೀಲ್ ಕ್ಲಬ್ ಹಾಗೂ ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಯುಥ್ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಘಟಕ ಇವುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ನಗರದ 'ದಿವ್ಯ ಸಾಚಿ' ಮಹಿಳಾ ವಸತಿ ನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ ಯುಥ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಘಟಕದ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಪ್ರೊ.ವೀಣಾ ತಿರ್ಲಾಪೂರ ಹದಿವಯಸ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ, ಪೋಷಕಾಂಶ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಋತುಚಕ್ರದ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದರು. ಅದಲ್ಲದೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಸರಿಯಲ್ಲ, ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇನ್ನರ್‌ವ್ಹೀಲ್ ಕ್ಲಬ್ ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಸುಮಾ ಪಾಟೀಲ ಋತುಚಕ್ರ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಧವಿಶ್ವಾಸ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮನೆಮಾಡಿವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸಹಜವಾಗಿರುವಿಕೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ನೆರೆದ ಹದಿವಯಸ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಉಪಶಮನದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಋತು ಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್ ಕ್ಲಬ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಸುವರ್ಣಾ ವಸ್ತ್ರದ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಜ್ಯೋತಿ ಭರಮಗೌಡರ, ಐ.ಎಸ್.ಓ.ಮಂಜುಳಾ ಅಕ್ಕಿ, ಪಾಸ್ಟ್ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಹೇಮಲತಾ ಪೊಂಗಲಿಯಾ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮತಿ ವಿದ್ಯಾ ಗಂಜಿಹಾಳ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

Kittur Karnataka Newspap

02/02/2021

PRIN
K. L. E. S
Arts & Comm
GADAG - BET