



#### K. L. E. Society's ARTS AND COMMERCE COLLEGE, Gadag – Betageri – 582 101

# MENUSTRUAL HYGIENE AWARENESS PROGRAMME

Date:24-11-2020

1	Name of the	Menustrual Hygiene Awareness		wareness
2	Activity/Event		Programme	
2	Date of Activity/Event	24-11-2020		
3	Organized by/Name of the committee	YRC		
4	Name of the Association	Inner Wheel	Club and YRC	
5	Place of Activity/event	Beladadi Tanda, Brahmanand Pura		
6	Type of activity/Event	Awareness Programme		
7	Activity/Event objectives	about and he them. ➤ To giv empha sanitar sanitar materi	ucate and make the environmer ealth hazards as a wareness to asize the use of ry products or t ry products mad als like banana sea sponges, wa	tal pollution sociated with created and reusable he natural de from fibre, bamboo
8	Participation	Students 02	Faculty	Benificiaries
9	Enclosures:	0202551. Report2. Photos3. Press Clipping		

S. Regi Lis

#### **REPORT:**

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

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



K.L.E. Society's Arts and Commerce College, hading

Tanda, Brahmanand Pura" Totally 55 girls and Women 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 pogramme. Traditional myths and misconceptions in rural areas related to menstruation were discussed. FAQs by the girls and Women related to the topic were answered by the facilitator. And the inner wheel Club President Smt Sum Patil Gave awareness about cleanliness and Distributed 200 Sanitary Napkin to the Girls and Women.

#### PHOTOS: Distribution of Sanitary Napkins to Women and Girls at Beladadi



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





K. L. E. Society's Arts and Commerce College,

Re- Accredited by NAAC in 3rd Cycle with "B++" Grade

GADAG, KARNATAKA. INDIA -582101

Contacts: 9482547599,9482366466

Email: kleswcg@yahoo.com klesaccollege@gmail.com Website: www.klesaccollege.edu.in

### Menstrual Hygiene awareness Beladadi Tanda on 25.11.2020

Sl.No	Student Names	Sign
1	SARASWATI RADDER	Sanaswati. R
2	DYAMAVVA VADDAR	Divya

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

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

K.L.E.Society's Asits and Commerce College, hadag



Giving Menstrual Hygiene Awareness to the women folk



Women and Teen Girls attended Menstrual Hygiene Awareness Programme

CO-C ATOR RELES Arts & Commerce College GADAG

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

K.L.E. Society's Asito and Commedice College, Crackag Press Report: Vijay Sakshi newspaper

# ಋತುಚಕ್ರದ ಕಾಳಜಿ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಗತ್ಯ: ವೀಣಾ



#### ವಿಜಯಸಾಕ್ರೆ ಸುದ್ರಿ ಗದಗ

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯ ರಲ್ಲಿ ಆನೇಕರು ಮಾಸಿಕ ಸುತುಚಕ್ರದ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ನಿಧಾಯಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆದರ ನಿರ್ದಹಣೆ ಅವರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಾತ್ರಿದೆ. ರಂತಹ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಧಾಗದ ಹಲಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಕೆ ನೀಡಬೇಕಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗದುಗಿನ ಕೆ.ಎಲ್.ರ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಯುಫ್ ರೆಡ್ಕಕ್ರಾಸ್ ಘಟಕ ಮತ್ತು ಗದಗ-ದೆಟಗೇರಿ ಇನ್ನರ್ ಪ್ರೀತ್ ಕ್ರಮ್ ಅತ್ರಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವೈಯಕ್ತಿಕ



K.L.E.S' Add. College CALDAG

ರುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವನ್ನು ಬೆಳಿಧಡಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಪುರ ತಾಂಡಾದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು.

ಸಂಘಷ್ಟಂ ವರ್ಷನಾಗಿದ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಗಷ್ಟವುನ ಸ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ೭೫ಗಾ ತಿರ್ಲಾಮರ, ಯಾಖಚಿಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಖರಿತಂತ ದೇಶದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಿಳವಳಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಋತುಚಿಕ್ಷದ ಸಮಯ, ಅವಧಿಯ ಲೆಕ್ಸಾಚಾರ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುವ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು. ವೈಯಾಕ್ಷಿಕ ನೈರ್ಮಾಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳವುದು. ಕೊಳಕು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಾಂಪ್ರಧಾಯಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು

ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಾಲ್ಯಕರ ವಸ್ತದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಯತುಚಕ್ಷಣ್ಣೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ೩೮ತು ಚರ್ಚಿಸಿದರು ಹುಡುಗಿಯರು ಕೇಳದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ- ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು, ಬಳಸಿದ ಕರವಸ್ಥ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಶ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ದಹನಕಾರಿಗಳ ಮಹತ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

್ ಬನ್ನರ್ ಪ್ಲೀಲ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಸುವಣ್ಣಾ ವಸ್ತ್ರದ ಖಜಾಂಚೆ ಅಶ್ಚಿನಿ ಜಗತಾಪ, ಐ.ಎಸ್.ಪಿ. ಮಂಜುಳಾ ಆಕ್ಟ್ರಿ ಸದಸ್ಯೆಯರಾದ ಕಮಲಾ ಜಂಜಗಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾ ಗಂಜಿಹಾಳ ಹಾಗೂ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಗುಂಡತ್ವ ನಾಯಿಕಿ. ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಶಾರದಾ ತೋಟದ ಉಪಸ್ಥಿತರಿಧರು.

ವನ್ನರ್ ವ್ವೀಲ್ ಕ್ಲಬ್ ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಸುಮಾ ಪಾಟೀಲ್ ಸಮಾರೋಪ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ. ಋತುಚಿಕೆದ ಆವಧಿಯಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕಿ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬಳಕೆಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕರವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವದು ಆತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ತದನಂತರ 200 ನೈರ್ಮಲ್ಯಯುತ ಕರವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬತರಿಸಲಾಯಿತು.

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

ಸನ ನ:

## KLE. Societys Asits and Commesce College, Crackag Nagarik Newspaper 25-11-2020

ಹರಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅವಶ

ಚರ್ಚಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದರು. ಬಳಸಿದ ಕರವಸ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಶ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ದಹನಕಾರಿಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಸುವರ್ಣ ವಸ್ತರ, ಖಜಾಂಕಿ ಅಶ್ವಿನಿ ಜಗತಾಪ, ಐ.ಎಸ್.ಓ. ಮೆಂಜುಳಾ ಅಕ್ಕಿ ಸದಸ್ಯೆಯರಾದ ಕಮಲಾ ಜಂಬಗಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾ ಗಂಜಿಹಾಳ ಹಾಗೂ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಗುಂಡವೃನಾಯಕ, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಶಾರದಾತೋಟದ ಉಪಟ್ಟಕಾದ್ರರು.

ಇನರ್ ವ್ಲೀಲ್ ಕ್ಲಬ್ ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಸುಮಾ ಪಾಟೀಲರವರು ಸಮಾರೋಪ ಮಾತುಗಳನಾಡಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕೆ ಸಿತ್ರಂತರಗಳನು ಧರ್ಯವಾಗಿಎರುರುವದು ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ಬಟೆಗಳ ಬಳಕೆಗಳ **ಬದಲಾಗಿನೈ ಮರ್ಲ**ಯುತವಾದ ಕರವಸ್ಥಳನ್ನು ಬಳಸುವದು ಅತ್ಯು ಪಯುಕ್ರವಾದುದು ಎಂದು 300030 ತಿಳಿಸಿದರು. 200 ನೈರ್ಮಲ್ಯಯುತ ಕರವಸಗಳನು ධුತ್ರතින්නා කොත්.

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



ಗೆದಗ, ನ. 25. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಋತುಷಕ್ರದ ಮತ್ರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ವಿಫಲರಾಗಿದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆದರ ವಿರ್ವಹಣೆ ಅವರಿಗೆ ಆಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಹರಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಗದುಗಿನ ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಯುಥ್ ರೆಡ್ಕ್ರಾಸ್ ಘಟಕ ಮತ್ತು ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿ ಇನ್ನರ ವ್ಜಿಲ್ಕ್ಲೇಗ್ ಸಂಯುಕ್ರಾತ್ರಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬೆಳಧಡಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಪುರತಾಂಡಾದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ವೀಣಾ ತಿರ್ಲಾಪೂರ ಅವರು ಋತು ಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಳಜ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುರಿತಂತೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಋತು ಚಕ್ರದ ಸಮಯ, ಅವಧಿಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತು ್ತ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು, ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಕೊಳಕು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕರವಸ್ತದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪೋತ್ಸಾಹಿಸುವದು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾದ ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಈ ಋತುಚಕ್ರ ಸಂಬಂಧಿತಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪುರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೆಣ್ಣು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪುರಾಣಗಳು ಮತ್ತುತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು

CO-O RUD IN LATOR IQAO K.L.E.S' Arts & Commerce College GADAG

K.L.F. Society's Asits and Commerce College, Gadag

Kittur Karnataka Newspaper 25-11-2020

ವರ್ಧದಲ್ಲ ಾನವರ. )ನಹಾಳ. ಗುವುದು. ಕುಮಾರಿ ಗುಮಾರ **ಸ**ರ್ವಗ

ನ ಮ

ಟುಂಬಕ hand ವರಣವ ಹಾಗೂ ೀಜನೆಯ ಲಯದ ರು ದತ್ತು ಯಗಳಗ ಶದಿಂದ ಬವುದು ರುತ್ತದೆ. DUF ಾರದು) . ತಾವ ಚನೆಗಳ ಮೇಲ್

2

ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆವರಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಮೂಡಿಸುವದು ಜಾಗೃತಿ ುಕವನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ । ವೆಬ್ ಗಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಹರಿಹರೆಯವ ಮಕ್ತಳಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಆತೀ ಆವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ f.eof. ಗದುಗಿನ ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ುಯದ ಹಾಗೂ ಕಲಾ ಓವಾರ ಿಯುಥ್ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ 📒 ುಧಾನ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್'' ಘಟಕ ಮತ್ತು 15COF ಗದಗ–ಬೆಟಗೇರಿ ಇನ್ನರ ವ್ಹೀಲ್ ಪದವಿ ್ರಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷಬ್ ಸಂಯುಕಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ DUF ಶುಚಿತ್ರದ **わ**れの ವೈಯಕ್ತಿಕ ತಿಳುವಳಿಕಾ ಕಾರ್ಯ**ಕ್ರ**ಮವನ್ನು ಸಭೆ ಬೆಳಧಡಿ ಬ್ರಹ್ಮಾ**ನಂ**ದಪುರ ತಾಂಡಾದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಮಿತದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸರಿಪನ್ಮೂಲ IOLAN ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ **ವಾ**ಲ್ಮೊಂಡ 540 ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಗೈಷೆ ವಿಜ್ಞಾನ 350 ಬ್ರಾಧ್ಯಾ ಶಕರಾದ ಎಷೆಯುದ DO ಶ್ರೀಮುತಿ ವೀಗಾ ತಿರ್ಲಾಪೂರ 101 ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತುಚಕ್ರದ ) Ød ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ**ದೇಕಾ**ದ

౨೫

ಗವಗ.

ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ

ವೈಯಕ್ತಿಕ

ಋತುಚಕ್ರದ ಕಾಳಜಿ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ



**ಮತ್ತು** ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುರಿತಂತೆ • ನಮ್ಮ ಧಾರತ ದೇಶದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಪರಿಸರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹದಿಷರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಋತುಷಕದ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರು ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಋತು ಚಕ್ರದ ಸಮಯ, ಅವಧಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಲೆಕ್ತಾಚಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಿಧಾನಗಳು. ನಿಛಾಯಿಸುವ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವ ದು. ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಕೊಳಕು ಬಳಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಪ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕರವಸ್ತದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವದು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಈ ಋತುಚಕ್ರ ಸಂಬಂಧಿತ wr ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪುರಾಣಗಳು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೆಣ್ಣು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪುರಾಣಗಳು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಮ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ もうせご

ಹುಡುಗಿಯರು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶೈಗಳಿ**ಗೆ** ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಲಹೆ 2420 ಮಾಡಿದರು. ಪರಿಸರ ಕರವಸ್ತಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಶ ದಹನಕಾರಿಗಳ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ఇ స్ రే మైల లే ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸುವರ್ಣ ವಸ್ತ್ರದ, ಖಜಾಂಚ ಶ್ರೀಮತಿ ಅಶ್ವಿನಿ ಜಗತಾವ. ಐ.ಎಸ್.ಓ. ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಜುಳಾ ಅಕ್ತಿ, ಸದಸ್ಯೆಯರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಕಮಲಾ ಜಂಬಗಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾ ಗಂಜಿಹಾಳ ಹಾಗೂ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ 3.0 ನಾಯಕ. ಗುಂಡಪ್ಪ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಶಾರದಾ ತೋಟದ ಉಪಸ್ಥಿ ತರಿದ್ದರು.

ಇನ್ನರ್ ವ್ಲೀಲ್ ಕ್ಷಬ್ ಗದಗ– ಬೆಟಗೇರಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಮಾ ಪಾಟೀಲರವರು ಸಮಾರೋಪ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವದು ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬಟ್ಟಗಳ ಬಳಕೆಗಳ ಬಡಲಾಗಿ సి, బింల, ౯ంను కి వాంది ಕರವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವದು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದುದು ಎಂದು 394000, SEROSC 300 ನೈರ್ಮಲ್ಯಯುಕ ಕೆರವಸ್ತೆಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಯತು,

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

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