




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

Date:01.04.2017

ಸೂಚನೆ

ಈ ಮೂಲಕ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ  
04/04/2017ರಂದು ಮುಂ.11.00 ಗಂಟೆಗೆ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕಣ ಘಟಕವು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ  
ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ “ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ” ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಗದುಗಿನ  
ಖ್ಯಾತ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ.ಶ್ರೀಮತಿ.ಪ್ರಜಕ್ತಾ ಆಲೂರ ಅವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೆಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ  
ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಅದರ ಸದಪಯೋಗ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

Veena R.T.  
ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು  
ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕಣ ಘಟಕ

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

I/c   
ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು.  
PRINCIPAL  
K.L.E Society's  
Arts & Commerce College  
GADAG-BETGERI-582101



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

**ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ಘಟಕದಡಿಯಲ್ಲಿ**

**ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**

ದಿನಾಂಕ: 04-04-2017

ಸಮಯ: 11.00 ಗಂಟೆಗೆ

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ             | : ಕು.ಶಾಂತಾ ಹಿರೇಮಠ/ಸಂಗೀತಾ ಕರಿಬಿಷ್ಟಿ ಇವರಿಂದ                            |
| 2. ಸ್ವಾಗತ                | : ಕು.ಸುನಿತಾ ಗೋಡಿ   |
| 3. ಪರಿಚಯ                 | : ರಾಧಾ ಕಲಬುರ್ಗಿ  |
| 4. ಪುಷ್ಕಾರ್ಪಣೆ           | : 1.ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ<br>ಡಾ.ಪ್ರಾಜಕ್ತಾ.ಆಲೂರ- ಕು.ರೇಷ್ಮಾ ಕಿನ್ನಾಳ ಇವರಿಂದ        |
|                          | 2. ಶ್ರೀಮತಿ.ರಜನಿ ಪಾಟೀಲ್-ಕು.ಸೌಭಾಗ್ಯ ಹಿರೇಮಠ                             |
|                          | 3. ಡಾ.ಸಿ.ಎಸ್.ಹಸಬಿ- ಕು.ಸರಸ್ವತಿ ಮನಗೂಳಿ                                 |
|                          | 4. ಡಾ.ಶ್ರೀಮತಿ.ಎ.ವಿ.ದೇವಾಂಗಮಠ-ಕು.ಅಶ್ವಿನಿ.ದಾನರಡ್ಡಿ                      |
|                          | 5. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ -ಕು.ಗಂಗಾ ಪೋಲಿಸ್ ಪಾಟೀಲ                                  |
| 5. ಅತಿಥಿಗಳಿಂದ ಭಾಷಣ       | : ಡಾ.ಪ್ರಾಜಕ್ತಾ.ಆಲೂರ ಇವರಿಂದ<br>ಶ್ರೀಮತಿ.ರಜನಿ.ಪಾಟೀಲ್ (ಚೇರಮನ್ ಎಲ್.ಜಿ.ಬಿ) |
| 6. ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಸಮಾರೋಪ ಭಾಷಣ | : ಡಾ.ಸಿ.ಎಸ್.ಹಸಬಿ (ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು)                                       |
| 7. ವಂದನಾರ್ಪಣೆ            | : ಕು.ರೇಷ್ಮಾ ಕಿನ್ನಾಳ  |
| 8. ನಿರೂಪಣೆ               | : ಕು.ಕವಿತಾ ಗೊಳಗೊಳಕಿ  |

ಸರ್ವರಿಗೂ ಸುಸ್ವಾಗತ

**CO-ORDINATOR**  
**IQAC**  
K.L.E.S' 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 – Betgeri – 582 101.

ಗೆ,

ದಿನಾಂಕ:04.04.2017

ಸಂಪಾದಕರು.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**:ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಜನಪ್ರಿಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುದ್ದಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ:**


**ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**

ಸ್ಥಳೀಯ ಕೆ.ಎಲ್.ಇ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 04.04.2017ರಂದು ಮಹಿಳಾಸಬಲೀಕರಣ ಘಟಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ “ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ” ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಅತಿಥಿಸ್ಥಾನದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದ ನಗರದ ಖ್ಯಾತ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ.ಪ್ರಜಕ್ತಾ ಆಲೂರ ಇವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಇಂದು ನಾವುಗಳು ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದು ITBT ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿನ ಹದಿಹರೆಯ ಯುವತಿಯರು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಯೋಗ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರಾತೆ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದರು. ಇಂದಿನ ಯುವತಿಯರು ಅತಿಯಾದ What's Up Facebook, ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುರಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಕೇಳಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ನುಡಿಗಳನ್ನಾಡಿದ L.G.B ಚೇರಮನ್ ಶ್ರೀಮತಿ ರಜನಿ ಪಾಟೀಲರವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಇಂದಿನ ITBT ಜಗತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾದರೆ ಸದೃಢ ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತಮ್ಮ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರು.

ಕುಮಾರಿ.ಶಾಂತಾ ಹಿರೇಮಠ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಾ ಕರಬಿಷ್ಟಿ ಇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕುಮಾರಿ.ಸುನಿತಾ ಗೋಡಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಕು.ರಾಧಾ.ಕುಲಬುರ್ಗಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿದರು ಕುಮಾರಿ.ರೇಷ್ಮಾ.ಕಿನ್ನಾಳ ವಂದಿಸಿದರು. ಕುಮಾರಿ.ಅನಿತಾ.ಗೊಳಗೊಳಕಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹಸಬಿ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾಸಬಲೀಕರಣ ಘಟಕದ ಕಾರ್ಯಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ.ಎ.ವಿ.ದೇವಾಂಗಮಠ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ದೀಪಾ.ಸಂಗಟಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

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

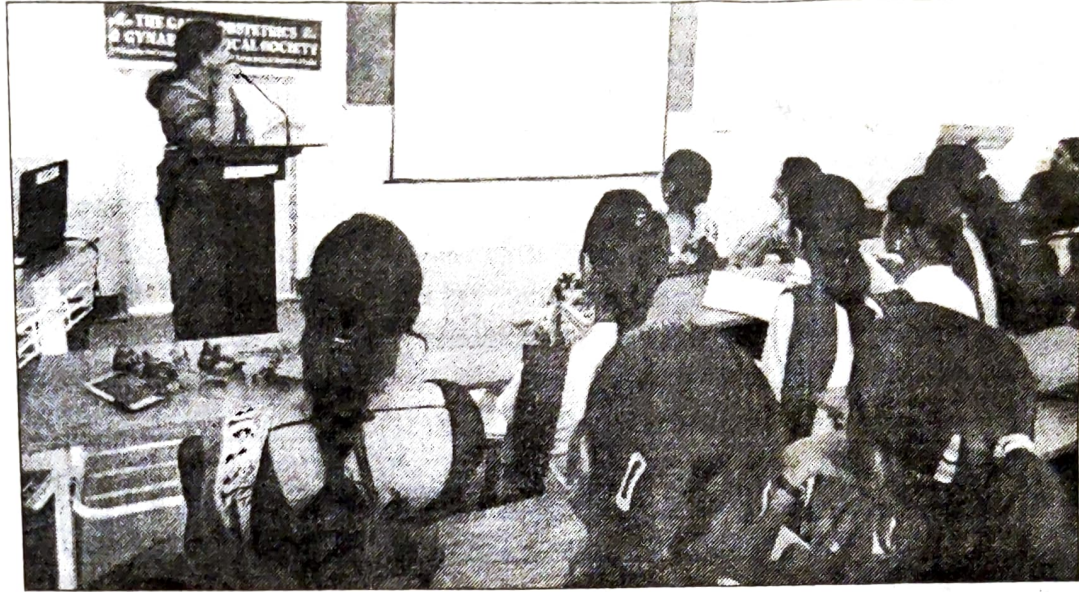
  
ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು.  
**PRINCIPAL**  
K.L.E Society's  
Arts & Commerce College  
GADAG-BETGERI-582101



# ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ

ಗದಗ, ಏ. 4. ಸ್ಥಳೀಯ ಕೆ.ಎಲ್.ಇ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ಘಟಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಅತಿಥಿ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದ ನಗರದ ಖ್ಯಾತ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಪ್ರಜಕ್ತಾ ಅಲೂರ ಇವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ದ್ದೇಶಿಸಿ ಇಂದು ನಾವುಗಳು ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದು ಐಟಿಬಿಟಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿನ ಹದಿಹರೆಯ



ಯುವತಿಯರು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಡೈರಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಯೋಗ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರಾತೆ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದರು. ಇಂದಿನ ಯುವತಿಯರು ಅತಿಯಾದ ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುರಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಕೇಳಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ನುಡಿಗಳನ್ನಾಡಿದ ಎಲ್‌ಜಿಬಿ ಚೇರಮನ್ ರಜನಿ ಪಾಟೀಲರವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು

ಇಂದಿನ ಐಟಿಬಿಟಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾದರೆ ಸದೃಢ ಸ್ವಲ್ಪ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತಮ್ಮ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರು.

ಶಾಂತಾ ಹಿರೇಮಠ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಾ ಕರಬಿಷ್ಣಿ ಸುನಿತಾ ಗೋಡಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ರಾಧಾ. ಕುಲಬುರ್ಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ರೇಷ್ಮಾ ಕಿನ್ನಾಳ ವಂದಿಸಿದರು. ಅನಿತಾ ಗೊಳಗೊಳಕಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹಸಬಿ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ಘಟಕದ ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಎ.ವಿ. ದೇವಾಂಗಮಠ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ದೀಪಾ ಸಂಗಟಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.



K. L. E. Society's  
**ARTS AND COMMERCE COLLEGE,**  
Gadag – Betgeri – 582 101.  
Re- Accredited with "B<sup>++</sup>" Grade by NAAC

☎: Office : 08372-2297337  
Fax : 08372-239919  
P. O. Box No. 91  
email: [kleswcg@yahoo.com](mailto:kleswcg@yahoo.com)  
website: [www.klescolleggadag.org](http://www.klescolleggadag.org)  
gmail: [klesacollege@gmail.com](mailto:klesacollege@gmail.com)

RefNo:KLES/ACC/01/2017-18

Date:04/04/2017

To,

Dr.Prajakta.S.Alur  
DGO  
Alur Hospital  
Gadag

Respected Madam,


The students and staff of our College acknowledge their sincere gratitude for your valuable and informative talk on "**Women and Health**", conducted on 04.04.2017 on the eve of "**International Women's Day Celebration**" under Women Empowerment Cell. Both the students & staff were highly benefitted by your talk.


Looking forward for the same co-operation with our Institute in future too.

Thanking you.

Place : Gadag

Date : 04.04.2017

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

  
PRINCIPAL  
K.L.E.Society's  
Arts & Commerce College  
GADAG-BETGERI-582101