



ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜು

ಚಾಮರಾಜನಗರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಕ್ಕೆ ಸಂಯೋಜಿತ, ನ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ B⁺ (CGPA: 2.74) ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ

ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ - 571 440 ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ

☎: 08224-252149

jsscwk@gmail.com

www.jsscwkgl.org

ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ 28.5.2025 ರಂದು ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜು, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲದಲ್ಲಿ ರೆಡ್ ರಿಬ್ಬನ್ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ “ಋತುಚಕ್ರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ” ಪ್ರಯುಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಅರಿಯು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು.

ಋತು ಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇರಬಾರದು, ಋತು ಚಕ್ರವನ್ನು ಶಾಪವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ವರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೂ ಸಹ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸಹ ಋತುಚಕ್ರವು ಒಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ತ್ಯಜಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಡಾ.ಶೃತಿ, ಪ್ರಸೂತಿ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ಇವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಋತು ಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್ಪಿನ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡದೆಯಿರುವುದರಿಂದ ವಾತಾವರಣ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದ ಮಾದೇಶ್, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಇವರು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿರುವ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಾದ ಡಾ.ಹೆಚ್ ಎಸ್ ಕೊಂಗಳಪ್ಪ ರವರು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯೋಎಸಿ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್ ಮಮತ, ರೆಡ್ ರಿಬ್ಬನ್ ಘಟಕದ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಟ್ಟಮ್ಮ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಡಾ.ಶೃತಿ ಪ್ರಸೂತಿ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ಇವರು “ಋತುಚಕ್ರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ” ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾದೇಶ್, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ರೆಡ್ ರಿಬ್ಬನ್ ಘಟಕದ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಟ್ಟಮ್ಮ, ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಾದ ಡಾ.ಹೆಚ್ ಎಸ್ ಕೊಂಗಳಪ್ಪ, ಹಾಗೂ ಐಕ್ಯವಾಸಿ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್ ಮಮತರವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು



ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು

