



ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆ ಘಟಕ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ
ಯುನಿಸೆಫ್ ಮುಟ್ಟಿನ ಆರೋಗ್ಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನ ಅಂಗವಾಗಿ

Together for a period friendly world

ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ನೇಹಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ-23.4.2023

ಮುಟ್ಟಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೊಣೆ: ಡಾ. ಯು. ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ



ಜೀವಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಮುಟ್ಟು, ಒಂದು ಜೈವಿಕಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯದೆ, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಅಶುದ್ಧ ಕ್ರಿಯೆ, ಅನಿಷ್ಟ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಹೊಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದ್ದು ಎಂದು ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಡಾ. ಯು. ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನುಡಿಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 30.5.2024ರಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆ ಘಟಕ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ ಯುನಿಸೆಫ್ ಮುಟ್ಟಿನ ಆರೋಗ್ಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನ ಅಂಗವಾಗಿ **Together for a# period friendly world** ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ನೇಹಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುತ್ತಾ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಸಹಜ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಾದರೂ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಯೋಗಾಸನ, ಧ್ಯಾನ, ಜೊತೆಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ಭರಿತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ, ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಆ ದಿನಗಳ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದರು.



ಯೋಗ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾದ ಸೃಷ್ಟಿ ಅವರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಜ್ರಾಸನ, ಶವಾಸನ, ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ ಮೊದಲಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಿತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ಗೀತಮ್ಮ ಅವರು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬಡತನ, ಅನಕ್ಷರತೆ, ಲಿಂಗತ್ವ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆ ಇದೆ, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಕುರಿತಾದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಸಹನೆಯಿಂದ ಅವರೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸೂಕ್ತ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿದರು.

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಉಪಕುಲಸಚಿವರಾದ ಡಾ. ಎ. ವೆಂಕಟೇಶ್ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕುರಿತಾದ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳು ಬಹು ಚರ್ಚೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆ ಘಟಕ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಡಾ.ಎ. ಶ್ರೀಧರ್ ಅವರು ಗಣ್ಯರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಅಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಜ್ಯೋತಿ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದರು, ಪದ್ಮಾವತಿ. ಕೆ ಅವರು ವಂದಿಸಿದರು. ಮಾಹಿತಿಕೇಂದ್ರದ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ.ಡಿ. ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಅವರು, ಸಿಸ್ಟಂ ಅನಾಲಿಸ್ಟ್‌ನ ಶಕುಂತಲಾ ಚೌಡನಾಯ್ಕ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.



ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಂಪಿ, ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆ ಘಟಕ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ



ಯುನಿಸೆಫ್ ಮುಟ್ಟಿನ ಆರೋಗ್ಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉಪನ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಸಂವಾದ

**Together for a # Period Friendly World
ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ನೇಹಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ**

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ

ಡಾ. ಡಿ.ವಿ. ಪರಮಶಿವಮೂರ್ತಿ

ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿಗಳು, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ

ಡಾ. ತಂಬಂಡ ಪೂಣಚ್ಚ ವಿಜಯ್

ಮಾನ್ಯ ಕುಲಸಚಿವರು, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ

ಉಪನ್ಯಾಸ

ಡಾ. ರಾಜೇಶ್ವರಿ

ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿ

ಡಾ. ಗೀತಮ್ಮ

ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ

ಸ್ವಾಗತ

ಡಾ. ಎ. ಶ್ರೀಧರ

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ

ದಿನಾಂಕ: ೨೦.೦೩.೨೦೨೩ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೧೧.೦೦ ಗಂಟೆಗೆ
ಸ್ಥಳ: ಭುವನ ವಿಜಯ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆನಂದ ಸ್ವಾಗತ

ಡಾ. ಎ. ಶ್ರೀಧರ

ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಘಟಕ

ಡಾ. ತಂಬಂಡ ಪೂಣಚ್ಚ ವಿಜಯ್

ಕುಲಸಚಿವರು

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ