# SNEHA SAGAR

2022-2023

**INNER WHEEL CLUB OF SAGAR UNIQUE SAGAR**

**DISTRICT NUMBER-318**

**CHARTER NUMBER-6292**


**Editor & Web Coordinator**

**Snehalatha Vinay Prasad**

## September Projects

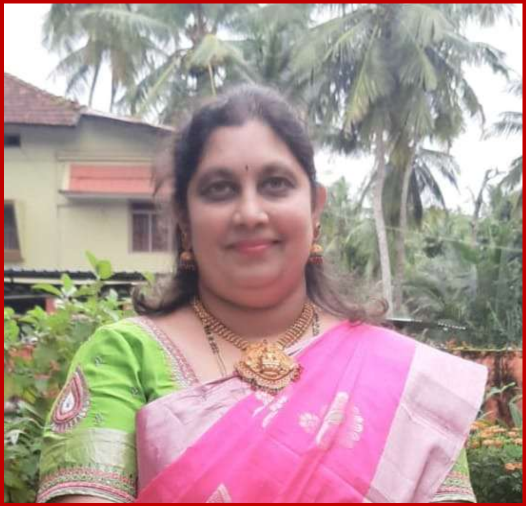
INNER WHEEL

STRONG WOMEN
STRONGER WORLD
2021-2024

WORK WONDERS
Inner Wheel 2022-23

**President**

**Mrs.Poornima Guruprasad**

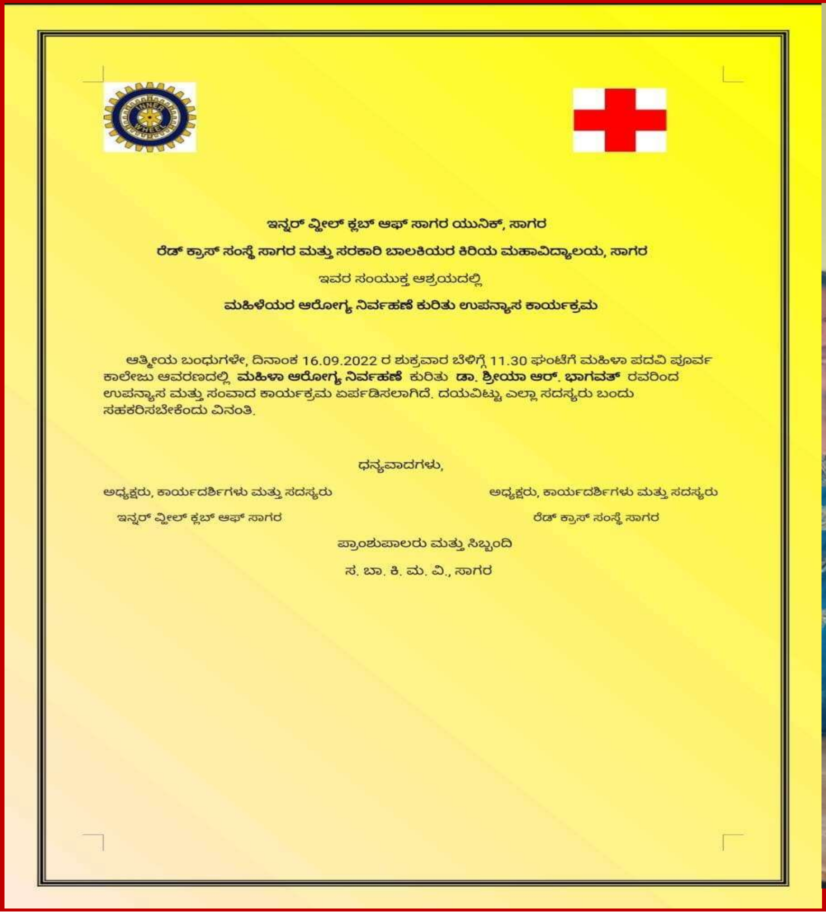


**Secretary**

**Mrs.Shashikala Ashwathnarayan**

## Project-9

**Our club conducted lecture for teenager's about women's health and maintains program on 16/09/2022 at Govt girls pre-university collage in sagar. Dr Shreya bhagvath( gynaecologist) young doctor spoke on Menstrual cup benefits and how to uses.**



**ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್ ಕ್ಲಬ್ ಆಫ್ ಸಾಗರ ಯುನಿಕ್, ಸಾಗರ**

**ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಾಗರ ಮತ್ತು ಸರಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಕಿರಿಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಸಾಗರ**

ಇವರ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ

**ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**

ಆತ್ಮೀಯ ಬಂಧುಗಳೇ, ದಿನಾಂಕ 16.09.2022 ರ ಶುಕ್ರವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.30 ಘಂಟೆಗೆ ಮಹಿಳಾ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು ಆವರಣದಲ್ಲಿ **ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ** ಕುರಿತು **ಡಾ. ಶ್ರೀಯಾ ಆರ್. ಭಾಗವತ್** ರವರಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಬಂದು ಸಹಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು,

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರು
ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್ ಕ್ಲಬ್ ಆಫ್ ಸಾಗರ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರು
ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಾಗರ

ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿ
ಸ. ಬಾ. ಕಿ. ಮ. ವಿ., ಸಾಗರ

# MEDIA

4 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

## ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

# ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಅಗತ್ಯ–ಡಾ. ಶ್ರೀಯಾ ಭಾಗವತ್

ಸುವರ್ಣಪ್ರಭವಾರ್ತೆ

ಸಾಗರ(ಶಿವಮೊಗ್ಗ),ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್,17: ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯೆ ಡಾ.ಶ್ರೀಯಾ ಆರ್.ಭಾಗವತ್ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಬಾಲಕಿಯರ ಸರ್ಕಾರಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್ ಕ್ಲಬ್ ಆಫ್ ಸಾಗರ ಯುನಿಕ್ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ವತಿಯಿಂದ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಕುರಿತ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಮಹಿಳೆಗೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳು ಹೆಚ್ಚು ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕುಟುಂಬವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದರು.

ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಆತಂಕ ಪಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದಿನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಯಸುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವುಳ್ಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹಿತ–ಮಿತ ಆಹಾರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎಂದರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಯಿತು. ಸಂಘಟನೆ ವತಿಯಿಂದ ಡಾ.ಶ್ರೀಯಾ ಆರ್.ಭಾಗವತ್ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಲಾಯಿತು. ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಅರುಣ್ ಕುಮಾರ್, ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್ ಕ್ಲಬ್

## ಬಂಗಾರಪ್ಪನವರ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ

## ...ವೇದಿಕೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದ ಪದ್ಮನಾಭ್ ಭಟ್

ತಿಮ್ಮಪ್ಪ ಅವರನ್ನು ಜನರು ಸದಾ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ನಾನು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಕುಮಾರ್ ಬಂಗಾರಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ನಾನು, ನನ್ನಿಂದಲೇ ಎನ್ನುವ ಅಹಂ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಅವರ ಜೊತೆ ರಾಜಕಾರಣ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮುಖಂಡರು ಯಾರು ಅವರ

ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. 4ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪಕ್ಷದ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೇ ಇರುವುದನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಸಮಿತಿಗೆ ತಂದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ವೇದಿಕೆ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ದಿವಾಕರ್ ಭಟ್ ಭಾವೆ,

---

ವಿಶ್ವವಾಣಿ

# ಹದಿಹರೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಬೇಡ

**ಸಾಗರ:** ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಇದ್ದಾಗ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ತಪ್ಪಲಿದೆ ಎಂದು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಶ್ರೀಯಾ ಆರ್ ಭಾಗವತ್ ಹೇಳಿದರು. ಇಲ್ಲಿನ ಬಾಲಕಿಯರ ಸರಕಾರಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನರ್ ವೀಲ್ ಕ್ಲಬ್ ಆಫ್ ಸಾಗರ್ ಯುನಿಕ್ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕುರಿತು ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಆ ವೇಳೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಕೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ ಎಂದ ಅವರು ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರೂ ಕೂಡ ಇಂತಹ ವೇಳೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರು. ಇದೇ ವೇಳೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜತೆ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿದರು. ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಅರುಣ್ ಕುಮಾರ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು, ಇನ್ನರ್ ವೀಲ್ ಕ್ಲಬ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಪೂರ್ಣಿಮಾ

ಗುರುಪ್ರಸಾದ್, ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ ಜಿ.ಎಸ್., ಶಶಿಕಲಾ ಅಶ್ವಥ್ ನಾರಾಯಣ ಸುಶೀಲಾ ವೆಂಕಟೇಶ್ . ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನರ್ ವೀಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಇದ್ದರು, ಮತ್ತು ಡಾ. ಶ್ರೀಯಾ ಭಾಗವತ್ ರವರನ್ನು ಇದೇ ವೇಳೆ ಅಭಿನಂದಿಸಲಾಯಿತು.

---

# ಹದಿಹರೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಬೇಡ–ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬೇಕು

**ಸಾಗರ** : ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಇದ್ದಾಗ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ತಪ್ಪಲಿದೆ ಎಂದು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಶ್ರೀಯಾ ಆರ್ ಭಾಗವತ್ ಹೇಳಿದರು.

ಇಲ್ಲಿನ ಬಾಲಕಿಯರ ಸರಕಾರಿ ಸ್ವ... ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್ ... ಯುನಿಕ್ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ರೆ... ಟಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಮಹಿಳೆ... ಮತ್ತು ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ... ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕುರಿತು ಅ... ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ವಿಷಯ... ಇದ್ದಾಗ ಆ ವೇಳೆಯ ಬದಲಾವಣೆ... ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಕೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾ... ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರೂ ಕೂಡ ... ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇ... ವೇಳೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜತೆ ಸ... ನಡೆಸಿದರು. ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾ... ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು, ಇನ್ನರ್ ... ಕ್ಷೆ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್, ... ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ವೆಂಕಟೇ... ಅಶ್ವಥ್ ನಾರಾಯಣ ಸುಶೀಲಾ ವೆ... ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನರ್ ವ್ಹೀಲ್ ಸಂಸ್ಥೆ... ಇದ್ದರು, ಮತ್ತು ಡಾ. ಶ್ರೀಯಾ ಭಾಗವತ್ ...

**Project-10**

**Our club donated bench and note book to Ramnagar Govt school ( sagar) below poverty level students worth of 1000rs on 21-09-2022.**

# SEPTEMBER MONTH BIRTHDAY WISHES

- Zansi-21st
- Anita R-23RD
- Vani S K-24th
- Sharada Venkatesh-22sd

# CONCLUSION

## every emotion has a story to tell

**Hope you all like this small attempt by our president Mrs.Poornima Guruprasad and team, to reach out to all you lovely ladies every month.**

**Thank you**

**Snehalatha**