SHRI MADHWA VADIRAJA INSTITUTE OF TECHNOLOGY & MANAGEMENT (A Unit of Shri Sode Vadiraja Mutt Education Trust*, Udupi)



Accredited by NBA | Accredited by NAAC with 'A' Grade

Affiliated to VTU, Belagavi | Bantakal, Udupi - 574 115, Karnataka, India

Tel: +91 7483031199/200|Email: info@sode-edu.in

Website: www.sode-edu.in

(KSTA)

With the divine blessings of SHRI SHRI VISHWAVALLABHA THEERTHA SWAMIII (Shri Sode Vadiraja Matha, Udupi)

Women Empowerment Cell & NSS Sponsored by KSTA

Organizing a talk on

"Health & Fitness for Well Being"

By



Dr. Deepika
Asst. Prof(Sr.), Dept. of Civil Engg.
SMVITM, Bantakal

To be held in

Anegundi Saraswathi Peeta Surya Chaitanya Global Academy Kuthyar

11 Thursday 2022 at 10:30AM

SMVITM - Engineering your Career and Character with Care

INSTITUTE OF TECHNOLOGY & MANAGEMENT Vishwothama Nagar, Udupi Dist. BANTAKAL - 574 115

SHRI MADHWA VADIRAJA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND MANAGEMENT

(A Unit of Shri Sode Vadiraja Mutt Education Trust*, Udupi)

Accredited by NAAC with 'A' grade | Affiliated to VTU, Belagavi
Approved by AICTE, New Delhi & Recognized by Govt. of Karnataka
Vishwothama Nagar, Bantakal - 574115, Udupi District, Karnataka.



NSS-YRC-RC UNIT

Thanks.

ACTIVITY REPORT

Academic Year	2022-23
Name of the Program	Talk on "Health and Fitness for Well Being"
Date	11 August 2022, 10.30AM-12PM
Department/Cell	NSS-YRC Unit and Women Empowerment Cell
Resource Person	Dr. Deepika B V, Assistant Professor(Sr.), SMVITM, Bantakal
Target Audience	Staff and students of Soorya Chaithanya High School Kuthyar
Number of Participants	100

As a part of Azadi ka Amrit Mahotsav, NSS-YRC Unit and Women Empowerment Cell of Shri Madhwa Vadiraja Institute of Technology and Management Bantakal, Udupi jointly organized a talk on "Health and Fitness for Well Being" on 11 July 2022 at Anegundi Saraswathi Peeta Soorya Chaitanya Global Academy High School, Kuthyar. Dr. Deepika B V Assistant Professor (Sr.), Dept.of Civil Engineering, SMVITM, Bantakal was the resource person.

Spekaing on the occasion, she said that Students should know which type of food they may take and which one to avoid. Good physical health leads to good mental and social well - being. Good food which has lots of Vitamins and Proteins provide better immunity power. Health depends on a happy mind, clean food and water and good sleep.

Honorary Advisor of the Trust Vidvan Shambhudas Guruji, Mr.Nagaraja Rao, Coordinator, NSS-YRC Unit of SMVITM, Bantakal, all teachers and high school students were present.

Principal of SCGA Gurudatt Somayaji welcomed the gathering. Sangeetha Rao introduced the guests. Rajeeshma compered the program and Sharon Rodrigues offered Vote of

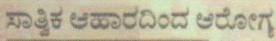
SHRI MADHWA VADIRAJA
INSTITUTE OF TECHNOLOGY & MANAGEMENT
Vishwothama Nagar, Udupi Dist.
BANTAKAL - 574115







Latitude :13.200851 Longitude:74.814623





southers so

දෙස් විශාඛය ක්රමේදරණ හෙස් පහර එකේස් යනු දියගේසේ අපේදරණ රේෂලේදී කාරය රාණ විර්යාල් මේ ස්ත්රාදර විශ්යාව ක්ළ දිනුණින් සම්ප්රාවරය පහර එක්ස් නිලකීත්ර පත්ද සංඛ සංස්කාරය සහ ස්ථාර්ත ප්රධාන ප්රධාන ස්වරණ දියුණින් අතරය විරදේශය ව දෙස්තර ස්තුරණ අත්තරව පත්ව දිය දැසරණ ස්තුරණ අත්තරව පත්ව දිය දැසරණ

ಭೈತನ್ನ ಗ್ರೋಜರ್ ಅಕಾರೆಮ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಸೆಲ್ಲೆ ಮಧ್ಯ ಸಾರ್ದಿಂಟ ಇಂಟಿಸಿಯರಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಎಸ್. ಎಸ್.ಎಸ್. ಮತ್ತು ಯೂಕ್ ರೆಡ್ ಕಾರ್ ವಿಧಾನವು ಅಯೋಗಿ ಪ್ರಧಿಕ್ಷೆ ಕೊಂಡು ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶ್ವ ಕೆಂದುಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧ ವಿಧ್ಯಾಪ್ ಕಂದುದಾಗ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಸಂಶೇಷ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಆರೋಗಿಯೇಟ್ ಪೊರೆಸ್ ಸಾರ್ಗಾಜ ರಾಜ್ ಮತ್ತು ಕಿಕ್ಷಕೆಯ ಉಪಕ್ರಿತರಿದ್ದರು. ಸಾಂಕುಪಾಲ ಗಂದುವು ಕೊಡುತುಯಾಗಿ ಸ್ಥಾಗತಿಸಿದರು. ಕುತ್ತಿ ಅತ್ಯಾಪಿಗೆ ಸಾಂತ್ರಿಕ ಗೆಹಲದ ಬರುವುದ ಕೊಡುತುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಾರ್ಥಿಕ ಸಹಲದ ಬರುವುದ ಕ್ಷಿತ್ರಕ್ಕೆ ರಹಲಾಗ್ಯ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ ಗೆಡಲದ ಬರುವುದ ಕ್ಷಿತ್ರಕ್ಕೆ ರಹಲಾಗಿ ಸಾಂತ್ರಕ್ಕೆ ಗೆಡಲದ ಬರುವುದು. ಕಿಕ್ಷಕ್ಕೆ ರಹಲಾಗ್ಯ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ ಗೆಡಲದ ಪ್ರತಿಕ್ಕೆ ಕಡೆಸಲಾಗಿ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ ನಡಲಾಗಿ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ ನಡಲಾಗಿ ಸಂಶ್ರಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕಡೆಸಲಾಗಿ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ ನಡಲಾಗಿ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ ನಡಲಾಗಿ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ ನಡಲಾಗಿ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ ನಡಲಾಗಿ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ ನಡಲಾಗಿ ಸಂಶ್ರಕ್ಷಕ್ಕೆ ನಡಲಾಗಿ ಸಂಶ್ರಕ್ಷಕ್ಕೆ ನಡಲಾಗಿ ಸಂಶ್ರಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಶ್ರಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಶ್ರಕ್ಕೆ

ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸದೃಢ ದೇಹ ಮುಖ



ಕಟಪಾಡಿ: ಬಂಟಕಲ್ಲು ಶ್ರೀ ಮಧ್ಯ ಪಾದಿರಾಜ ತಾಂತ್ರಿಕೆ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇಪಾ ಯೋಜನೆ, ಯುವ ರೆಡ್ ಕ್ರುಸ್ ಘಟಕೆ, ಪಂಸರ ಘಟಕೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ಘಟಕೆದ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಿದಿಲ್ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿಧಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆ ಡಾ.ದೀಟಕಾ ಬಿ.ವಿ. 'ಆರೋಗ್ಯಮೊಂದಿಗೆ ಸದ್ಯಢ ದೇಹವೂ ಮುಖ್ಯ' ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಕುತ್ತಾರು-ಆನೆಗುಂದಿ ಸೂರ್ಯ ಚೈತನ್ನ ಪ್ರೌಥತಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಪಕ್ಕಾಸ ನೀಡಿದ್ದರು.

ಶ್ರೀ ಮಧ್ಯ ವಾದಿರುಜ ತುಂತ್ರಿಕ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಿದ್ಧಿಪಾಲ್

ಡಾ.ತಿರುಮಲೇಶ್ವರ ಭಟ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಸೂಯ ಚೈಶಸ್ಯ ಫ್ರೌಡಶಾಲೆ ಟ್ರಸ್ಟ್ ನ ಗೌರ ಸಲಹೆಗಾರ ವಿದ್ಯಾನ್ ಶಂಭುವಾಸ ಗುರೂಜಿ, ಬಂಟಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಎನ್ನನ್ ಯುಷೆ ರಚ್ಚಾಸ್ ಘಟಕದ ಸಂಯೋಜ ಹಾಗರಾಜ್ ರಾಮ್, ಸೂರ್ಯ ಚೈತ ಪ್ರೌಡಕ್ಕಾಲೆಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪತ್ಯತರಿದ್ದರು.

ಅನೆಗುಂದಿ ನಾರ್ಯ ಭಿತ್ರ ಪ್ರಧಾನಕ ಪ್ರಿನಿವಾರ್ ಗುರುದು ನೋಮಯಾದ ಸ್ಥಾತಿಸಿದರು. ಸಂಗೀತ್ ರಾವ್ ಅಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪರಚಯಿಸಿದರು. ಶರೋಪ್ ರೋಡ್ಕಿಗಳ ಪಂಡಿಸಿದರು.

gracop

Principal

SHRI MADHWA VADIRAJA INSTITUTE OF TECHNOLOGY & MANAGEMENT Vishwothama Nagar, Udupi Dist

BANTAKAL - 574 115