

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



SMVITM

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

Women Empowerment Cell & NSS
Sponsored by KSTA



Organizing a talk on



"Health & Fitness for Well Being"

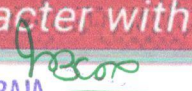
By



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

To be held in
Anegundi Saraswathi Peeta Surya
Chaitanya Global Academy Kuthyar
on
11 Thursday 2022 at 10:30AM

SMVITM - Engineering your Career and Character with Care

Principal 
SHRI MADHWA VADIRAJA
INSTITUTE OF TECHNOLOGY & MANAGEMENT
Vishwothama Nagar, Udupi Dist.
BANTAKAL - 574 115

NSS-YRC-RC UNIT**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.

Speaking 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 Thanks.


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



Latitude :13.200851
Longitude:74.814623

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಅಭಿಷೇಕ
ಡಾ. ದೀಪಿಕಾ
ಆಭಿಷೇಕ

ಅಭಿಷೇಕ ಡಾ. ದೀಪಿಕಾ ಅವರು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರ. ಡಾ. ದೀಪಿಕಾ ಅವರು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರ. ಡಾ. ದೀಪಿಕಾ ಅವರು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವು ಸುಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವು ಸುಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸದೃಢ ದೇಹ ಮುಖ್ಯ

ಅಭಿಷೇಕ ಡಾ. ದೀಪಿಕಾ ಅವರು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರ. ಡಾ. ದೀಪಿಕಾ ಅವರು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರ.

ಅಭಿಷೇಕ ಡಾ. ದೀಪಿಕಾ ಅವರು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರ. ಡಾ. ದೀಪಿಕಾ ಅವರು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರ.

Arscop
Principal
SHRI MADHVA VADIRAJA
INSTITUTE OF TECHNOLOGY & MANAGEMENT
Vishwothama Nagar, Udipi Dist
BANTAKAL - 574 115