

Dr. B. B. HEGDE FIRST GRADE COLLEGE, KUNDAPURA
PROGRAMME REPORT : 2023-24

Date	Programme	Resource Person
22/08/2023	1st year students orientation programme "ಪರವಾಸಿ 2023".	Dr. Sony D'costa Chief-Director. Ayushdama Hospital.

BRIEF REPORT:

Dr. B. B. Hegde First Grade College Kundapura, under the leadership of Student Welfare Council of the college organised orientation programme "ಪರವಾಸಿ 2023" for 1st year students. The second talk of the day was "Physical health". The resource person was Dr. Sony D'costa. She spoke about the daily routine to follow in order to get good health and also to inculcate good food habits. Getting enough sleep and doing daily exercises will benefit the body. Principal Prof. K. Umesh Shetty and Vice-Principal Mr. Chethan Shetty Kovadi were present in the programme. The whole ceremony was mastered by Mr. Pranam, Asst. Prof in computer science. Ms. Monica Asst. Prof. in English introduced the resource person.

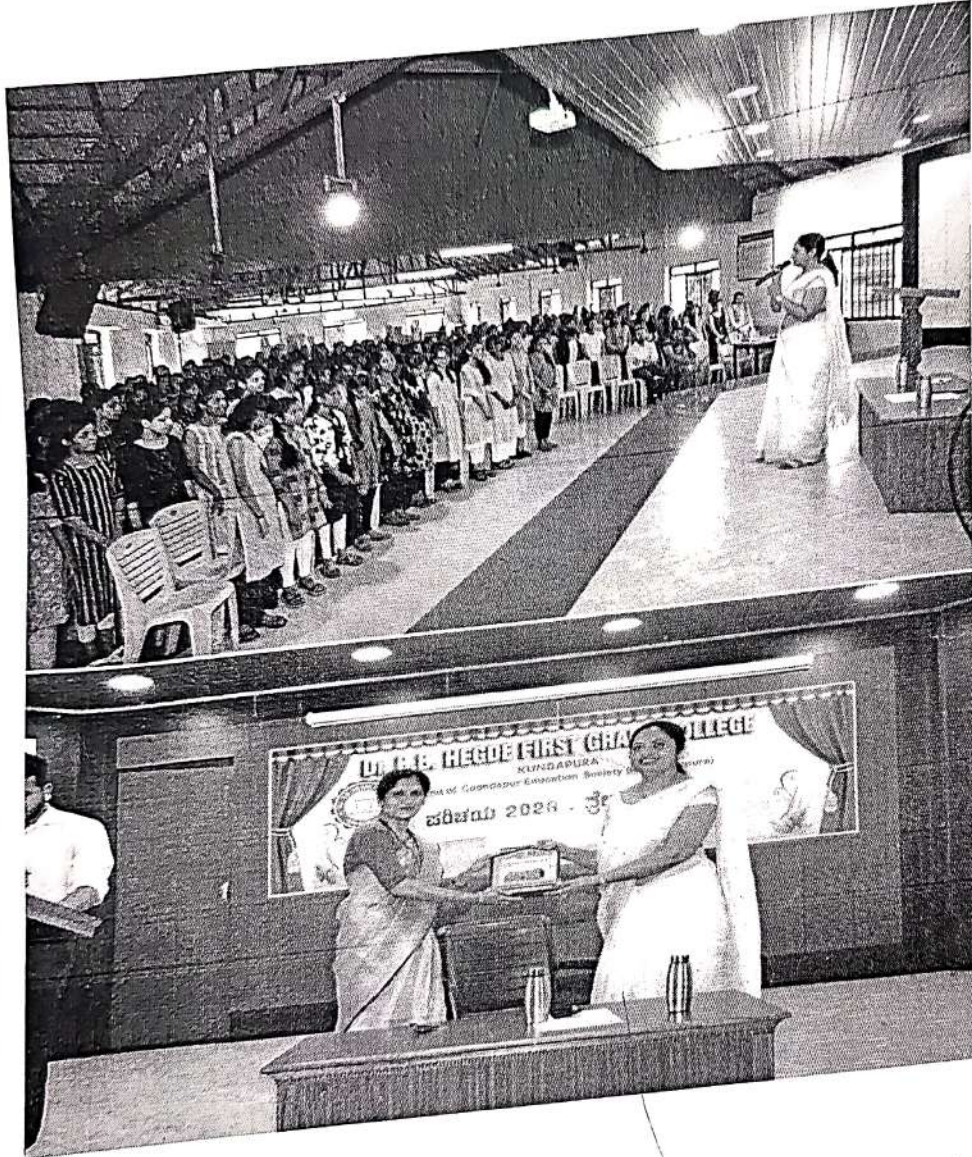
~~PRINCIPAL~~
PRINCIPAL
Dr. B. B. Hegde First Grade College
Kundapura

FACULTY COORDINATOR
MS
Pr

Encl: Notice/Invitation/Agenda/Attendance/Feedback/Photos/News Paper cuttings etc.

Dr. B. B Hegde First Grade College, Kundapura
A unit of Coondapur Education Society (R)

As part of Prerana 2023 - The orientation program for first years, the college arranged a talk on Physical Health presented by Dr. Sony Dcosta, the Resource Person.



MR
PR
Co-Ordinator

[Signature]
PRINCIPAL
Dr. B. B. Hegde First Grade College
Kundapura

ಪ್ರೇರಣಾ ಶಿಬಿರ: ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ



ಕುಂದಾಪುರ, ಆ. 28: ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ನಿದ್ರಾಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜತೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರಬಹುದು ವರ್ತಮಾನದ ಶುರ್ತು ಎಂದು ಆಯುಷ್ ಧಾಮದ ಪೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ

ಹಾಗೂ ಕುಂದಾಪುರ ಸಿಟಿ ಜೆಸಿಐ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ| ಸೋನಿ ಡಿ'ಕೋಸ್ತ ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಡಾ| ಬಿ. ಬಿ. ಹೆಗ್ಡೆ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕ್ಷೇಮಪಾಲನಾ ಸಮಿತಿ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ನೂತನವಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದ ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಯೋಜಿಸಿದ 'ಪ್ರೇರಣಾ ಶಿಬಿರ'ದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು

ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಪ್ರೊ| ಕೆ. ಉಮೇಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಉಪ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಚೇತನ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಕೋವಾಡಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿ ಮೋನಿಕಾ ಡಿ'ಸೋಜಾ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಗಣಕ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಉಪನ್ಯಾಸಕ ಪ್ರಣಮ್ ಆರ್. ನಿರೂಪಿಸಿ ವಂದಿಸಿದರು.

PRINCIPAL
B. B. Hegde First Grade College
Kundapura