

ಒಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ನಿದ್ದೆ, ಧಾನ ಅಶ್ವವಶ್ಯಕ

ಶಿರಷ ಸಮಾಜಾರ ■ ವಾರ್ತೆಯಾಜ:

ಇಲ್ಲಿನ ಕೇವಲೊಎಸ್ ವಿಡಿಬಿಟ್ಯಾಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗಾಗಿ ತಜ್ಜ್ವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜೂನ್ 7ರಂದು ಅಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಧಾರವಾಡದ ಸಮಗ್ರ ಸ್ಕೂಲ್‌ಕ್ಲಾಸ್‌ಎಂದು ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ದೆ, ಧಾನ ಅಶ್ವವಶ್ಯಕ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಕೂಲ್‌ಪಕ್ಷ ಡಾ.ಗೀರ್ಜಾ ಹೇಳಿದರು. ಮುಟ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮಾಸಿಕ ಮುತ್ತಳ್ಳುಕ್ಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮಾಡಬಹುದಾರು. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಏಂದರೆ ನಗರೀಕೆ ನಾಗಾರ್ಥಿಕ ವಿಧಾನಿಕರು ನೇರುಹುಟ್ಟಿದರು.



ಕುರಿತಾಗಿ ಗಮನಪರಿಸಬೇಕೆಂದು ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ದೆ, ಧಾನ ಅಶ್ವವಶ್ಯಕ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಕೂಲ್‌ಪಕ್ಷ ಡಾ.ಗೀರ್ಜಾ ಹೇಳಿದರು. ಮುಟ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮಾಸಿಕ ಮುತ್ತಳ್ಳುಕ್ಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮಾಡಬಹುದಾರು. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಏಂದರೆ ನಗರೀಕೆ ನಾಗಾರ್ಥಿಕ ವಿಧಾನಿಕರು ನೇರುಹುಟ್ಟಿದರು.

ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ.ವಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಮೆನ್ ಉತ್ತಮ ವರ್ವಾಸಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೆ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲೆವಾಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ಪಕ್ಷಿಸಿದರು. ಮೈರ್‌ಚೌರ್‌ಪೇಕ್ ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಡಾ. ಸ್ನೇಹಾ ಕುಲಕರ್ಮೆನ್ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೆರಳಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಬಂಗಾರವಿಸಿದರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ಸಾಸ್ವಧಾನೀ ಕುರಿತು ತಜ್ಜರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ವಾರ್ತೆಯಾಜ: ಕೇವಲೊಎಸ್‌ಡಿಎಎ ವಾರ್ತೆಯಾಳದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗಾಗಿ ತಜ್ಜ್ವರ ವ್ಯಾಯಾಮದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜೂನ್ 7ರಂದು ಅಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಧಾರವಾಡದ ಸಮಗ್ರ ಸ್ಕೂಲ್‌ಕ್ಲಾಸ್‌ಎಂದು ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ದೆ, ಧಾನ ಅಶ್ವವಶ್ಯಕ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಕೂಲ್‌ಪಕ್ಷ ಡಾ.ಗೀರ್ಜಾ ಬಿಂದುಪ್ರಾಂತರ್ ಆಗಸ್ಟಿಸಿದರು. ಮಾಸಿಕ ಮುತ್ತಳ್ಳುಕ್ಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಸ್ವೇಮ್‌ಲ್ಯಾಂಡ ಕುರಿತಾಗಿ ಗಮನಪರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮುಟ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮಾಡಬಹುದಾರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ದೆ

ಧಾನ ಅಶ್ವವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ಮಹಿಳೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ. ಎ. ಕುಲಕರ್ಮೆನ್ ಉತ್ತಮ ಪರ್ವತ್‌ಸ್ಕೂಲ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೆ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲೆವಾಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ಪಕ್ಷಿಸಿದರು. ಪ್ರೌ. ರೋಚ್‌ಪೇಕ್ ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಡಾ. ಸ್ನೇಹಾ ಕುಲಕರ್ಮೆನ್ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಅಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೊರಳಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರು.



Main Edition
Jun 9, 2024 Page No. 2

ಉತ್ತರಕನ್ನಡ-ಹಾವೇರಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ಸಾಸ್ಕಾಂಕ ಕುರಿತು ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ



ಪಾಠ್ಯಾಳ : ಕೇವಲೋವಾಡಿಟೆ ಹಳಿಯಾಳದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗಾಗಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜೂನ್ 7 ರಂದು ಅಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಧಾರವಾಹಿ ಸಮಗ್ರ ಸಾಸ್ಕಾಂಕ ಕೇಂದ್ರದ ಸಾಪ್ತಿ ಡಾ. ಗೀತಾ ಬಂಪುನಗರ್‌ಪ್ರಾಧಿಕಾರಿ ಆಗಮಿಸಿದರು. ಮಾಸಿಕ ನ್ಯಾತುಕ್ಕೆದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಸ್ನೇಹಮಂಜುದ ಕುರಿತಾಗಿ ಗಮನಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮುಣ್ಣಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮಾಡಿಸಿದರು. ಒಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ

ಆಹಾರ ಪಡ್ಡಿ, ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಧ್ಯಾನ ಆತ್ಮಪರ್ಯಕ್ಷ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಭತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಚೆಂತೆಯನ್ನು ನಿಖಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅದ್ದುಕ್ಕಿಂತ ವಿಳಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ. ಎ. ಕುಲಕರ್ನ್ ಉತ್ತಮ ವರ್ವಾಸಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲ್ಪಾಲಾ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ಮೋಹಿನಿ ಕಲ್ಪಾಲಾ ಪಂದಿಸಿದರು. ಡಾ. ಸ್ನೇಹಾ ಕುಲಕರ್ನ್ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಸ್ನೇಹಲ್ಯಾದ ಕುರಿತು ಗಮನ ಹರಿಸಲಿ: ಡಾ.ಗೀತಾ

ಹೆಣ್ಣು: ಕೆಲ್ಲಾರ್ ಎಸ್ ವಿಕಿಪಡಿ ಹಳಿಯಾಳದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗಾಗಿ ತಜ್ಜ್ವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದನ್ನು ಅಯೋಚಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಗಿಂದ ಧಾರವಾಹಿ ಸಮಗ್ರ ಕಾಷಾಯ ಕೆಂದ್ರದ ಸ್ವಾಪನೆ ಡಾ.ಗೀತಾ ಬಮ್ಮನಗೌಡರೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಾಸಿಕ ಯುತುಚ್ಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಸ್ನೇಹಲ್ಯಾದ ಕುರಿತಾಗಿ ಗಮನಪರಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿಯ ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನ ಅಳ್ವವಶ್ಯಕ ಎಂದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ಮೊಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಬಂಧ ಡಾ. ವಿ.ಎ. ಕುಲಕರ್ನ, ಉತ್ತಮ ಹೃದ್ಯಾಂಶಗಳು ಅರೋಗ್ಯಕರ



ಚೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಿ ಮಿನಲ್ ಕಲಿಂಗಾ ಸಾಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಪ್ರಾ. ರೋಹಿನಿ

ಕಲಾರ್ ಪಂದಿಸಿದರು. ಡಾ. ಸ್ವೇಹಾ ಕುಲಕರ್ನ

ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಿ ಅಯೋಚಿಸಿದರು.