

# ಒಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ

ಶಿರಸಿ ಸಮಾಚಾರ || ಹಳಿಯಾಳ: ಇಲ್ಲಿನ ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಬಿಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗಾಗಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜೂನ್ 7ರಂದು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಧಾರವಾಡದ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪಕಿ ಡಾ.ಗೀತಾ ಬಮ್ಮನಗೌಡರ್ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ನೈರ್ಮಲದ



ಕುರಿತಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ,

ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕನೇ ನಡೆಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ

ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ.ವಿ.ಎ.ಕುಲಕರ್ಣಿ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ.ರೋಹಿಣಿ ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಡಾ. ಸ್ನೇಹಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಬಾಗವಹಿಸಿದರು.

# ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕುರಿತು ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಹಳಿಯಾಳ: ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್‌ಡಿಬಿಟಿ ಹಳಿಯಾಳದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗಾಗಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜೂನ್ 7 ರಂದು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಧಾರವಾಡದ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪಕಿ ಡಾ. ಗೀತಾ ಬಮ್ಮನಗೌಡರ್ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ನೈರ್ಮಲದ ಕುರಿತಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ,

ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ. ಎ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ರೋಹಿಣಿ ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಡಾ. ಸ್ನೇಹಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.



# ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕುರಿತು ಗಮನ ಹರಿಸಲಿ: ಡಾ.ಗೀತಾ

**ಹಲಿಯಾಳ:** ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿ ಹಳಿಯಾಳದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗಾಗಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯಕೀಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದ ಧಾರವಾಡದ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪಕಿ ಡಾ.ಗೀತಾ ಬಮ್ಮನಗೌಡರ್ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎಂದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ.ಎ. ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ



ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ರೋಹಿಣಿ

ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಡಾ. ಸ್ನೇಹಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದರು.