ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿ

ಹಳಿಯಾಳ: ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿ ಎಂದು ಡಾ. ಸೌಮ್ಯಶ್ರೀ ಶರ್ಮಾ ಹೇಳಿದರು. ಹಳಿಯಾಳ, ದಾಂಡೇಲಿ ಹಾಗೂ ಜೋಯಿಡಾ ವಿಧಾನಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನಪ್ರಿಯ ಶಾಸಕರಾದ ಆರ್. ವಿ. ದೇಶಪಾಂಡೆ ಅವರ ತಂದೆಯವರಾದ ದಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ ರಾವ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಅವರ ಜನ್ಮದಿನ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪಟ್ಟಣದ ಕೆ ಎಲ್ ಎಸ್ ವಿ ಡಿ ಐ ಟಿ ಮತ್ತು ವಿ ಆರ್ ಡಿ ಎಂ ಟ್ರಸ್ಟನ ಜಂಟಿ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜುಲೈ ಒಂದರಂದು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಗೋಕರ್ಣದ ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ಪಂಚಕರ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಶೋಕವನದ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಸೌಮ್ಯ ಶ್ರೀ ಶರ್ಮ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ ಎ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಳಿಯಾಳ ತಾಲೂಕಿನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ವೇದಿಕೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಜಿ ಡಿ ಗಂಗಧರ, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ವೇದಿಕೆಯ ತೆರೆಗಾಂವ ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಅರವಿಂದ ಪಾಟ್ನೇಕರ್, ವಿ ಆರ್ ಡಿ ಎಂ ಟ್ರಸ್ಟ್ ನ ಆಡಳಿತ ಅಧಿಕಾರಿ ಪ್ರಕಾಶ್ ಪ್ರಭು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಎನ್ಎಸ್ಎಸ್ ಘಟಕದ ಸಂಚಾಲಕ ಪ್ರೊ. ಸಂತೋಷ ಸವಣೂರ್ ಮತ್ತು ರೂಟ್ ಸೆಟ್ ನ ದಿನೇಶ್ ನಾಯಕ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರೊ. ರೋಹಿಣಿ ಕಲ್ಲೂರ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು, ಪ್ರೊ. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹಟ್ಟಿ ಹೋಳಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. 80ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

Powered By KhushiHost.In | 9060329333