

ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಮಹತ್ವ : ಉಪನ್ಯಾಸ ಯಶಸ್ವಿ

ಹಳ್ಳಿಯ ಸಂದೇಶ ನ್ಯೂಸ್ ಹಳ್ಳಿಯಾಳ; ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಡಾ. ಶುಬುದಾ ಸಿ ಹೇಳಿದರು. ಪಟ್ಟಣದ ಕೆ ಎಲ್ ಎಸ್ ವಿ ಡಿ ಐ ಟಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮೇ 22ರಂದು ಜರುಗಿತು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಧಾರವಾಡದ ಎಸ್ ಡಿ ಎಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ.ಶುಬುದಾ



ಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಜಾಗೃತಿಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಮಹತ್ವ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಉತ್ತಮ ಬದುಕನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಭಾರತೀಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ ಎ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ದೇಹವೇ ದೇಗುಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ, ಸದೃಢ ದೇಹ ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯ ವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ರೋಹಿಣಿ ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಕುಮಾರಿ.ಸುತಿ ಐ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 150ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಮಹತ್ವ: ಉಪನ್ಯಾಸ



»ಜನಮಾಧ್ಯಮ, ಹಳಿಯಾಳ: ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಧಾರವಾಡದ ಎಸ್‌ಡಿಎಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ. ಶುಬುದಾ ಸಿ. ಹೇಳಿದರು.

ಅವರು ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮೇ22ರಂದು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಜಾಗೃತಿಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಮಹತ್ವ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ

ಶೈಲಿಯು ಉತ್ತಮ ಬದುಕನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಭಾರತೀಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ ಎ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ದೇಹವೇ ದೇಗುಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ, ಸದೃಢ ದೇಹ ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯ ವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ರೋಹಿಣಿ ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಕುಮಾರಿ ಸ್ತುತಿ ಐ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 150ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸಹಕಾರಿ: ಡಾ.ಶುಬುಧಾ

ಶಿರಸಿ ಸಮಾಚಾರ ► ಹಳಿಯಾಳ: ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಡಾ.ಶುಬುಧಾ ಸಿ ಹೇಳಿದರು.



ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮೇ 22ರಂದು

ಜರುಗಿತು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಧಾರವಾಡದ ಎಸ್‌ಡಿಎಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ.ಶುಬುಧಾ ಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಜಾಗೃತಿಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಮಹತ್ವ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು

ಉತ್ತಮ ಬದುಕನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಭಾರತೀಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು

ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ.ವಿ.ಎ.ಕುಲಕರ್ಣಿ, ದೇಹವೇ ದೇಗುಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ, ಸದೃಢ ದೇಹ ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ.ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ.ರೋಹಿಣಿ ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಸ್ತುತಿ ಐ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 150ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

3
2
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ

● **ತತ್ವನಿಷ್ಠ, ಹಳಿಯಾಳ:** ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಧಾರವಾಡದ ಎಸ್‌ಡಿಎಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ. ಶುಬಧಾ ಸಿ. ಹೇಳಿದರು.

ಅವರು ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಉತ್ತಮ ಬದುಕನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಭಾರತೀಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ.ಎ. ಕುಲಕರ್ಣಿ, ದೇಹವೇ ದೇಗುಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ, ಸದೃಢ ದೇಹ ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ರೋಹಿಣಿ ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಸ್ತುತಿ ಐ. ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 150ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ

ಹಳೆಯಾಳ: ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಡಾ.ಶುಬುದ್ರಾ ಸಿ. ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮೇ 22ರಂದು ಜರುಗಿತು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಧಾರವಾಡದ ಎಸ್ ಡಿಎಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ.ಶುಬುದ್ರಾ ಸಿ.ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಜಾಗೃತಿಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಮಹತ್ವ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜತೆಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಉತ್ತಮ ಬದುಕನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ



ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಭಾರತೀಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ.ವಿ.ಎ.ಕುಲಕರ್ಣಿ, ದೇಹವೇ ದೇಗುಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ, ಸದೃಢ ದೇಹ

ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ.ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ.ರೋಹಿಣಿ ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಸ್ತುತಿ ಐ. ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 150ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ: ಡಾ. ಶುಬುದಾ

♦ **ಹಲಿಯಾಳ:** ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಡಾ. ಶುಬುದಾ ಸಿ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಕೆಎಲ್‌ಎಸ್ ವಿಡಿಐಟಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮೇ 22ರಂದು ಜರುಗಿತು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಧಾರವಾಡದ ಎಸ್‌ಡಿಎಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ.ಶುಬುದಾ ಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಜಾಗೃತಿಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಮಹತ್ವ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಉತ್ತಮ ಬದುಕನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದು ಹಿಂಕವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಭಾರತೀಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ.ಎ.ಕುಲಕರ್ಣಿ, ದೇಹವೇ ದೇಗುಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ, ಸದೃಢ ದೇಹ ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯ ವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ರೋಹಿಣಿ ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಕುಮಾರಿ.ಸ್ತುತಿ ಐ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 150ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.



ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಮಹತ್ವ; ಉಪನ್ಯಾಸ ಯಶಸ್ವಿ



ಕೊಂಕಣವಾಹಿನಿ ನ್ಯೂಸ್,
ಹಳಿಯಾಳ: ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಡಾ. ಶುಭದಾಸಿ. ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಕೆ ಎಲ್ ಎಸ್ ವಿ ಡಿ ಐ ಟಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮೇ 22ರಂದು ಜರುಗಿತು.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಧಾರವಾಡದ ಎಸ್ ಡಿ ಎಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ.ಶುಭದಾಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಜಾಗೃತಿಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ

ಮಹತ್ವ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಉತ್ತಮ ಬದುಕನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಭಾರತೀಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ

ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ ಎ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ದೇಹವೇ ದೇಗುಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ, ಸದೃಢ ದೇಹ ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯ ವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ರೋಹಿಣಿ ಕಲ್ಲೂರ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಕುಮಾರಿ. ಸ್ತುತಿ ಐ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 150ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಮಹತ್ವ : ಉಪನ್ಯಾಸ ಯಶಸ್ವಿ

ಹಳಿಯಾಳ, ಮೇ 23 : ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಪವ್ಯಾಸಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ಧಾರವಾಡದ ಎಸ್ಸಿಎಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ. ಶುಭಿಧಾ ಸಿ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ "ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವ" ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಡಾ. ಶುಭಿಧಾ ಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಜಾಗೃತಿಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಅನೇಕ



ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದರು.

ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಭಾರತೀಯ

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದೂ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ವಿ.ಎ. ಕುಲಕರ್ಣಿ, "ದೇಹವೇ ದೇಗುಲ" ಎಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸದೃಢ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಹೊಂದುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಮೀನಲ್ ಕಲಿವಾಲ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ. ರೋಹಿಣಿ ಕಲ್ಲೂರಾ ವಂದಿಸಿದರು. ಕುಮಾರಿ ಸ್ಪುತಿ ಐ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಘಟಕದ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 150ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.