ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜು

(ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಪಡೆದಿದೆ * ನ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ 'ಎ' ದರ್ಜೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ)

'ಉತ್ಕೃಷ್ಟತಾ ಅಂತಃಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳ' ಕಾಲೇಜು ಎಂದು ಯುಜಿಸಿಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ

ಊಟಿರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು-570 025, ಕರ್ನಾಟಕ

0821-2548236 & 2548380 Fax: 0821-2548238 E-mail: jssautonomous@gmail.com

ದಿನಾಂಕ: 11.01.2017

ಪ್ರಕಟಣೆ ಕೃಪೆಗಾಗಿ

ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಮೊದಲೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸೂಕ್ತ

– ಡಾ ಪ್ರವೀಣ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಮೈಸೂರು ನಗರದ ಬಿ ಎನ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ವತಿಯಿಂದ ಮೈಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಬರಡನಪುರ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ 10.01.2017 ರಂದು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ ಪ್ರವೀಣ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರು ಜನರು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಬೇಕು, ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದರು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆಂದರು. ನೂರಾರು ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಬರಡನಪುರದ ಶ್ರೀ ಮಹಂತೇಶ್ವರ ಮಠದ ಪೂಜ್ಯಶ್ರೀ ಪರಶಿವಮೂರ್ತಿಸ್ವಾಮಿಗಳು ಜ್ಯೋತಿ ಬೆಳಗಿಸಿ ಅರಿವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಕುಮಾರಿ. ಶಶಿಕಲಾ ಮತ್ತು ತಂಡದವರು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ ಡಿ ಎಸ್ ಸದಾಶಿವಮೂರ್ತಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ ಸಿ ರಮೇಶ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಕು. ಎನ್ ದೀಪಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
(ಪ್ರೊ ಎಂ ಮಹದೇವಪ್ಪ)

ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಲಾ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜು
ಊಟಿ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು-25

ಗೆ
ಸಂಪಾದಕರು
____
____
ಮೈಸೂರು