ज्येश्ठ नागरिकांनी तणावमुक्त जीण जगपाचो प्रयत्न करपाक जाय- मुख्यमंत्री

ता. 22 जानेवारी 2020

ज्येश्ठ नागरिकांनी तणावमुक्त जीण जगपाचो प्रयत्न करपाक जाय. तांणी आपल्यो भावना सांगात्यांकडेन उकतावन मनावयलो ताण कमी करपाक जाय, अशें मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत हांणी सांगले. मुख्यमंत्री आयज रविंद्र भवन, साखळी हांगा राष्ट्रीय सामाजीक सुरक्षा संस्थेच्या सामाजीक बदल आनी प्रशिक्षण केंद्रान समाज कल्याण संचालनालयाच्या सहकार्यान ज्येश्ठ नागरिकांखातीर आयोजीत भलायकेची काळजी, योगा आनी व्यायाम जागृताय कार्यक्रमाचे उकतावण केले उपरांत उलयताना सांगले.

ताणतणावात जीण जगप बरोबर न्हय. ज्येश्ठ नागरिकांनी निरोगी जीण जगपाखातीर सरकारच्या उम्मीद केंद्रांचो लाव घेवचो, अशें मुख्यमंत्र्यानी सांगले.

उच्च न्यायालयाचे न्यायाधिश आनी मुंबयच्यो आदल्यो महापौर श्रीमती निर्मला सामंत प्रभावळकर हांणी पुश्टीक आहार, भलायकी आनी निरोगी जीण ह्या विशयाचेर उलवप केले.

केंद्राचे समन्वयक आनी योगा शिक्षक रोहन श्रॉफ हांणी योगा संबंदी मार्गदर्शन केले.

सुरवातीक सुप्रिया मांजरेकर हांणी मानेस्तांक येवकार दिलो आनी विशाल नाईक हांणी निमाणे उपकार मानले.

उपरांत समतोल आहार, सुरक्षीत पद्दतीन अन्न शिजोवप आनी साठवण, ध्यान, योगा, स्वास घेवपाचे व्यायाम, कुडीचे व्यायाम आनी हेर संबंदीत विशयांचेर मार्गदर्शन सत्रां जाली.

म्हा /सप/ जॉआ/ विगां/ 2020/56

--

DIRECTORATE OF INFORMATION AND PUBLICITY.
THIRD FLOOR,UDYOG BHAVAN,
NEAR AZAD MAIDAN, PANAJI GOA