

# ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ

ಭಾನುವಾರ, 25, ಆಗಸ್ಟ್, 2019

## ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಂ.ಕ.ಸಮಾಚಾರ ಬೆಂಗಳೂರು

ಯಾಂತ್ರೀಕೃತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೈದ್ರೋ ತಜ್ಞ ಸಿ.ಎನ್.ಮಂಜುನಾಥ್ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಶಂಕರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನವ ಪ್ರಕಾಶನ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯವೆಂದ ಅವರು, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 15 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ 30 ಲಕ್ಷ ಜನತೆಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ 6 ಕೋಟಿ ಜನತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ



ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಎ.ರಮೇಶ ಉಡುಪು ಮಾತನಾಡಿ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಕರು ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಯಾರೂ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವ ಲೇಖಕರ ಕೊರತೆಯೂ ಇದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರು ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗಳನ್ನಾದರೂ ಬರೆದರೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದರು.

ಎಸ್.ಎನ್. ಓಂಕಾರ್ ಅವರ ಮಂಡಿಕೇಲಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞ ಬಿ.ಎಸ್.ಶ್ರೀನಾಥ್ ಮತ್ತಿತರರಿದ್ದರು.

