



ಆರೋಗ್ಯ

ಖುಷ್ ಖುಷಿಯಾಗಿರಿ!

ಸದಾ ಖುಷಿ,
ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವುದು
ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಆದರೆ
ಬದುಕಿನ ಜಂಜಡಗಳು
ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ
ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲ. ಇವುಗಳ
ನಡುವೆಯೂ ಖುಷಿಯ
ಒರತೆ ಬತ್ತದ ಹಾಗೆ
ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ?
ಇಲ್ಲಿವೆ ಖುಷಿಯ
ಸೂತ್ರಗಳು

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು
ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೈರಾಣಾಗಿಡುತ್ತವೆ.
ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ
ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದು,
ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವೇ ನಮ್ಮನ್ನು
ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ನಮ್ಮ
ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ
ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ನಾವು
ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಭುಲಾಗಿರಿಸುವುದರ
ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ.



ಹೇಗಿರಬಹುದು ನಾಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ?

ಹೊಸ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ
ಸಂಕಲ್ಪಕ್ಕೆ ಹೊಸ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ನೆವ ಬೇರೇನಿದ್ದೀತು?

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಬದಲಾವಣೆ ನಿರಂತರ. ಆರೋಗ್ಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಹಳಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಇದು ಮುಂದಿನ
ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ ತಜ್ಞರು.
ಆರೋಗ್ಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನಡೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ
ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಯಾರೂ ಕಂಡು ಕೇಳಿರಿಯದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು,
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಹಾವಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಜನ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿ.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ
ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿ
ಗುಣಪಡಿಸುವಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿಯಾಗಿದೆ, ಮೊಬೈಲ್ ಆಪ್ ಬಳಸಿ ಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ
ನೀಡಿದ ಕೆಲವೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಂದು ಬಿಳುವಷ್ಟು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಯಾಗ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಬಂದು ರೋಗದ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ತಕ್ಷಣ ಸಿಗುವಂತಾಗಿದೆ.
ಇದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದೂ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ,