



ಮುಖಪುಟ

ನಿರ್ದೆ ಮಾತ್ರ ಹುಷಾರು!

ನಿರ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟೆ... ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರ ಆಹವಾಲು. ನಿರ್ದೆ ಬಾರದಿರಲು ಕಾರಣಗಳು ನೂರಂಟು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ದೆ ಮಾತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ? ನಿರ್ದೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಔಷಧಿಯ ಅಥವಾ ನಿಧಾನ ವಿಷವೆ? ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯದೆ ನಿರ್ದೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ?

★ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ