

ನಡೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಡಿಗೆ ಒಂದು 'ಟಾನಿಕ್' ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಆದರೆ ಓಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಹೆಗ್ಡೆ

ಚಿತ್ರಗಳು: ವಿಶ್ವನಾಥ ಸುವರ್ಣ

