

ಲಬ್ಧ್ ಡಬ್ಬ್

ಲಬ್ಧ್ ಡಬ್ಬ್...

ಹೃದಯದಲಿ ಹೊಸ ಕಂಪನ



ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕ್ಷೋಭೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಇಂದಿನದು. ಕೊರೋನಾ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡುವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದವರು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದ ನಿರ್ದರ್ಶನಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ವೈದ್ಯವೃಂದದ ಒಂದೇ ಉತ್ತರ – ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ! ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕಂಪನ ಮೂಡಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ, ಹೃದಯ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಯವಿದು. ಸೆ. 29 'ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನ'. ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ನೆಪ. ಹೃದಯದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಳಜಿಯ ಕಿವಿಮಾತುಗಳ ಕುರಿತು 'ಸುಧಾ' ರೂಪಿಸಿರುವ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ 'ಮುಖಪುಟ ಬರಹ'ಗಳು ಹೃದಯವಂತರೆಲ್ಲರ ಅವಗಾಹನೆಗೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್