Published: 15 Feb 2023 12 PM   Updated: 15 Feb 2023 12 PM

“உலகிலேயே சிறந்த காதல், நம்மீது கொள்ளும் காதல்தான்...” - ஆரோக்கியத்தை வலியுறுத்திய ‘ஹெல்த் 360’

கல்லூரி நிர்வாகி மருத்துவர் எழிலன்

சென்னை ஸ்டெல்லா மேரிஸ் கல்லூரியில் `Health 360' என்ற நிகழ்ச்சி, பிப்ரவரி-14-ம் தேதி நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் மருத்துவரும் ஆயிரம்விளக்குத் தொகுதி சட்டமன்ற உறுப்பினருமான டாக்டர் எழிலன் நாகநாதன் கலந்துகொண்டு உரையாற்றினார்.

ஜி.ஆர்.டி ஹோட்டலின் சி.இ.ஓ விக்ரம், லைஃப்ஸ்டைல் இன்ஃப்ளுயென்ஸர் (lifetime influencer) சுபிக்ஷா வெங்கட், உடற்பயிற்சி ஆலோசகர் மல்லிகா ஃபெர்னாண்டஸ், லைஃப் கோச் மாலிகா கே.எஸ்.ஆர் ஆகியோர் தங்களின் கருத்துகளைப் பகிர்ந்துகொண்டனர்.

மருத்துவர் எழிலன்

மருத்துவர் எழிலன் நாகநாதன் பேசுகையில், ``மரபணுக்களைப் பாதுகாப்பது மற்றும் அடுத்த தலைமுறைக்குப் பரிமாற்றுவது தான் மனிதன், விலங்கு, பறவை, நுண்ணுயிர்கள் என அனைத்து உயிர்களின் அடிப்படை. ஆரோக்கியம் என்பதுதான் நம் வாழ்வின் நிரந்தர முதலீடு. நம் உடலையும் மனதையும் சீராக வைத்துக் கொள்வது எதிர்காலத்தில் நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கும். முதல்வர் ஸ்டாலின் தன் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறார். அதை அவரிடமிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்'' என்றார்.

ஜிஆர்.டி சி.இ.ஓ விக்ரம் பேசுகையில், ``கொரோனா காலத்தில் நிறைய பாதிப்புகளை மக்கள் சந்தித்தனர். அப்போது மருத்துவர்கள் மற்றும் தூய்மைப்பணியாளர்களுடன் இணைந்து வேலை செய்ய முடிந்தது. கொரோனாவால் அவர்களின் உடல்நிலையும் பாதிக்கப்படுவதை உணர முடிந்தது'' என்றார்.

சுபிக்ஷா வெங்கட் பேசுகையில், ``உலகிலேயே சிறந்த காதல், தன் மீதே காதல் கொள்வது. அதனால் அனைவரும் தன் மீது காதலும் அக்கறையும் செலுத்துங்கள்'' என்றார்.

மாலிகா கே.எஸ்.ஆர் பேசுகையில், ``கல்லூரி மாணவர்களுக்கு படிப்பையும் சொந்த வாழ்க்கையையும் சமாளிப்பது எளிது. ஆனால் கல்யாணம், குழந்தை என்று நமக்கான பொறுப்புகள் அதிகரிக்கும்போது வேலையையும் சொந்த வாழ்க்கையையும் சமாளிப்பது கடினமாகிறது.

விவாதம்

பங்கேற்ற மாணவர்கள்

கு. விஷாலி

Extract from: vikatan (e-newspaper)

Date: 15 Feb 2023

Link: https://www.vikatan.com/health/health-360-programme-at-chennai