இருதயப் பாதுகாப்பு குறித்த பயிலரங்கம்

சென்னை, ஏப். 8: ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றி இருதயத்தைப் பாதுகாப்பது தொடர்பான பயிலரங்கம், சென்னையில் ஏப்ரல் 15 முதல் 20-ஆம் தேதி வரை காலை 10 மணி முதல் பிற்பகல் 1 மணி வரை வரை நடைபெறவுள்ளது.

இந்தப் பயிலரங்கம் 32பி, கஸ்தூரி அவென்யூ, எம்.ஆர்.சி.நகர், ராஜா அண்ணாமலைபுரத்தில் உள்ள கார்டியாக் வெல்நெஸ் மருத்துவமனையில் நடைபெறுகிறது.

'கார்டியாக் வெல்நெஸ்' மருத்துவமனை சார்பில் நடைபெறவுள்ள இந்தப் பயிலரங்கில் இருதய நோய்களைத் தடுக்கும் முறைகள், நோய் ஏற்பட்டால் அதிலிருந்து மீண்டு நல வாழ்வை மேற்கொள்ளும் வழிமுறைகள் குறித்து விளக்கப்படும்.

இது குறித்து மருத்துவமனையின் நிறுவனர் டாக்டர் பிரியா சொக்கலிங்கம் கூறியது:

மாரடைப்பு அல்லது இருதய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றவர்கள், மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் உள்ளவர்கள் என இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டு பயிலரங்கம் நடைபெறும். இதில், இருதய நிபுணர், ஊட்டச்சத்து நிபுணர், உளவியல் மருத்துவர்கள் உள்ளிட்டோர் பேச உள்ளனர். ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிக்கத் தேவையான உணவுப் பழக்கவழக்கம், உடற்பயிற்சி உள்ளிட்டவை குறித்து விளக்கப்படும்.

பயிலரங்கில் கலந்து கொள்ள விரும்புவோர் முன்பதிவு செய்ய வேண்டியது அவசியம். முன்பதிவு செய்தவர்களுக்கு ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்ட தினத்தன்று பயிலரங்கில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். **முன்பதிவுக்கு:** 044-4319 2828, 99404 08828 என்றார்.