



ಅರಳುವ ಹೂವಂತೆ,  
ಬಳಸುವ ಲತೆಯಂತೆ

# ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರವ ಜಪಿಸಿ...



ಸೌಂದರ್ಯ ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಡಗಿದೆ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಎಂಬುದೆಲ್ಲ ನಿತ್ಯಸತ್ಯವೇ ಆದರೂ ಇವುಗಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ 'ಬಿ ಫಿಟ್, ಸ್ಟೇ ಹೆಲ್ಡಿ' ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

## ■ ಉಮಾ ಅನಂತ

**ಬಾ**ಲಿವುಡ್ ಬೆಡಗಿಯರಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟೇ ಆದರೂ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ಬಳುಕಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಚೆಲುವೆಯರು ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಕೌತುಕ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದರ್ಶನವೇ ಎಂಬಂತೆ ಸುಶ್ರೀತಾ ಸೇನ್ 1994ರಲ್ಲಿ 'ಭುವನ ಸುಂದರಿ' ಕಿರೀಟ ತೊಟ್ಟಾಗ ಅವರ ಬಳುಕಿದ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತೋ ಈಗಲೂ ಅದೇ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರನ್ನೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿ, ದೇಹದ ಬಳುಕು ತಳುಕು ಇನ್ನೂ ಕೊಂಚವೂ ಅಲ್ಲಾಡಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಸೊಬಗು, ಅದೆ ಬ್ಯೂಟಿ. ಹಾಗೆಂದು ಇಂಥ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ಸೌಂದರ್ಯ ನಟಿಯರಿಗೆ, ಮಾಡೆಲಿಂಗ್ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಸುಖಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಡನೆ, ಯೋಗ, ಜಿಮ್, ವಾಕಿಂಗ್, ಡಯಟ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿರುವುದರ ಫಲವೇ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ತಾಜಾತನ ಉಳಿಯಲು ಕಾರಣ. ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು

ಆರೋಗ್ಯ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಯಶ ಕಂಡಿದ್ದರ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಯೋಗವೇ ಕಾರಣ ಎಂದದ್ದೇ ತಡ ಎಲ್ಲ ನಟಿಯರು, ಬೆಡಗಿಯರು ಯೋಗದ ಮೆರೆ ಹೋದರು. ಸುಶ್ರೀತಾ ಅಂತೂ ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನೂ ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿ ಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ ಜಿಮ್, ಈಜನ್ನೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದೇ ಆಕೆಗೆ 'ಕಿರೀಟ' ಸಿಗಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಇತ್ತ ಅಂದದ ಮೈಕಟ್ಟು ಹೊಂದಿದ ಕತ್ತೀನಾಳ ಸೌಂದರ್ಯ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಗುಟ್ಟು ಕೂಡ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಜಿಮ್! ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕತ್ತೀನಾ ಎಂದಿಗೂ ಬಲು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ವ್ಯವಧಾನ, ಪರಿಶ್ರಮ, ದೇಹ ದಂಡನೆ, ಕಸರತ್ತು, ಮನೋ ಸಮತೋಲನ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತಳುಕಿನ ದೇಹಸಿರಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಕತ್ತೀನಾ ನೀಡುವ ಸಲಹೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಾಲಿವುಡ್ ಹೀರೋಯಿನ್‌ಗಳ

ಕತೆಯಾಯಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರು, ಆಫೀಸ್, ಬ್ಯಾಂಕ್, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಕಾಲೇಜು ಯುವತಿಯರು, ಬೊಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು 'ಸುಂದರಿ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ನಿತ್ಯದ ಜಂಜಡದ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಿಡಲೇ ಬೇಕು. ಜಿಮ್, ಸ್ಪಿಮ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ಮಾಡಲು, ಅದದೇ ತಾಣಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಮಯವೂ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯಬಹುದು. ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿರುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ