



ಡಯಟ್‌ಗಿಂತ ಡಾನ್ ಸಹಕಾರಿ

ಜೀವಿತಾ ಹೆಚ್.

ಸ್ವಾರ್ ಸುವರ್ಣದ 'ಜಾನಕಿ ರಾಘವ'ದ ಜಾನಕಿ



★ ರಾಮಾಯಣದ ಸೀತೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?

ಹೆಸರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲ. ರಾಮಾಯಣದ ಕಥೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಳಾದವಳು ಇಲ್ಲಿನ ಜಾನಕಿ. ತನ್ನ ಅಜ್ಜಿಯಿಂದ ರಾಮಾಯಣದ ಕಥೆ ಕೇಳಿ ರಾಮನ ಭಕ್ತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ರಾಮನಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಧಾರಾವಾಹಿಯ ಕಥೆಗೆ ಎರಡು ಊರುಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಸಂಘರ್ಷ ಕೇಂದ್ರ. ನೆರೆ ಊರಿನವರು ನಮ್ಮ ಊರಿನ ರಾಮ ಮಂದಿರದಿಂದ ಸೀತಾ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅದು ಯಾರ ಹತ್ತಿರ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆ ಊರಿನವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ರಾಮ ಮತ್ತು ಸೀತೆಯ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಪಣ ತೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಅದರ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿಯೇ ಧಾರಾವಾಹಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಪಾತ್ರ ಸಿಕ್ಕ ತಕ್ಷಣ ಏನೆನಿಸಿತು?

ಧಾರಾವಾಹಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಹೊಸತು. ಮೊದಲ ಅವಕಾಶ ವರಪ್ರಸಾದದಂತೆ ಒಲಿದು ಬಂದಿದೆ. ನಿರ್ದೇಶಕ ವಿನು ಬಳಂಜ ಮತ್ತು ನಾವು ಒಂದೇ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದ ಅವರು ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಜೊತೆ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಬರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಮಾತನಾಡಲು ಹೋದವಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರು. ಫೋಟೋ ತೆಗೆಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ 'ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಆಗಿದ್ದೀಯಾ' ಎಂದರು.

ನಾನು ಯಾವತ್ತೂ ಲಂಗ ದಾವಣೆ ಹಾಕಿದವಳಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ದಿನವಿಡೀ ಲಂಗಾದಾವಣೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಕನ್ನಡಿಗಳಾದರೂ ಸ್ವಷ್ಟ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ಕೊರತೆ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು. ಕಥೆ ಕೂಡ ಕುಟುಂಬ ಇಲ್ಲವೇ ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪದ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾದವು. ಮೇಲಾಗಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ನನ್ನ ಸಹಜ ಗುಣ. ಇಲ್ಲಿ ಸವಾಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಟಿಸುವ ವಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಬಯಕೆ. ಈಗ ನಟಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಟಿಯಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇನೆ.

★ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಟಿಪ್ಸ್ ಇದ್ದರೆ ಹೇಳಿ?

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ದೇಹ ಎಷ್ಟೇ ದಣಿದರೂ ಸುಸ್ತು ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಿಮ್, ಓಡಾಟ, ಯೋಗದ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಹಾಕಿ ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ. ಅದು ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲವೂ ಹೌದು. ಇಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಇಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಕುಣಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸೂ ಹಗುರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸುವುದು ಅನಗತ್ಯ. ಇಷ್ಟ ಅನ್ನಿಸುವ ಎಲ್ಲದನ್ನೂ ಹಿತ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜಂಕ್ ಮಾದರಿಯ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ರಾಘವೇಂದ್ರ