

ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿದೆ. 'ನೀವು ಫಿಟ್ ಆಗಿರಬೇಕೇ? ಹಾಗಾದರೆ, ಊಟಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿ ಸೂಪು, ಒಂದು ಬೌಲ್ ಅನ್ನ, ಅರೆಬರೆ ಬೆಂದ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ ಮೊಸರಿಗೆ ಬದಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇರಲಿ'.

ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಿದೆ. ಒಂದೇ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕವ ಕವ. ಈ ಸಲಹೆಯೂ ತಲೆಯಿಂದ ಡಿಲೀಟ್ ಆಯ್ತು.

'ಸಂಜೆ ಕಾಫಿ ಜೊತೆ ಸ್ನಾಕ್‌ಗೆ ಎರಡು ಬಿಸ್ಕಿತ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು', ಉದರ ಬೇಕು ಬೇಕು ಅಂತ ಬಡಬಡಿಸಿತು. ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿಯ ಲಿಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಬೋಂಡ, ಬಜ್ಜಿ, ಪಕೋಡ, ಸಜ್ಜಿಗೆ, ಸಜ್ಜಪ್ಪ ವಗೈರೆಗಳ ಬದಲು ಬಿಸ್ಕಿತ್ ಯಾವ ಮೂಲೆಗೆ? ಹ್ಯೂಕರಿಸಿ ಆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನೂ ಮೂಲೆಗೇಸಿದೆ.

'ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಚಪಾತಿ ಸಬ್ಬಿ' ಎಂಬ ಡಯೆಟ್ ಅಡ್ಡೆಸ್ ಅದೂ 'ರಾತ್ರಿ ಏಳರ ಒಳಗೆ ತಿಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು'.

ಹೌದೇ? ತಿಂದು ಮಲಗುವುದಷ್ಟೇ. ಹಾಗೇ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು ಎಂದು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿದೆ. ಹತ್ತಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಬಾರದ ನಿಧ್ರೆ. ನಿಧ್ರೆಗೂ ಊಟಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತೂವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಭರ್ತಿ ತಿಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದಿರಲಿಲ್ಲವೇ? ಇದ್ಯಾವ ಸೀಮೆ ಮಾತು ಎಂದು ಸೈಡಿಗೆ ಹಾಕಿದೆ.

'ತೂಕ ಇಳಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸಿ, ಅಂದ ಕಾಣಿ...' ಎಂದು ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುವ ಪುಕ್ಕಟೆ ಸಲಹೆಗಳು ತಲೆಹೊಕ್ಕು ನೀಡುವ ಪೀಡನೆ ಒಂದೇ ಎರಡೇ. ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಕೊರಗಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಅಮರಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂಬ ವಿಚಿತ್ರ ಹೆದರಿಕೆ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೀಗೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಾವೂ ಸ್ಲಿಮ್ ಬ್ಯೂಟಿಗಳಾಗಬಹುದೇ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ! ಫಾಲೋ ಮಾಡಿ ಐಶ್ವರ್ಯ, ಸುಖತಾರಂತೆ ಸ್ಪಾರ್ಟ್ ಆಗಬಹುದೆಂಬ ಮರೀಚಿಕೆ! ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಂಥಾ ಸೆಳೆತಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಯ್ತು. ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಾನು ಇಂದಿಗೂ ಯಂಗ್ ಟ್ರಿನೆಸ್ ಎಂದು ನರೆದ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚುತ್ತ ಬಿಗುತ್ತೇನೆ. ವಿಥ್ ಬ್ಲಾಸ್ ಸೀರೆಗಳ ಬ್ಲಾಸ್ ಪೋರ್ಷನ್ ಕತ್ತರಿಸದೆ, ಎಕ್ಸಾ ತೇಪೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸೀರೆ ಉಡುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನು ಬೇಕು ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಇತರರ ಮಾತು ಕೇಳಿದರೆ ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂಥ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಅಡುಗೆ ವೈವಿಧ್ಯ, ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜಿಯಿಲ್ಲದೆ ನಿತ್ಯದ ಮೆನು ಊಟದ ಟೇಬಲ್‌ನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಲೈಫ್ ಈಸ್ ಬ್ಯೂಟಿಫುಲ್ ಥಾಟ್ ಫೀ ಅಡ್ಡೆಸ್ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)

ಓದುಗರಿಗೂ ಸುಗ್ಗಿ ಕಾಲ

# ಸುಧಾ

ಯುಗಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ-2026

ಓದುಗರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಇಲ್ಲದೆ 'ಯುಗಾದಿ ಸಂಚಿಕೆ' ಕಳೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದೋ ಇಲ್ಲಿದೆ, ಓದುಗರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಂದು ಆಹ್ವಾನ. 2026ರ 'ಸುಧಾ' ಯುಗಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಕಕ್ಕಾಗಿ ಓದುಗರ ವೇದಿಕೆಗೆ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

## ಓದುಗರ ವೇದಿಕೆ



- ಬರಹಗಳು 250 ಶಬ್ದ ಮೀರದಿರಲಿ.
- ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಬರಹಗಳು ಪತ್ರಿಕೆ, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆ, ಬ್ಲಾಗ್, ಜಾಲತಾಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರಬಾರದು.
- ಬರಹದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಟೊ ಕೂಡ ಇರಲಿ.
- ಲಕೋಟಿ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಇಮೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಯುಗಾದಿ ಓದುಗರ ವೇದಿಕೆ'ಗೆ ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿ.
- 'ದಿ ಟ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಮೈಸೂರು ಪ್ರೆವೆಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್' ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.
  - ನುಡಿ-ಯುನಿಕೋಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ  
ಜನವರಿ  
20, 2026

ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, ಸುಧಾ ಯುಗಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ, ಓದುಗರ ವೇದಿಕೆ, ನಂ. 75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560001

ಇ-ಮೇಲ್: [ugadi@sudha.co.in](mailto:ugadi@sudha.co.in)