

ನಂದಿನಿ ಅವರಲ್ಲಿ ತಂದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕ್ರೀಡೆಯ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

2015ರಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿಯ ಮಣಿಪಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 'ಸಿಂಡಿಕೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್' 21 ಕಿ.ಮೀ. ಓಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದರು. ಮತ್ತೆ 2016ರಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ ನಂತರ, ಎಂಟು ಕಿ.ಮೀ. ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು ಅವರಲ್ಲಿನ ಕ್ರೀಡೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹುರುಪಿಸಿತ್ತು. 2017ರಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿಯ ಮಾಸ್ಟರ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಸದಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಸೇರಿ 'ಶಾರ್ಟ್ ಡಿಸ್ಟನ್ಸ್ ರೇಸ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ 4550ರ ವಯೋಮಾನದವರ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ 200 ಮತ್ತು 400 ಮೀಟರ್ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದರು. 2018ರ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಲಂಕಾದ ಕೊಲೊಂಬೊದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 5ನೇ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾಸ್ಟರ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 200, 400, 800 ಮೀಟರ್ ಓಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಆರು ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ, ಅದೇ ವರ್ಷ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಚಿನ್ನದ ಪದಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. 2021ರಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಮೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ 100, 200, 400 ಮೀಟರ್, 4x100 ಮೀಟರ್ ಓಟದಲ್ಲಿ 4 ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗಳಿಸಿದರು.

ನಾಸಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಚಿನ್ನದ ಪದಕ, ಮೂರು



ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮೀಟ್‌ಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಪ್ಯಾನ್ ಇಂಡಿಯಾ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಮೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಂದಿನಿ ಭಟ್ ಅವರ ಕ್ರೀಡಾಪ್ರೀತಿಗೆ ಹಲವರು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಂತೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ವಿವರಿಸುವುದು ಹೀಗೆ: 'ಏಜ್ ಹ್ಯಾಸ್ ನೋ ಬಾರ್ ಎಂಬ ಮಾತು ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು. ಎಪ್ಪತ್ತು, ಎಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ಉತ್ಸಾಹ ನೋಡಿದರೆ ಅಚ್ಚರಿ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ನನಗೆ ಹುರುಪು ತುಂಬಿತು.'

'ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿ. ಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ನಾವೇ ಮುರಿಯುವುದು ಖುಷಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಸಂತಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಓಟ, ಯೋಗದ ಹೊರತಾಗಿ ನಂದಿನಿ ಅವರಿಗೆ ಟ್ರೆಕ್, ಸುತ್ತಾಟ ಎಂದರೆ ಅತಿ ಒಲವು. 'ಗುಡ್ಡಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವುದು ಹುರುಪನ್ನು ಮರಳಿ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಒಂದೊಳ್ಳೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಟ್ರೆಕ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು ಕೂಡ ನನ್ನ ಹವ್ಯಾಸ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ರೀಡೆ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಈಗ ಬಹುಪಾಲು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರಗಳೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಮನೋಭಾವವೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಡೀ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ನಿಮಗೆ ನೀವು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

'ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ, ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ದೃಢವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ನಂದಿನಿ ಭಟ್ ಅವರು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2014ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನ ಸಂತೋಷ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಬಳಿ ಥೆರಾಪ್ಯುಟಿಕ್ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಅವರು ಮಣಿಪಾಲದಲ್ಲಿ 'ಯೋಗಾಂತರ ಸ್ಫುಡಿಯೋ' ಸಂಚಾಲಕಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರೀಡೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ, ಓಟದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ತೋರುವ ಇಂಗಿತ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

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

