



ಆಹಾರದ ಕ್ರಮ

ಅನ್ನ ಹಾಗೂ ಕರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತರಬೇತುದಾರರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಪೈಟೀನ್, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ದಿನಕ್ಕೆ 12 ಮೊಟ್ಟೆ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂರೂ ಹೊತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಿಸ್ಟೆಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬರಲು ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ, ನಾನು ತಿಂಡಿವೋತ. ಒಮ್ಮೆಗೇ ತಿನ್ನುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕೋಚ್ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪದ್ಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಸಾಲೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನು ಹಾಗೂ ಬೆಕನ್ ಸೇರಿ ಮೂರು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ನಾರ್ಮಲ್ ಡಯಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಚಪಾತಿ, ಓಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಆಹಾರ ನಿಯಮ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅರ್ಜುನ್.

'ದೇಹ ಫಿಟ್ ಆಗಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಮಿದುಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪೊಲೀಸ್ ಕೆಲಸ ಸವಾಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಶ್ರಮ ಬೇಡುವ ಕೆಲಸ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ನಿಂತೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಉತ್ತಾಹದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು. ದೇಹ ಭಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಲಸಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹಗುರವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗ ನಾನು ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಾಹದಿಂದ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ದೃಢ ಮಾತು.

ಅರ್ಜುನ್ ಅವರು ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು, ಡಿಸಿಪಿ ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಅವರೇ ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್ ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಿದ್ದರು. 'ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಅರ್ಜುನ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೂ ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅರ್ಜುನ್ ಅವರ ಬದ್ಧತೆ ನೋಡಿದರೆ ಖುಷಿ ಆಗುತ್ತದೆ' ಎಂದಿದ್ದರು.

ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಈ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಮಾತುಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಾಹ ತುಂಬಿದೆ. 'ಇಲಾಖೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪ್ರಶಂಸೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಕರೆ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎನ್ನುವಾಗ ಅವರ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಿಂಚು ಮಿನುಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮೈ-ಮನಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಮಯವೇ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಅರ್ಜುನ್ ಅವರ ಮೈಕಟ್ಟಿನ ಸಾಧನೆಯೇ ಮಾದರಿ. ■

