

# ನನ್ನ ವಾಕಿಂಗ್

ನಡಿಗೆ ದಿನಾ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲ ನನಗೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5 ರಿಂದ 6 ಬೆಳಿಗಿನ ನಡಿಗೆ ಅಂತ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ, ಬೇಗನೆ ಎದ್ದು ಹೊರಟೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಖರೀದಿಸಿದ ಹೊಸ ಶೂ, ಪ್ಯಾಂಟ್ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲದರೊಂದಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನ ವಾಕ್ ಚೆನ್ನಾಗೆ ಇತ್ತು ಅನ್ನಿ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನನ್ನ ವಾಕಿಂಗ್ ಸಮಯ ಏರುಪೇರಾದ್ದು ಸಾಕು ನನ್ನ ದಿನಚರಿಯೆಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಸ್ಥ.

★ ವೇದಾವತಿ ಎಂ.

**ಬಿ**ಮ್ಮಮ್ಮ ಅನಿಸುತ್ತೆ ನಾನು ಟಿ.ವಿ. ಹಾಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಬರುತ್ತೋ ಅಥವಾ ನಾನೇ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೋಡಿನೋ ಅಂತ. ದಿನಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರಪತ್ರಿಕೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ತೆಗೆದರೂ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸೋದು ಈ 'ಹೆಲ್ತ್ ಟಿಪ್ಸ್' ಗಳೇ. ಮೊದಲು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. 40ರ ನಂತರ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಅನ್ನುವ ಫೀಲಿಂಗ್ ಶುರುವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತೇನೋ ಅಂತ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ. ಆದರೆ ಈ ಸೈಕಾಲಜಿ ಅಂದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ 30ರ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತಾ ಅನಿಸ್ತಾ ಇದೆ ಕಣ್ಣಿ.

ಇರಲಿ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ನಾನು ಮೂವತ್ತು ದಾಟಿದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹರಟೆಯ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚರ್ಚೆ ಆರೋಗ್ಯದ್ದೇ ಅನ್ನಿ. ನೀನು Walk ಹೋಗಿಯಾ? ನೀನು ಯೋಗನಾ? ನೀನು ಸ್ಪಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಮಾಡಿಯಾ? ಹೀಗೆ. ಕೆಲವರು ಇಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಕೆಲವರು 'ಅಯ್ಯೋ ನಾವು ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಆಗಿ ಇವೆಲ್ಲ ಮಾಡಿವೆಪ್ಪಾ' ಅಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅವರ ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ, ನನ್ನಂಥ ಒಂದಿಬ್ಬರು ಏನು ಹೇಳಲೂ ತೋಚದೆ ಟ್ಟೀ ಟ್ಟೀ ಅನ್ನದೆ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ. ಗೆಳತಿಯರೆಲ್ಲರ ಮಾತು-ಕಥೆ ಕೇಳಿ ನಾಳೆಯಿಂದ ನಾನು ವಾಕ್ ಶುರು ಮಾಡೋದೆ ಅಂತ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮಾತು, ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲೇ ಕಾಲ ಕಳೆದಿದ್ದಾಯಿತು. ಸರಿ ಗಟ್ಟಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಾಕಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡಿದೆ ಅನ್ನಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5 ರಿಂದ 6 ಬೆಳಿಗಿನ ನಡಿಗೆ (Morning Walk) ಅಂತ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ, ಬೇಗನೆ ಎದ್ದು ಹೊರಟೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಖರೀದಿಸಿದ ಹೊಸ ಶೂ, ಪ್ಯಾಂಟ್ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲದರೊಂದಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನ ವಾಕ್ ಚೆನ್ನಾಗೆ ಇತ್ತು ಅನ್ನಿ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನನ್ನ ವಾಕಿಂಗ್ ಸಮಯ ಏರುಪೇರಾದ್ದು ಸಾಕು ನನ್ನ ದಿನಚರಿಯೆಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಸ್ಥ.

ಮಗಳನ್ನುತ್ತಾಳೆ 'ಅಮ್ಮ ನನ್ನ ಯಾಕೆ ಬೇಗ ಏಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಬರೆಯೋದು ಇತ್ತು' ಅಂತ. ಮಗ ಅಂತಾನೆ 'ಲೇಟಾಯ್ತು ಬಾಕ್ಸ್ ಕೊಡು' ಪತಿರಾಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ 'ಇವತ್ತು ನನ್ನದು ಸ್ವೆಶಲ್ ಮೀಟಿಂಗ್ ಇತ್ತು. ಬೇಗ ಹೋಗಬೇಕು' ಅಂತ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಮರೆತಿಟ್ಟೆ ನನ್ನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇವತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು.

ಛೇ ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಒಂದೊಂದು ಅವತಾರ. ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನ ನಡಿಗೆಯ ಸಮಯ 6 ರಿಂದ 5.45ಕ್ಕೆ, 5.45 ರಿಂದ 5.30ಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಇಳಿಕೆ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕ್ರಮೇಣ ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಂತಿತು. ಶುರು ಮಾಡಿ ಹೀಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದನಲ್ಲಾ ಅನ್ನೋ ಸಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನನಗೆ. ಮತ್ತೆ ಶುರು ಮಾಡಿದೆ ಫಲ ಬಿಡದ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಿಯಂತೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಟೆನ್ಷನ್, ಯೋಚನೆ ಇರಬಾರದಂತೆ. ಅದು ಬೇರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಯೋಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು ಅನ್ನುವ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲೇ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಹೇಗೆ ತಡೆಯೋದು ಅನ್ನೋದೇ ಯೋಚನೆಯಾಯ್ತು ಕಣ್ಣಿ. ಹ್ಯಾಂ ಮನಗೆ



ಚಿತ್ರ: ಶಶಿದರ ಹೇಮನಿ

ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕುಕ್ಕರ್ ಕೂಗಿಸಬೇಕು. ಮಗಳ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ವರ್ಕ್ ಒಮ್ಮೆ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಸಾಂಬಾರು ಈಗ್ಗೆ ಮಾಡೋದಾ? ಸಂಜೆ ಮಾಡೋದಾ? ಅಯ್ಯೋ ರಾಮ ಈ ರೀತಿ ಯೋಚನೆಗಳು ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರೋದಾ? ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುತ್ತಾ ಅನ್ನೋದೆ ತಿಳಿತಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಡಬಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಈ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲೇ ಒಂದೆಂದು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಗಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಹೊಕ್ಕರೆ, ಪತಿರಾಯರು ವಾಕ್ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದು 'ಕಾಫೀ...' ಅಂತ ಕೂಗಿ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಹಿಡಿದು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತರೆ ಈ ಗಂಡು ಜನ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚಾಗುತ್ತೆ ಕಣ್ಣಿ.

ಸರಿ ಈ ಗೊಂದಲಗಳೇ ಬೇಡ. ಸಂಜೆ ವಾಕ್ ಮಾಡೋಣ ಅನಿಸಿತು. ಯಾಕಾಗಬಾರದು ಅನಿಸಿದ್ದೂ ನಿಜ. ಸಂಜೆ ನಡಿಗೆ ಶುರು ಮಾಡೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ಕೇಕೇರಿಯಿಂದ ಬಸ್ಸಿಡಿದು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟು ಹೊರಟೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ಹ್ಯಾಂ ಇಲ್ಲೂ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇತ್ತು ಅನ್ನಿ. ಅಮ್ಮ ಹೇಗೂ ಸಂಜೆ ಮನೇಲಿ ಇರೋಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೂರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣು. ಪರಿಣಾಮ ಅವರ ಹೋಂ ವರ್ಕ್ ಸಮಯ ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಅಡುಗೆ ಸಮಯ