



‘ಜಗವೆಲ್ಲ ಮಲಗಿರಲು ಇವನೊಬ್ಬ ಎದ್ದ’ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ.

ರಾಜಭೋಗ, ಸುಂದರ ಪತ್ನಿ, ಮುದ್ದು ಮಗ, ತಂದೆ ತಾಯಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತೊರೆದು, ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ತಾಳಿ ಅರಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಆತ, ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ, ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಎದ್ದಿದ್ದ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಬ್ಬ ಇದ್ದಾನೆ; ಜಗವೆಲ್ಲ ಮಲಗಿರಲು ಈತ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದಿದ್ದಾನೆ! ಈತ ವೈರಾಗಿಯಲ್ಲ, ಅನುರಾಗಿ. ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈತನಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಅನುರಾಗ. ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತಡರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಬಿಡುವೇ ಸಿಗದಿದ್ದುದಕ್ಕಾಗಿ ಈತ ರಾತ್ರಿ 2 ಗಂಟೆಗೆ ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪೂನಾದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣವಾದ ಲೋನಾವಾಳದ ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಜಿಮ್ನಲ್ಲಿ! ಈತ ಅಂಗಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 2000 ಸಿಟ್-ಅಪ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ; 1000 ಪುಷ್-ಅಪ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ; ಹೊರಹೊರಟರೆ 50 ಕಿ.ಮೀ. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಗಂಟೆ ಜಿಮ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಈ ತರಹದ ಅಂಗಸಾಧನೆಯ ಹವ್ಯಾಸ ಇರುವವರಿಗೆ ‘ಊಟ ಬಿಟ್ಟರೂ ಬಿಟ್ಟಾನು, ಆದರೆ..’ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯಿದೆ. ಇಲ್ಲ, ಈತ ತನ್ನ ಈ ಹುಚ್ಚಿಗಾಗಿ ಊಟವನ್ನೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಊಟವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಚಿಕನ್ ಎಲ್ಲ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 3000 ಕೆಲೊರಿಯಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈತನನ್ನು ಬಾಲಿವುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ‘ಫಾದರ್ ಆಫ್ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ‘ಬಿಗ್ ಬಾಸ್’ ಶೂಟಿಂಗ್ ನಡೆಯುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಈತನಿಗಾಗಿಯೇ ಎಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಖಾಸಗಿ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಈತ ರಾತ್ರಿ 2 ಗಂಟೆಗೆ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈತನ ಹೆಸರೇ, ಅಬ್ದುಲ್ ರಷೀದ್ ಸಲೀಮ್ ಸಲ್ಮಾನ್ ಖಾನ್. ಉದ್ಧವಾಯಿತು ಎಂದಾದರೆ ಸಲ್ಮಾನ್ ಖಾನ್ ಎಂದಷ್ಟೇ ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಭಾರತೀಯ ಸಿನಿಮಾ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೂ, ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಲು, ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳಲು ತಮ್ಮ ದೇಹವೇ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಪನ್ನೂ ಎಂಬ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಸಲ್ಮಾನ್ ಒಬ್ಬರೇ ಅಲ್ಲ, ಆಮೀರ್, ಶಾರೂಖ್, ಸೈಫ್ ಅಲಿ, ಇರ್ಫಾನ್, ಇಮ್ರಾನ್ ಮುಂತಾದ

ಖಾನ್‌ಗಳು, ಜಾನ್ ಅಬ್ರಹಾಂ, ಶಾಹಿದ್ ಕಪೂರ್, ಹೈತಿಕ್ ರೋಷನ್, ಟೈಗರ್ ಶ್ರಾಫ್..- ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲ ನಟರೂ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಜಿಮ್ ಭೇಟಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಹೀರೋಯಿನ್‌ಗಳೂ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ದೀಪಿಕಾ, ಲಾರಾ ದತ್ತ, ಕರೀನಾ, ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿ... ನಟಿಯರ ಸಾಲೂ ಬಹಳ ಉದ್ದ. ಕನ್ನಡವೂ ಸೇರಿದ ಹಾಗೆ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಯ ನಟ ನಟಿಯರಲ್ಲಿಯೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೇಹದಾರ್ಡ್, ಅಂಗಸಾಷ್ಟವ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಜಿಮ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

### ಅವರಿಗೆ ಓಕೆ, ನಮಗೆ ಯಾಕೆ?

‘ಬಿಡಿ, ಇವೆಲ್ಲಾ, ಸಿನಿಮಾ, ಫ್ಯಾಷನ್, ಸ್ಟ್ರೋಬ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಣ, ಹೆಸರು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಹುಚ್ಚು ಇರುವವರಿಗೇ ಸರಿ. ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೇನು ಕೆಲಸ, ಇದೇ ಕೆಲಸ’ ಎಂದು ನಾವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಇದ್ದರೂ, ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ, ಹೆಸರು ಗಳಿಸುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ಅಂಗಸಾಧನೆಯ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಯೋಗದ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯೂ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸಾಕ್ಷಿ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ದೇಹವಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ, ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೂಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಅರಿತರೆ, ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೇಳಿಲ್ಲವೇ, ‘ಸದ್ಯದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯದ ಮನಸ್ಸು’ ಎಂಬ ಸೂತ್ರ!

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೇನು? ನಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೊತ್ತ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಭಾವ ಇರಬಹುದು, ಬದುಕಿನ ಹಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಗಾಗ ನಮ್ಮ ಸಹಜವಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಾವು ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಭಾಗ. ಎಷ್ಟೋ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು