



**ಮೀನಾ ಭಾವುಕ ಪೋಸ್ಟ್**

‘ನೀನೊಂದು ಸುಂದರ ಅನುಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ದೂರವಾಗಿಬಿಟ್ಟೆ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತೀಯೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಹೃದಯವಂತರು ನಮಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷ ಗಟ್ಟಲೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಆಭಾರಿ. ನಮಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಕಷ್ಟಕಾಲಕ್ಕೆ ಮರುಗುವ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಇರುವುದು ಪುಣ್ಯ’ ಎಂಬರ್ಥದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನಟಿ ಮೀನಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದರು.

ಜೂನ್ 28ರಂದು ಮೀನಾ ಅವರ ಪತ್ನಿ ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ್ ಮೃತಪಟ್ಟರು. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಅವರು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ನೈನಿಕಾ ಎಂಬ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಗಳ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಖುದ್ದು ಕಣ್ಣೀರಾದ ಮೀನಾ ಗಟ್ಟಿಗಿತ್ತಿಯಂತೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರು.

ಮೀನಾ 2009ರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ್ ಅವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾದದ್ದು. ಹದಿಮೂರನೇ ವರ್ಷದ ವಿವಾಹ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ (ಜುಲೈ 12) ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗಂಡ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿದ್ದರು. ಅದು ಸುಳ್ಳಾಯಿತು. ಈ ದುರಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದಿದೆ. ■



# ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್ ಮೇಲೆ ಆಲಿಯಾ, ಸೋನಂ

ಅನುಷ್ಕಾ ಪರ್ವಾನಿ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಈಗ ಆಲಿಯಾ ಭಟ್ ಹಾಗೂ ಸೋನಂ ಕಪೂರ್ ಅಹುಜಾ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನುಷ್ಕಾ ಪರ್ವಾನಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ಆಲಿಯಾ ಹಾಗೂ ಸೋನಂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು. ಈ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಕಿಯತ್ತ ಬಾಲಿವುಡ್‌ನ ಅಮೃಂದಿರಾಗಲಿರುವವರು ಹೋಗುವುದು ಈಗೀಗ ಮಾಮೂಲು. ಆಲಿಯಾ, ಸೋನಂ ಇಬ್ಬರೂ ಹಿರಿತರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ದೊಡ್ಡ ದೇಹಗಳನ್ನು

ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವರು. ಕೇಜಿಗಟ್ಟಲೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಟಿಯರಾದ ಮೇಲೆ, ದೇಹಾಕಾರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದ ಕಸರತ್ತುಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅಮ್ಮನಾಗುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಂತರ ಮೊದಲಿನಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ ದೇಹಾಕಾರ ಮತ್ತೆ ಕೈಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಖರೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅನುಷ್ಕಾ ಪರ್ವಾನಿ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಲಿಯಾ ಹಾಗೂ ಸೋನಂ ಇಬ್ಬರೂ ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ವಿಡಿಯೋಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹರಿದಾಡಿದವು. ದೇಹದಿಂದ ವಿಪರೀತ ಬೆವರಿಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾಡಬಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಬ್ಬರೂ ನಟಿಯರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಮೂರು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯೋಗ ಕೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅನುಷ್ಕಾ ಪರ್ವಾನಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ‘ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದ್ದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಂತರ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವೇ ಆಸನಗಳನ್ನು ಆ ನಂತರದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ತ್ರಾಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು

ಅನಿವಾರ್ಯ. ಯೋಗ ಎನ್ನುವುದು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಜೀವಕ್ಕೂ ಉಸಿರಾಟ ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಇದು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಾಜೂಕಾದರೂ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ತಾಯಂದಿರಾಗುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಅರಿವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವಂಥ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಿದೆ’ ಎಂದು ಅನುಷ್ಕಾ ಪರ್ವಾನಿ ತಾವು ಕಲಿಸಿಕೊಡುವುದೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತಮೇಲೂ ಅಭಿನಯಿಸುವ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಎದೆಗೊಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಫಿಟ್ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಲಿಯಾ. ■

