



‘ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಓಡಿ’ ಎಂಬುದು ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಓಡುವುದರಿಂದ ನಿಜಕ್ಕೂ ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದೇ? ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗುವುದೇ? ಎಂಬುದೊಂದು ಜಿಜ್ಞಾಸೆ.

ಓಡುವುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಭಾರಿ ಹಾಳು. ಅವನು ಓಡಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಉಲ್ಲಾಸ. ಯಾಕೆಂದರೆ ದೇವರು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಓಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಲ್ಲ; ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ರಚನೆ ಓಡುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲ. ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೋಳದ ದೇಹ ರಚನೆ ನೋಡಿ. ಅದರ ದೇಹ ರಚನೆ ಓಡುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಓಡಲೇಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿ. ಅದರ ಜೀವನವೇ ಓಡಿ ತಿನ್ನುವುದು. ಆಹಾರ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಬೇಟೆ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲೇ ಬೇಕು. ಅವು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಬೇಟೆ ಪ್ರಾಣಿ ಸಿಗಲಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಕೂಡ ಊಟ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಓಡಲೇಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವುಗಳ ದೇಹ ಓಡುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಕಾಲುಗಳ ರಚನೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಉದ್ದನೆಯ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳಿವೆ. ಓಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳು ಮಡಚಿದಂತೆ ಬಾಗಿವೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಓಡುವಾಗ ವೇಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ. (ಮನುಷ್ಯರು ಕೂಡಾ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೂತು ಕಾಲು ಮಡಚುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ವೇಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ). ಇನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಾಯಿ, ದವಡೆ, ಹಲ್ಲಿನ



ಬರಿಗಾಲ ನಡಿಗೆ

ನಡಿಗೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಮೆಚ್ಚಿನ ನೆಲ, ಬಯಲು, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಕಾಡು, ಧೂಳು ತುಂಬಿರುವ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಚ್ಚಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗವೆಲ್ಲೆಂದ ಬರಬೇಕು! ಹೀಗಾಗಿ ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆಗೊಂದು ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಪಥಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಟೈಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಟಾರ್ ಹಾಕಿದ ಮಾರ್ಗ ಒಳಿತು. ಪಾದಗಳಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾಗುವ ಭಯವಿರುವವರು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಮೆತ್ತನೆಯ ಶೂ, ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಡೆದಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಬೆವರು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಹತ್ತಿಯ ಕಾಲುಚೀಲ ಧರಿಸಬಹುದು.

ಉಡುಗೆಯೂ ಅಷ್ಟೆ. ದುಬಾರಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಸೊಟ್‌ಗಿಂತ ಓಡಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡದಂತಹ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ. ಅದು ಆದಷ್ಟು ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜೆ ನವೆ, ಗಾಯ ಮಾಡುವಂತಿರಬಾರದು. ಬೆವರು ಆರುವಂತಿರಬೇಕು. ಚಳಿಯಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ವೈರ್ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆರಾಮವಾಗಿ, ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಹರಟುತ್ತ ಓಡಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯ, ಆ್ಯಪ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ವಾಹನ ಬಳಸುವ ಬದಲು ಸಮೀಪದ ಅಂಗಡಿಗಳು, ಬಂಧುಗಳ ಮನೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗಿ.

