



'ಓಟ' ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವೇ ಬೇರೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದುದು ದೇಹದಂಡನೆಯ ಓಟ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ, ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯೇ ಓಟವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣಲು ಅನುದಿನವೂ ಅನುಕ್ರಮವೂ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಓಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಓಡುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿಯೇ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಬಳಸದೇ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯಲು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಡಾರ್ವಿನ್ ಥಿಯರಿಯಂತೆ ನಾವು ಯಾವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ? ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಿದ್ದ. ನಾವುಗಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಲೇ ಖುಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರು. ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಓಟವನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಅಲಸ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಹಳೆಯದಕ್ಕೆ ಮರಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಓಟದ ಸವಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಓಟದ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೊಸ ಗೆಳೆಯರೂ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಬಾಂಧವ್ಯಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿ ಮೇಲಿರುವ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಸ್ತನಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮನುಷ್ಯ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ದೂರದ ಓಟಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬಲ್ಲ. ಅವನ ನಿಲುವು, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬೆವರು

ಗುಣ, ಮಾಂಸಖಂಡ, ಅಸ್ತಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅದ್ಭುತ ರಚನೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ದೇಹವು ಶಕ್ತಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಓಟಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ವಯಸ್ಸಾದವರು ಓಡಬಾರದು, ಓಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ವಿಪರೀತ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾರೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಿಸ್ಕ್ ಜಾಸ್ತಿ, ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಓಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಿಥ್ಯೆಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ತರಬೇತಿ, ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಓಟಗಾರರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

◆ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿದವರು ಓಡಬಹುದಾ?

ಓಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆ. ಆದರೆ, ಓಟದಿಂದ ಎರಡೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದವರನ್ನೂ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಭೀಕರ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ತೀವ್ರ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಮಲಗಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ನಮ್ಮ ರನ್ನಿಂಗ್ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಮೊದಲು ನಡಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ರನ್ನಿಂಗ್ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ತನಕ ಅವರು ಐದು ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸವಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ



Along With HERBS

100% NATURAL

ARECA TEA

HEALTHY • TASTY • REFRESHING

ಇತರ ಚಹಾಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ.



ಆರೋಗ್ಯಕರ • ರುಚಿಕರ • ಉಲ್ಲಾಸಕರ

5 ರುಚಿಕರ ಸ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಪುದೀನ, ಶುಂಠಿ, ರೆಗ್ಯುಲರ್, ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ



ಪ್ರಮೋಟರ್ಸ್: ಗ್ರೀನ್ ರೆಮಿಡೀಸ್, ಉಡುಪಿ
+91 820 252 9023

ಕಸ್ಟಮರ್ ಕೇರ್ ನಂ:
+91 80 2672 6337 / +91 63610 08174

ಇ ಮೇಲ್: info@arecatea.in

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಷ್ಟ ಖರೀದಿಸಿ



www.arecatea.in ನಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ