



ಪುನೀತ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೂತ್ರಗಳು

ಪುನೀತ್ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರಿಗೆ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಮುತುವರ್ಜಿ. ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ತಂದೆಯಿಂದ ಕಲಿತಿದ್ದ ಅವರು, ಕೊನೆಯ ದಿನದವರೆಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮರೆತಿರಲಿಲ್ಲ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕುರಿತ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯೊಂದಕ್ಕಾಗಿ ಪುನೀತ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ನಡೆಸಿದ ಮಾತುಕತೆಯ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಬಳಗದ **ಡಿ.ಎಂ. ಕುರ್ಕೆ ಪ್ರಶಾಂತ**, ಪುನೀತ್ ಮಾತುಗಳಲ್ಲೇ ನೆನಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ದಿನದ ಆರಂಭದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಆ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಯುಕೊಳ್ಳಲು ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ದಿನನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತಿತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೊರ ಹೋಗಲು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಲು ದೇಹ ದಂಡಿಸದೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ.

ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದ ನಂತರ ದೇಹದ ಆಹಾರ ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೋ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಯುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಟಗಳೇ ಆರೋಗ್ಯ ತಂದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ಆ ರೀತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಆಟಗಳು ಮನರಂಜನೆಯ ಭಾಗಗಳಾಗಿರುವುದು ಈಗ ಕಡಿಮೆ. ಟಿ.ವಿ., ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮನರಂಜನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯ ಒಳಗೇ ಮನರಂಜನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. 1982-83ರವರೆಗೂ ನಾನು ಬೆಳೆದಿದ್ದು ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಇದ್ದುದು ಅಲ್ಲಿಯೇ. ಆನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದೆವು. ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಲಗೋರಿ, ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಮತ್ತಿತರ ಆಟಗಳನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಸದಾಶಿವನಗರದ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದೇನೆ. ನಂತರ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದತ್ತಲೂ ನನ್ನ ಗಮನಹರಿಯಿತು.