

ಮಾತು ಮೆಲುಕು



ಚಿತ್ರ: ಡಿ.ಸಿ. ನಾಗೇಶ್

ಎಲ್ಲ ಸಿನಿಮಾದ ನಾಯಕನಿಗೂ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ತಂಗಿ, ತಮ್ಮ, ಖಳನಾಯಕ, ನಾಯಕಿ - ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಒಳಿತು, ಅದಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗಿ ಕೆಡುಕು ಇರುವ ಸೂತ್ರ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಹೇಗೆ ಮಿಲಿತಗೊಂಡಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಪರದೆಯ ಮೇಲಿನ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕಾಣಬೇಕು. ಆಗ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಗಳಿಸಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೇ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದು. ಮೂವತ್ತೈದರ ಪ್ರಾಯ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಅಗತ್ಯ. ಆ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರೆಷರ್, ಶುಗರ್ ಎಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ತಡೆ ಹಾಕಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೂಟಿಂಗ್ಗೆ ಹೋದರೆ ಗದ್ದೆ ಬೈಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವೆ. ವರ್ಕ್ ಔಟ್ಗೆ ಡಂಬಲ್ಸ್ ಬದಲು ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವರ್ಕ್ ಔಟ್ ಮಾಡುವೆ. ಕಸರತ್ತಿನಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಸಲ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸುವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆನಂದ ಮತ್ತು ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ 'ಹೆಲ್ತ್ ಈಸ್ ವೆಲ್ತ್' ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಒಂದೇ ಮಾತು. ಯಾವ ವಯೋಮಾನದವರೇ ಆದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಡಯೆಟ್ ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಹಾರದ ಪಥ್ಯವಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದು ಬಾಯಿಹಿಡುವುದೂ ಅಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಸರಿಯಾದ ಅನುಸರಣೆಯೇ ಡಯೆಟ್. ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನಿ, ಆದರೆ ಆ

ಆಹಾರಕ್ರಮ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದನ್ನೂ! ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹುರಿಗೊಳಿಸುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ರೂಪುಕೊಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬಾಯಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯ. ಉಳಿದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾತ್ರ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

ಮಾತು ಮೆಲುಕು

ನಾನು ಅತಿ ಭಾವುಕ ಮನುಷ್ಯ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಪ್ಪಾಜಿಯವರ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಮಾತುಗಳು ಅವೇ. ಹಿರಿಯರು ಕಂಡಾಗ ನಮಸ್ಕರಿಸು ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಲೂ ಯಾರಾದರೂ ಹಿರಿಯರು ಕಂಡಾಗ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅವರ ಪಾದ ಮುಟ್ಟುತ್ತೇನೆ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅನ್ನ ತಟ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರೆ 'ಎತ್ತಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನು' ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಹಾಕಿಸಿಕೊ. ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಊಟವನ್ನು ಬಿಡಬೇಡ' ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಕಂಡರೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಏನಾದ್ರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ - 'ಏನಾದ್ರೂ ಮಾಡ್ಲೇಬೇಕು ಅಂತಿಲ್ಲ ಕಂದಾ, ಯಾರಿಗೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಮಾಡಬೇಡ ಅಷ್ಟೆ' ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವೆಲ್ಲ ತುಂಬ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸಂಗತಿಗಳು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಗಳು. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.