ನುಗ್ಗಿ ನಡೆ ಮುಂದೆ!

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ, ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಯಿಂದಲೋ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡವರು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳ್ಳಂಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೈ ನಡುಗಿಸುವ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಗಿಳಿಯುವ ಈ ವಾಕಿಂಗ್‌ಪ್ರಿಯರು ನಡೆಯುವ ಧಾಟಿಯಲ್ಲೂ ಭಿನ್ನತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಒಂದು ಝಲಕ್ ಉದ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ.

■ ಸುಮಾ ರಮೇಶ್

ಬೆಳಗಿನ ಚುಮುಚುಮು ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಪ್ಯಾಂಟ್, ಶೂ ಧರಿಸಿದ ಮಂದಿ ರಸ್ತೆ, ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ ಬೀಸುತ್ತಾ, ದಾಪುಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಕ್ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುವ ದೃಶ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಟೈರುಗಳ ನಡುವೆ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತ 'ನಡು'ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ಅದು ಆಕಾರ ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಸಿಕ್ಸ್‌ಟಿಯವರೂ ಸಿಕ್ಸ್‌ಟೀನ್‌ನಂತೆ ಕಂಡು ಪುರುಷ ಸಮೂಹದ ಕಣ್ಣು ತಂಪಾಗಿ ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಮೂಡುವುದು. 'ನಡೆದಾಡುವ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು, ಉಸಿರಾಡುವ ಗೊಂಬೆಯು ಇವಳು...' ಎಂದು ಗುನುಗುತ್ತಾ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಓವರ್ ಟೇಕ್ ಮಾಡಿದವರು ಒಮ್ಮೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿ ಬೇಸ್ತು ಬಿದ್ದದ್ದೂ ಇದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ನಡಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹೊಸದಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಟೀಮ್‌ಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಮಾಧಾನ. 'ಓ... ನಿಮ್ಗೂ ಶುಗರ್ರಾ...? ಬನ್ನಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಮಧುಸ್ನೇ(ಮೇ)ಹಿಗಳ ಟೀಮಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಹೀಗೆ 'ನಡೆ ಮುಂದೆ ನಡೆ ಮುಂದೆ ನುಗ್ಗಿ ನಡೆ ಮುಂದೆ...' ಎನ್ನುತ್ತಾ ತನ್ನನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳಲು, ಬೀಳ್ಕೊಡಲು ಬರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಜನರನ್ನು ಕಂಡು ದಿನಕರನಿಗೂ ಪುಳಕ.

ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಬೊಮ್ಮನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಮಾನವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಅಚ್ಚಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದ್ದರೂ ಹಾವಭಾವ, ಆಕಾರ, ನಡಿಗೆ, ನೋಟ, ಅಭಿರುಚಿ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ. ನಡಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಕೆಲವರು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ನಡೆದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಎದೆಯುಬ್ಬಿಸಿ ನಡೆಯುವರು. ಈ ಜಗದ ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೆಗಲಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಂತೆ ಬೆನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಸೋತ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಸಾಗುವವರದು ಒಂದು ನಮೂನೆಯಾದರೆ – ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರುವ, ಬ್ರೇಕ್ ಫೇಲ್ಯೂರ್ ಆದ ಗಾಡಿಯಂತೆ ತಟ್ಟಾಡುವ ನಡಿಗೆ ಕೆಲವರದು. ಪಾದ, ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವ, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತಿ ತುದಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಗರಿಸಿದಂತೆ ನಡೆಯುವವರಿಗೂ ಬರವಿಲ್ಲ. ಕಾಲನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿಡುತ್ತಾ ಧೀರನಡಿಗೆಯಿಂದ ಸಾಗುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ವಧುಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಹೊರಗಾಲಿನವಳು' ಎಂದು ರಿಜೆಕ್ಟ್ ಆದರೆ, ಕಾಲನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಡುವ ಯುವತಿಯರು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಶುಭ ತರುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೋಹಿನಿಯರ ಪಾದಗಳು ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದರೂ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಚಲನೆ ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು ವಿಶೇಷ.

ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಎದುರಿನ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರೂ ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಬರುವರು. ಇನ್ನುಳಿದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಏಕಾಂತ ತಾಣ. ಹೊರಬಂದು ನಿಂತರೆ ಸಾಕು, ನನಗೆ ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣುವ ಭಾಗ್ಯ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪರ್ಸ್ ಹಿಡಿದು ಸಾಗುವವರು, ತೂಗು ಚೀಲವನ್ನು ಕೊರಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಡ್ಡ ನೇತು ಹಾಕಿಕೊಂಡವರು, ಮೊಬೈಲ್ ಕಿವಿಗಾನಿಸಿಕೊಂಡವರು, ಬ್ಲೂಟೂತ್ ಕಿವಿಗೇರಿಸಿ ಕೈ ಬೀಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಮಾರ್ಚ್ ಮಾಡುವವರು, ಶ್ವಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತಾ ಸ್ವಾಮಿ ಕಾರ್ಯ ಸ್ವಕಾರ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಮಾಡುವವರು, ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರನ್ನೋ, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನೋ ತಳ್ಳುತ್ತಾ ನಡೆಯುವವರು ಹೀಗೆ...

ಕೆಲವು (ಅ)ಬ್ರಾಡ್ ಮೈಂಡೆಡ್ ಮಕ್ಕಳು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತಳಿಯ ಶ್ವಾನವೊಂದನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವರು. ಹಿರಿಯರ ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಆ ಥೆರಪಿ ಡಾಗ್ಸ್ ಹುರುಪು ನೀಡುವವು ಎಂಬುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಆ ಹಿರಿಯರ ವಾ(ಶ್ವಾ)ನಪ್ರಸ್ಥಾಶ್ರಮ ಶುರುವಾಗುವುದು. ಅದರ ಒಂದು ಝಲಕ್ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣಸಿಗುವುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ದೇಹದ ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಟೈರುಗಳು ಆವರಿಸಿ ಕರ್ವ್‌ಗಳನ್ನು ಕವರ್ ಮಾಡತೊಡಗಿದಂತೆ ನಾನೂ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಪಾರ್ಕಿನೊಳಗೆ ಪಾದ ಊರಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಟ್ರೈಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾರೂಢಳಾದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮುಖಗಳೂ ನನಗೆ ಪರಿಚಿತವೇ ಆದರೂ ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ನಾನು ಹೊಸಬಳು. ಯಾವುದೋ ವೈಲ್ಡ್ ಕಾರ್ಡ್ ಎಂಟ್ರಿ ಎಂಬಂತೆ ನನ್ನೆಡೆಗೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿ ಕೆಲವರು ಮೈಲ್ಡ್ ಸ್ಮೈಲ್ ಬೀರಿದರು.