ವಿದ್ಯಾ ತೂಕದ ಮಾತು

ವಿದ್ಯಾ ಬಾಲನ್ ಈ ವರ್ಷ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹೇಗೆ ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿದರು ಎನ್ನುವ ಕುತೂಹಲ ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾ ಅವರೇ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂದರ್ಶನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುತೇಕರು ಸಹಜವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಅದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿದ್ಯಾ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದದ್ದು ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ.

‘ಆಮೂರ’ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್ಸ್ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದುದು ಉರಿಯೂತದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅಲ್ಲ. ಯಾವು ಯಾವುದನ್ನೋ ತಿಂದಿದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಮೈ ದಪ್ಪ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳೇ ಅವರಿಗೆ ಒಗ್ಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಾಲಾಕ್, ಸೋರೆಕಾಯಿ ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯವೇ ವಿದ್ಯಾ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಮೂರ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿತು. ಆಮೇಲೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು.

ಎಲ್ಲ ಪಥ್ಯವನ್ನೂ ಪಾಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯಾ ತೆಳ್ಳಗೆ ಆದರು. ಹಾಗಿದ್ದೂ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಕಾರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಜನರು ಹಂಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ದಿನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿವೆ.

ದೇಹಾಕಾರ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿ ಒಡ್ಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕವನ್ನು ಖುದ್ದು ಅನುಭವಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಅವರು ಸಂದರ್ಶನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ನಿಂದಕರಿಗೆ ಬೇರೆ ಏನೂ ಕೆಲಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಇರುವುದೇ ಹಾಗೆ. ಅಂತಹ ಟೀಕೆಗಳಿಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಿವಿಮಾತನ್ನೂ ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

‘ನಾನು ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹೆಣಗಾಡಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಡಯೆಟ್ ಫಲ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಸಣ್ಣ ಆಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಮರಳಿ ದಪ್ಪಗೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯೂ ಭಿನ್ನ. ಇದನ್ನು ಅರಿಯದೇ ವೃಥಾ ಟೀಕಿಸುವವರ ದೊಡ್ಡ ವರ್ಗವೊಂದು ಇದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ’ ಎಂಬರ್ಥದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವಿದ್ಯಾ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ನಟಿ ಪರಿಣೀತಿ ಚೋಪ್ರಾ ಅವರು ವಿದ್ಯಾ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಂದರ್ಶನದ ತುಣುಕನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಣೀತಿ ಅವರೂ ದಪ್ಪಗೆ ಇದ್ದರು. ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಣಗಾಡಿದ್ದರು. ಆ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೂದಲಿಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಅವರೂ ಈ ಹಿಂದೆ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿದ್ದರು.

ವಿದ್ಯಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ‘ಭೂಲ್ ಭುಲಯ್ಯಾ 3’ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅಭಿನಯಿಸಿದ್ದು, ನವೆಂಬರ್ 1ರಂದು ಅದು ತೆರೆಕಂಡಿದೆ.

ಮಂಗಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಷಯ್ ಕುಮಾರ್ ಊಟ

ಅಯೋಧ್ಯೆ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿನ 1,200 ಮಂಗಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಆಹಾರ ಪೂರೈಸಲು ನಟ ಅಕ್ಷಯ್ ಕುಮಾರ್ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ ದೇಣಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ವಾಹನಗಳನ್ನು ಮಂಗಗಳು ಇರುವ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಯೋಧ್ಯೆಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತರು ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಮಂಗಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಸಿಗದೇಹೋದರೆ ಅವು ಭಕ್ತರಿಗೆ ಉಪಟಳ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಕ್ಷಯ್ ಕುಮಾರ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ತಮ್ಮ ತಂದೆ–ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಾವನೂ ಆದ ದಿವಂಗತ ರಾಜೇಶ್ ಖನ್ನಾ ಅವರ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ವಾಹನಗಳು ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ವಾಹನಗಳು ಊಟ ನೀಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಗಾ ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ಶ್ರೀಧಾಮ ರಾಮವರ್ಣಾಶ್ರಮದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ರಾಘವಾಚಾರ್ಯ ಅವರು ಅಕ್ಷಯ್ ಕುಮಾರ್ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀರಾಮನ ಭಕ್ತ ಹನುಮ. ಮಂಗಗಳು ಹನುಮ ಸಂತತಿಯ ಸಂಕೇತಗಳು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಪೂರೈಸುವುದರಿಂದ ಶ್ರೀರಾಮನ ಅನುಗ್ರಹವು ನಟನಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.