



**ಬಾ**ಸಗಿ ಕಂಪೆನಿಯ ಉದ್ಯೋಗಿ ರಾಜು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಪಣತೊಟ್ಟ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜಿಮ್ ಸೇರಿದ. ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಹುರುಪಿನಿಂದಲೇ ಹೋದ. ಆನಂತರ ಏಕೋ ಬೋರ್ ಹೊಡೆಯತೊಡಗಿತು. ಬೆಳ್ಳಂಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಸವಿನಿದ್ದೆಯೇ ಆಪ್ತವಾಯಿತು. ಜಿಮ್ ದೂರವಾಯಿತು.

★ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸುಗುಣ ಅವರದ್ದು ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆ. ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಸಾರದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ವಾಕಿಂಗ್ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಡೆಯಿತು. ನಂತರ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ನಡೆದರೆ, ಆಮೇಲೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಂತಿತು. ಏಕತಾನತೆಯ ಪರಿಣಾಮವೇ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಿತ್ತು.

ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲವೇ? ದೇಹವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಯೋಗ, ಜಿಮ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಮತ್ತಿತರ ಕಸರತ್ತು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರು ಛಲತೊಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಏಕತಾನತೆ ಕಳೆದು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವ ಟ್ರೈಂಡ್ ಈಗ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿಯೇ ಈಗ 'ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಜಿಮ್'ಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಯಸಿದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಕಸರತ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಬಲತೆ ಗಳಿಸಬಹುದು. ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಜಿಮ್‌ಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸುತ್ತ ಒಂದು ನೋಟ ಇಲ್ಲಿದೆ:

**ಜಿಮ್‌ನೊಳಗೊಂದು ಸುತ್ತು..**

ಅದೊಂದು ಭವ್ಯವಾದ ದೊಡ್ಡ ಹಾಲ್. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಆರೇಳು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ



ಅಕ್ಷರ ಪವರ್ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರ

ಚಿತ್ರಗಳು: ಸತೀಶ್ ಬಡಿಗೇರ