ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಜಾಗೃತಿಗೆ 'ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ'

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕುರಿತಂತೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಯೋಜನೆ 'ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಅಭಿಯಾನ'ದ ರಾಯಬಾರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞೆ ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವರ್ಕ್‌ಔಟ್, ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತು ವನಿತಾ, 'ಸುಧಾ'ದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ.

- **ಕೊರೊನಾ ಭೀತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರ ತೆರೆಯದಿರುವ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಸದ್ಯ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಕಚೇರಿಗೆ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ, ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ವರ್ಕ್‌ಫ್ರಂ ಹೋಂ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆತಿರುವುದು ನಿಜ. ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೆಂಟು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡದೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳದೆ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದೂ ಇದೆ. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿಂದುಕೊಂಡು, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ಪೆಷಲ್ ರೆಸಿಪಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದು ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಇನ್ನಾದರೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ತರಕಾರಿ, ದಿನಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗಿ. ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸುವುದಿದ್ದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿಳಿಯಿರಿ. ಕಾರಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಮೆಡಿಸಿನ್, ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತು ಖರೀದಿಸುವುದಾದರೆ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಒಂದಷ್ಟು ದೂರ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಇನ್ನಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ.

- **ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಮೂಲಮಂತ್ರ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಎಂದಿರಿ... ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತೀರಿ?**

ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಬಿಡಲೇ ಬಾರದು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 'ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್' ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ 'ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್' ಎಂಬ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ, ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಮಹಿಳೆ ಫಿಸಿಕಲಿ ಫಿಟ್ ಆಗಿ ಕಾಣಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆ ಬಂದರೆ ಅದು ನಮಗಲ್ಲ ಎಂದೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ತಮ್ಮ ಕಾಲಬುಡಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಅಲರ್ಟ್ ಆಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮಗಿರಲಿ. ಇಡೀ ದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಿ. ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ. ನೃತ್ಯದಿಂದಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡೂ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಅರಿವು ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದರೆ ಸಾಕು.

- **ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ 'ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಯೋಜನೆಯ ಅಭಿಯಾನಕ್ಕೆ ರಾಯಬಾರಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಜಾಗೃತಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ?**

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದೇ ಈ ಅಭಿಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ. ಫಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಮಿಷನ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಏಕ್ತಾ ವಿಷ್ಣೋಯ್ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದು, ಅಭಿಯಾನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕುರಿತ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಡಿಸೈನ್ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯದ ಏನೆಲ್ಲ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸವಿದೆ. ಉಪನ್ಯಾಸ, ಶಿಬಿರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡಯಟ್ ಪಾಲಿಸಿ...

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೂಪ್, ಸಲಾಡ್, ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಿರಲಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಚಪಾತಿ, ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿಯೂ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ. ಎರಡು ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಜ್ಯೂಸ್, ಹಣ್ಣು, ಹಸಿತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ ಬಿಟ್ಟು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ರಾಗಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸೇವಿಸಿ. ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು. ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ. ಗ್ರೀನ್‌ಟೀ ದಿನಕ್ಕೆ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಮೈದಾ, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದ ಬಿಳಿವಿಷದ ಬಳಕೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಕಿವಿಮಾತುಗಳ ಪಾಲನೆಯಾಗದಿರುವ ಕಾರಣ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋತಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹ ದಂಡಿಸುವ ಹಟ

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ನಟಿಯರಿಗಾಗಲಿ, ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮ, ದೇಹ ದಂಡಿಸುವ ಹಟ, ಯೋಗ, ಜಿಮ್, ವಾಕಿಂಗ್, ಡಯಟ್ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು. ಸುಂದರ ಅಂಗಸೌಷ್ಠವ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಆಕರ್ಷಕ ಮೈಕಟ್ಟು, ತಳುಕಿನ ದೇಹಸಿರಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇ ಆಗಿದೆ.

ದೇಹ ಫಿಟ್ ಆಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಜಿಮ್, ಸ್ವಿಮ್ ಅನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಮಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಅಡ್ಡಾಡಿ. ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ನಡುವಯಸ್ಸು ದಾಟಿತೆಂದರೆ ದೇಹ ಎಂದಿನ ಚುರುಕುತನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾದರೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ದೇಹ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿರಲೇ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಕೊಡಿ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರವರ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ■