**ಸ್ಮಾಲ್‌ ಈಸ್‌ ಬ್ಯೂಟಿಫುಲ್‌!: ಚಿನ್ನ ಚಿನ್ನ ಆಸೈಗಳ ಚಿಯರ್‌ಫುಲ್‌ ಲೋಕ**

**ಮಿನಿ ಮೀಲ್ಸ್‌, ಮಿನಿ ಮಸಾಲೆ, ಹಾಫ್‌ ಕಾಫಿ: ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಮಗೆ ಸ್ಮಾಲ್‌ ಈಸ್‌ ಬ್ಯೂಟಿಫುಲ್‌ ಅನಿಸೋಕೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಟ್ರಿಪ್‌, ಸಣ್ಣ ವರ್ಕೌಟ್‌, ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬ, ಕ್ಲೀನ್‌ ಮಾಡೋಕೆ ಸುಲಭ ಆಗೋ ಸಣ್ಣ ಮನೆ.. ಬೇಡಿಕೆಗಳೇ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತಿವೆಯಾ? ಮೈಕ್ರೋ ಲಿವಿಂಗ್‌ ಎಂಬ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭದ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೊಂದು ಕುತೂಹಲದ ನೋಟ ಇಲ್ಲಿದೆ.**

ಶ್ರಾವಿ... ಮದುವೆ ಆದ್ಮೇಲೆ ನಾವೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಮನೆ ಕಟ್ಕೊಬೇಕು, ದೊಡ್ಡ ಕಾರು ತಗೊಬೇಕು. ನಮ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಸಂಸಾರ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಖುಷಿಖುಷಿಯಾಗಿರ್ಬೇಕು... ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ತಲೆ ಇಟ್ಟು ಕನಸುಗಳ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿದ್ದ ಚಿಂತನ್‌. ತಲೆಗೊಂದು ಮೊಟಕಿ ಧರೆಗಿಳಿಸಿದಳು ಶ್ರಾವಣಿ.

ದೊಡ್ಮನೆ ದೊಡ್ಮನೆ ಅಂತೀಯಲ್ಲಾ... ದುಡ್ಡೆಷ್ಟಾಗುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ? ದುಡ್ಡೇನೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಲೋನ್‌ ಮಾಡಿ ಹೊಂದಿಸ್ತೀಯಾ ಅಂದ್ಕೋ... ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮನೆ ಕ್ಲೀನಾಗಿ ಇಟ್ಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಆಗುತ್ತಾ ನಮ್ಗೆ? ನೀನೋ ಎಮ್ಮೆ ಥರ ಬಿದ್ಕೊಳ್ಳೋನು... ನಾನೊಬ್ಳೇ ಮಾಡ್ಕೊಬೇಕಾ? ಮತ್ತೇನು ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಳು ಬೇಕಾ ನಿಂಗೆ? ನನ್‌ ಕೈಲಂತೂ ಆಗೊಲ್ಲಪ್ಪ... ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳು ಹೇರೋಳನ್ನೇ ಕಟ್ಕೋ ಹೋಗ್‌.... ದೊಡ್ಡ ಕಾರಂತೆ ಕಾರು.. ಬೈಕ್‌ ನಿಲ್ಸೋಕೇ ಜಾಗ ಸಿಗೊಲ್ಲ.. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹಿಡ್ಕೊಂಡ್‌ ಬಂದ ಮರ್ಸಿಡಿಸ್‌ ಬೆಂಝ್‌!-ಶ್ರಾವಣಿ ಈಗ ನಾನ್‌ ಸ್ಟಾಪ್‌...

ಆಯ್ತಮ್ಮಾ ಮಹಾರಾಣಿ.. ನಂದು ಕನಸು ಮಾತ್ರ. ನಿಂಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕು ಹೇಳು.. ಜಗಳ ಯಾಕೆ: ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಚಿಂತನ್‌.

ಪಕ್ಕಾ ವ್ಯವಹಾರಸ್ಥೆ ಶ್ರಾವಣಿ ತನ್ನ ಲೆಕ್ಕ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟಳು: ನೋಡು ನಮ್ಗೆ ಸಣ್ಣ ಮನೆ ಸಾಕು. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ 600 ಸ್ಕ್ವೇರ್‌ ಫೀಟ್‌. ಎರಡು ಬೆಡ್‌ರೂಂ ಇರ್ಲಿ-ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಬರುವಾಗ ಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಕಿಚನ್‌, ಸಣ್ಣ ಬಾತ್‌ರೂಂ, ಸಣ್ಣದೊಂದು ದೇವರ ಮನೆ ಇದ್ರೆ ಸಾಕು. ಮೊದಲೇ ಹೇಳ್ತೀನಿ.. ಹಾಳುಮೂಳು ಯಾವುದೂ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧೂಳು ಹಿಡಿಸಬಾರದು. ಇನ್ನು ಕಾರು ಸಣ್ಣದೇ ಸಾಕು... ಮಾರ್ಗದ ಬದೀಲಾದ್ರೂ ನಿಲ್ಲಿಸೋ ಹಾಗೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಾನು ತುಂಬ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್.. ಹೆಣ್ಣೋ ಗಂಡೋ ಒಂದೇ ಒಂದು. ಜಾಸ್ತಿ ಆಸೆಪಟ್ರೆ ಹತ್ರಾನೂ ಸೇರ್ಸಲ್ಲ ನೋಡು!

ಅನಿಲ್‌ ಮೊನ್ನೆ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದ... ನಾನಿರೋದು ಸಣ್ಣ ರೂಮಲ್ಲಿ. ಇರೋ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಂಡಕ್ಷ ನ್‌ ಸ್ಟವ್‌ ಇಟ್ಟು ಅಡುಗೆ, ಗೋಡೆಗೊಂದು ವಾಲ್‌ ಮೌಂಟ್‌ ಟೀವಿ ತಗುಲಿಸಿ ಪುಟ್ಟದಾಗಿದ್ದರೂ ಚೊಕ್ಕದಾಗಿ ಬದುಕ್ತಾ ಇದೀನಿ.. ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರೋದು ಫ್ರಿಜ್‌ ಒಂದೇ. ಸಣ್ಣದೊಂದು ಫ್ರಿಜ್‌ ಬೇಕು ಅಂತ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹುಡುಕಿದೆ ಗೊತ್ತಾ? ಎಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡದೆ. ಈ ಕಂಪನಿಯವರಾರ‍ಯಕೆ ಸಣ್ಣ ಫ್ರಿಜ್‌ ತಯಾರಿ ಮಾಡೊಲ್ಲ ಅಂತ. ಕೊನೆಗೆ ಆನ್‌ಲೈನಲ್ಲಿ 625 ರೂ.ಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಫ್ರಿಜ್‌ ಕಂಡಿತು. ಅದು ಫ್ರಿಜ್ಜಾ, ಹೀಟರಾ? ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ! ಒಂದು ಬಾಟಲ್‌ ಇಟ್ಟು ಗುಂಡಿ ಒತ್ತಬೇಕು. ಹಸಿರಾದರೆ ಕೂಲ್‌, ಕೆಂಪಾದರೆ ಹಾಟ್‌. ಇದೊಂಥರಾ ಯುಎಸ್‌ಬಿ ಫ್ರಿಜ್‌. ಪವರ್‌ಗೆ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ ಕನೆಕ್ಷ ನ್‌!

ಇವರ ಬದುಕಿನ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳ್ತಾ ಇದ್ರೆ 'ಚಿನ್ನ ಚಿನ್ನ ಆಸೈ' ಹೆಚ್ಚಾಗ್ತಾ ಇದೆ ಅನಿಸ್ತದೆ ಅಲ್ವಾ? ಬಹುಶಃ ಸ್ಮಾಲ್‌ ಈಸ್‌ ಬ್ಯೂಟಿಫುಲ್‌ ಅನ್ನೋ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್‌ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗ್ತಾ ಇರೋ ಹಾಗಿದೆ.

ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ, ಈಗ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರೋದು ಮಿನಿ ಮೀಲ್ಸ್‌ ಮತ್ತು ಮಿನಿ ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆ! ಗಾಂಧಿಧಿ ಬಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನೋದೇ ಹತ್ತು ರೂ.ಗೆ ಸಿಗುವ ಮಿನಿ ಐಸ್‌ ಕ್ರೀಂ. ಹಾಫ್‌ ಕಾಫಿ ಹೆಸರಿನ ಅರ್ಧ ಕಾಫಿ/ಟೀ ಅಂಗಡಿಗಳು ಬೀದಿಗೊಂದರಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಮಂಗಳೂರಿನ ಆ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಿದ್ರೂ ಹತ್ತೇ ರೂಪಾಯಿಯಂತೆ, ತಾಜ್‌ ಮಹಲ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಕೊಡ್ತಾರೆ ಅಂತಿದ್ದ ಕಾಲ ಇತ್ತು! ಈಗ ಮಾತ್ರ ಸಣ್ಣದಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವ ಕಾಲ.

**ಒಂದ್ಸಣ್ಣ ಸೈಟ್‌ ಸಿಗ್ಬೋದಾ?**

ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಜಾಗ ಖರೀದಿ ಮಾಡೋದು ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಎಕರೆ ಅಂತಾನೇ ಲೆಕ್ಕ. ನಂತರ ಅದು ಗುಂಟೆಗಿಳಿಯಿತು, ಕೆಲವರದ್ದು ಸೆಂಟ್‌. ಈಗ ಏನಿದ್ರೂ ಚದರ ಅಡಿ. ಅದರಲ್ಲೂ 40\*60 ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದೆ, 20\*30ನೇ ದೊಡ್ಡ ಸೈಟ್‌! ಫ್ಲ್ಯಾಟ್‌ ಲೆಕ್ಕ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಣ್ಣದು. ಜನ ಇಷ್ಟೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಮಡಚಿ ಮಲಗಿ ಖುಷಿಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆ ತುಂಬ ಕಾಂಪ್ಯಾಕ್ಟ್ ಆಗಿದೆ, ಎಲ್ಲೂ ಸ್ಪೇಸ್‌ ವೇಸ್ಟ್‌ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಅಂತ ಒಳಗೊಳಗೇ ಖುಷಿ!

**ಇದು ಮೈಕ್ರೋ ಲಿವಿಂಗ್‌**

ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೋ, ಅದೇ ಖುಷಿಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗೀಗ ಮೈಕ್ರೋ ಲಿವಿಂಗ್‌ ಎನ್ನುವ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಆಸೆಗಳ ಬದುಕೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ವಾಸಿಸೋ ಜಾಗ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬ, ಸಣ್ಣ ಊಟ, ಸಣ್ಣದೊಂದು ಟ್ರಿಪ್‌, ಸಣ್ಣದೊಂದು ಪೂಜೆ, ಸಣ್ಣದೊಂದು ವಾಕ್‌.. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಣ್ಣದೆ.

ಇದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರೋ ಮೊದಲೇ ಅಮೆರಿಕ, ಯುರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಖತ್‌ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ 600-700 ಚದರಡಿ ಮನೆ ಎಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಬಂಗಲೆ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಸ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳು 300-400 ಚದರಡಿಗೆ ಸೀಮಿತ. ಪಾಶ್‌ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೇ ಇರುವ ಇಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬಾತ್‌ರೂಂ, ಸಣ್ಣ ಕಿಚನ್‌. ಬಿಡಿಸಿದರೆ ಮಂಚವಾದೆ, ಮಡಿಚಿದರೆ ಸೋಫಾವಾದೆ ಅನ್ನುವ ಫರ್ನಿಚರ್‌. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ್ಯಾವುದೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸೊಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಅತ್ಯಂತ ಯೋಚಿತ ಗೌಪ್ಯ ಕಾಯುವ ವಾರ್ಡ್‌ ರೋಬ್‌ಗಳು!

**ಮಿನಿ ಮಿನಿ ಪ್ರವಾಸ**

ಒಮ್ಮೆ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ.. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗೋದು ಅಂದರೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ವರ್ಷದ ಕನಸು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವಾರ ಹತ್ತಾರು ಊರು ಸುತ್ತಿಬರೋ ಕಲ್ಪನೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ, ಈಗ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಟೂರಿಗೆಲ್ಲ ಗೋಲಿಮಾರ್‌. ಒಂದೇ ದಿನ, ಒಂದೇ ಡೆಸ್ಟಿನೇಷನ್‌.

ಹೌದು, ಈಗ ಮೈಕ್ರೋ ಟ್ರಾವೆಲಿಂಗ್‌ನ ಹೊಸ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್‌ ಬೆಳೀತಾ ಇದೆ. ಒಮ್ಮೆಗೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಊರು ಸುತ್ತಿ, ಟ್ರಾವೆಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲೇ ಸಮಯ ಕಳೆದು ಮೈಕೈ ಸುಸ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಈಗ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ದಿನವಿಡೀ ಕಳೆದುಬರೋ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ಪ್ಲಾನೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಶುಕ್ರವಾರವೋ, ಶನಿವಾರವೋ ಧಿಧಿಗ್ಗನೆದ್ದು ನಿಲ್ತದೆ ಯೋಚನೆ. ಮೊದಲು ಕಾರು ಹೊರಡುತ್ತೆ.. ಆಮೇಲೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರ್ಚಿಂಗ್‌ ಶುರು! ಕೆಲವು ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರಂತೂ ಬೈಕ್‌ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಲೆಯೋದು ಜೋರು!

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸ, ಯಾವುದೋ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಫುಡ್‌, ಫ್ರುಟ್ಸ್‌ ಟೇಸ್ಟ್‌ ಮಾಡೋದು ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿ ಕೊಡೋ ಖಯಾಲಿಗಳು.

**ಮಿನಿ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳು**

ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಯೇ ಜನರನ್ನು ಸೆಳೆದಿದ್ದ ಮಿನಿ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿವೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಹೋಟೆಲ್‌ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ಇಡ್ಲಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಊಟದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇರಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಕಲ್ಪನೆ ಇತ್ತು. ಈಗ ದಿನವಿಡೀ ಬರೀ ದೋಸೆ ಮಾತ್ರ ಮಾರೋ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಿವೆ, ಇಡ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನೂ ಸಿಗದಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಅಂಗಡಿಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಸಿಗೋದು ಚಹಾ/ಕಾಫಿ ಮಾತ್ರ. ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಹತ್ತಾರು ಟೇಬಲ್‌ಗಳು, ಐಷಾರಾಮಿ ಚೇರ್‌ಗಳ ಖಯಾಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನಿಂತಲ್ಲೇ ತಿಂದು ಮುಗಿಸುವ ಫಾಸ್ಟ್‌ ಫುಡ್‌ಗಳು. ಕಿಚನ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಾಷ್‌ ಬೇಸಿನ್‌ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯೊಳಗಿರುವ ಮೈಕ್ರೋ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಜಪಾನ್‌ನ ಒಕೊನೊಮಿಯಾಕಿ ಅನ್ನೋ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವುದು ಬಿಯರ್‌ ಮತ್ತು ಮೂರು ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯವಂತೆ. ಸರ್ವ್‌ ಮಾಡಲು, ಬಿಲ್‌ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ.

**ಮೈಕ್ರೋ ಮ್ಯೂಸಿಕ್‌, ಡ್ಯಾನ್ಸ್‌!**

ಈಗ ಸಂಗೀತ ಕಲಿಯೋದು ಕೂಡಾ ಮಿನಿ ಮೀಲ್ಸ್‌ ತರಹ. ಸ್ವರ, ರಾಗ, ತಾಳ, ಕೃತಿ, ವರ್ಣದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಇಡುತ್ತಾ ಸಾಗುವಷ್ಟು ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಗಳಿಗೆ ಈ ರಾಗ ಕಲಿಸಿ, ಆ ಹಾಡು ಕಲಿಸಿ ಅನ್ನೋ ಸೆಲೆಕ್ಟೆಡ್‌ ಸಂಗೀತ. ಅದರಲ್ಲೂ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಶೋಗೆ, ಸ್ಕೂಲ್‌ ಡೇಗೆ, ಭಾವಗೀತೆ ಹಾಡೋಕೆ ಅಂತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ನೃತ್ಯದಲ್ಲೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯದ ವಿಭಜನೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಸಿಂಗಲ್‌ ಡ್ಯಾನ್ಸ್‌ ಕಲಿಸುವ ಹೊಸ ರೂಪಾಂತರಗಳು ಬಂದು ಜನರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿವೆ. ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವೂ ಆಗಿವೆ.

**ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವರ್ಕೌಟ್‌**

ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ ಮತ್ತು ವರ್ಕೌಟ್‌ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಂತ, ಇಡೀ ದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಟೈಮಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಯಾವುದು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವ 15 ಮಿನಿಟ್‌ ವರ್ಕೌಟ್‌, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆಲ್ಲ ಈಗ ಜನಪ್ರಿಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಡಾಕ್ಟರ್‌.. ಕಾಲ ಗಂಟಿನ ನೋವಿಗೆ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸೊಂಟದ ಉಳುಕಿಗೆ, ಬೆನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಝ್‌ ಅಂತ ಕೇಳಿ ಅದನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರಲ್ಲೂ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಜ್ಞೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನಡಿಗೆ, 10 ನಿಮಿಷದ ಬ್ರಿಸ್ಕ್‌ ವಾಕ್‌, ಸ್ಮಾಲ್‌ ಜಾಗಿಂಗ್‌, 50 ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್‌, 50 ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿಳಿಯುವುದು-ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಮಾಲ್‌ ಎಂಡ್‌ ಬ್ಯೂಟಿಫುಲ್‌. 'ಏಳು ನಿಮಿಷದ ವರ್ಕೌಟ್‌' ಎನ್ನುವ ಆ್ಯಪ್‌ನ್ನು 127 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜನ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್‌ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರಂತೆ.

**ಧ್ಯಾನ, ಪೂಜೆಯೂ ಮಿನಿಯೇಚರ್‌**

ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಪೂಜೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋದು ಈಗ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ- ಫೈವ್‌ ಮಿನಿಟ್ಸ್‌ ಪೂಜಾ, ತ್ರೀ ಮಿನಿಟ್ಸ್‌ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಟು ಮಿನಿಟ್ಸ್‌ ಧ್ಯಾನ- ಹೀಗೆ ಮಿನಿ ಮಿನಿ ವಿಧಾನ. ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಯಾವ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಏನು ಲಾಭ, ಯಾವ ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೇ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸುವುದಿದ್ದರೂ 'ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಬೇಕು, ಆಮೇಲೆ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗ್ಲಿಕ್ಕುಂಟು, ಅಷ್ಟದ್ರವ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಬನ್ನಿ' ಎಂಬೆಲ್ಲ ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ. ಬೀದಿ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲೂ ಮಿನಿ ಮಿನಿ ದೇಗುಲಗಳದೇ ಈಗ ಅಬ್ಬರ.

**ಕಾಲಮಿತಿಯ ಚಕ್ರದೊಳಗೆ**

ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮದುವೆಗಳು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಇಳಿದದ್ದೂ ಕಾಲ ಮಹಿಮೆಯೆ. ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಯಕ್ಷ ಗಾನಗಳಿಗೂ ಈಗ ಕಾಲಮಿತಿ. ಮೂರು ಗಂಟೆ ಸಿನಿಮಾಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಿರು ಸಿನಿಮಾಗಳು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ಅದೆಲ್ಲ ಬಿಡಿ, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ಯಾಂಪೂ, ಸೋಪು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಕಾಫಿ-ಚಹಾ ಪುಡಿ, ಸಂಬಾರು-ಜಿನಸು, ಲೇಸ್‌ಗಳ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳದೇ ಅಬ್ಬರ. ದಿನವಿಡೀ ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನೋ ಚಟವಿದ್ದರೂ ಕೊಳ್ಳೋದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪ್ಯಾಕೇಟೆ. ಸಿಗರೇಟಲ್ಲಾದರೂ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್‌ ಸ್ಮಾಲ್‌ಗೆ!

ಎಲ್ಲವೂ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತಿರುವ, ಕುಟುಂಬಗಳೂ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತಿರುವ, ಸಂವಹನಗಳೂ ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲ ಘಟ್ಟವಿದು. ಕಾಲದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೂ ಹೌದು. ಇಷ್ಟರ ನಡುವೆ ಮನಸ್ಸಾದರೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ ಅಂತ ಆಶಿಸೋದು ತಪ್ಪಾದೀತಾ?