

# ಹಳ್ಳಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಜಿಮ್ ಮೋಹ

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಿಂದ 23 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಅರಸೀಕೆರೆ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಣವೂ ಅಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿ ಎನ್ನಬೇಕಷ್ಟೆ. ಇಂಥ ಕಡೆ ಇರುವ 'ಜಿ.ಎಂ. ಜಿಮ್'ಗೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 60 ಯುವಕರಷ್ಟೇ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಜಮಾನ ಬದಲಾಗಿದೆ. 150-200 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ 60 ವನಿತೆಯಿರುವುದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ.

ಈ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಬರುವವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಆರೇಳು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಿಂದ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಬರಲು ಆರಂಭಿಸಿರುವುದು ಅದರ, ದೇಹತೂಕ ಕರಗಿಸಲೆಂದೇ 20-30 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಿಂದ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಬರಲು ಆರಂಭಿಸಿರುವುದು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿನ ತರಬೇತುದಾರ ಬಾಬು ರಾಣಾ ಕೆಲವರ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಸಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ತ್ಯಾಮಗೊಂಡು ಎಂಬ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯವೂ ಬಂದು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ರಂಗನಾಥ್ ಎನ್ನುವವರು 50 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕವನ್ನು ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಾಬು ಅವರೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. ಕಸರತ್ತಿನ ಜತೆಗೆ ಇವರು ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯ ಡಯೆಟ್ ಅನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಶುಂಠಿ, ಪುದೀನ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಪಪಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಇವೆಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಠ್ಯದ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪಠ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧ ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಿಥು ಸೊಗಸಾದ ದೇಹಾಕಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಬಾಬು ಹೇಳುವಂತೆ ಹೊಸ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ಜಿಮ್ ಸೇರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸದಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಬದ್ಧತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈಗ ಉತ್ತಮ ದೇಹಾಕಾರ ಪಡೆಯುವ ಬಯಕೆ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ವೃತ್ತಿಪರರೂ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಜಿಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಕಾರ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತು ಹೇಳಲು ಬಾಬು ನಾಟಿ ಕೋಳಿ ಹಾಗೂ ಬಾಯ್ಲರ್ ಕೋಳಿಯ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಲು ಸಣ್ಣಗಿದ್ದರೂ ನಾಟಿ ಕೋಳಿ ಬಲಶಾಲಿ. ಬಾಯ್ಲರ್ ಕೋಳಿಗಾದರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಕೊಡುವ ಕ್ರಮ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮಾಂಸ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರು ನೀಡುವ ಹೋಲಿಕೆ. ಸ್ಪಿರಾಯಿಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ವಾಷ್‌ಡೆಟ್ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇವರೂ ಅನುಮೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೊಟೀನ್ ಶೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೂ ಅವರ ಅನುಭವ ನುಡಿ.



ಬಾಬು

ಪ್ರಾರಂಭವಾದ 'ಮಿಸ್ಟರ್ ಒಲಿಂಪಿಯಾ' ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಕೂಡ ಸ್ಯಾಂಡಿಲಿನ್ ಕಂಪನಿ ಪ್ರತಿಮೆಗಳನ್ನೇ.

## ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬಿದ ಜನಪ್ರಿಯತೆ

ಸ್ಯಾಂಡಿಲಿನ್ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬಿತು. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಮ್ಯಾಡಿಸನ್ ಸ್ಕ್ವೇರ್ ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ 1904ರ ಜನವರಿ 16ರಂದು ದೇಶದ ಮೊದಲ ದೇಹದಾರ್ಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆದದ್ದು.

ಆಲ್ ಟ್ರೈಲೋರ್ ಎಂಬಾತ ಆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದು, ಒಂದು ಸಾವಿರ ಡಾಲರ್ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಬಹುಮಾನವಾಗಿ ಪಡೆದ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಅವನು ಜನಪ್ರಿಯನಾದ. ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆದ ಮೂರೇ ವಾರಗಳ ನಂತರ ಅವನ ಕುರಿತು ಥಾಮಸ್ ಎಡಿಸನ್ ಸಿನಿಮಾ

ಮಾಡಿದ್ದು ವಿಶೇಷ. ಅದಕ್ಕೂ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆಯಷ್ಟೇ ಇದೇ ಥಾಮಸ್, ಸ್ಯಾಂಡಿಲಿನ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಎರಡು ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದ. ನಾಯಕರ 'ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್' ವಸ್ತುಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸತತ ಮೂರು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸಾಧಕ ಎಂಬ ಅಗ್ಗಳಿಕೆ ಅವನದ್ದು.

ಪಶ್ಚಿಮದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದೇಗುಲದ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇದು. ದೇಹವನ್ನು ಹುರಿಗಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡುವಂಥ ಹಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅರ್ಲ್ ಲೀಡರ್‌ಮನ್ ಬರೆದ. 'ಪೋಸಿಂಗ್ ಕಲೆಯ ಪ್ರತಿಪಾದಕ' ಎಂದೇ ಹೆಸರಾದ ಫಿನ್ ಹೆಟರ್‌ನಲ್, ದೇಹದ ಆದ್ಯತೆಯ



ಕುಟ್ಟಿಗೆ ನೋವು

ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸನ್ಧಿಲಿನ್

- ◆ ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಸ್ಟ್ರಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಕೃತವಾಗಿ, ಆತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ  
ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ  
Ph / Fax: 0820 - 2520852  
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ