

ದಿನಕ್ಕೆ 1 ಕೆ.ಜಿ. ಮಾಂಸ, 30 ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಬಿಳಿಭಾಗ!

‘ಒಂದೂವರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವಿದು’ ಎಂದು ಮೈ ಹುರಿಗಟ್ಟಿಸಿ ನಿಂತರು ದಾವಣಗೆರೆಯ ಫರೂಕ್. ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಮಡಿಕೆಗಳು.

ಈ ರೀತಿ ಮೈ ಕಟೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ-ಶ್ರದ್ಧೆ ಬೇಡುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬೆಲೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ ₹ 300ರಿಂದ ₹ 400 ಆದೀತು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪುಡಿಯ ಡಬ್ಬು. ಅದರ ಒಂದು ಡಬ್ಬುಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ₹ 5 ಸಾವಿರ ಬೇಕು. ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಫರೂಕ್ ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡು ರೀತಿಯ ಡಯೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು-ಬಲ್ಬಿಂಗ್. ಇನ್ನೊಂದು-ಕಟಿಂಗ್. ದೇಹದ ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕೆ ‘ಬಲ್ಬಿಂಗ್’ ಡಯೆಟ್ ಅಗತ್ಯ. ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿರುವಾಗ ‘ಕಟಿಂಗ್’ ಡಯೆಟ್‌ನ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ದನದ ಮಾಂಸ, 30 ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಬಿಳಿಭಾಗಗಳು ‘ಬಲ್ಬಿಂಗ್’ ಡಯೆಟ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ತಿನಿಸುಗಳು.

ಅವಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಇದ್ದಿದ್ದೇ. ‘ಕಟಿಂಗ್’ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ.

ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಬಿಳಿಭಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಟೈರಗೆ ಪ್ಯಾಚ್ ಹಾಕುವ ಅಂಗಡಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಫರೂಕ್ ಅವರಿಗೆ ಈಗ ದೇಹಾಕಾರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಕಾಯಕ. ‘ಸ್ಪ್ಲಾಷ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್’ನಲ್ಲಿ ತರಬೇತುದಾರ ಆಗಿರುವ ಅವರ ಅಣ್ಣ ಮೊಮೋನ್ ಸೊಹೇಬ್ ತಮ್ಮ ನನ್ನು ಹೀಗೆ ಕಟೆಯಲು ಕಾರಣ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಭಿಮಾನ. ಅವರೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ್ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಎಂಥದನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6ಕ್ಕೆ ಶುಭೋದಯ. ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳ ನಂತರ ಒಂದೂವರೆ ಎರಡು

ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರೇಮಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಜಾರ್ಜ್ ಎಫ್ ಯೋವೆಟ್ ಮೊದಲಾದವರು ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ್ ಪಟುಗಳು.

ಅಲನ್ ಸಿ. ಮೀಡ್ ಎಂಬುವನಂತೂ ಮೊದಲ ವಿಶ್ವಯುದ್ಧದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅನೇಕರು ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದ.

1950ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಸೇರುವವರು ಮೊದಲು ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಪರಿಪಾಠ ಶುರುವಾಯಿತು. ಜಾರ್ಜ್

ಅಟ್ಲಾಸ್ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ವಾಯು ಹುರಿಗಟ್ಟಿಸುವ ತರಬೇತಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾದದ್ದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನೇ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಉಳ್ಳ ಕೆಲವು ಕಾಮಿಕ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡವು.

‘ಶಿವಾಜಿನಗರ್’ ಜಮಾನ...

1970ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ದೇಹದೇಗುಲದ ಪೂಜಾರಿಯಾಗಿ ಮೆರೆದದ್ದು ನಟ ಅರ್ನಾಲ್ಡ್ ಶ್ವಾರ್ಜ್‌ನಿಗರ್. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಚ್ಚಾರಿಸಲಾಗದ