



ಫರೂಕ್

ತಾಸು ಕಸರತ್ತು. 10-10.30ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭರ್ಜರಿ ತಿಂಡಿ. 12ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿಧ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದು ರೂಢಿ. ಅಮೇಲೆ ಒಂದೂವರೆ ತಾಸಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಂತರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ. ಅದಾದ ಒಂದೂವರೆ ಎರಡು ತಾಸಿನ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಜಿಮ್‌ನತ್ತ ಪಯಣ. ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಊಟ - ಇದು ಫರೂಕ್ ದಿನಚರಿ.

ಮೂರೂ ಹೊತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅವರಿಗೆ ಅದು ವಿಪರೀತ ಎಂದು ಅನಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕರಗಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಇದನ್ನೇ ಅವರು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪುಡಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಡಯೆಟಿಷನ್ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು, ದೇಹ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾನು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಿರಾಯಿಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು 'ವಾಷ್‌ಫೇಟ್' ಮಾಡಲೂ ಒಂದು ಕ್ರಮವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ 25-30 ದಿನಗಳು ಬೇಕು. ಶೌಚದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಅದು. ಸುಮ್ಮನೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕವೋ, ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲೋ ಸ್ಪಿರಾಯಿಡ್‌ಗಳು, ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು, ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ' ಎಂದು ಫರೂಕ್ ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ನಡೆದ 'ಮಿಸ್ಟರ್ ಕರ್ನಾಟಕ' ದೇಹದಾರ್ಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕಕ್ಕೆ ಕೊರಳೊಡ್ಡಿ ಬಂದ ಪುಳಕದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅವರು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಾಲ್ಕೈದು ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆಗಿ, ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅಂಗಸೌಖ್ಯವ ನೋಡಿ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆದು ಇನ್ನೂ ಮೂವರು ಸ್ನೇಹಿತರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಮಗನಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುತ್ತಾ, ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಫರೂಕ್ ತಾಯಿಗೂ ಮಗನ ಕುರಿತು ಹೆಮ್ಮೆ ಇದೆ.

ಕೆಲವರು 'ಶಿವಾಜಿನಗರ್' ಎಂದು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದೂ ಉಂಟು. 1977ರಲ್ಲಿ ತೆರೆಕಂಡ 'ಪಂಪಿಂಗ್ ಐರನ್' ಚಿತ್ರ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ನಂತರ 'ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದೇಹದಾರ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಫೆಡರೇಷನ್' (ಐಎಫ್‌ಬಿಬಿ) ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸತೊಡಗಿತು. 'ಅಮೆಚೂರ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಯೂನಿಯನ್' (ಎಐಯು) ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಹಿನ್ನೆಡೆ ಉಂಟಾಯಿತು. 'ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನಲ್ಲ' ಎಂಬ ಶ್ಲಾಜೆನಗರ್ ಸ್ವೇಟ್‌ಮೆಂಟನ್ನು ಕೆಲವು ದೇಹದಾರ್ಡ್ ಪಟುಗಳು ಅಡಿಬರಹವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ಲಾಜೆನಗರ್ ದೇಹಾಕಾರದ ಸಿಕ್ಕುಗಳು ಹೇಗಿವೆ ಎಂದು ಹುಡುಕಿದರೆ ನೂರಾರು ಪುಟಗಳಷ್ಟು ಲೇಖನ ಸಾಮಗ್ರಿ ಓದಲು ಸಿಗುತ್ತದೆ.

### ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ರೂಪುರೇಷೆ

'ದಿ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫಿಷಿಕ್ ಕಮಿಟಿ' (ಎನ್‌ಪಿಸಿ) ರಚನೆಯಾದದ್ದು 1981ರಲ್ಲಿ. ಅಮೆಚೂರ್

ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಫೆಡರೇಷನ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಗಾದಿಯಿಂದ ಇಳಿದ ನಂತರ ಜಿಮ್ ಮ್ಯಾನ್ಯುಯಲ್ ಇದನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ. 1990ರಲ್ಲಿ ವಿಸ್ ಮಕ್‌ಮೋಹನ್ 'ವಿಶ್ವ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಫೆಡರೇಷನ್' (ಡಬ್ಲ್ಯುಬಿಎಫ್) ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ. 'ಡಬ್ಲ್ಯುಡಬ್ಲ್ಯುಎಫ್' ಶೈಲಿಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಲೆಯಾಗಿ ದಾಹದಾರ್ಡ್ ಪಟುಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವುದು ಅವನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಗ್ಯಾರಿ ಸ್ಟ್ರೈಡಮ್ ಎಂಬುವನು ಡಬ್ಲ್ಯುಬಿಎಫ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯನಾದ. ಕೆಲವೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಆಗ ಪದೇ ಪದೇ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏಕತಾನವನ್ನೆಸತೊಡಗಿತು.

'ವಿಶ್ವ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಫೆಡರೇಷನ್' (ಐಎಫ್‌ಬಿಬಿ) ಸ್ಕಾರ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏರತೊಡಗಿತು. ಹೀಗಾಗಿ 2000ದಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲೂ ದೇಹದಾರ್ಡ್‌ಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು. 'ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಂಘ' (ಐಒಒ)



ಡಯಾಬೀಟೀಸ್?

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಪ್  
**ಅರೆಕಾ ಟೀ**  
ಜೀವನದ ಗತಿಯನ್ನು  
ಬದಲಿಸಬಲ್ಲದು

ಅರೆಕಾ  
ಟೀಯನ್ನು  
ಆನಂದಿಸಿ!



ಈಗ 10 ಮತ್ತು 30ರ  
ಪ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ



ಪ್ರಮೋಟರ್ಸ್: ಗ್ರೀನ್ ರೆಮೆಡೀಸ್

ಉದುಪಿ: +91 820 2529023

ಬೆಂಗಳೂರು: +91 9449061161 /

+91 80 26726337

ಇ ಮೇಲ್: green\_remedies\_health@yahoo.in

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ



ಈಗ [www.arecatea.in](http://www.arecatea.in) ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ