

ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ತಮ್ಮ ಹುರಿಗಟ್ಟಿದ ದೇಹದಿಂದಲೂ ಗುರುತಾಗಿದ್ದರು. 'ಜಗ ಮೆಚ್ಚಿದ ಮಗ' ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅವರ ದೇಹಸಿರಿ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್‌ಪ್ಯಾಕೇ ಹೌದು.

ಮೂಲಕ ಸಹಿ ಹಾಕಿರುವುದೂ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಹತ್ತು ತಿಂಗಳ ಶ್ರಮದಿಂದ 'ಗಜಿನಿ' ಸಿನಿಮಾಗೆ ಎಯ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ರೂಪಿಸಿ ಸುದ್ದಿಯಾದ ಅಮೀರ್ ಖಾನ್, 'ದಂಗಲ್' ಸಿನಿಮಾದ ವಯಸ್ಸಾದ ತಂದೆಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬರಿಸಿಕೊಂಡೂ ಹುಬ್ಬೇರಿಸಿದವರು. ಅವರಂತೂ ದೇಹವನ್ನು ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. 'ಪಿಕ್'ಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಸ್ಟೈಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡಿದ ಅವರು, 'ಧೂಮ್ 3' ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮಡಿಕೆಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುವಂಥ ವರ್ಕ್ ಔಟ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೂ ಜಿಮ್‌ಗೂ ಈಗ ಸಖ್ಯೆ. ಸ್ಪೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ತಂದೆಯ



ಹೃತಿಕ್: ಕಲ್ಲು ಕಟಿದಂಥ ಅಂಗಸೌಷ್ಠವ

ಸಾಹಸದ ವರಸೆಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆದ ಅಜಯ್ ದೇವಗನ್ ಈಗ ಹಾಕಿರುವುದು 'ಸಿಂಗ್' ಸಹಿ. ಸೌಮ್ಯವಾದ ಅವರ ಮುಖಕ್ಕೂ ಕಟಿದ ದೇಹಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಅವರ ಫಿಟ್ ದೇಹವೇ 'ಸಿಂಗ್' ಗೆಲುವಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕಾಣಿಕೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ಜಾನ್ ಅಬ್ರಹಾಂ ನಟನಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೇ ಇದ್ದರೂ ಅವರು 'ಎ' ಆಕಾರದ ದೇಹ ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ನಟ. ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ಅಲ್ಲದೇ ಹೋದರೂ

ಅನೇಕ ಸಿನಿಮಾಗಳ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವರು ದೇಹತೂಕ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ರಣವೀರ್ ಸಿಂಗ್ ದೇಹಾಕಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ 'ಸಮಕಾಲೀನ ಸರದಾರ'. 'ಪದ್ಮಾವತ್' ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ರಾಕ್ಷಸಿ ಅವತಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸಿದ್ದ ಅವರು, 'ಸಿಂಟ' ಚಲನಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೂಕ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭಿನಯಿಸಿದರು. ಅಜಯ್ ದೇವಗನ್ ಪಕ್ಕ ಅವರು ತುಸು ದಪ್ಪವೇ ಎನಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಗಲ್ಲಿ ಬಾಯ್' ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಅವರ ದೇಹಾಕಾರ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಶೇಷ.

ರಾತ್ರಿ 3 ಗಂಟೆಗೆ ಟ್ರೇನರ್ ಫೋನ್ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು, ವೈಟಿಂಗ್ ಶೇಕ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ರಣಬೀರ್ ಕಪೂರ್ ಕೂಡ 'ಸಂಜು' ಪಾತ್ರಧಾರಿಯಾಗಲು ವಿಪರೀತ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಸಂಜಯ್ ದತ್ ಮೂರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ರೂಪಿಸಿದ್ದ ದೇಹವನ್ನು ಅವರು ಈಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು ಸವಾಲೇ ಆಗಿತ್ತು.

ಯುವನಟರ ವಿಷಯ ಹಾಗಿರಲಿ, ನಾನಾ ಪಾಟೀಕರ್ ಕೂಡ 'ಕ್ರಾಂತಿವೀರ್' ಚಿತ್ರಕ್ಕೆಂದು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅನಿಲ್ ಕಪೂರ್ ಈಗ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಫಿಟ್. ನಾಯಕ ನಟರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಖಳರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೋನು ಸೂದ್, ವಿದ್ಯುತ್ ಜಾಮ್ನಾಲ್, ಜಾನ್ ಕೊಕೇನ್ ಎಲ್ಲರದ್ದೂ ವಿಶಾಲವೂ ಹುರಿಗಟ್ಟಿದ್ದೂ ಆದ ದೇಹಗಳೇ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ನಟರಾದ ಅಲ್ಲು ಅರ್ಜುನ್, ಚಿರಂಜೀವಿ ಪುತ್ರ ರಾಮ್‌ಚರಣ್ ತೇಜ, ಸೂರ್ಯ, ವಿಕ್ರಮ್, ಧನುಷ್ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೇಹಾಕಾರ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡವರೇ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲೂ ಯಶ್, ಧ್ರುವ ಸರ್ಜಾ, ದಿಗಂತ್ ಎಲ್ಲರೂ ದೇಹಮೋಹಿಗಳೇ ಹೌದು.

ಹೊಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಿಮ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮೀರಿ ತನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿಕೊಂಡಿದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಲೆಯೇ ಶುಲ್ಕ ವಸೂಲು ಮಾಡುವ ಮಲ್ಟಿ ಜಿಮ್‌ಗಳು ಈಗ ಮೆಟ್ರೊ ನಗರಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿವೆ. ಉದ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಾಕಾರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಆಳವಡಿಸುವುದು ಈಗ ಪಾಲಿಕೆಗಳ ಬಜೆಟ್‌ನ ಭಾಗ. ಸಿನಿಮಾ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯವರೆಗೆ ಸಾವಯವ ಸಂಬಂಧ ಇರುವ ಈ ಜಿಮ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊಸತನಗಳನ್ನು ಲಾಗಿನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ.



ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ದಂತ ಚೂರ್ಣ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಯುರ್ವೇದ ದಂತಮಂಜನ

|| ಪ್ರಾತರ್ಭುಕ್ತಾ ಚ ಮೃದ್ವಗ್ನಂ ಕಷಾಯ ಕಟು ತೈಕ್ತಕಂ || (ವಾಗ್ಭಟ)

ಚೋಗರು, ಖಾರ, ಕಹಿ ಇರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಅಲ್ಲಾಡುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು. ಒಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಬಾಯಿವಾಸನೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಹಲ್ಲು ಜುಂಗುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ದಂತಚೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ



Proprietary Ayurvedic Medicine
ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ರೆಮೆಡೀಸ್ & ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್
ಪರ್ಲಡ್ಡೆ, ಹುತ್ನೂರು, ದ.ಕ.

ಇಮೇಲ್: sdpayurveda@gmail.com
Customer Care No.: +91 99004 09184