

# ಬೊಜ್ಜು : ದಾರಿಯಾವುದು?



**ಬೊಜ್ಜು** ತುಂಬಿದ ದೇಹ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲತ್ವ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ತೀರಾ ದಪ್ಪನೆಯ ದೇಹ ಇದ್ದರೆ 'ದಢೂತಿ' ಎಂಬ ಪಟ್ಟ ಹೊರುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಅವಹೇಳನ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸ್ಥೂಲತ್ವದಿಂದಲೇ ಬರುವುದು. ಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಿಸಲೇಬೇಕು.

## ಸ್ಥೂಲತ್ವ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ದೇಹದ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಲಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಮಿತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಯಸುವವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಮೈಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪಕ್ಕ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನೆಲದ

ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿದ ದೇಹ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲತ್ವ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ತೀರಾ ದಪ್ಪನೆಯ ದೇಹ ಇದ್ದರೆ 'ದಢೂತಿ' ಎಂಬ ಪಟ್ಟ ಹೊರುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಅವಹೇಳನ ಮಾತುಗಳನ್ನೂ ಕೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲತ್ವ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?



ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್

ಬ್ಯೂಟಿಶಿಯನ್

ಮೇಲೆ ಉರುಳಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಡುವಿನ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಭುಜಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತರ ಇರುವಂತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಹಳ ದೂರದವರೆಗೆ ದಿನಾಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅಂಗ ವಿದ್ಯಾಸವು ಆಕರ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೊಂಟದ ನಡುವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ನೆರಿಗೆಗಳಂತೆ ಅಡ್ಡ ಗೆರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಆ ಗೆರೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ದಿನನಿತ್ಯ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ತನಕ ಆ ವಿಧಾನವನ್ನು ದಿನಾ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಅಡ್ಡ ಗೆರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಅಂಗ ವಿದ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತು ನಡೆಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಗೂನು ಬೆನ್ನಿನಂತಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಜೋಲು ಭುಜಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಡೆಯುವಾಗ ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವಿರುವಂತೆ ನಡೆಯುವುದು. ಮರದ ಒಂದು ಹಲಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಜೋಲಿ ಹಿಡಿದು ನಡೆದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ತಾನಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ. ನಡೆಯುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಳಗೆ ನೆಲ ನೋಡುತ್ತಾ ನಡೆಯಬಾರದು.

