

'ಮಲೆನಾಡ ಹೆಣ್ಣು ಮೈ ಬಣ್ಣ.. ನಡು ಸಣ್ಣ...', ಎಸ್.ಪಿ. ಬಾಲಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಅವರು ಹಾಡಿದ ಈ ಸಿನಿಮಾ ಈ ಹಾಡನ್ನುಯಾರು ತಾನೇ ಕೇಳಿಲ್ಲ? ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶರೀರ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದರೆ ನೋಡುವವರಿಗೆ ಅಂದ ಚಿಂದವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳಗೆ ಬಳುಕುವ ದೇಹ ಹೊಂದಿ ಸುಂದರವಾಗಿರಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯರು, ರೂಪದರ್ಶಿಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಶರೀರವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಅವಕಾಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ಇರುವುದೇ ಅವರ ಬಳುಕುವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ, ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ, ಬೊಜ್ಜುರಹಿತ ಶರೀರ ನೋಡುಗರಿಗೂ ಚಂದ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಭೂಷಣ!

ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆಲ್ಲ ವಿಶ್ವಸುಂದರಿ, ಭುವನಸುಂದರಿ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಪತಿ, ಸ್ನೇಹಿತ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ 'ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಳೆ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ, ಮಹಿಳೆಯರ ಬಯಕೆಯೂ ಹೌದು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಐಶ್ವರ್ಯ ರೈ, ಶಿಲ್ಪಾಶೆಟ್ಟಿ, ಕಾಜಲ್, ಕರೀನಾ, ದೀಪಿಕಾ ಪಡುಕೋಣೆ ಇವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದಲೇ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತರಾದವರು.

ಎಷ್ಟಾದರೂ ಇಷ್ಟತ್ತರಂತೆ ಇರುವ ಡ್ರೀಮ್ ಗರ್ಲ್ ಹೇಮಾಮಾಲಿನಿ, ಅರವತ್ತೆ ದರ ಚಿರಯಾವನೆ ರೇಖಾ, ಪ್ರೀತಿ ಜಿಂಟಾ, ರಾಣಿ ಮುಖರ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ 'ಸ್ಲಿಂ' ಶರೀರದಿಂದಲೇ ಇಂದಿಗೂ ನವ ಯುವತಿಯರನ್ನು ನಾಚಿಸುವಂತೆ ಇರುವುದು.

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಚ್ಯುತಿ ತರುವ ಈ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಂತೆ ಕೇವಲ ಇವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಕೂಡ ಮೈ ಭಾರ ಎಂದರೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ 50ರ ನಂತರ ಸದಾಕಾಲ ಬಳುಕುವ ದೇಹ ಇರಲೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಬೇಡ ಬೇಡವೆಂದರೂ. ಬೊಜ್ಜು ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ.. ಮೈ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಫಾಫ! ಆ ನಂತರ ಅವರ ಪಾಡು ಬೇಡ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಕರ್ಷಣೆ ಬೇಡದ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮೈಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯರು ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ಥೂಲಶರೀರದ ಕಾರಣಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲೇ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತ ಸಭಿಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲೂ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಿಂಸೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಂತೆ ಬೇಗ ಬೇಗ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವ ಎಂದರೆ ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತಿದಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆಯಾಸ, ಉಬ್ಬಸ ಜೋರಾಗಿ

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತುವುದು ಹೀಗೆ.. ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಬಾಯಿಗೆ ತಮಾಷೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಲಾಗದೆ ಬಹಳ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸಭಿಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಉತ್ತಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆ ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವೆಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

### ಬೊಜ್ಜು ಎಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬೊಜ್ಜು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸದಾ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂತಿರುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಉಪಾಯದಿಂದ, ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಒಬೆಸಿಟಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹನೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ತೂಕ ಏರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಲೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೈಮನ ಎರಡನ್ನು ತಕಬಂದಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯ



### ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ...

ರಾತ್ರಿ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ. ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಸೂಪ್ ರಾಯತ, ಚಟ್ನಿ.. ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಆಗ ನೀವು ಬಳಿಯಂತೆ ಬಳುಕುವ ಆರೋಗ್ಯವೂರ್ಣ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಮಿತ್ರರಿಗೂ ಮಾಡೆಲ್ ಆಗಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಸಹನೆ ಇರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

'ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗವಿಲ್ಲ ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಹಳೆಯದಾದ ಗಾದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ದೇಹದ ಸಮವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರೆ, ಅದೇ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ಶರೀರವನ್ನು ದಪ್ಪ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಬದುಕಿಲ್ಲ; ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಮಾರಿ ಜೀವನ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಬದುಕು, ಸದಾ ಸೋಫಾದಲ್ಲಿ ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು... ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಬೇಡಬೇಡವೆಂದರೂ ಮೈ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿ, ಅನುಸರಿಸಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಚುರುಕಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಮಾಡಿ. ಈ ಮೈ ಭಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ನೋಡುವ ಸುಂದರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು.

### ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಿ. ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಇರುವ ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೇಬುಹಣ್ಣು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವರು ಊಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಇದು ಖಂಡಿತಾ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಶರೀರ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು: ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ, ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಕೇಕ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿ. ಹೆಣ್ಣಿನರಸ ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.