

ಹುನಗುಂದ  
ಪಟ್ಟಣದ ಮೇಗಲ  
ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿರುವ  
ಗರಡಿಮನೆ.



ಮನೆಯೊಳಗಿದ್ದೇ ಮೈಮುರಿದು ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡ್ ಮಾಡಿ 'ದೇಹಮೋಹಿ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಂದಿಗೇನೂ ಈಗ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ.

ದೇಹದ ಮೂಲಮಂತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ. ತಳುಕು ಬಳುಕಿನ ಮೈಮಾಟ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟವೇ. ಸುಂದರ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಇದ್ದರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಮತೋಲಿತ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಖ್ಯ. ಇಂದಿನ ಬದಲಾದ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ಟ್ರೆಕಿಂಗ್, ಈಜು, ಯೋಗ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಜಿಮ್, ಏರೊಬಿಕ್ಸ್, ಸಿಸ್ಪ್ರಾಕ್, ಜೀರೊ ಸೈಜ್, ವೈಟ್ ಬೇರಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೇ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿ ಹಾಕುತ್ತಿವೆ.

### ಬೊಜ್ಜಿನ ಮೂಲ

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ, ಇಂದು ಜನರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಪರೀತ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿಯೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರಹದಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಂತಾನಹೀನತೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಹೃದ್ಯೋಗ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬೊಜ್ಜೇ ಮೂಲ.

ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ, ಚೀನಾ ಬಿಟ್ಟರೆ ಭಾರತ ಬೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ದೊಡ್ಡ ದೇಶ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. 50 ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೂ ಇದೆ. ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬೊಜ್ಜು ಇದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ 'ಫಿಟ್' ಎಂಬ ವಂಶವಾಹಿನಿ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕ. ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಟಿವಿ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ವೀಕ್ಷಣೆ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ. ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ತೂಕವನ್ನು ಬಿಂಬಿ (ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್) ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ತೂಕದ ಅನುಪಾತದ ಮೂಲಕ ಅಳೆಯಲಾಗುವುದು.

### ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಫಿಟ್ ಆಗಿರಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಲ್ವತ್ತೆದು ದಾಟಿತೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಫಿಟ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಸುಗಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ನಡುವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಮೂಳೆಗಳು ಚಲನಶೀಲತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆಸ್ತಿಯೊಪೋರೊಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು, ನಲವತ್ತೆದು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿನೋವು ಬರಬಹುದು, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ

