



ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇತ್ತು. ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನಮಗೆ ಒಂದು ಗೌರವ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಅಂದು ನಮ್ಮ ಫೋಟೋ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಾಗ್ರಾಮ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸುದ್ದಿಯಾಗಿದೆ ಅಷ್ಟೆ' ಎನ್ನುವ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, 'ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರೊಟೀನ್, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲು ಸುರಕ್ಷಿತ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತಿನ ಕೊನೆಗೆ 'ಜಿಮ್ ಟ್ರೇನರ್ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ' ಎಂಬ ಷರತ್ತನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

'ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಟ್ರೇನರ್‌ಗಳು ಹೇಳುವ ಮಾತನ್ನು ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡ್ ಮಾಡಲು ಬರುವವರು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದರೆ, ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷದಿಂದ ಜಿಮ್ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀನಿ. ನಂಗೇನಾಗಿದೆ ಸುಮ್ಮಿರಿ ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಗದರುತ್ತಾರೆ. ಡಯಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ, ಸ್ಕೋಕ್ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಡಯಟಿಷಿಯನ್ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕೇಳದೇ ಹೋಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಪರೀತ ಸಿಗಿರೇಟು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಹೀಗಿರುವವರು ಜಿಮ್ ಮಾಡಿ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಂಡಾಗ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಟ್ರೇನರ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ತಪ್ಪಿರದೆಯೂ ಆರೋಪ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನೂ ಅವರು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

**ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಅಪಾಯ**

ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯದ ಕರಿತೂ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಗೌಡ

'ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ತುಂಬಾ ಜನರು ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡ್ ಮಾಡಲು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಾರ್ಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಅದು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಗತ್ಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದಾರ್ಡ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಅಪಾಯ ಆಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಅವರು ಬರಿದೇ ದೇಹ ಬೆಳೆಸಲು ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಹಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಡಯಟ್ ಮೀರಿ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದವರು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್.

**ಅವಸರವೇ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ**

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಬೋರ್ಡ್ ಅನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಬರೀ ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಮಾತು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಜಿಮ್ ಟ್ರೇನರ್ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಬರುವವರು ಮೊದಲು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ, 'ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡ್ ಮಾಡಬಹುದು?', 'ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವೇಟ್ ಲಾಸ್ ಮಾಡಬಹುದು?' ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾದಾಗೆಲ್ಲ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆಂತೆ.

'ನೀವೊಂದು ಕಲ್ಲುಗುಂಡಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮರದ ತುಂಡಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲ, ಮೂರು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಕೂತು ಉಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೆತ್ತಿ ಕಳಿಸಬಿಡ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ