

ನೀವು ಮನುಷ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವಂತ ದೇಹವನ್ನು ನಾನು ಪಳಗಿಸಬೇಕಿರುವುದು. ಅದು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ, ನೀವು ನಾನು ಹೇಳಿದ ಪಥವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಎಷ್ಟು ಹಾರ್ಡ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡ್ತೀರಿ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಇನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳಲಿ? ಎಂದು ಮರುಪ್ರಶ್ನೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್.

ಕೇಳಲು ತಮಾಷೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಇದು ಅವಸರ ಮಾಡಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ನಾವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಖಾಯಾಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಕಾಯದ ಮಾತು ಕೇಳಿ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪಥಕ್ಕೆ ದೇಹ ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವನ್ನು ಎಂಡೋಮಾರ್ಫ್, ಎಕ್ಸೋಮಾರ್ಫ್ ಮತ್ತು ಮೆಸೊಮಾರ್ಫ್ ಎಂದು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ದೇಹದಾರ್ಡ್ನರಾಗಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಅವರ ದೇಹಲಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರಿವಿರದ ಬಹುತೇಕರು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ, ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಟ್ಟು ಬೀಜುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ ಅಪಾಯ ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

'ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀನ್ ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ದೇಹ ಬಹುಬೇಗನೇ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಆಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರದ್ದು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನ ಬಾಡಿ ಬೇಗ ಬಿಲ್ಡ್ ಆಯಿತು, ನನ್ನ ಬಾಡಿ



ಬಾಬು

ಯಾಕೆ ಇನ್ನೂ ಬಿಲ್ಡ್ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಜಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲ. ನೀವೂ ಹಾರ್ಡ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡಿ, ಸಂಯಮದಿಂದ ಕಾಯಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಆಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವುದು ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಸಲಹೆ.

ನೆಲಮಂಗಲದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೆಲಮಂಗಲದಲ್ಲಿ 'ಎನ್‌ಬಿ ನ್ಯೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೆಂಟರ್' ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಬಾಬು ಕೂಡ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವತಃ ದೇಹದಾರ್ಡ್ನ ಪಟುವಾಗಿರುವ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, 'ಜಿಮ್‌ನಿಂದ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಟ್ರೇನರ್ ಮಾತು ಕೇಳದೆ ಅಡ್ಡದಾರಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಂಡನೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಅಪಾಯ ಇದೆ'. ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವವರಿಗೆ ಬಾಬು ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಗೆ ಯಾವುದೇ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಬರೀ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದೇಹಾಕಾರ ಬದಲಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ ಅಪಾಯ

'ಇಂದು ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆಗಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡು ಯಾವುದಾದರೂ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬರುತ್ತದೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದು? ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪಥ ಅನುಸರಿಸಿ, ಅಷ್ಟೇ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮೆಡಿಸಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಪಾಯ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಲಭದಾರಿ ಹುಡುಕಲು ಹೋದರೆ ಎಡವುವುದು ಖಚಿತ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಾಬು.

'ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಲೂ ಮನಸಿಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಂತ ಜ್ಯೂನಿಂಗ್ ಇಲ್ಲದೆ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡ್ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಖಂಡಿತ ಅಪಾಯ. ಸ್ವತಃ ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸದೇ ನೀಡಲಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಟ್ರೇನರ್

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿಯೇ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂದು ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ತರುಣಿಗ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಜಿಮ್ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆಯೇ?

ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಆಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಬಾಬು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

'ಜಿಮ್ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ 1000 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ 800 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬರ್ನ್ ಮಾಡಿ 200 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಫಿಟ್ ಆಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ 1000 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ತಿಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇ ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರದೇ ಇನ್ನೇನಾಗುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು. 'ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ 'ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೇ ನೀವು?' ಎಂದು ಕೇಳಿ ನಗುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ನಾವು ತಿಂಡಿದ್ದನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಜಿಮ್‌ಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಮಾತು.

ಜಿಮ್ ಎನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಕೇಂದ್ರ ಎನ್ನುವುದು ಬಾಬು ನಂಬಿಕೆ. 'ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ನಿಗದಿತವಾಗಿ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡಿ, ಆಹಾರ ಪಥ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗದೇ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವುದೂ ಇದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಾಬು.

ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಮತ್ತು ಬಾಬು ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಟ್ಟಿಟ್ಟು ನೋಡುವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ನಾವು ಬಳಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೋಹಾಲ್ ಅಂಶಗಳು ಟಾಸಿಕನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ಆ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿದ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಅಸಹಜ. ಆದರೆ ಅದೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ಅಸಹಜ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಅಡ್ಡ ದಾರಿಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಲು ಹೋದರೆ ಅಪಾಯ ಖಚಿತ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ಫಿಟಿಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಭೇದವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚುಟುಕು, ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ. ಇ-ಮೇಲ್: feedback@sudha.co.in

