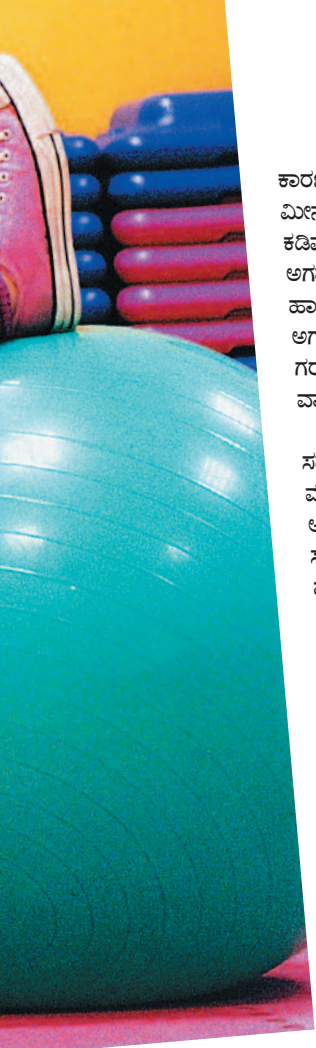




ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೀನಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿದ್ದರೆ ಮೋಣಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ ಎಂದು ಹೆಡ್ ಆಫೀಸಿಗೆ (ಮೆದುಳಿಗೆ) ಅರ್ಜಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದು. ಮನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ, ಗರಡಿಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹುರಿಗಟ್ಟಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಇದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ತೂಕ ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸತತವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಮೆದುಳು 'ಓಹೋ, ಇಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ' ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಸ್ನಾಯು ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆದು ಹುರಿಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಕವಾಯತು ಮಾಡುವವರ, ನಿತ್ಯವೂ ಭಾರೀ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರ ದೇಹ ಹುರಿಗಟ್ಟಿರುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ.

ಆದರೆ ವ್ಯಂಗ್ಯವೆಂದರೆ ಯಾವಾಗ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಮೆದುಳು 'ಈಗ ಈ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಇದನ್ನು ವಾಪಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಜಾಗಕೊಡಲು ಸೆಳೆದಿದ್ದ ಚರ್ಮ ಈಗ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಜೋಲು ಜೋಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದೇ ನಿಜವಾದ ದೇಹಸೌಂದರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನುಳಿದದ್ದು ಕೊಬ್ಬು. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ಅವಶ್ಯ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಾಳೆಗಾಗಿ ದೇಹ

ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬಂದ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ತೂಕವೂ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲೂ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ತಕ್ಷಣದ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಇರುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕೊಬ್ಬು, ಮತ್ತೊಂದು ನಾಳೆಗಾಗಿ ಉಳಿಸಿರುವ ಶಾಶ್ವತ ಕೊಬ್ಬು. ಉಪವಾಸ ಇರುವವರ ತೂಕ ಮರುದಿನ ಒಂದು ಕೇಜಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಲು ದೇಹ ಈ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ದೇಹ ತಕ್ಷಣ ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು, ಈ ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಏರಿಧ್ವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತೆ ಏರಿದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು?

ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು, ಎಷ್ಟು ಇಳಿಸಬೇಕು? ಎಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನೋಡಲು ತೆಳ್ಳಗಿರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ ಆತನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಒಂದು ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಇದೇ ಬಿಎಂಐ ಕೋಷ್ಟಕ. (ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್, ಅಥವಾ ಶರೀರದ ತೂಕ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂಬ ಸೂಚಕ) ಇದನ್ನು ಅಳಿಯುವುದು ಸುಲಭ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ತೂಕ (ಕೇಜಿಗಳಲ್ಲಿ) ಹಾಗೂ ಎತ್ತರ (ಮೀ ನಲ್ಲಿ) ಆ ಪ್ರಕಾರ ಬಿಎಂಐ = ತೂಕ/(ಎತ್ತರ)ದ ವರ್ಗ. ಈಗ ಸಿಗುವ ಉತ್ತರ

