

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್

ಕೆಂಡ-ಸಂಪಿಗೆ

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಈ ತಲೆಮಾರಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಸಪೂರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವರು ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹವನ್ನು ಹುರಿಗಟ್ಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುವವರು ಜಪಿಸುವುದು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರವನ್ನೇ. ಬಲಪ್ರಯೋಗದ ಸಾಹಸಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ಈ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಸರತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಎನ್ನುವುದು ದೇಹವನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ರೂಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ದೇಹದ ಮಡಿಕೆಗಳು, ಉಬ್ಬುತಗ್ಗುಗಳ ಮೂಲಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಗುರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂಗಸೌಷ್ಟವಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹವನ್ನು ವಿಪರೀತವಾಗಿ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದಂಡಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪಡ್ಡೆಹುಡುಗರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಜನಪ್ರಿಯ ಸಿನಿಮಾ ನಟರೂ ಸಾವಿಗೀಡಾಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಹಾದಿಗೊಂದು ದೇಹದಾಡ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ತಲೆಯೆತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ಮೂಲ ಕಾಳಜಿಯೇ ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ಸರಿದಂತಿದೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಹಂಬಲಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

'ದೇಹಮೋಹಿ'ಗಳನ್ನು
ಮರುಳು ಮಾಡುವ
ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು!