



ಜಟ್ಟಿ ಕಾಳಗದಿ ಗೆಲ್ಲದೊಡೆ ಗರಡಿಯ ಸಾಮು |  
ಪಟ್ಟುವರಸೆಗಳೆಲ್ಲ ವಿಫಲವೆನ್ನುವೆಯೇಂ? ||  
ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡವನ ಮೈಕಟ್ಟು ಕಬ್ಬಣ ಗಟ್ಟಿ |  
ಗಟ್ಟಿತನ ಗರಡಿ ಫಲ - ಮಂಕುತಿಮ್ಮ ||

ಡಿವಿಜಿಯವರ ಈ ಕಗ್ಗದ ಸಾಲುಗಳು ಗರಡಿ ಮನೆ ಮಹತ್ವ ಸಾರುತ್ತವೆ. ತಲೆಮಾರುಗಳ ಹಿಂದೆಯೂ ಯುವವಲಯದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದ್ದುದಕ್ಕೆ ಕಗ್ಗದ ಸಾಲುಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಗರಡಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಭುಜಬಲದ ಪರಾಕ್ರಮ ತೋರುತ್ತಿದ್ದ ದೃಶ್ಯವೈಭವವನ್ನು ನೋಡಬಹುದಿತ್ತು. (ಈಗಲೂ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಗರಡಿಮನೆಗಳು ಉಳಿದಿವೆ.) ಉತ್ ಬೈಸ್, ಡಂಬಲ್, ರೋಲ್ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಹಗ್ಗ ಏರುವುದು, ಕುಸ್ತಿ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಿ ಹುರಿಯಾಳುಗಳಾಗಿ ಇದ್ದುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು.

ದೇಹವನ್ನು ವರ್ಕ್ ಔಟ್ ಮಾಡಲು ಅಂದು ಇದ್ದ ಗರಡಿಮನೆ ಇದೀಗ ಕಾಲಗರ್ಭ ಸೇರಿದೆ. 'ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆ' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇಂದು

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತಿವೆ. ಇಂದಿನ ಹೈಕಳು ಕೂಡ ಹೈಟೆಕ್ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆತುಕೊಂಡು ಮಿರಿಮಿರಿ ಮಿಂಚುವ ಸಾಲು ಸಾಲು ಕನ್ನಡಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ ಗೋಡೆ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಮೈ ಬೆವರಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದೂ ದುಬಾರಿ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು. ಇದೇ 'ಜಿಮ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ'. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಣ ಕೇ(ಕೀ)ಳವ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಾರ್ಡ್ ಪರಿಣತರೇ ಇದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದು ನಾವು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಎಂಬುದು ನಿತ್ಯಸತ್ಯ. ಇದನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿ ಕೊಂಡ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇಂದು ಹಣವನ್ನು ಮೊಗೆದು ತಿಜೋರಿ ತುಂಬಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೋ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವೋ ಜಿಮ್, ಮಲ್ಟಿ ಜಿಮ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡ್ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಪೊನೆಗಳಾಗಿ 'ದೇಹಮೋಹಿ'ಗಳನ್ನು ಮರುಳು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು 'ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದೆಲ್ಲ ಬಾಯಿ ಬಿಡುವ ಜನ

ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಹಣ ಸುರಿದು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳತ್ತ ಮುಖಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ 'ಬಿ ಫಿಟ್, ಸ್ಟೇ ಹೆಲ್ಥಿ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ. ಹೇಳಿಕೇಳಿ ಇದು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಜಮಾನ. ಯುವಕರಿಗೆ ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್, ಜೀರೊ ಸೈಜ್‌ನ ಕ್ರೇಜ್. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇಂದು 'ಜಿಮ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ' ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ದಾಂಗುಡಿ ಇಟ್ಟಿದೆ. ಸಿನಿಮಾ ಹೀರೊನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಯುವಕರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಒಕ್ಕೊರಲಿನಿಂದ 'ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರ' ಜಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಈ ಜಿಮ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಗರಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವೇ? ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ದುಬಾರಿ ಶುಲ್ಕ ವಿಧಿಸಿ ಇದನ್ನೇ ಉದ್ಯಮವಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಹಲವಾರು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಮಲ್ಟಿ ಜಿಮ್‌ಗಳು ಜಿಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. ಈಗೀಗ ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಅಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಣಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಟಿಪ್ಸ್ ಕೊಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಉದಯಿಸಿದ್ದು