



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಗ್ಲಾಮರ್ ಎಂಬ ಗೀಳು ಆವರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಕೀಳರಿಮೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು, ಜಾಹೀರಾತುಗಳು, ಸಿನಿಮಾ ನಟನಟಿಯರ ಸುಂದರ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ.

-ಡಾ. ಅ. ಶ್ರೀಧರ್,
ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ

for disease control organisation) ಈ ವರ್ಷಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ವರು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಆತಂಕದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ. 'ಬೊಜ್ಜು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳೂ ಇವೆ. ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮೈಮನಕ್ಕೆ ಆಹ್ಲಾದ ನೀಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಡಯಟ್ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೋರಮಂಗಲದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಹಾಗೂ

ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್ ಆಗಿರುವ ವಿನಯ್ ರೈ.

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಎಂಬ ಗೀಳು

ಶರೀರದ ಸದೃಢತೆಗಾಗಿರುವ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಎಂಬುದು ಇಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಗೀಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆಯೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವಜನಾಂಗ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ನತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿರುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ. ಈ ಮನೋಭಾವ ಇದೀಗ ಗೀಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಗೀಳು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಗ್ಲಾಮರ್ ಎಂಬ ಗೀಳು

ಆವರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಕೀಳರಿಮೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಫಿಟ್ ಆಗಿರುವುದು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಕನಸು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು, ಜಾಹೀರಾತುಗಳು, ಸಿನಿಮಾ ನಟನಟಿಯರ ಸುಂದರ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ. ತಾನೂ ಮಾಡಲ್ ತರ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಡಯಟ್ ಮಾಡುವುದು, ಊಟ ತಿಂಡಿ ಬಿಡುವುದು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಗೀಳು' ರೋಗ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಖ್ಯಾತ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಅ. ಶ್ರೀಧರ್.

'ಹುಡುಗರೂ ಅಷ್ಟೆ. ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ದೇಹ ಹೊಂದಬೇಕು, ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಬೇಕು,

