



**ಕಾಯವೇ
ಕೈಲಾಸ
ಅಜ್ಞಾನ
ವಿಪರ್ಯಾಸ**

ಇದು ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳ ಕಾಲ. ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ವಿಷಯ. ಅಭಿನಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜೀರೊ ಆಗಿರುವವರೂ ಟ್ರಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಂತೇ ಬೃಹದಾಕಾರದ ದೇಹ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಹೀರೊ ಆಗಿ ಮಿಂಚುತ್ತಿರುವವರ ದಂಡೇ ಇದೆ. ಸ್ಟಾರ್‌ಗಳ ಈ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಚಾಳಿ ಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನೂ ಆವರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಕಾಯವನ್ನು ಕಟಿಯಲು ಹೊರಟರೆ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಜಿಮ್ ಕುರಿತ ಜನಪ್ರಿಯ ಮಿಥ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಇಬ್ಬರು ನುರಿತ ಜಿಮ್ ಟ್ರೇನರ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್

1983ರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ 'ಕಾ ಮ ನ ಬಿ ಲ್ಲು' ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಿ ಚಿತ್ರಮಂದಿರದಿಂದ ಹೊರಬಂದವರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಸಿನಿಮಾದ ಕಥೆ ಮೂಡಿಸಿದ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಛಾಯೆ ಎಷ್ಟಿತ್ತೋ, ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರ ಅಂಗಸೌಂದರ್ಯದ ಕುರಿತ ಬೆರಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಪಡಿಮೂಡಿತು. 'ವಾ! ಎಂಥ ಮೈಕಟ್ಟು ಅವರದ್ದು' ಎಂದು 'ಜಗ ಮೆಚ್ಚಿದ ಮಗ' ಸಿನಿಮಾದ ತಲೆಮಾರಿನವರು ಈಗಲೂ ಕಣ್ಣರಳಿಸುವುದಿದೆ. ಸಿನಿಮಾ ನಟರು ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾಗಿರುವುದೂ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಆಗಲೂ ಇತ್ತು. ಆ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತು ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ಆದರ್ಶರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದವರು ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್. ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೇಹದಾರ್ಡ್ರದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನೋಡುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಮುಂದೆ ಬರುವುದು ಪ್ರಭಾಕರ್ ಮತ್ತು ಅರ್ಜುನ್ ಸರ್ಜಾ. ಅರ್ಜುನ್ ಸರ್ಜಾ ಕೂಡ ಶರೀರವನ್ನು ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವರು. ಅವರದೇ ಕುಟುಂಬದ ಚಿರಂಜೀವಿ ಸರ್ಜಾ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ರನಟರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ, ಹೀಗೆ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ದೇಹದಂಡನೆಯ

ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮುನ್ನಲೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಚಿರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವರ್ಕೌಟ್‌ನ ಪಾಲು ಎಷ್ಟಿದೆಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕಾಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪಳಗಿಸುವ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅದರ ಧಾರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಹಲವು ಎಂಬುದಂತೂ ಸತ್ಯ. **ಇದು ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳ ಜಮಾನ** ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಫಿಟ್ ಮಾದರಿಯನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು, ಧ್ರುವ ಸರ್ಜಾ, ದುನಿಯಾ ವಿಜಯ್, ವಿನೋದ್ ಪ್ರಭಾಕರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಇಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನ ಹಲವು ಸ್ಟಾರ್‌ಗಳ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್‌ವರೆಗೆ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ 'ಶರೀರ' ಬಳಕೆಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿದೆ. ಇದು 'ಪ್ಯಾಕ್'ಗಳ ಜಮಾನ. ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್, ಏಯ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹೀಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಶರೀರದ ಸ್ವಾಯುಗಳನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿ ಕರಗಿಸುವ ಆಟ ಅಭಿನಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುದ್ದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲ. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ನೋಡಿದವರಿಗೆ ಇಂದಿನ ನಟರ ಅಳತೆಮೀರಿ ಬೆಳೆದ ಶರೀರ, ಸೆಟೆಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಉಬ್ಬಿನಿತು ಟಾರ್ಜನ್ ಮೀರಿಸುವ ನರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಭಯಬಿದ್ದು ಬಾಯಿಬಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ಟಾರ್‌ನಟರ ಕಾಯ ಕಟ್ಟುವ ಆಟ ಹೊಸ