



ತಲೆಮಾರಿನ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿಯೂ ಹುಚ್ಚು ವ್ಯಾಮೋಹವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿದೆ. ಮಹಾನಗರದ ಮಲ್ಲಿಜಿಮ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಳ್ಳಿಗಳ ಗರಡಿಮನೆ ಹುಡುಗರೂ ಈಗ ಮಣ್ಣಿನ ಸಹವಾಸ ಬಿಟ್ಟು ಜಿಮ್ಮನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸಮತಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟುವ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ಜನರ ನಡುವೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಈ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ, ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್‌ನ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಡುಗರಿರಲಿ, ಸ್ಪಾರ್ಟ್ ನಟರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಎನ್ನುವ ಹಾಗೇ ಸಿನಿಮಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬೇಕಾದಂತೆಯೇ ಎಡವಟ್ಟುಗಳು ಸುದ್ದಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಶಿವರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಜಿಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸಿತ್ತು. ಅವರ ಸಹೋದರ ರಾಘವೇಂದ್ರ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೂ ಜಿಮ್ಮಿನಲ್ಲಿಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

2013ರಲ್ಲಿ 27 ವರ್ಷದ ಕನಸುಗಂಗಳ ಯುವ ನಟ ಹೇಮಂತ್ ಅವರದ್ದೇ ಜಿಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ವರ್ಕೌಟ್ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನವೇ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಯ್ತು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ನಂತರ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು.

### ಅಪಾಯಗಳೇನು?

ಜಿಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದಂಡನೆ ಮಾಡುವುದು, ದೇಹದಾರ್ಡ್ಡತೆ ಎನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ? ಜಿಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಯಮನೂ ಕೂತು ಹೊಂಚು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆಯೇ?

ಈ ಅನುಮಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಜೋರಾಗಿ

ನಗುತ್ತಾರೆ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಜಿಮ್ಮಿ ಟ್ರೇನರ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಗೌಡ. 'ಮಾಸ್ತಿಗುಡಿ' ಸಿನಿಮಾ ಚಿತ್ರೀಕರಣ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಸುನೀಗಿದ ಅನಿಲ್ ಮತ್ತು ಉದಯ್ ಬಳಿ ಹದಿನೆಳು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವ ಇರುವ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತ್ರಾಕರಾಜನಗರದಲ್ಲಿ 'ಮಸಲ್ಸ್ 360' ಎಂಬ ಜಿಮ್ಮಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧನಂಜಯ್, ಸೂರಿ, ಸೋನು ಗೌಡ, ರಚಿತಾ ರಾಮ್, ರಕ್ಷಿತ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಸಿನಿಮಾ-ಕಿರುತೆರೆ ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ಟ್ರೇನರ್ ಆಗಿರುವ ಅವರು ಇದುವರೆಗೆ 75ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನರಿಗೆ ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. 200ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನರಿಗೆ ವೇಯ್ಸ್ ಲಾಸ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂತ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮದ್ಯದ ಬಾಟಲಿಯ ಮೇಲೂ ಇದೇ ಸಾಲು ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೆರೆಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರ ನೆಗಡಿಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವಾಗ ಒಂದು ವಾರದ ಮೇಲೆ ತಗೋಬೇಡಿ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಂತಾರೆ. ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಮೊದಲು ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೆರೆಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕುಡಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಬರೀ ಜಿಮ್ಮಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು' ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ಮಾತಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು ಶ್ರೀನಿವಾಸ.

'ಅಪಾಯ ಇರುವುದು ಜಿಮ್ಮಿನಲ್ಲಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕುರಿತು ನಮಗಿರುವ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ' ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ. ತಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಯೊಡಗಿಸುವ ಸಾಲು ಸಾಲು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

### ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

'ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಅದು ಸುಮ್ಮನೇ

ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು, ಇಸಿಜಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಡೀ ದೇಹದ ತಪಾಸಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಸಿಕ್ಕ ಮೇಲೆಯೇ ಅದನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ದಂಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಶಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಪ್ರೊಟೀನ್ಸ್, ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಏನೂ ಆಗಲ್ಲ. ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹದಗೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಜಿಮ್ಮಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅನ್ನ ಉಣ್ಣುವುದೂ ಅಪಾಯವೇ ಅಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೇ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ವಿಧಿಸುವ, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸುವ ನಿಯಮವನ್ನು ಅವರು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

'ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಬರೀ ಪ್ರೊಟೀನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು... ಆಗ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೋ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಪಾಯ' ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಜಿಮ್ಮಿ ಟ್ರೆಂಡ್ ಅನ್ನುವುದು ಇಂದಿನದಲ್ಲ,