



# ವಯಸ್ಸು 12 ದೇಹ 6 ಪ್ಯಾಕ್ಸ್

ಹನ್ನೆರಡರ ಹರೆಯದ ಈ ಹುಡುಗ,  
ಯುವಕರಂತೆ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ದೇಹ ದಂಡಿಸುತ್ತಾ  
ಸಿಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅತಿ ಕಠಿಣ  
ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

■ ಪೃಥ್ವಿರಾಜ್

ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈತ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ದೇಹ ದಂಡಿಸುತ್ತಾ, ದೃಢ ಶರೀರಾಕೃತಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೆವರು ಸುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. 12 ವರ್ಷದ ಈ ಬಾಲಕ ಸಿಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ಸ್ ದೇಹ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡುಗರ ಹುಬ್ಬೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶದ ಈ ಬಾಲಕನ ಹೆಸರು ಕಾಜಿನ್‌ಯೊ ನೆಟೊ. ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವನು ಮಾಡುವ ಕಸರತ್ತುಗಳ ಫೋಟೋಗಳು, ವಿಡಿಯೋಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಿಗರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಕಾಜಿನ್‌ಯೊ ನೆಟೊ ಅಸಲಿ ಹೆಸರು ಕಾರ್ಲೋಸ್ ಅಗಸ್ತ್ಯೊ ಪಿಟಾಂಗ ನೆಟೊ. ತಂದೆ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಬಾಲಕನಿಗೆ ತಾನೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಆಸೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಇದೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ದೇಹ ದಂಡಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ, ಕಾಜಿನ್‌ಯೊ ಈಗ ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಎತ್ತುವ ಶಕ್ತಿ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವ ಕಷ್ಟವೂ ಇಲ್ಲದೆ 700 ಕ್ರಂಚ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಬಾಲಕನ ದಿನಚರಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ರೋಚಕ. ಮುಂಜಾನೆ 5.30ಕ್ಕೆ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಜಿನ್‌ಯೊ, ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಸುಮಾರು 5 ಕಿಲೊ ಮೀಟರ್ ಓಡುತ್ತಾನೆ.

ನಂತರ ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ಸಿಟಿಪ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಶಾಲೆ ಇದ್ದರೂ, ರಜೆ ಇದ್ದರೂ ಇವನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀಡಿರುವ ಹೋಂ ವರ್ಕ್ ಮುಗಿಸಿ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ದೇಹ ದಂಡಿಸಲು ತೆರಳುತ್ತಾನೆ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಮೊದಲು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾಜಿನ್‌ಯೊನನ್ನು ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಸೇರಿದ 15 ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಕಷ್ಟಕರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಕಾಜಿನ್‌ಯೊ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ.

ತಮ್ಮ ಮಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾಧಕ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಆಗುತ್ತಾನೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿ ಖರ್ಚಿಗೆ ಹಿಂಜರಿಯದ ಪೋಷಕರು, ಒಬ್ಬ ತರಬೇತುದಾರ, ವೈದ್ಯ, ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಸ್ಟ್, ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷಿಯನ್ ನೇಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವನ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಈತ ಖಂಡಿತ 'ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ಕ್ರಾಸ್‌ಫಿಟ್' ಆಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದೂ ಹೊಗಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಜಿನ್‌ಯೊ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಜ್ಞರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ

ದಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಾಕೃತಿ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ತೂಕ-ಎತ್ತರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೊದಲು ಈ ಬಾಲಕನ ಎತ್ತರ 4 ಅಡಿ 3 ಅಂಗುಲವಿತ್ತು. ಈಗ 4 ಅಡಿ 8 ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಮೊದಲು 33 ಕೆ.ಜಿ. ಇದ್ದ ದೇಹದ ತೂಕ ಈಗ 38 ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ ಏರಿತು. ಬಾಲಕನ ಈ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ಇತರ ದೇಶಗಳ ತಜ್ಞರು ಈತನ ಅಸಾಧಾರಣ ಕಸರತ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರುತ್ತಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಇದು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಈ ವಿಮರ್ಶೆಗಳನ್ನು ಕಾಜಿನ್‌ಯೊ ಪೋಷಕರು ಅಲ್ಲಗಳೆದಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಮಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ದೇಹ ದಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಆರೋಪಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯೇಟೈನ್ ಹಾಗೂ ಒಮೆಗಾ3 ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಈ ಬಾಲಕನ ಸಿಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ಸ್, ಪ್ರಪಂಚದ ಕಣ್ಣು ಈತನೆಡೆಗೆ ತಿರುಗುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)