[ಫ್ಯಾಟ್‌ ಶೇಮಿಂಗ್‌ ಇದು ಸೌಂದರ‍್ಯ ಲಹರಿ](https://vijaykarnataka81.rssing.com/chan-59147100/article5102-live.html)

**-ಕೆ.ಎ.ಸೌಮ್ಯ**

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಟ್‌ ಶೇಮಿಂಗ್‌ ಎನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ಗೇಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತಾ?

ಬಾರ್ಬಿ ಗೊಂಬೆಯ ಅಂದ ಚಂದ ಮಾತ್ರ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಆ ಗೊಂಬೆಯ ದೇಹಾಕೃತಿ ಗಮನಿಸಿ ತಾನೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ದೇಹಾಕೃತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಬಳುಕುವ ಬಳ್ಳಿಯ ಹಾಗೆ ಇರುವುದೇ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮಾನದಂಡ ಅಂತ ತಿಳಿದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಬಿಟ್ಟು ಡಯಟ್‌ ಮಾಡುವಂತೆ ಆ ಗೊಂಬೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂದರೆ ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭ್ರಮೆ ಅದು. ಎತ್ತರದ ನಿಲುವು ಹೊಂದಿರುವುದು, ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲೇ ಸುತ್ತುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಮಗೆ ಭಯ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಫ್ಯಾಟ್‌ ಶೇಮಿಂಗ್‌ ಎನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಗೇಲಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ದಪ್ಪಗಿರುವವರು. ಹೀಗೆ ಯಾರೋ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಕ್ಕಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರು ಸಣ್ಣಗಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಫೋಟೋ ಅಪೊ್ಲೕಡ್‌ ಮಾಡುವಾಗ ಫ್ಯಾಟ್‌ ಶೇಮಿಂಗ್‌ ತುಂಬಾ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲರ ಫೋಟೋಗಳೂ ಸಿನೆಮಾ ತಾರೆಯರಂತೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಂಗೊಳಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ದಪ್ಪಗಿನ ದೇಹವನ್ನು ಯಾರು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ, ಬೇರೆಯವರು ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ನಿಲುವಿನ ಕುರಿತು ಆಡಿಕೊಂಡರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಸಹ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸೋಷಿಯಲ್‌ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಫೋಟೋ ಹಾಕುವುದಕ್ಕಾದರೂ ತಾನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲೇಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ಫ್ಯಾಟ್‌ ಶೇಮಿಂಗ್‌ ಕೇವಲ ದಪ್ಪ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಸಿಗುವ ಲಕ್ಷ ಣ. ಅವರಿಗೂ ಬೇರೆಯವರಂತೆ ತೆಳ್ಳಗಿರಬೇಕೆಂದು ತುಂಬಾ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೂ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಅವರ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪ, ಇವಳು ಡುಮ್ಮಿ ಅಂತೆಲ್ಲ ಗೇಲಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಫ್ಯಾಟ್‌ ಶೇಮಿಂಗ್‌ನಿಂದಾಗಿ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಬದಲಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ನೂಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ದಪ್ಪಗಿದ್ದೀವಿ ಎನ್ನುವ ಒಂದು ಅಂಶವೇ ಅವರನ್ನು ಸಮಾಜದಿಂದಲೇ ವಿಮುಖರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ದಪ್ಪಗಿರುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷ ಣವಲ್ಲ. ದಪ್ಪಗಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವೂ ಸಹ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.