ಗಿನ್ನೆಸ್ ದಾಖಲೆ ವೀರ!

ಈ ಅಜ್ಜನಿಗೆ 84 ವರ್ಷ. ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ನಂಬರ್ ವನ್ ಎಂದು ಗಿನ್ನೆಸ್ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಈತನ ವಿಶೇಷತೆ. 2018ರ ಗಿನ್ನೆಸ್ ವಿಶ್ವದಾಖಲೆಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ‘ಜಗತ್ತಿನ ಅತೀ ಹಿರಿಯ ದೇಹದಾಢ್ಯ ಪಟು’ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾನೆ ಈತ.

ಅಮೆರಿಕದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿರುವ ವೆನಿಸ್‌ನ ಜಿಮ್ ಆರಿಂಗ್ಟನ್ ಎಂಬ ವೃದ್ಧರೇ ಈ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಪಟು. 1932ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಜಿಮ್ ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುತ್ತಾ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಕಳೆದ 70 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರತೀ ದಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಮಕ್ಕೆಂದೇ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿರುವ ಜಿಮ್ ಅವರದು ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹತ್ತಾರು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತುಂಬು ಕುಟುಂಬ.

ಊಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಜಿಮ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವರು. ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವುಳ್ಳ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರದ ಮಿತಾಹಾರವೇ ಇವರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಪಥ್ಯ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಅನುಭವವಿರುವ ಜಿಮ್ ಇದುವರೆಗೂ ಸುಮಾರು 62 ದೇಹದಾಢ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು 20ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುವ ಜಿಮ್ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಪ್ರವಾಸ ಸುತ್ತುವುದು, ಫಾರ್ಮುಲಾ ರೇಸಿಂಗ್ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. 2015ರಲ್ಲಿಯೇ ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದ ಜಿಮ್ ಆರಿಂಗ್ಟನ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೆನಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಜ್ಜನಿಗೆ ಹ್ಯಾಟ್ಸಾಫ್..!

■ ಪ.ನಾ.ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್