



ವಂಡರ್‌ಪುಟ



ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿ!

ಈ ಅಜ್ಜಿಗೇ 101 ವರ್ಷ. ಇವಳದು ಯುವಕರನ್ನು ನಾಚಿಸುವಂಥ ಉತ್ಸಾಹ. ಈಗಲೂ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲಿ ಟ್ರೆಡ್ ಮಿಲ್ ತುಳಿಯುತ್ತಾಳೆ, ಭಾರ ಎತ್ತುತ್ತಾಳೆ, ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಾಳೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ

65 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ 79 ವರ್ಷದ ಮಗಳನ್ನೂ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾಳೆ.

ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಈ ಅಜ್ಜಿ ಈಗ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಇವಳ ಹೆಸರು ಲೂಯಿಸ್ ಸ್ಮಿತ್. ಇವಳಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಗಳು, ಮೂರು ಜನ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ 11 ಜನ ಮರಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದಾರೆ.

ಈ ಹಿರಿಯಜ್ಜಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಜೀವನ. ದಿನಾ ಸಾಕಷ್ಟು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅವಳ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇವಳೇ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯಳಂತೆ. ತನಗೆ ನೂರು ದಾಟಿದ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು, ಯುವಕರನ್ನು ನಾಚಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

■ ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ

