CITY Pulse
email: citypulse@gujaratmitra.in
ગુજરાતમિત્ર
શુક્રવાર ૨૫ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૬

વડોદરામાં જિમ હવે કસરતનું સ્થળ જ નહીં, બની રહ્યું છે ‘સોશિયલ હબ’

વર્કઆઉટથી વ્હોટ્સએપ ગ્રુપ સુધી

શહેરના યુવાનો માટે જિમમાં બની રહ્યા છે મિત્રો, ફિટનેસ પાર્ટનર અને ક્યારેક જીવનસાથી પણ

એક સમય હતો જ્યારે જિમ એટલે માત્ર વજન ઘટાડવા, બોડી બનાવવા કે ફિટનેસ જાળવવા જવાનું સ્થળ. કાનમાં હેડફોન, સામે ટ્રેડમિલ અને પોતાનાં વર્કઆઉટ પર ફોકસ–બસ એટલું જ. પરંતુ વડોદરાની બદલાતી જીવનશૈલીમાં જિમની આ પરંપરાગત વ્યાખ્યા ધીમે ધીમે બદલાઈ રહી છે.આજે શહેરનાં અનેક જિમમાં લોકો માત્ર ‘વર્કઆઉટ’ કરવા નથી જતા, પરંતુ ‘કનેક્ટ’ થવા પણ જાય છે. એક જ બેચ પર નિયમિત મળતા લોકો વચ્ચે મિત્રતા થાય છે, ફિટનેસ પાર્ટનર બને છે, વીકએન્ડ પ્લાન બને છે અને ક્યારેક તો જિમની ઓળખાણ જીવનસાથી સુધી પણ પહોંચી જાય છે.વડોદરામાં ખાસ કરીને યુવા પ્રોફેશનલ્સ અને વિદ્યાર્થીઓમાં જિમ કલ્ચર ઝડપથી બદલાયું છે. અલકાપુરી, ગોત્રી, વાસણા, માંજલપુર , કારેલીબાગ, હરણી, સમા, વાઘોડિયા રોડ અને આસપાસના વિસ્તારોમાં વહેલી સવારે અને સાંજના સમયે જિમમાં જોવા મળતી ભીડ હવે માત્ર કસરત કરતી નથી–એકબીજા સાથે વાતચીત કરતી પણ જોવા મળે છે.કોઈ વ્યક્તિ રોજ એક જ સમયે જિમમાં આવે, એક જ ટ્રેનર સાથે સેશન કરે કે કોઈ ખાસ ગ્રુપ ક્લાસમાં જોડાય, તો થોડા દિવસમાં ચહેરાઓ ઓળખાવા લાગે છે.‘આજે કેમ નથી આવ્યા?’,‘કાલે લેગ ડે છે, આવશો ને?’,‘વર્કઆઉટ પછી કોફી?’આવી નાની વાતોથી શરૂ થયેલો સંપર્ક ધીમે ધીમે મિત્રતામાં ફેરવાય છે.

જિમમાં બને છે ‘ફિટનેસ કમ્યુનિટી’

આ બદલાવ માત્ર મિત્રતા પૂરતો નથી. ઘણા જિમમાં હવે ગ્રુપ ટ્રેનિંગ, ફંક્શનલ વર્કઆઉટ, યોગ, ઝુંબા, સાયકલિંગ કે અન્ય પ્રવૃત્તિઓને કારણે લોકો એકબીજા સાથે વધુ સમય વિતાવે છે. પરિણામે જિમની બહાર પણ મળવાનું શરૂ થાય છે.કોફી, ડિનર, બર્થડે પાર્ટી, ટ્રેકિંગ, સાયકલિંગ અથવા વીકએન્ડ આઉટિંગ–ફિટનેસ ગ્રુપ ધીમે ધીમે સોશિયલ સર્કલ બની જાય છે.કેટલાક લોકો માટે તો આ ગ્રુપ એટલું નજીકનું બની જાય છે કે પરિવારની વ્યક્તિગત બાબતો પણ એકબીજા સાથે શેર થવા લાગે છે.

‘હાય’થી શરૂ થતી મિત્રતા, પછી બને છે આખી ગેંગ

‘જિમ ફ્રેન્ડ’થી ‘લાઈફ ફ્રેન્ડ’ સુધી । જિમમાં થતી ઓળખાણનું સૌથી રસપ્રદ પાસુ છે સંબંધોનું બદલાતું સ્વરૂપ.સમાન રૂટિન, સમાન રસ અને સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેનો અભિગમ ધરાવતા બે લોકો વચ્ચે મિત્રતા થાય છે. મિત્રતા આગળ વધે તો સંબંધનું સ્વરૂપ પણ બદલાઈ શકે છે.વડોદરાના યુવાનોમાં હવે ‘ફિટનેસ કોમ્પેટિબિલિટી’ પણ સંબંધોની ચર્ચામાં એક રસપ્રદ મુદ્દો બની રહી છે. બંને વ્યક્તિઓને વર્કઆઉટ, હેલ્ધી ફૂડ, આઉટડોર એક્ટિવિટી કે સ્પોર્ટ્સ ગમતાં હોય તો એકબીજાની જીવનશૈલી સમજવામાં સરળતા રહે છે.પરંતુ જિમ દરેક માટે ડેટિંગ સ્પેસ છે એવું નથી. ઘણા લોકો માટે તે માત્ર મિત્રતા, પ્રેરણા અને સારા સામાજિક જોડાણનું સ્થળ છે.

મહિલાઓ માટે પણ ‘કમ્યુનિટી’નું મહત્વ

વડોદરાની મહિલાઓમાં પણ ફિટનેસ પ્રત્યે વધતી જાગૃતિ સાથે જિમ હવે માત્ર વજન ઘટાડવાનું સ્થળ રહ્યું નથી.ઘણી મહિલાઓ માટે જિમમાં મળતી બીજી મહિલાઓ સાથેની ઓળખાણ એક પ્રકારનું સપોર્ટ સિસ્ટમ બની શકે છે.કોઈ નવી વ્યક્તિ જિમમાં આવે ત્યારે અન્ય સભ્ય તેને મશીનનો ઉપયોગ સમજાવે અથવા વર્કઆઉટની નાની ટીપ આપે–આવો સહકાર નવા સભ્યનો આત્મવિશ્વાસ વધારી શકે છે.

વડોદરાનું બદલાતું જિમ કલ્ચર । એક સમયે ‘જિમ જવું’ એટલે શરીર બનાવવા માટેનો વ્યક્તિગત પ્રયાસ હતો. હવે તે ફિટનેસ + ફ્રેન્ડશિપ + સોશિયલ લાઇફનું સંયોજન બની રહ્યું છે.શહેરમાં ઝડપી બનતી જીવનશૈલી વચ્ચે લોકો એવા સ્થળો શોધી રહ્યા છે જ્યાં સ્વાસ્થ્ય સાથે સામાજિક જોડાણ પણ મળે. જિમ આ બંને જરૂરિયાતો પૂરી કરતું એક એવું સ્થળ બની રહ્યું છે.

ફિટનેસ પાર્ટનર એટલે ‘મોટિવેશન’નો ડોઝ

નિયમિત કસરત શરૂ કરવી સહેલી છે, પરંતુ તેને સતત જાળવી રાખવી મુશ્કેલ છે. અહીં જ ‘જિમ બડી’ની ભૂમિકા મહત્વની બની જાય છે.એક મિત્ર ન આવે તો બીજો ફોન કરે–‘આજે જિમ નહીં આવો?’કોઈનો મૂડ ન હોય તો પાર્ટનર કહે–‘ચાલ, માત્ર 30 મિનિટ કરી લઈએ.’આ રીતે જિમ પાર્ટનર માત્ર કસરતનો સાથી નહીં, પરંતુ નિયમિતતા જાળવવાનું કારણ બની શકે છે.વડોદરાના વ્યસ્ત જીવનમાં જ્યાં નોકરી, ટ્રાફિક, પરિવાર અને સામાજિક જવાબદારીઓ વચ્ચે પોતાના માટે સમય કાઢવો મુશ્કેલ બને છે, ત્યાં એક નક્કી થયેલો જિમ ગ્રુપ ઘણા લોકો માટે દૈનિક રૂટિનનો મહત્વનો ભાગ બની રહ્યો છે.

ધર્મેશ પારેખના નેશનલ સોલો ફોટોગ્રાફી પ્રદર્શનમાં સંસ્કૃતિ, પરંપરા અને પ્રકૃતિનું જીવંત દસ્તાવેજીકરણ

કેમેરાની નજરે આદિવાસી જીવનની સફર

કીર્તિ મંદિર ખાતે આવેલી આકૃતિ આર્ટ ગેલેરીમાં ફોટોગ્રાફર ધર્મેશ પારેખનું નેશનલ સોલો ફોટોગ્રાફી પ્રદર્શન યોજાયું હતું. ત્રણ દિવસ ચાલેલા આ પ્રદર્શનમાં પૂર્વઘાટ વિસ્તારમાં વસતા આદિવાસી સમુદાયોના જીવનને તસવીરોના માધ્યમથી રજૂ કરવામાં આવ્યું હતું. ઓડિશા, આંધ્ર પ્રદેશ, તેલંગાણા અને તમિલનાડુના વિવિધ વિસ્તારોમાં વસતા આદિવાસીઓની જીવનશૈલી, પરંપરા, પહેરવેશ, રીતરિવાજો અને ભારતીય સંસ્કૃતિના વિવિધ રંગો પ્રદર્શનમાં જોવા મળ્યા હતા. પૂર્વઘાટના જંગલ વિસ્તારોમાં વસતા આદિવાસી સમુદાયોનું જીવન પ્રકૃતિ સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલું રહ્યું હતું. ખેતી, વનપેદાશો અને પરંપરાગત જ્ઞાન તેમના જીવનનો મહત્વપૂર્ણ હિસ્સો રહ્યા હતા. ધર્મેશ પારેખે પોતાના કેમેરામાં આ જીવનની સાદગી અને પ્રકૃતિ સાથેના તેમના સંબંધને કંડાર્યો હતો. પ્રદર્શનમાં ગદબા, કોયા/કોયા અને બોન્ડા સહિતના આદિવાસી સમુદાયોના જીવનની વિવિધ તસવીરો રજૂ કરવામાં આવી હતી. ગદબા સમાજના પરંપરાગત જીવન, ધાર્મિક માન્યતાઓ, તહેવારો અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓની ઝલક તસવીરોમાં જોવા મળી હતી.

જંગલ અને જીવન વચ્ચેનો અતૂટ સંબંધ, દરેક તસવીર આદિવાસી જીવનની એક અલગ કહાની રજૂ કરતી હતી

ફોટોગ્રાફી સાથે સંસ્કૃતિનું દસ્તાવેજીકરણ

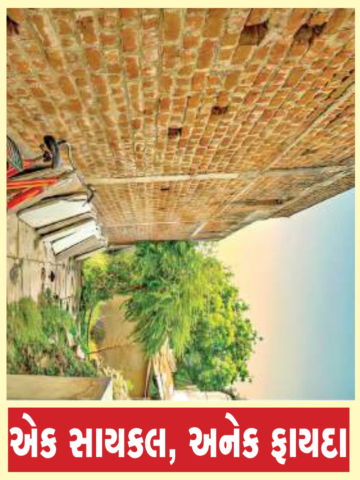
ધર્મેશ પારેખનું આ પ્રદર્શન માત્ર ફોટોગ્રાફીનું પ્રદર્શન રહ્યું નહોતું, પરંતુ પૂર્વઘાટના આદિવાસી સમાજના જીવન અને સંસ્કૃતિનું દૃશ્ય દસ્તાવેજ પણ બની રહ્યું હતું. બદલાતા સમય અને આધુનિકીકરણ વચ્ચે પરંપરાગત જીવનશૈલી, લોકરીતિઓ અને સાંસ્કૃતિક વારસાને તસવીરોમાં સાચવવાનો પ્રયાસ આ પ્રદર્શન દ્વારા થયો હતો. કીર્તિ મંદિરની આકૃતિ આર્ટ ગેલેરીમાં યોજાયેલા આ ત્રણ દિવસીય પ્રદર્શને વડોદરાના કલા અને ફોટોગ્રાફીપ્રેમીઓને પૂર્વઘાટના આદિવાસી જીવનને તસવીરોની નજરે નજીકથી જાણવાનો અવસર આપ્યો હતો.આદિવાસી સમાજના પરંપરાગત વસ્ત્રો અને આભૂષણો તેમની આગવી સાંસ્કૃતિક ઓળખનો ભાગ રહ્યા હતા. પ્રદર્શનમાં રજૂ થયેલી તસવીરોમાં પરંપરાગત પહેરવેશ, ઘરેણાં, ધાર્મિક વિધિઓ, સામાજિક પ્રસંગો અને રોજિંદા જીવનના વિવિધ પાસાંને સ્થાન મળ્યું હતું. કોયા સમુદાયના સામાજિક જીવન અને ધાર્મિક પરંપરાઓ ઉપરાંત બોન્ડા આદિવાસી સમાજની આગવી જીવનશૈલી પણ તસવીરો દ્વારા રજૂ કરવામાં આવી હતી. દરેક તસવીર આદિવાસી જીવનની એક અલગ કહાની રજૂ કરતી હતી.

સાયકલ પૈડાં પર સવાર સાદગી, બચત અને પર્યાવરણપ્રેમ

આકૃતિ ગેલેરીમાં સિનિયર ફોટોગ્રાફર સુરેશ ખેરેની નજરે સાયકલની સફર

વડોદરા શહેરના સિનિયર ફોટોગ્રાફર સુરેશ ખેરે દ્વારા આકૃતિ ગેલેરી ખાતે સાયકલની થીમ પર વિશેષ ફોટોગ્રાફી એગઝિબિશનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. પ્રદર્શનમાં સાયકલ માત્ર એક વાહન તરીકે નહીં, પરંતુ માનવીય ઊર્જા, સાદગી, સ્વાસ્થ્ય, બચત અને પર્યાવરણ સાથે જોડાયેલા જીવનમૂલ્ય તરીકે રજૂ થઈ હતી.સાયકલ પરિવહનનું સરળ અને આર્થિક સાધન છે. પેટ્રોલ કે ડીઝલ વિના માનવ ઊર્જાથી ચાલતી હોવાથી તે રોજિંદા ખર્ચ ઘટાડે છે અને શહેરને સ્વચ્છ રાખવામાં મદદરૂપ બને છે. પેટ્રોલ-ડીઝલના વધતા ખર્ચ વચ્ચે શાળા, કોલેજ, ઓફિસ કે નજીકના બજાર જેવા ટૂંકા અંતર માટે સાયકલ આર્થિક વિકલ્પ બની શકે છે. બાઈક કે કારની સરખામણીએ તેની જાળવણી પણ ઓછી હોય છે; ટાયર, બ્રેક અને ચેઈનની સમયાંતરે તપાસથી તે લાંબા સમય સુધી ઉપયોગી રહે છે.

પેટ્રોલના ભાવ સામે સાયકલનો ‘ઝીરો ફ્યુઅલ’ વિકલ્પ



સાયકલ ક્યારેક રોજગારનું સાધન,ક્યારેક પ્રવાસનું માધ્યમ અને ક્યારેક સ્વતંત્રતાનું પ્રતીક

આકૃતિ ગેલેરીમાં યોજાયેલું આ ફોટોગ્રાફી એગઝિબિશન સાયકલના વિવિધ પાસાંને દૃશ્યરૂપે રજૂ કરે છે. સુરેશ ખેરેની કેમેરાની નજરે સાયકલ ક્યારેક રોજગારનું સાધન બને છે, ક્યારેક પ્રવાસનું માધ્યમ અને ક્યારેક સ્વતંત્રતાનું પ્રતીક.આ તસવીરો જાણે એક સવાલ પણ પૂછે છે–શહેરમાં દરેક નાના અંતર માટે શું મોટરવાહનની જરૂર છે? જવાબ વ્યક્તિ પોતાની જીવનશૈલી અને જરૂરિયાત પ્રમાણે નક્કી કરશે. પરંતુ સાયકલ ખર્ચ બચાવતી, શરીરને સક્રિય રાખતી અને પર્યાવરણ પર ઓછું ભારણ મૂકતી જીવનશૈલીનું પ્રતીક બની શકે છે.

સાયકલ કેમ? । ઇંધણ અને જાળવણીનો ઓછો ખર્ચ, ટૂંકા અંતર માટે ઉપયોગી, ટ્રાફિક અને પાર્કિંગમાં રાહત, પર્યાવરણ માટે અનુકૂળ વિકલ્પ, દૈનિક શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વધારો પેટ્રોલ-ડીઝલના ભાવમાં થતી અનિશ્ચિતતા વચ્ચે સાયકલ વ્યક્તિને પરિવહન ખર્ચ પર વધુ નિયંત્રણ આપે છે. એટલે સાયકલ પસંદ કરવી માત્ર શરીર માટેનો નિર્ણય નથી; તે ખિસ્સા, શહેર અને ધરતી–ત્રણે માટે વિચારપૂર્વકની પસંદગી બની શકે છે.

એક સાયકલ, અનેક ફાયદા

સાયકલિંગ દૈનિક શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારી શરીરની સક્રિયતા અને સહનશક્તિ જાળવવામાં મદદ કરે છે. સાથે જ, ઇંધણના દહનથી થતા ઉત્સર્જન વિના ચાલતી સાયકલ ટૂંકા અંતરના પ્રવાસમાં પ્રદૂષણ અને ટ્રાફિક ઘટાડવામાં યોગદાન આપી શકે છે.વડોદરા જેવા વિકસતા શહેરમાં સાયકલ નાની ગલીઓમાં સરળતાથી પસાર થાય છે અને મોટા પાર્કિંગ સ્થળની જરૂરિયાત પણ ઘટાડે છે.