

સુરતીઓ હવે ફિટનેસ ને લઈને ઘણાં અવેગ થવા લાગ્યાં છે અને તેનું સ્ટેટસ સિમ્બોલ તરીકે પણ મહત્વ વધ્યું છે. પોતાની યુથફુલનેશ મેઇન્ટેઇન કરવા માટે પણ 50+ લોકો પણ કોઇને કોઇ એક્સાઇઝ કરવાનું પસંદ કરે છે એક અધ્યયન અનુસાર 64% ભારતીય એક્સસાઇઝ નથી કરતા. આ આંકડો જિમ, પાર્ક કે ફિટનેસ સેન્ટર જનારા લોકોની સંખ્યા પર આધારિત છે. અધ્યયનમાં એવું પણ કહેવાયું છે કે 18 થી 47 સુધીની ઉંમરનાં લોકોમાંથી 30 - 40 % લોકો જ જિમ જવાનું પસંદ કરે છે. એક્સસાઇઝ કરવા માટે સમય નથી એવું ઘણાં લોકો કહેતા હોય છે. જે ભારતીયો વ્યાયામ કરે છે તેમાંના 67% લોકો ઝડપી વોકિંગ કરે છે. 26% યોગ, પીલાટીસ (Pilates), ક્રોસફિટ કરે છે. 11 % લોકો કમ્પાઝિટિવ અને ટીમ સ્પોર્ટ્સ (જેમ કે, ફૂટબોલ, ક્રિકેટ) કરે છે અને 10 % લોકો બોડી વેટ વ્યાયામ જેમ કે પુશ અપ અને પુલ અપ કરે છે. સારી હેલ્થને જ જીવનની મૂડી માનવામાં આવે છે. એવું કહેવાય પણ છે ને કે પહેલું સુખ એટલે નીરોગી કાયા. આજના વ્યસ્ત જીવનમાં પોતાની હેલ્થને મેન્ટેન રાખવું તે ક્સોટીના એરોય યટવા જેવું છે. એવું પણ કહેવાય છે કે વ્યક્તિએ 7 દિવસમાં લગભગ 150 મિનિટ એક્સસાઇઝ કરવી જરૂરી છે. જો કે હવે લોકો બોડી ફિટનેસને લઈને અપેર થવા લાગ્યાં છે. ફિટનેસ માટે, સ્કિન ગ્લો માટે અને બીજા બેનિફિટ્સ માટે સુરતીઓ વોકિંગ, યોગા, રનિંગ, સાઈક્લિંગ અને સ્વીમિંગ તથા બીજી હેલ્થ પ્રવૃત્તિ કરે છે. સુરતની એવી કેટલીયે સન્નારીઓ છે જેઓ આ હેલ્થ પ્રવૃત્તિની સાથે ડાયટ ફૂડ લઈને પોતાને ફિટ રાખે છે. ચાલો આપણે સુરતની એવી કેટલીક સન્નારીઓને મળીએ અને જાણીએ કે તેઓ કઈ એક્સસાઇઝ કરીને અને ડાયટ ફૂડ અપનાવીને પોતાને હેલ્થી અને ફિટ રાખે છે.

હું અને મારા હસબન્ડ રનિંગ, સ્વિમિંગ અને સાઈક્લિંગથી રહીએ છીએ ફિટ: મીનાક્ષી સમ્પતકુમાર



સાઈક્લિંગ, ગુરુવારે રનિંગ શુક્રવારે સાઈક્લિંગ, શનિવારે લોન્ગ રન અને રવિવારે લોન્ગ રાઈડિંગ કરીએ. મને ઘૂંટણની ઈન્જરી થઈ હોવાથી અત્યારે 6 મહિનાથી લઈને એક વર્ષ સુધી મને ડાક્ટરે રનિંગ માટે ના પાડી છે એટલે હવે હું સાઈક્લિંગ અને સ્વિમિંગ કરું છું. અત્યારે પણ અમારા આ રૂટિનને કારણે અમારું વેટ કન્ટ્રોલમાં રહ્યું છે. મારું અત્યારે 54 kg વેટ છે. અઠવારિયામાં એક દિવસ ચીટ ૩ હોય ત્યારે આઈસ્ક્રીમ કે બીજું કોઈક ખાઈએ. બાકીના દિવસોમાં એક્સ્ટ્રા શુગર નહીં લઈએ. ફૂટ, દૂધમાં રહેતું નેચરલ શુગર જ લેવાનું.”

જાણો આ સુરતી મહિલાઓના ફિટનેસનાં રાઝ

અમે સાસુ-વહુ સાથે જ જીમમાં વર્કઆઉટ કરીએ છીએ, લોકો યાય છે સરપ્રાઈઝ: જેનીતા ચૌહાણ



થોડાંદોઢ વિક્સારમાં રહેતાં 32 વર્ષીય જેનીતા નેલ આઈસ્ટર છે. જ્યારે તેમનાં 65 વર્ષીય મધર ઈન લો ઈલાબેન હોમમેકર છે. જેનીતાબેને જણાવ્યું કે, “મારા ફાધર ઈન લોના કહેવા પર મેં અને મારાં સાસુએ સાથે જિમ સ્ટાર્ટ કર્યું હતું. મારો ઈકરો અઢી વર્ષનો થયો બાદમાં મેં અને મારા સાસુએ સાથે વર્કઆઉટ સ્ટાર્ટ કર્યું. સવારે સાડા આઠે હું અને મારાં મધર ઈન લો સાથે જિમમાં જઈએ અને ત્યાં એક કલાક વર્કઆઉટ કરીએ. ત્યાં અમે ફ્લોર એક્સરસાઈઝ કરીએ છીએ. જ્યારે કોઈને ત્યાં ખબર પડે કે અમે સાસુ-વહુ છીએ તો બધાં આશ્ચર્યચકિત થઈ જાય છે અને ઈન્સપાયર પણ થાય છે. અમે જીમમાંથી સાથે જ બહાર નીકળીએ. કોઈ વખત સાથે બહાર નાસ્તો પણ કરીને એકબીજા સાથે હસીમજાક કરી લઈએ. મારાં સાસુ લિમિટમાં પાતાં હોય છે. ચામાં શુગર નહીં લે. વળી, બટર- ચીઝ અને મેંદાની બનાવટ પણ ઓછી ખાય. જો કે હું સવારે ચામાં શુગર લઉં છું. હું વધારે ફૂડી છું. અમે સાસુવહુએ વેટ મેન્ટેન કરીને રાખ્યું છે. મારું પહેલાં વજન 65 kg જેટલું હતું જે હવે 47 kg છે. જ્યારે મારા મધર ઈન લોનું વેટ પહેલાં 75 kg હતું જે હવે 65ની આસપાસ છે.”

હું મેરેજ પ્રસંગ કે અન્ય પ્રસંગોમાં જાઉં તો પણ ગ્રીન જ્યુસ પી લઉં : હીનાબેન દેસાઈ



અઠવાલાઈન્સ વિક્સારમાં રહેતાં 62 વર્ષીય હીનાબેન દેસાઈ કેટરિંગના બિઝનેસ સાથે સંકળાયેલાં છે અને ઓર્ડરથી અથાણાં બનાવવાનો બિઝનેસ પણ સંભાળે છે. તેમણે 22 વર્ષમાં ડેઈલી વોકિંગ અને ગ્રીન જ્યુસના સેવનથી પોતાને એટલા હેલ્થી અને ફિટ રાખ્યાં છે કે તેમને જોતાં એવું લાગે જ નહીં કે તેઓ 62 વર્ષનાં છે. હીનાબેને જણાવ્યું કે, “જો બહાર કશુંક જવાનું હોય તો હું સવારે વોકિંગ કરું અન્યથા રોજ સાંજે વોકિંગનો મારો કમ રહ્યો છે. પહેલાં હું ફિટ રહેવા યોગા પણ કરતી હતી પણ 60ની ઉંમરે તમે જિમિંગ નહીં કરી શકો. 60+ એજમાં વોકિંગ બેસ્ટ છે. 30ની એજ પછી હેલ્થ પ્રત્યે અવેર રહેવાનું શરૂ કર્યું. હું મારા ફેન્સર્કલ સાથે પણ વોકિંગ કરવાનું પસંદ કરું છું. ડિનર પહેલાં દૂધી, પાલક, ગાજર, ટામેટાનો મિક્સ ગ્રીન જ્યુસ લઉં છું જેથી ડિનરમાં વધારે નહીં ખવાઈ જાય. કશું મેરેજમાં જવાનું હોય કે પછી બીજા કોઈ પ્રસંગોમાં જવાનું હોય તો ગ્રીન જ્યુસ પી લઉં છું જેથી ત્યાં મને ખાવાનું કેવીગ ઓછું થાય એટલે પછી બહુ ભૂખ નહીં લાગે. હું પ્રોટીન ફૂડમાં પનીર, રાજમા, છોલાનું સલાડ પસંદ કરું છું.”

હું વોકિંગ અને યોગાથી એટલી ફિટ થઈ છું કે કોઈ માનતા જ નથી કે હું દાદી બની ગઈ છું: ધર્મિષ્ઠા પેંગાવાળા



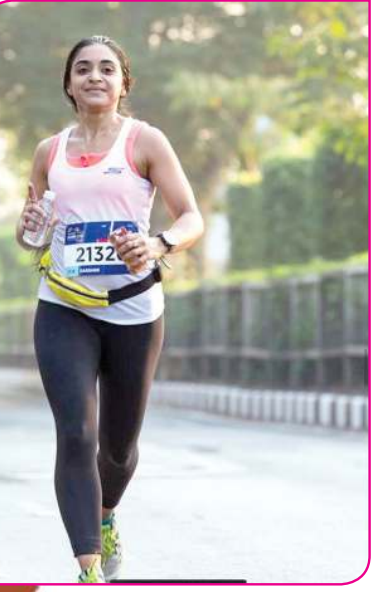
શહેરના ઉધના-મગદલ્લા રોડ વિક્સારમાં રહેતાં 57 વર્ષીય ધર્મિષ્ઠાબેન પેંગાવાળા હાઉસવાઈક છે. તેમણે જણાવ્યું કે, “હું 8 વર્ષથી ડેઈલી યોગા અને 5 વર્ષથી ડેઈલી વોકિંગ કરીને હેલ્થી અને ફિટ રહું છું. મને 50+ ની એજ થયા બાદ એવું ફિલ થયું હતું કે હવે હેલ્થને લગતી એક્ટિવિટી કરવી જોઈએ. વોકિંગ, યોગાને કારણે મારું વેટ મેન્ટેન રહે છે. 5 વર્ષથી મારું વેટ 52 kg છે. મારી સ્કિન પણ ગ્લો કરે છે એટલે કોઈ માનવા તૈયાર જ નથી થતું કે હું દાદી બની ગઈ છું. હું સવારે યોગા અને સાંજે વોકિંગ કરું છું. ડાયટમાં હું ગ્રીન વેજિટેબલ્સ, જ્યુસ, ફૂટ, પ્રાયફ્રૂટ્સ લઉં છું. રોટલી હાફ જ ખાઉં અને રાઈસ પણ ઓછા લઉં પણ દાળ એક બાઉલ ભરીને લઉં. કોવિડ બાદથી હું ઘરે જ યોગા કરું છું.”

8 વર્ષથી આયંગર યોગા કરું છું, ત્રણ અઠવારિયાં ઘરમાંથી ખાંડનો ડબ્બો કાઢી નાખ્યો હતો: સલોની શાહ

વેસુ વિક્સારમાં રહેતાં 47 વર્ષીય સલોની શાહ વ્યવસાયે આર્કિટેક્ટ છે. તેમણે જણાવ્યું કે, “આપણું જીવન બેઠાડુ થઈ ગયું છે એટલે એવી એક્ટિવિટી કરવી જરૂરી છે જે આપણી હેલ્થને ફિટ રાખે. હું 8 વર્ષથી આયંગર યોગા કરું છું. B.K.S. આયંગર યોગ ગુરુ હતા તેમણે યોગાની બતાવેલી ટેકનિકને આયંગર યોગા કહેવાય છે. હું અઠવારિયામાં 4 વખત દોઢ કલાક આ યોગા કરું છું. પહેલાં હું જિમિંગ પણ કરતી હતી. મને યોગા મારા માટે રાઈટ લાગે છે. મેં હેલ્થી એક્ટિવિટી માટે જ યોગા પસંદ કર્યાં હતા. મેં ત્રણ અઠવારિયાં માટે મારા ઘરમાંથી ખાંડનો ડબ્બો હટાવી દીધો હતો. મેં જ નહીં મારા ઘરમાં બધા ખાંડથી દૂર રહ્યા હતા. હું રિકાઈન્ડ શુગર અવોઈડ કરું છું અને ફૂટ્સ વધારે લઉં જેમાં નેચરલ શુગર હોય. મેં હેલ્થ એક્ટિવિટી અને ફૂડ હેબિટમાં ચેન્જથી વજન ઉતાર્યું છે.”



હું 10 વર્ષથી રનિંગ કરું છું, વરસાદમાં પણ હું રનિંગ કન્ટીન્યુ રાખું છું: દર્શિની ધમણવાળા



પીપળોદ વિક્સારમાં રહેતાં દર્શિનીબેન ધમણવાળા હાઉસ વાઈક છે. તેમણે જણાવ્યું કે, “ફિટનેસ અને નાઈટ મેરેથોનમાં ભાગ લેવા માટે રનિંગ સ્ટાર્ટ કર્યું જે પછી હેબીટ કહો કે પછી વ્યસન કહો તે બન્યું. મને જિમિંગ અને રનિંગ બંને મનને શાંતિ આપે છે. અને મેડીટેશન જેટલો આનંદ મળે છે. હું માનું છું કે 40 વર્ષની એજ થયા બાદ ફિટનેસ જરૂરી છે. હું વરસાદમાં પણ રન કરું છું. હું સોમવાર, બુધવાર, શુક્રવાર અને શનિવાર રનિંગ કરું છું. વીક ૩માં શોર્ટ રન હોય જ્યારે શનિવારે લોન્ગ રન હોય જે લગભગ 2 કલાકનું રહે. હું શનિવારે રાતે અ ને રવિવારે બપોરે ચીટ ફૂડ લઉં છું. ડાયટમાં કાર્બ્સ માટે હું વેજિટેબલ્સ, રાઈસ અને પાસ્તા લઉં છું. જ્યારે પ્રોટીન અને ગુડ ફેટ પણ લઉં છું. ગુડ ફેટમાં પ્રાયફ્રૂટ્સ, નટ્સ, ઘી લઉં છું. ચીટ ફૂડમાં સ્વીટ કે પછી ફેવરિટ ફૂડ ખાઈ લઉં છું.”

સુરતીઓ ફિટનેસને લઈને ખાસ્સા અપેર થયાં છે. એવાં કેટલાંયે લોકો છે જે 30-35ની ઉંમર વટાવ્યા બાદ ફિટનેસને લગતી એક્ટિવિટીને પોતાના રોજિંદા જીવનમાં સ્થાન આપી પોતાનું વેટ તો કન્ટ્રોલમાં રાખી રહ્યાં છે સાથે સાથે બોડીને બેડોળ બનતા પણ અટકાવી રહ્યાં છે. પોતાના શરીરને રોગોથી દૂર રાખવાના પણ બનતા પ્રયાસો ફિટનેસને લગતી પ્રવૃત્તિ કરીને કરી રહ્યાં છે. જેમણે 40- 50 વર્ષની ઉંમર વટાવી દીધી છે તેમણે પોતે જ સ્વીકાર્યું કે હવે આપણે ફિટનેસને લઈને અપેર થઈ જવું જોઈએ. એવી કેટલીયે મહિલાઓ છે જેઓએ રનિંગ, યોગા, જિમિંગ, સાઈક્લિંગ કરીને પોતાને ફિટ તો બનાવ્યાં છે એ સાથે પોતાની ઉંમરને પણ ઠેકાણે રાખી રહ્યાં છે.