મજ્જેની LIFE

‘આ કઇ તમારી ઉંમર છે દોડવાની કે સાયકલિંગ કરવાની?’ આવી જ કોઇજ કમેન્ટને ધ્યાનમાં લીધા વગર કે એની ચિંતા કર્યા વગર 60ની ઉંમર પાર કર્યા પછી પણ પોતાની લાઈફને પર્થ વ્હાઈલ બનાવવા માટે આગળ ધપી રહ્યા છે અને આજના યંગસ્ટર્સ માટે ઇન્સ્પિરેશન બની રહ્યા હોય એવા સુરતીઓ મળવા જેવા વ્યક્તિઓ છે. સિનિયર સિટીઝનનું લેબલ લાગી ગયા બાદ કેટલાંયે સુરતીઓ પોતાના સપનાઓની પાંખો કાપી બેસતા હોય છે. પણ આવા લોકોની વચ્ચે 75 અને 85 વર્ષના એવા સિનિયર સિટીઝન્સ પણ છે જેમણે સફળતાના માર્ગે ચાલવા માટે ઘણા બધા પડકારોનો ડગ્યા વગર સામનો કર્યો છે અને એવા યુવાઓ માટે દાખલારૂપ બન્યા છે કે જેઓ ગલીના નાકે જવું હોયને તો પણ બાઇક પર જશે, બિલ્ડીંગના ચોથા કે પાંચમા માળે દાદર ચઢીને નહીં જાય પણ લિફ્ટનો ઉપયોગ કરશે. રખેને તેઓ જરાક ચાલીને જશે કે દાદર ચઢીને જશે ને તો રિતસરના હાંફવા લાગશે. સિનિયર સિટીઝનની કેટેગરીમાં સામેલ થયા બાદ પણ ઘણા સુરતીઓ દોડવામાં, સ્વિમિંગમાં, સાયકલિંગમાં અને ટ્રેકિંગમાં એક્ટિવ છે. તેઓ આ હેલ્ધી હેબીટને હજી પણ કેમ વળગી રહ્યા છે? તેઓ ફિટ રહેવા માટે કયુ ડાયટ ફૂડ ઇન્ટેક કરે છે? ચાલો આપણે તેમની પાસેથી જાણીએ.....

50 વખત કર્યું છે ટ્રેકિંગ, તો 15-15 કિલોના શૂઝ પહેરી બર્ફ પર કરું છું સ્કી: કિરીટ ડાકોરિઆ

માઈનસ 30 ડીગ્રી તાપમાનમાં થીજી ગયેલી નદી પર ટ્રેકિંગ કરવું આસન તો નથી. વળી, 15-15 કિલો વજનના શૂઝ પહેરી બરફ આચ્છાદિત પહાડીઓ પર સ્કી કરવું પણ સહેલું તો નથી જ પણ સુરતના 60 વર્ષના કિરીટભાઈ ડાકોરિઆ આ કરે છે. તેઓ સ્કૂલ ટાઇમથી ટ્રેકિંગ કરે છે અને આ ઉંમરે પણ તેમણે ટ્રેકિંગ પર પૂર્ણવિરામ નથી મૂક્યું. વળી, તેઓ કેનેડાથી મંગાવેલા માઇનસ 30 ડિગ્રીમાં બોડીની રક્ષા કરતા જેકેટ પહેરી સ્કી કરે છે. તેમણે જણાવ્યું કે, મેં થાર ડેઝર્ટ, કારગીલ વોર થયું તે પહેલા લદાખ, કોરોનાના સમયમાં એવરેસ્ટ બેઝ કેમ્પ સહિત 50 વખત ટ્રેકિંગ કર્યું છે. લદાખની ઝંસ્કાર નદી માઈનસ 30 ડિગ્રીમાં થીજી જાય છે તેના ચાદર ટ્રેક પર ટ્રેકિંગ કરવું આસન નથી પણ મેં તે કરી બતાવ્યું છે. 5 વર્ષથી બાઇક રાઈડિંગ કરું છું. સિલિગુડીથી ભૂતાન બાઇક રાઈડ કરીને ગયો છું. થાર રણ, સાપુતારા, માંડું, દિવ સુધી મોટરસાયકલ પર ગયો છું. તો વળી, છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી કાશ્મીરમાં સ્કી કરું છું. હું રોજ સવારે ગરમ પાણી, ચિયા સીડ લઉ છું પછી ગાજર, બીટ, આંબળા, આદુનું જ્યુસ પીવું છું. હું ગણતરીના ડ્રાયફ્રૂટ્સનું પણ રોજ સેવન કરું છું.

100 જેટલી મેરથોનમાં ભાગ લીધો છે, બે આંગળી પર શીર્ષાસન કરું છું: નરેશ તાલિયા

નરેશભાઈ 77 વર્ષે પણ બંને હાથની એક એક આંગળીના ટેરવે શીર્ષાસન કરી ભલભલાને અચંબિત કરે છે. નરેશભાઈએ જણાવ્યું કે 1983થી 2024 સુધી 100 જેટલી મેરેથોનમાં ભાગ લીધો છે. 42, 21, 14, 10, 5 k.m.ની દોડમાં ભાગ લઈ અનેક સર્ટિફિકેટ મારા નામે કર્યા છે. નવસારી, વલસાડ, વાપી, અંકલેશ્વર, વડોદરા, અમદાવાદ, રાજકોટ, મીઠાપુર, જામનગર, મેંગ્લોર, ચંદીગઢ, મુંબઈ, કોલ્હાપુર વગેરે શહેરોમાં મેરાથોનમાં પાર્ટિસિપેટ કર્યું છે. સુરત મહાનગર પાલિકાની 2006થી 2010 સુધીની સિનિયર સિટીઝનની દોડમાં ભાગ લઈ દર વખતે પહેલો નમ્બર મેળવ્યો છે. હું સાયકલિંગ પણ કરું છું, વોકિંગ કરું છું અને સવારે યોગા કલાસમાં યોગની ટ્રેનિંગ પણ આપવા જાઉ છું.

છીએ અમે સીનીયર સિટીઝન્સ તોયે દોડ, સ્વિમિંગ, ટ્રેકિંગ સાયકલિંગમાં યુવાઓને આપીએ છીએ માત

યુવા અવસ્થામાં ટ્રેકિંગ કર્યું અને હવે 24 વર્ષથી દોઢ-બે કલાક સાયકલિંગ કરું છું: આનંદભાઈ ચોખાવાળા

85 વર્ષના આનંદભાઈ ચોખાવાળાને પહેલી નજરે તમે જોશો તો લાગશે જ નહીં કે તેઓ આટલી મોટી ઉંમરના છે. તેમની હેલ્થ યુવાઓને પણ વિચારતા કરી મૂકે તેવી તંદુરસ્ત છે. આ ઉંમરે અઠવાડિયાના ત્રણ દિવસ દોઢથી બે કલાક સાયકલિંગ કરવું કાબીલેદાદ છે. તેમણે જણાવ્યું કે મેં અમેરિકામાં ટ્રેકિંગ શરૂ કર્યું હતું. સુરત આવ્યા બાદ ફરી 1980થી 2012 સુધીમાં વર્ષે બે ત્રણ વાર તો ટ્રેકિંગ માટે મિત્રો સાથે નીકળી પડતો. ડાંગના બધા ડુંગરા, હિમાલય, હિમાચલ પ્રદેશ, ગઢવાલ અને બીજી ઘણી જગ્યાઓ પર મેં 100થી વધારે વખત ટ્રેકિંગ કર્યું છે. 2000ની વર્ષથી મેં સાયકલિંગ સ્ટાર્ટ કર્યું. દોઢથી બે કલાક સાયકલિંગ કરું હવે જોકે સ્પીડ ઘટી છે પણ સવારે સાડા પાંચ વાગે ઉઠીને સવા છ વાગે સાયકલિંગ માટે નીકળવાનો મારો ક્રમ નથી બદલાયો. હું ઘરે બનાવેલા ઓટમિલ બ્રેડ પર ઘરે બનાવેલું માખણ ખૂબ ચોપડીને ખાઉ એ સિવાય હું કોઈ ડાયટ નથી ફોલો કરતો. હા, ટ્રેકિંગ સાયકલિંગ ને કારણે હું બીમાર નથી પડતો એ મારા માટે પ્લસ પોઇન્ટ છે. મારી પાસે બે સાયકલ છે જેમની કિંમત લગભગ દોઢથી બે લાખની છે.

હું રોજ સ્વિમિંગ કરું છું, કસરતને કારણે આજ સુધી બીમાર નથી પડ્યો: ભરતભાઈ નાવિક

મારા ફાધર જીણાભાઈ નાવિક વર્લ્ડ ફેમસ સ્વિમર હતાં, તેઓ કહેતા કે ‘જીવવું હોય તો ચાલો અને ખૂબ લાંબુ જીવવું હોય તો દોડો’ તેમના સિદ્ધાંતને વળગી રહી આજે હું 74 વર્ષની ઉંમરે પણ રોજ એક કલાકની સ્વિમિંગની કસરત કરી સ્વસ્થ રહું છું જેને કારણે આજ સુધી હું બીમાર નથી પડ્યો આ શબ્દો છે ભરતભાઈ નાવિકના કે જેઓ રેગ્યુલર સ્વિમિંગ પણ કરે છે અને સાયકલિંગ પણ કરે છે. તેમણે જણાવ્યું કે મારું ઘર નદી કિનારે એટલે એમને બે-અઢી વર્ષની ઉંમરે તો સ્વિમિંગ શીખવી દેવાતું. હું સ્કૂલમાં હતો ત્યારે દોડ, કુસ્તી, લાંબો કૂદકો, ઊંચો કૂદકોમાં ભાગ લેતો. પછી 2011થી 2021 સુધી દોડ, ઊંચો કૂદકો, લાંબો કૂદકોમાં સ્ટેટ લેવલની કોમ્પિટિશનમાં પહેલો નમ્બર લાવતો. મેં ઘણા મેડલ અને સર્ટિફિકેટ મેળવ્યા છે. હું ડાયટમાં સવારે કાજુ, બદામ, અંજીર ખાવ છું, સવાર સાંજ પૌષ્ટિક આહાર લઉ છું.

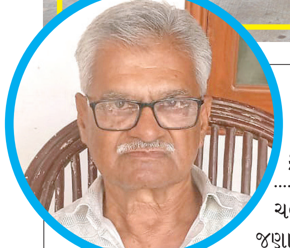
રીશ્તે

ઘરમાં શોખથી પાળી છે ગાયો, તેનું દૂધ રાખે છે અમને તંદુરસ્ત

હેલ્થ કોન્શ્યસ સુરતીઓમાં આપણે ડાયટ કોન્શ્યસનેસ, ફિટનેસ, વર્કઆઉટ વિ. ટ્રેન્ડ તો જોયા જ છે. પરંતુ હવે લોકોમાં દૂધમાં પણ સ્પેસિફિકલી ગાયના દૂધ તરફ વળ્યાં છે. તે ખૂબ ગુણકારી અને પચવામાં સહેલું હોવાનું મનાય છે. એટલે સુરતમાં એક એવું દેખાઈ ક્રિએટ થઈ રહ્યું છે કે લોકો ગાયની સેવા પણ થઈ જાય અને તેના શુદ્ધ દૂધનું સેવન થઈ શકે તે માટે ઘરના કંપાઉન્ડમાં કે બંગલાની વધારાની જગ્યામાં ગાયને રાખતા થયા છે. આવો ટ્રેન્ડ હજી બાલ્યાવસ્થામાં જ છે પણ ઘરમાં ગાય રાખ્યા બાદ તેની માવજત તેઓ જાતે કરે છે કે પછી તેના માટે માણસો રાખે છે? ગાયને માટે ચારાની વ્યવસ્થા કઈ રીતે કરે છે? ગૌમૂત્ર અને છાણનું કઈ રીતે નિરાકરણ કરે છે, તેનું દૂધ જો બીજા કોઈને જોઈએ તો આપે છે ખરા? તે આપણે સિટીમાં ઘરમાં શોખથી ગાય રાખતા લોકો પાસેથી જાણીએ....

‘ગોપી’ ગાય અને ‘શંભુ’ વાછરડાને રોજ લીલો ચારો મળે તે માટે અમે રીક્ષા બાંધી છે: દિપક ચોકસી

દીપકભાઈ ચોકસીએ જણાવ્યું કે મારા દાદા-દાદી ગાયોની સેવા કરતા એટલે મને પણ એમના થકી ગૌસેવાના ગુણ મળ્યા છે. પાર્લે પોઇન્ટ વિસ્તારમાં મારા બંગલામાં વધારાની જગ્યાનો ઉપયોગ મેં ગાય રાખવા માટે કર્યો છે. 10 વર્ષથી ગાય રાખું છું મારી પાસેની ગાયનું નામ ‘ગોપી’ અને વાછરડાનું નામ ‘શંભુ’ છે. બંનેને રોજ લીલો ચારો મળે એના માટે અમે રોક્ષા બાંધી છે જેમાં સુરતની આસપાસના વિસ્તારમાંથી ચારો લાવવામાં આવે છે. હું અને મારી પત્ની સવારે આ ગાય અને વાછરડા સાથે ટાઈમ સ્પેન્ડ કરીએ. જોકે ગાય જ્યાં રાખવામાં આવી છે ત્યાં સફાઈ માટે માણસ રાખ્યો છે. ગાયનું દૂધ વાછરડાને પૂરતું મળી રહે પછી જ અમે દૂધ પીવા માટે લઈએ છીએ. વળી, ગર્ભવતી મહિલાઓ અને નાના બાળકો માટે નિ:શુલ્ક દૂધ આપીએ છીએ. ઘરના સભ્યો ગૌમૂત્ર સ્ટરીલાઈઝ કર્યા બાદ તેનું સેવન કરે છે. ગાયનું છાણ અમારા ઝાડપાન માટે ખાતર તરીકે યુઝ કરીએ અને SMC ને પણ આપીએ છીએ.



બીમાર વ્યક્તિઓ ગૌમૂત્ર લઈ જાય છે અને ત્રણ કલાકમાં તેને યુઝ કરે છે: સતીષભાઈ રાજપૂત

ચલમવાડમાં રહેતા સતીષભાઈએ તેમના ઘરના કમ્પાઉન્ડમાં ગાય અને વાછરડું રાખ્યા છે. તેમણે જણાવ્યું કે હું રિટાયર્ડ છું એટલે બીજી કોઈ પ્રવૃત્તિ કરી નથી શકતો એટલે મેં ગૌસેવા કરવાનું વિચાર્યું અને બે દેશી ગીર ગાય સુરતમાંથી મેળવી. ઘરના કમ્પાઉન્ડમાં ગાયની હું રોજ જ સેવા કરું છું. તેમને દિવસે ત્રણ વખત ચારો જાતે જ ખવડાવું છું અને સમયસમય પર નવડાવું પણ છું. ગાય અને વાછરડા માટે ચારાનો સ્ટોક કરીને રાખું છું. આ ચારો ઓલપાડ અને દાંડીરોડ પરથી મેળવાય છે જ્યારે તેમને ખવડાવવા ખોળ, કપાસ, દાણ ગોટાલાવાડીમાંથી મેળવાય છે. ડોક્ટરે નાના બાળકોને દેશી ગાયના દૂધના સેવન માટે પણ કહ્યું હતું એટલે આ ગાયનું દૂધ ઘરના બધા જ મેમ્બર્સ પીવે છે. વળી, છાશ, દહીં, પનીર, ઘી પણ શુદ્ધ જ મળી જાય છે. ગાયનું છાણ જે લોકો ગાર્ડિંગ કરે છે તેમને અને SMCને આપીએ છીએ. તો ગૌમૂત્ર પણ બીમાર વ્યક્તિઓ આયુર્વેદિક ઈલાજ તરીકે લઈ જઈ તેનું ત્રણ કલાકની અંદર સેવન કરે છે.

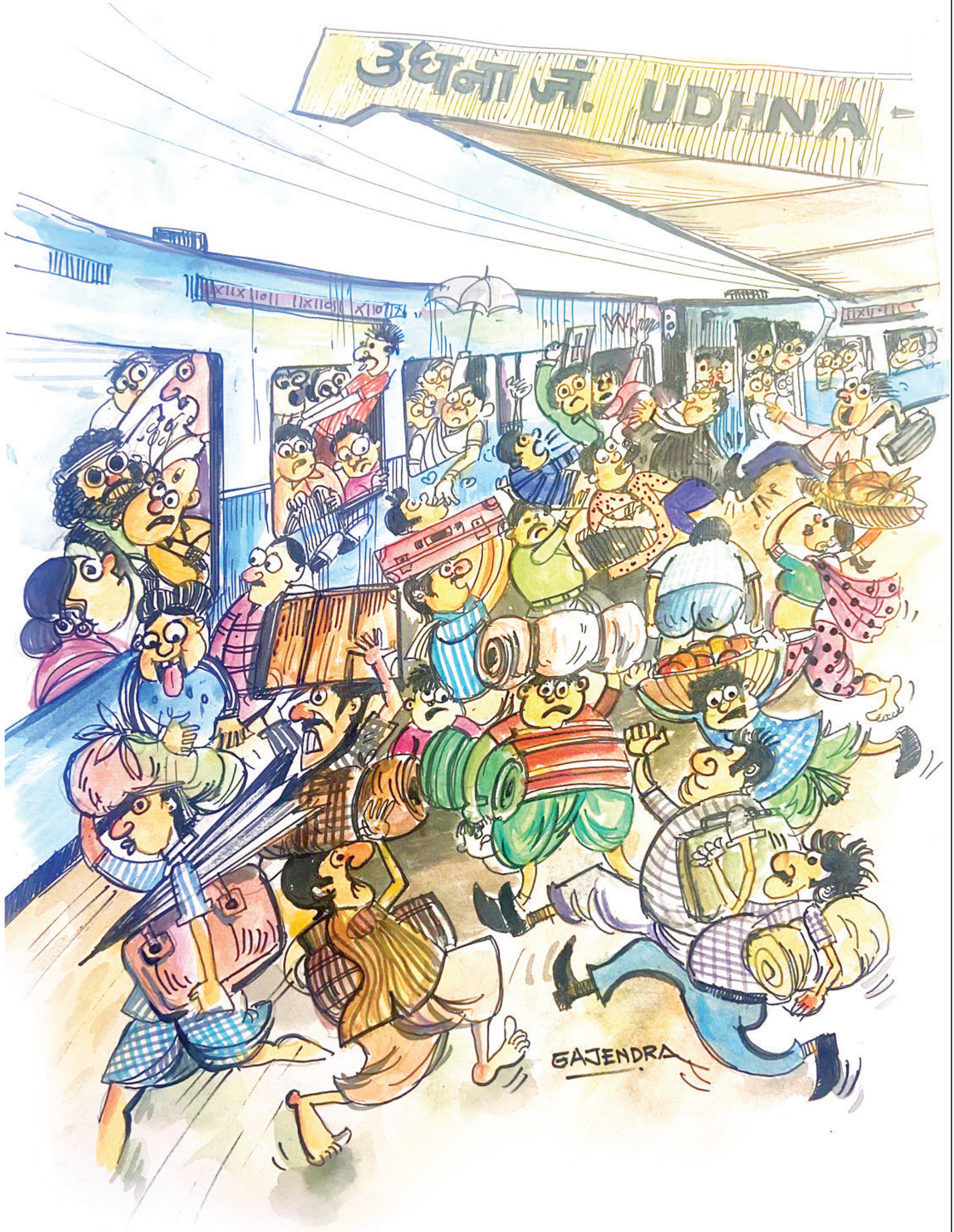
હું જાતે ગાયને દોહું છું, ઘરમાં જ દૂધ વાપરીએ છીએ: બીપીનભાઇ પટેલ

જહાંગીરાબાદ વિસ્તારમાં રહેતા બીપીનભાઈએ જણાવ્યું કે હું સ્કૂલમાં ટિચર હતો મારા ઘરના વાડામાં અમે બે ગાય અને વાછરડું સેવાની ભાવનાથી રાખ્યું છે. અમારી ખેતીની જમીન છે. ગાયનું જે છાણ નીકળે તેનો અમે ખેતરમાં ખાતર તરીકે ઉપયોગ કરીએ છીએ. મારા બે ભાઈઓના બંગલા પણ મારા બંગલા પાસે જ છે. હું ગાયને જાતે જ દોહુ છું અને રોજનું જે 6-7 લીટર દૂધ નીકળે તે અમારા ત્રણેય ભાઈઓના પરિવારને દિવસમાં બે ટાઈમ ચાલી રહે છે. દૂધ અમે ક્યારેય વેચતા નથી. ગૌ મૂત્ર અમે ડોલમાં ઝીલી લઈએ અને પછી તે બોટલમાં ભરી રાખીએ. લોકોને કોઈ વિધિ માટે ગૌમૂત્ર જોઈતું હોય તો અમે તે ફ્રીમાં આપીએ છીએ. મારી એક ગાયનું નામ ગૌમતી છે તો બીજીનું નામ મંગી છે જ્યારે વાછરડાનું કોઈ નામ નથી રાખ્યું.

મેરી સુરત ટેઢી આંખે

ગજેન્દ્ર મજીઠિયા

‘સુરત’ - રંગરંગીલું, મનમોજીલું, સદા ધબકતું આપણું આ શહેર; સૌને અપનાવતું, સૌને આવકારતું અને સૌને સુરતી બનાવી દેતા આ શહેરને કોઈ વળી રાજ્યનું આર્થિક પાટનગર કહે, તો કોઇ એને તેની ખાણી-પીણી માટે જાણે, કોઈ તેને દેશના સૌથી સ્વચ્છ શહેર તરીકે ઓળખે, તો કોઈ તેની પચરંગી પ્રજાને કારણે મિનિ - ભારત તરીકે સંબોધે. આપણા આ માનીતા શહેરના અનેક, વિવિધ રૂપો આપણે જોઈએ છીએ, જાણીએ છીએ; તેની જીવનશૈલી જીવીએ છીએ, માણીએ છીએ. તો અહીં ‘સિટીપલ્સ’માં શરૂ થતાં આ વિભાગમાં આપણાં જાણીતા આ જ સુરત શહેરને એક અલગ દ્રષ્ટીએ બતાવવા પ્રયાસ કરીશું. સુરતના સિદ્ધહસ્ત કલાકાર અને કાર્ટૂનિસ્ટ ગજેન્દ્ર મજીઠિયા તેમની વિશિષ્ટ શૈલીમાં સુરતના તથા તેની રોજીંદી જીવનશૈલીના આગવા પાસાઓને તેમની ખટમિઠ્ઠી સાથે થોડી તિક્ષ્ણ નજરે પ્રસ્તુત કરશે. ચિત્રમાં ક્યારેક થોડું રમુજ જણાશે, તો ક્યારેક થોડું વ્યંગ જણાશે. હા, પણ સુરતીપણું હંમેશા છલકાશે!...



UP કે બિહારથી આવ્યો, પણ થઈ ગયો હું સુરતી વતન માટે ટ્રેનો મુકવામાં રેલવેની છે સુસ્તી

ભલે છું યુપી કે બિહારનો પણ થઈ ગયો છું સુરતી, દિવાળીમાં વતન જવા ઉડાડી છે મેં સુસ્તી... હાથમાં લીધા બિસ્તરા અને લીધી છે મોટી પેટી, ભર્યો છે તેમાં સામાન મારો, હું મુકું દોડ મોટી... ટ્રેનમાં ફેંકુ પહેલા સામાન મારો, પછી શોધું સીટ, કાયમની મારી છે આ જ તો રીત... પરિવાર માટે શોપિંગ તો મેં કીધી, પણ સમસ્યા મારી એ થઈ કે રિઝર્વ ટિકીટ ના મેં લીધી... સુરતને હું દોડતું રાખું, મિલોમાં કરું નોકરી, પણ રેલવેએ ક્યારે સવલત મને ના દીધી... હેરાન થાઉં હર વેકેશનમાં, ટ્રેનોની નથી સવલત મોટી, નેતાઓ પણ વોટ જ લેવા આવે, ખાલી વાતો જ કરે મોટી... વતનની બસોની છે અછત અમારે, ટ્રેનોનો જ છે સહારો, ગમે તે થાય પણ દિવાળીમાં વતન જવા ટ્રેનોનો જ છે આરો...