

હમણાં જ વિમેન ક્રિકેટ વર્લ્ડ કપમાં ભારત બાજુ મારી ગયું. તેની ખુશી તો સુરતવાસીઓએ ભાગળ પર ભેગા થઈને ફટાકડા ફોડીને અને ડાન્સ કરીને વ્યક્ત કરી. યુવાઓ તો વિવિધ સ્પોર્ટ્સ રમીને મનોરંજન મેળવી લે છે પણ સુરતમાં એવા વરિષ્ઠ નાગરિકો પણ છે જે હેલ્થને વેલ્થ ગણીને 60, 70, 80 વર્ષની ઉંમરે પણ વિવિધ સ્પોર્ટ્સમાં એક્ટિવ રહી પોતાને ફિટ રાખી રહ્યાં છે. ઘણા લોકો એવા હોય છે જે 60 વર્ષની ઉંમરને પાર કર્યા પછી એમને એવું લાગે છે કે હવે શરીર થાકી ગયું છે હવે બસ ઘરમાં રહેવું છે બધું જ કામકાજ છોડીને. પણ જેઓએ 60ની ઉંમર પાર કરી ગયા બાદ પણ સ્પોર્ટ્સમાં એક્ટિવ રહીને વિવિધ ખેલોમાં મેડલ મેળવ્યા છે જો તેમણે પણ આવું વિચાર્યું હોત તો આપણે સ્પોર્ટ્સમાં આવું ટેલેન્ટ જોવા નહીં મળ્યું હોત. 60, 70, 80 વર્ષની ઉંમર વટાવી ગયા બાદ પણ તેઓ ફિટનેસ જાળવવા અને પોતાના શોખને જીવંત રાખવા હજી પણ કલાકોની પ્રેક્ટિસ કરે છે અને ડાયટનું સુસ્ત પાલન કરે છે. જો હેલ્થ માટે વિવિધ ખેલ પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે તો ઘડપણમાં હેલ્થને લઈને બાળકો પર બોજ નહીં બને. સુરતના આવા વરિષ્ઠ નાગરિકોની વાત નીકળી જ છે તો 82 વર્ષના બકુલાબેન પટેલને કેમ ભુલાયા! 58 વર્ષની ઉંમરે તેમણે સ્વિમિંગ શીખવાનું શરૂ કર્યું અને 2005થી તેઓ સ્વિમિંગની કોમ્પિટિશનમાં ભાગ લેવા લાગ્યા અને અત્યાર સુધીમાં તેમણે ઈન્ટરનેશનલ લેવલ પર સ્વિમિંગની કોમ્પિટિશનમાં 9 મેડલ મેળવ્યા. તેઓએ અમેરિકા, ઓસ્ટ્રેલિયા, યુરોપ, ફ્રાન્સ વગેરે 14થી 15 કન્ઝ્રીમાં કોમ્પિટિશનમાં પાર્ટીસીપેટ કરી સુરતનું નામ રોશન કર્યું છે. તેઓ આજે પણ ઘરના કામો પણ જાતે જ કરે છે અને તાપી નદીમાં સ્વિમિંગ કરે છે. ચાલો આપણે સુરતના વરિષ્ઠ નાગરિક એવા સ્પોર્ટ્સમાં 60, 70, 80 વર્ષે પણ એક્ટિવ રહી કોમ્પિટિશન જીતી સુરતને ગૌરવ અપાવી રહ્યાં છે તેમના વિશે વિસ્તૃતમાં જાણીએ...



અમે જીવનમાં અમારી જાતને સૌથી સારી ભેટ આપી હોય તો તે છે સાઈક્લિંગ: છાયા અને ડૉ.મહેશ શાહ

67વર્ષિય છાયાબેન અને તેમના જીવનસાથી 72 વર્ષિય ડૉ. મહેશ શાહનું કહેવું છે કે, “અમે જીવનમાં અમારી જાતને સૌથી સારી ભેટ આપી હોય તો તે છે સાઈક્લિંગ.” પાલ વિસ્તારમાં રહેતાં છાયાબેન શાહે જણાવ્યું કે, “અમે હસબન્ડ વાઈફ 2012થી સાઈક્લિંગ કરીએ છીએ. ફિટનેસ માટે કોઈ એક્ટિવિટી કરવી જોઈએ તે માટે અમે સાઈકલ ચલાવવાનું શરૂ કર્યું અને તેમાં અમને મજા આવે છે. અમે રોજ 15 કી. મી. સાઈકલ ચલાવીએ. હું તો શાકભાજી કે બીજી જરૂરિયાતની વસ્તુઓ ખરીદવા જવાનું હોય તો સાઈકલ પર જઈ છું. અમને સાઈક્લિંગ કરતા જોઈને ઘણા લોકો સાઈકલ ચલાવવા પ્રેરિત થયા છે. ગોવા સાઈક્લિંગ દરમિયાન તો અમે ગોવામાં કેટલાક દિવસ દરિયાકિનારે, જંગલમાં સાઈક્લિંગ કર્યું છે. અમને સાઈક્લિંગ કરતા જોઈને અમારી બે ભત્રીજા વહુઓ પણ સાઈક્લિંગ કરવા લાગ્યાં છે. અમારી પોત્રીઓ પણ અમારી સાથે સાઈકલ ચલાવતી હોય.” છાયાબેનના હસબન્ડ ડૉ. મહેશ શાહે જણાવ્યું કે, “હું અમદાવાદમાં કોલેજ કરતો હતો ત્યારે સાઈકલ પર આવવાજવાનું રાખતો. વ્યસ્ત શિડ્યુલને કારણે સાઈકલ ચલાવવાનું બંધ થયું હતું પછી તો 1992થી ફરી સાઈક્લિંગ શરૂ કર્યું ત્યારે લોકો ગમ્મત કરતા કે ડોક્ટરની પ્રેક્ટિસ બરાબર નથી ચાલતી એટલે પેટ્રોલ માટે પૈસા નહીં હોવાથી સાઈકલ ચલાવે છે. 2012માં વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસથી અમે હસબન્ડવાઈફે રોજનું સાઈક્લિંગ શરૂ કર્યું.”



11 રાષ્ટ્રીય સ્પર્ધામાં અને 4 આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો છે: ડૉ. જ્યેન્દ્ર કાપડિયા

77 વર્ષના ડૉ. જ્યેન્દ્ર કાપડિયા 50 વર્ષથી ફેમિલી ફિઝીશયન તરીકે પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યાં છે. તેમનો ટેબલ ટેનિસ પ્રત્યેનો પ્રેમ તેમને હેલ્થી અને ફિટ રાખી રહ્યો છે. તેઓ આજે પણ ટેબલ ટેનિસની રોજ એકથી દોઢ કલાક પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે. નાનપુરા ટીમલિયાવાડ વિસ્તારમાં રહેતાં ડૉ. જ્યેન્દ્ર કાપડિયાએ જણાવ્યું કે, “કોલેજકાળમાં હું ટેનિસ રમતો હતો પણ પછી તબીબી ક્ષેત્રમાં વ્યસ્તતાને કારણે રમવાનું ઓછું થયું હતું. જો કે છેલ્લાં 15 વર્ષથી ટેબલ ટેનિસ સતત રમું છું. આ એક એવી રમત છે જે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તો સારું રાખે જ છે સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. આ રમતમાં ઇજા થવાની સંભાવના ઓછી રહે છે. તે પણ એક કારણ છે હું આ રમત તરફ વળ્યો એનું. મેં 11 રાષ્ટ્રીય વેટર્નર્સ ટુર્નામેન્ટમાં ગુજરાતનું પ્રતિનિધિત્વ કર્યું છે. 11 રાષ્ટ્રીય સ્પર્ધા અને ચાર આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો હતો. મેં રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય લેવલ પર અનેક ચંદ્રકો જીત્યા છે. મારા પાર્ટનર નગીમ કિનખાબવાળા સાથે હાલમાં જ માલદીવમાં ટેબલ ટેનિસની ટુર્નામેન્ટમાં ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યો છે.”



સ્પોર્ટ્સ અને ફિટનેસ પ્રેમીઓને નથી નડતી ઉંમર

મને ગુજરાતમાં ટેબલ ટેનિસના પિતામહ કહેવામાં આવે છે: નજમી કિનખાબવાળા

78વર્ષની ઉંમરે રોજના 6 થી 7 કલાક ટેબલ ટેનિસની પ્રેક્ટિસ તો હરકોઈથી સંભવ નથી પણ નજમી કિનખાબવાળા એવા પ્લેયર છે કે જેઓ રોજના 6થી 7 કલાક ટેબલ ટેનિસ રમ્યા બાદ પણ થાકતા નથી. નાનપુરા વિસ્તારમાં રહેતાં નજમી કિનખાબવાળાએ 500 મેડલ જીત્યા છે. તેમણે જણાવ્યું કે, “મેં 1964માં ટેબલ ટેનિસ રમવાનું શરૂ કર્યું હતું ત્યારે મારી ઉંમર માત્ર 14 વર્ષની હતી. હું ક્રિકેટ પણ રમતો હતો. 1971માં ક્રિકેટ રમવા પુણે ગયો હતો ત્યાં હું સુનીલ ગવાસ્કર સાથે ક્રિકેટ રમ્યો હતો. મારા એક્સિડન્ટ થવાને કારણે હું 6 મહિના સ્પોર્ટ્સ રમી નહોતો શક્યો. હું એક મલ્ટીનેશનલ કંપનીમાં જનરલ મેનેજર તરીકે કાર્યરત હતો. એ સમયે મારે ટેબલ ટેનિસ છોડવું પડ્યું હતું પણ મારા મિત્ર ડૉ. જ્યેન્દ્ર કાપડિયાના કહેવા પર મેં ફરી ટેબલ ટેનિસ રમવાનું 2017થી શરૂ કર્યું હતું. ડૉ. જ્યેન્દ્ર કાપડિયા ટેબલ ટેનિસમાં નેશનલ અને ઇન્ટરનેશનલ લેવલ પર મારા પાર્ટનર છે. મેં ફરી ટેબલ ટેનિસ રમવાનું શરૂ કર્યા બાદ 6 વર્ષમાં 17 મેડલ મેળવ્યા. હું 12 વખત ઇન્ટરનેશનલ લેવલ પર રમ્યો છું. મેં જ્યારે ટી.વી. પર પી. ટી ઉધાને ઇન્ડિયાનો ફ્લેગ લઈને આગળ ચાલતાં જોઈ હતી ત્યારે મેં નિશ્ચય કર્યો હતો કે હું પણ આ રીતે એક દિવસ ઇન્ડિયાનો ફ્લેગ લઈને આગળ ચાલીશ અને મારું આ સપનું પૂરું પણ થયું છે. ક્રિકેટ અને ટેબલ ટેનિસ ઘણી કન્ઝીગ્રમાં રમ્યો છું. મને ગુજરાતમાં ટેબલ ટેનિસના પિતામહ કહેવામાં આવે છે.”



1990થી સાઈક્લિંગ કરું છું, મારા સ્ટુડન્ટ્સને પણ સાઈકલ ચલાવવા પ્રોત્સાહન આપું છું: કે. કોમલ ગુરનાની

62વર્ષિય કે. કોમલ ગુરનાની પાર્લેપોઈન્ટ સંચાલન કરે છે. આ કલાસમાં તેઓ 8,9,10 ધોરણના વિદ્યાર્થીઓને ભણાવે છે. તેમણે જણાવ્યું કે, “બાળપણમાં તો દરેક બાળક સાઈકલ ચલાવતું હોય છે પણ તે મોટા થયા બાદ સાઈક્લિંગ છોડી દે છે. મેં એવું નથી કર્યું. ૯મન બાદ સુરત આવ્યા બાદ પણ મેં સાઈક્લિંગ ચાલુ રાખ્યું. હું સવારે 6 વાગે સાઈકલ ચલાવવાનું શરૂ કરું અને નેચરની વચ્ચે સાઈકલ ચલાવવાનું વધારે પ્રિફર કરું છું. 2018થી હું પાર્લે પોઈન્ટથી ડુમસ 15 કી. મી. અને ત્યાંથી ફરી પાર્લેપોઈન્ટ સુધી 15 કી. મી. એમ 30 કી. મી. સાઈક્લિંગ અહવાડિયામાં ગ્રામ વખત કરું છું. મારા ટ્યુશન કલાસમાં આવતા વિદ્યાર્થીઓને પણ વિકેન્ડમાં ડુમસ સુધી સાઈક્લિંગ કરવા પ્રેરિત કર્યા છે. લોકો કોઈની કંપની મળે તો સાઈક્લિંગ કરતા હોય છે પણ હું કોઈની કંપની મળે તેની રાહ નથી જોતી પણ રસ્તામાં કોઈની ને કોઈની કંપની મળી જ જાય છે. હું માનું છું કે અત્યારે તમે તમારી ફિટનેસનું ધ્યાન રાખશો તો ઘડપણમાં બાળકો પર બોજ નહીં બને હેલ્થને લઈને. સાઈક્લિંગ કરું છું તે સાથે ડાયટનું પણ ધ્યાન રાખું છું. યોગા પણ કરું છું.”



લોકો મને જલપરી કહે છે, કોઝવેમાં રોજ ત્રણ કલાક સ્વિમિંગની પ્રેક્ટીસ કરું છું: સુચિત્રા સરકાર

“હું” 1991માં કોલકતાથી સુરત આવી હતી. અહીં હેલ્થ બેનિફિટને લઈને સ્વિમિંગ કરવા લાગી હતી પણ એકબે વાર કોઈ ને કોઈ કારણથી સ્વિમિંગ છોડ્યું હતું. જો કે 15 વર્ષથી રોજ જ સ્વિમિંગની પ્રેક્ટિસ ત્રણ-ત્રણ કલાક કરું છું. 63 વર્ષની ઉંમરમાં પણ હું સ્વિમિંગ કરું છું એનાથી ઘણા લોકો ઇન્સપાયર થયા છે અને મને હવે જલપરી કહેવા લાગ્યા છે.” આ શબ્દો છે 63 વર્ષિય સુચિત્રાબેન સરકારના. અડાજણ વિસ્તારમાં રહેતાં સુચિત્રાબેને જણાવ્યું કે મારા દીકરાને હું સ્વિમિંગ કરાવવા લઈ જતી ત્યારે મને પણ સ્વિમિંગમાં ઇન્ટરેસ્ટ જાયો. ખેલ મહાકુંભ સહિતની વિવિધ કોમ્પિટિશનમાં ગોલ્ડ, સિલ્વર અને બ્રોન્ઝ મેડલ અને 500થી વધુ સર્ટિફિકેટ મેળવ્યાં છે. મેં ગંગા નદીમાં 20 કિલોમીટર સ્વિમિંગ કર્યું છે. જાપાનમાં ઇન્ટરનેશનલ લેવલની કોમ્પિટિશનમાં ભાગ લીધો હતો. ગોવામાં પણ ઇન્ટરનેશનલ કોમ્પિટિશનમાં પાર્ટીસીપેટ કર્યું હતું. રવિવારે રાજકોટમાં કોમ્પિટિશનમાં 4 ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યા. હમણાં તો કોઝવે ઓવર ફ્લો હોવાને કારણે બંધ છે પણ એ ખુલ્લો હોય ત્યારે હું રોજ ત્રણ કલાક ત્યાં સ્વિમિંગની પ્રેક્ટિસ કરું છું. સુરતમાં હું અને મારા હસબન્ડ રહીએ છીએ. મારું જમવાનું અલગ બને અને મારા હસબન્ડનું જમવાનું અલગ બને કેમ કે હું ડાયટવાળું જમવાનું પસંદ કરું છું. કોમ્પિટિશનમાં ભાગ લેવા મારે બહાર જવાનું હોય ત્યારે મારા હસબન્ડ મારી સાથે મને સપોર્ટ કરવા આવતા હોય છે.”



રોજ 35થી 40 કિલોમીટર સાઈક્લિંગ અને 5 થી 7 કિ. મી. રનિંગ કરું છું: સુરેશ જરીવાળા

જીવનનાં 70 વર્ષ પૂરાં કરી ચૂકેલા સુરેશભાઈ જરીવાળા રોજ સવારે 36 થી 40 કિલોમીટર સાઈક્લિંગ કરે છે અને ત્યાર બાદ તેમના બિઝનેસ અર્થે રોજ અંકલેશ્વર ટ્રેનમાં અપડાઉન કરે છે. સલાબતપુરા વિસ્તારમાં રહેતાં અને કેમિકલનો બિઝનેસ ધરાવતાં 71 વર્ષના સુરેશભાઈ સાઈકલીસ્ટ પણ છે અને દોડવીર પણ છે. તેમણે જણાવ્યું કે, “સાઈક્લિંગનો શોખ તો મને 50 વર્ષથી છે. તે સમય એવો હતો કે સાઈક્લિંગનો શોખ ધરાવનાર લોકો બહુ વૂજ હતા. જ્યારે રનિંગ હું 20 વર્ષથી કરું છું. રોજ 35થી 38થી 40 કિલોમીટર સાઈક્લિંગ કરું છું જ્યારે અહવાડિયામાં બે વખત મંગળવાર અને શનિવાર 5 થી 7 કિલોમીટર રનિંગ કરું છું. સવારે પોણા પાંચ વાગે ઊંઘમાંથી ઊઠ્યા બાદ 6 વાગે સાઈક્લિંગ માટે જઈ ત્યાંથી આવ્યા બાદ મારી કેમિકલની ફેક્ટરી અંકલેશ્વર છે ત્યાં જવા ટ્રેન પકડું અને રાત્રે ટ્રેનમાં સુરત આવું. દર રવિવારે પલસાણા, બારડોલી, ઓલપાડના કોઈ એક મહાદેવ મંદિર સુધી સાઈકલ પર જવાનો પણ મારો ક્રમ રહ્યો છે. દસ વર્ષથી સાઈકલ પર સાપુતારા જઈ ત્યાંથી બીજા દિવસે શિરડી જવાનું પણ સાઈકલ પર જ હોય. સવારે 6 વાગે સાઈકલ પર સાપુતારા જવા નીકળું તો સાંજે 6 વાગે સાપુતારા પહોંચું. મેં અમદાવાદ અને મહેસાણામાં સાઈક્લિંગની કોમ્પિટિશનમાં ભાગ લીધો છે અને મેડલ મેળવેલ છે. સુરતમાં 10 કિલોમીટરની નાઈટ મેટેથોનમાં ઘોડ્યો છું.”



તાપી નદીમાં સ્વિમિંગની પ્રેક્ટિસ કરી મેડલ મેળવ્યા, હજી પણ રોજ દોઢ કિ. મી. સ્વિમિંગ કરું છું: ગણેશ સેલર

“તા” પી નદીકિનારે જ બાળપણ વીત્યું એટલે નાનપણથી જ તરતા આવડી ગયું હતું. આજે 76 વર્ષની ઉંમરે પણ સ્વિમિંગ સાથે નાતો જોડી રાખ્યો છે. હાર્ટ એટેક આવ્યા બાદ એક વર્ષ માટે સ્વિમિંગથી દૂર થવું પડ્યું પણ ફરી સ્વિમિંગ કોમ્પિટિશનમાં ભાગ લેવાનું શરૂ કરી ગયા વર્ષે ભોપાલમાં બે સિલ્વર મેડલ અને ગોલ્ડ મેડલ મેડલ મેળવ્યા.” આ શબ્દો છે ગણેશ સેલરના. મોરબાગળ રાંદેર વિસ્તારમાં રહેતાં 76 વર્ષિય ગણેશભાઈ સેલરે પોતાના સ્વિમિંગ પ્રત્યેના પ્રેમ અને સમર્પણ વિશે વિસ્તૃતમાં જણાવતાં કહ્યું કે, “હું તો મૂળ નવિક પરિવારનો એટલે તાપી નદી કિનારે જ બાળપણ વીત્યું. 18 વર્ષ પહેલાં ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ કાઉન્સિલના હોદ્દા પરથી સેવાનિવૃત્ત થયો હતો. સુરતમાં ડિસ્ટ્રિક્ટ સ્પોર્ટ્સમાં પણ હતો. મેં સતત 24 વર્ષ ઓલ ઇન્ડિયા સિવિલ સર્વિસ ટુર્નામેન્ટમાં સ્ટેટ ગવર્નમેન્ટની ટીમમાં ભાગ લીધો હતો. ખેલ મહાકુંભમાં શરૂઆતમાં બે વર્ષ ડિવિઝિયુઅલ એમ્પિયન થયો હતો અને કુલ 5 ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યા હતા. હજી પણ રોજ સ્વિમિંગ પુલમાં એક કલાકની પ્રેક્ટિસ કરું છું. સ્વિમિંગ પુલ 50 મીટરનો હોય તેમાં 30 રાઉન્ડ સ્વિમિંગ કરીએ એટલે દોઢ કિલોમીટરનું સ્વિમિંગ થાય. ઓલ ઇન્ડિયા સિવિલ સર્વિસ કોમ્પિટિશનમાં 6 મેડલ અને વોટર પોલોમાં 3 મેડલ મેળવ્યા છે. ગયા વર્ષે ભોપાલમાં સ્વિમિંગ કોમ્પિટિશનમાં બે સિલ્વર અને એક ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યો હતો. હું ઘણા છોકરાઓને સ્વિમિંગની પ્રેક્ટિસ કરાવું છું. મારા દીકરા, પોત્ર અને ભાઈના બે દીકરા આમ ફેમિલીના પાંચ વજો 19 મેડલ સ્વિમિંગમાં મેળવ્યા છે.

