

આ

જની ભાગદોડભરી જિંદગીમાં લોકોનો શારીરિક શ્રમ ભલે ઓછો થયો છે, પણ ફિટનેસ પ્રત્યેની જાગૃતિ કેળવાતી ગઈ છે. ફિટ હોવું એ ખૂબ સારી વાત છે. આપણામાં કહેવત છે ‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા...’ એટલે શરીર સુખાકારી માટે તંદુરસ્ત હોવું જરૂરી છે. આ માટે ચાલવું, દોડવું, તરવું, સાઈકલિંગ જેવી પ્રવૃત્તિ તો છે જ, એ ઉપરાંત હવે શહેરોમાં તો જીમની સગવડ પણ વધતી ગઈ છે. જીમમાં જઈ બુદ્ધિ બુદ્ધિ સાધનો પર, યોગ્ય માર્ગદર્શક હેઠળ તમે કસરત કરો તો સારામાં સારું પરિણામ મેળવી શકાય છે. એટલે જ તો આજના સમયમાં લોકોમાં જીમમાં જવાનો કેન્દ્ર વધ્યો છે. લોકોનો કેન્દ્ર પારખીને દુરદેશી વાપરી છે પર્સી સુરતીએ. જેઓ સ્ટેલોન જીમના ઓનર છે અને તેનાં દસ સેન્ટર્સ આજે સુરતમાં કાર્યરત છે.

પર્સીભાઈએ સત્તર વર્ષની વયે માર્શલ આર્ટ ટ્રેનિંગ લેવાની શરૂ કરી હતી. ૨૨ વર્ષે બ્લેક બેલ્ટ મેળવ્યા પછી તેમને લાગ્યું કે, ફિટનેસ ક્ષેત્રે પણ કારકિર્દી બનાવી શકાય છે એટલે એમણે જીમ ખોલવાનું વિચાર્યું, તેમણે પહેલું જીમ ૧૯૯૫માં નવસારીમાં ખોલ્યું. તે સમયે લોકો અખાડામાં જતાં હતાં. પણ તેમનું સ્વપ્ન તો જીમ ખોલવાનું હતું એટલે મુંબઈ જઈ ટ્રેનિંગ લીધી, સાધનો વસાવ્યા અને આમ નાના પાયે નવસારીથી શરૂ કરેલી તેમની જર્ની હવે સુરત સુધી પહોંચી છે.

આજે તો સુરતમાં તેમનાં દસ સેન્ટર્સ કાર્યરત છે. અંકલેશ્વર, ભરૂચ, નવસારીમાં તેઓ કાર્યરત છે જ પણ તેમનું સપનું આખા ગુજરાતમાં, આખા દેશમાં એમનાં સેન્ટર્સ ખોલવાનું છે.

પર્સીએ આ મુકામે પહોંચવા માટે ઘણી સ્ટ્રગલ કરી છે. એક સમયે રામા રિવર્ન્સી (હાલની ગેટવે હોટલ)માં નોકરી ચ કરી છે. તે સમયથી આજ સુધી તેઓ હોલિવુડના એક્શન હિરો સિલ્વેસ્ટર સ્ટેલોનના ફેન હતા.

સ્ટેલોનને ધ્યાનમાં રાખી તેમણે નક્કી કર્યું હતું કે હું જીમ ખોલીશ અને તેનું નામ સ્ટેલોન જ રાખીશ. આજે

તેમનું આ સપનું પૂરું થયું છે. ફિટનેસ ક્ષેત્રે - જીમક્ષેત્રે ગુજરાતમાં તેમણે સૌથી પહેલી પહેલ કરી છે, હવે તો અનેક નવાં સેન્ટર્સ ખૂલ્યાં છે. ડે ઓય ડે તેમણે પોતાના જીમમાં નવાં નવા- સાધનો મૂક્યાં છે. તેમની એક્ટિવ ટીમ જેમાં સારામાં સારા એબ્જિનિયર્સ છે, ટ્રેઈનર્સ છે. આ બધાં થકી તેમનું ફિટનેસ વેલનેસ સેન્ટર સારામાં સારી રીતે કાર્યરત છે. આ ફેમિલી જીમ છે. અહીં સેફ્ટ સ્ટેટમોસ્કિયર છે. તેમનો એક જ આદર્શ છે - ફિટ રહેવું, લોકોમાં ફિટનેસની જાગૃતિ લાવવી. એ પોતે ફિટ રહેવા માટે દરરોજ નવસારીથી બિલિમોરા સુધીનું સાઈકલિંગ કરે છે. તેમના લાઈફ પાર્ટનર કેશિના પણ ફિટનેસ પ્રત્યે એટલા જ જાગૃત છે. બંને સાથે રોજ અચૂક સાઈકલિંગ કરે છે. પર્સીભાઈ કહે છે, ‘જાણો છો, ફિટ હોવું એટલે શું? સવારે પાંચ વાગ્યે ઉઠેલો વ્યક્તિ રાત્રે ૧૦ વાગ્યે ફી થાય અને જો ઘરના સભ્યો કહે કે, ચાલો



પર્સી સુરતી (સ્ટેલોન જીમ)

ફિટ રહો, ખુશ રહો

તેમનો એક જ આદર્શ છે. ફિટ રહેવું, લોકોમાં ફિટનેસની જાગૃતિ લાવવી. એ પોતે ફિટ રહેવા માટે દરરોજ નવસારીથી બિલિમોરા સુધીનું સાઈકલિંગ કરે છે.

થોડું ફરી આવીએ. (ઓહ, શું લાગે છે - કહી હા સાંભળવા મળે ખરી? લાગતું નથી.) ને જે તરત ઊભો થાય તેય હસતો હસતો, ખુશખુશાલ તો માનજો કે તે સૌથી વધુ ફિટ છે, સૌ તેઓ હંમેશા ફિટ રહેવાનો સંદેશો આપે છે. તેઓ આપણા વાચકોને ખાસ સંદેશો આપે છે કે, ફિટનેસ જીવનમાં ખૂબ જરૂરી છે. માટે ફિટ રહો ખુશ રહો.



વધુ જાણવા QR સ્કેન કરો

When you come to the end of your rope, tie a knot and hang on.

- Franklin D. Roosevelt