

પ્રિ-વેડિંગ ફોટોશૂટનો ટ્રેન્ડ છેલ્લાં 10 વર્ષથી છે પણ સમયના વહેણની સાથે તેમાં અવનવા ટ્રેન્ડ ઉમેરાતા જાય છે. પહેલાં દરિયા કે નદી કિનારે કપલ હાથમાં હાથ નાંખીને ચાલતા હોય કે, યુવક યુવતીને ઉઠાવીને રોમેન્ટિક મૂડમાં ફોટો કેપ્ચર કરતાં કે વિડીયોશૂટ થતું. વર્ષોને વર્ષ આ ઘરેડના ફોટોશૂટથી કંટાળી જવાય તે સ્વાભાવિક છે. તો તેમાં નવો ટ્રેન્ડ એવો આવ્યો કે પબ્લિક પ્લેસીસ જેમકે, શાક માર્કેટ, ગાર્ડન, શહેરનું હાર્ટ ગણાતા ભાગળ એરિયામાં કે પછી ફ્લાવર્સ માર્કેટમાં કપલ આયકલ પર જતાં હોય કે ચાની ચૂસકી લેતાં હોય તેવા ફોટોશૂટનો ટ્રેન્ડ આવ્યો. હવે લેટેસ્ટ ટ્રેન્ડ એટલે એક્ટિવિટીઝ કરવાની સાથે પોતાની કહાનીને યાદગાર બનાવવી. આમાં રસોઈ ઘરમાં કેક કે પેસ્ટ્રી કે સ્વિટ્સ બનાવતા કપલની કેમેસ્ટ્રીને કેમેરામાં કેદ કરવી. ક્રિકેટ રમતા હોય કે પછી જિમ કરતા હોય તેવા પણ ફોટોશૂટ પ્રિ-વેડિંગનો પાર્ટ બન્યો છે. પ્રિ-વેડિંગના આ અલગ અંદાજ વિશે આપણે ફોટોગ્રાફર્સની નજરે નિહાળીએ અને આવો ટ્રેન્ડ આવ્યો છે તે પણ આપણી સિટીના ફોટોગ્રાફર્સ પાસેથી જાણીએ...



No ફેન્સી સેટ્સ... No એગ્ઝોટિક લોકેશન્સ...

ગોમ્સ અને ફુકિંગ જેવી રૂટિન કપલ એક્ટિવિટીઝ કેપ્ચર કરતાં પ્રિ-વેડિંગ ફોટોશૂટ્સ

કોફી જાતે બનાવતા હોય તેવા ફોટોશૂટ માટે કેફે રેન્ડ પર લેવાય છે

સમીર શાહે જણાવ્યું કે, હવે કપલ્સ મોનોટોનસ રોમાન્ટિક ફોટોશૂટથી કાંઈક અલગ યુનિક પ્રિ-વેડિંગ શૂટ ઇચ્છતા હોય છે. કોફી ડેટ કરતા હોય તો એમાં કેફેમાં જાય કોફી પીવે એવું પ્રિ-વેડિંગ હવે પસંદ નથી કરાતું પણ કપલ્સ કોફી સેટઅપ વચ્ચે જાતે કોફી બનાવે અને તેઓ મસ્તી કરતાં કરતાં કોફીની ચૂસકી લેતાં હોય તેવા પ્રિ-વેડિંગ શૂટ પસંદ કરે છે. આવા શૂટ માટે કેફે રેન્ડ પર લેવામાં આવે છે અને ત્યાં કોફી બનાવતા હોય, કોફીના મગ ટેબલ પર ગોઠવી મજાક મસ્તી કરતાં કરતાં કોફી પીતા હોય તેવા ફોટો શૂટ કરવામાં આવે છે અને સાથે 30-30 સેકન્ડની સોશિયલ મીડિયા રિલ્સ બનાવે છે. આવા ફોટો શૂટ કોફી લવર કપલ્સ કરાવે છે અને આ ટ્રેન્ડ છેલ્લાં બેએક વર્ષથી સુરતમાં જોવા મળી રહ્યો છે.



એડવેન્ચર એક્ટિવિટીઝ ફોટોશૂટ રોમાંચક અને નેચરલ હોય છે

નીચર શાહે જણાવ્યું કે, હવેના યંગસ્ટર્સ સાહસપ્રિય છે તેમને કેન્ડીડ મોમેન્ટ બોધે. તેઓ કેમેરા ફેન્સલી છે અને રોમાંચક અને નેચરલ લાગે તેવા ફોટોશૂટ કરાવવા માંગતા હોય છે. એડવેન્ચર એક્ટિવિટીઝ કરતા પ્રિ-વેડિંગ ફોટોશૂટ તેઓ જ્યારે કરતા હોય ત્યારે એકબીજા પર અતુટ વિશ્વાસ મૂકીને આવા ફોટોશૂટ કરાવે છે. પેરાગ્લાઈડિંગ કે સ્કાય રાફ્ટિંગ કરતાં હોય કે રોપ પર ચાલતા હોય ત્યારે તેમના ચહેરા પરના હાવભાવ કેમેરામાં કાયમ યાદ બનીને રહે છે. સુરતી કપલ્સ આવા પ્રિ-વેડિંગ શૂટ કરાવવા અધિકૃત, લદાખ વગેરે જગ્યાઓ પર પણ જવાનું પસંદ કરે છે.



રોટલી બનાવતા ફોટોશૂટ પ્રેમાળ અને કેન્ડીડ ટ્રેન્ડ

જયેશ વિજુગાએ જણાવ્યું કે, છેલ્લા 1 કે 2 વર્ષથી કિચનમાં રોટલી બનાવતા પ્રિ-વેડિંગ શૂટ પ્રેમાળ અને કેન્ડીડ ટ્રેન્ડ છે. આમાં હેવી કપડાં અને બનાવટી પોઝ નહીં હોય પણ કપલની કેમેસ્ટ્રી, મજાક મસ્તીને ખૂબ જ સહજ ભાવે કેમેરામાં કેદ કરાય છે. આમાં તેમની કુકિંગમાં પાર્ટનરશિપની ભવિષ્યની ભાવના પણ જોવા મળે છે. ભાવિ ભરથાર રોટલી કરતો હોય તેની પાસે દુલ્હન મસ્તીના મૂડમાં ઉભી રહીને લોટ યુવક તરફ ઉડવાતી હોય આવા ફોટો શૂટ જીવનભરનું કાયમી સંભારણું બની જાય છે. આમાં કપલ્સ રોકના કપડામાં સજા હોય છે. ફોટોશૂટ માટે કિચન પણ રેન્ડ પર લેવાતું હોય છે.



જિમિંગ અને પિકલ બોલ રમતા ફોટોશૂટ કપલની કેમેસ્ટ્રી મજબૂત બનાવે છે

અભય ઝા અને મોનીકા કોઠારીએ જણાવ્યું કે, આજકાલના કપલ્સ માત્ર કેફે ડેટ્સ કે રોમેન્ટિક ફોટોશૂટ સુધી સીમિત નથી રહ્યા તેઓ ગોલ્ફ, પિકલ બોલ, જિમ જેવી સ્પોર્ટ્સ એક્ટિવિટીઝ કરતા ફોટોશૂટ કરાવવાનું પસંદ કરવા લાગ્યાં છે. આવા ફોટોશૂટમાં સ્પોર્ટ્સ એક્ટિવિટીઝ કરવાની સાથે એકબીજાને ચીયર કરવું, સાથે હસવું, નાની નાની કોમ્પિટિશન કરવી તે તેમના બોનિંગને વધુ સહજ, નેચરલ અને સુંદર બનાવે છે. ત્યારે આવી શક્ષોને પ્રિ-વેડિંગ શૂટમાં કેમેરામાં કેદ કરાય ત્યારે તે માત્ર ફોટોઝ નથી રહેતા પરંતુ તેમની પુશીની સ્ટોરી બની જાય છે. આ પ્રકારનું પ્રિ-વેડિંગ શૂટ એક નવો અને ફેશ ટ્રેન્ડ છે. આમાં કપલ્સ માત્ર ફોટોશૂટ કરાવે છે એવું નથી પણ લગ્ન પહેલાં એકબીજાની કમ્પનીને સાથે એન્જોય કરે છે.

કપલ ચેસ અને કેરમ રમતા પણ પ્રિ-વેડિંગ શૂટ કરાવે

સુમિત જાદવે જણાવ્યું કે, હવેની જનરેશનના યુવક-યુવતીઓ પોતે નેચરલી જેવા છે, જે પ્રકારની લાઈફ તેઓ જીવે છે તે જ પોતાના પ્રિ-વેડિંગ શૂટમાં બતાવવા માંગે છે. ગેમ લવર્સ પાસે જો ટાઈમ હોય ત્યારે ચેસ કે કેરમ રમવાનું પસંદ કરતા હોય છે, જેને તેઓ પ્રિ-વેડિંગ શૂટમાં બતાવે છે. છેલ્લાં એક-બે વર્ષથી આ ટ્રેન્ડ સુરતી કપલ્સમાં જોવા મળે છે. તેઓ લાઈફ પર જતાં હોય અને વચ્ચે તેમને શેરડીનો રસ મશીન પર કાઢવામાં આવતો જોવા મળે તો, શુક્ર ત્યાં ઉભો રહી ને પોતે મશીનમાં શેરડીનો સાંઢો નાખી જાતે મશીન ફેરવી રસ કાઢી તે પોતાની થનારી લાઈફ પાર્ટનર પીવડાવશે સાથે તે પણ શેરડી પીતો હોય તેવું પ્રિ-વેડિંગ શૂટ પણ હવે થવા લાગ્યું છે.



ફિટનેસ ફીક સુરતીઓ માટે ચીટ ફુટ મેંગો બન્યું સુપર ફુટ



જિમ કરતા હોય તે પણ કેરી ખાઈ શકે છે

ન્યુટ્રિશનિસ્ટ કૃતિ દેસાઈએ જણાવ્યું કે, એક કેળું ખાઓ કે, 100-150 ગ્રામ તરબૂચ કે શક્કરટેટી તેમાં જેટલી કેલેરી હોય તેમ એટલી જ કેલેરી મેંગોમાં પણ આવે. એક આખી કેરીમાં કેલેરી વધારે હોય પણ તેની છાલ કાઢી નાંખો અને ગોટલી કાઢી નાંખો એટલે કેલેરી ઓછી થાય. એક કપ કાપેલી કેરીમાં 100 ગ્રામ કેલેરી હોય અને 150 ગ્રામ જેટલું તેનું વજન થાય. આપણે ત્યાં એવું માનવામાં આવે છે કે, મેંગોની સ્પૃદ્ધિમાં કે ચિયા સિડ્ડસ પુઈંગમાં કેરી નાખીને આપવામાં આવે તો તે હેલ્થી છે અને કાપેલી કેરી ખાવામાં આવે તો તે અનહેલ્થી છે તે ખોટું છે. વેધટ લોસ કરતા હોય તે દિવસમાં ગમે ત્યારે એક કેરી ખાઈ શકે. રસ પુરી ઓકેઝનલી ખાઈ શકાય. મિલ્કશેક અવોઇડ કરવો કેમકે, તેનાથી શુગર ઇન્ડેક્સ ધારા.

રસ પુરી કરતા પીઝા-કોકમાં કેલેરી વધારે

એક વાટકી કેરીનો રસ અને બે પુરી સાથે બટાકાનું શાક ખાવામાં આવે તો તેમાં 400-500 કેલેરી હોય, સાથે એન્ટી ઓક્સિડન્ટ, ફાયબર, વિટામિન મળે. પીઝા અને કોકો-કોલા લો તો તેમાં 800 કેલેરી હોય. વળી, આપણને ઉનાળાની ઋતુમાં એન્ટી ઓક્સિડન્ટ, ફાયબર, વિટામીન સી બોધે એ જે કેરીમાંથી મળે છે એટલે કેરી ફિટનેસ પ્રત્યે સખાગ લોકો માપમાં ખાઈ શકે છે.

આપણું લોકલ ટ્રેડિશનલ ફૂડ હજી પણ પ્રિય

આપણે ત્યાં સુપર ફૂટ કેરીમાંથી ફળેતો બને, કેરીનું શાક બને, કેરીનું અથાણું બને, બાફલો, આમ પણ બને. જે માપમાં જ લેવાતું હોય છે તેથી નુકસાન નહીં કરે. ફળેતોમાં સૂંઠનો પાઉંડર, દહીં એડ કરાય છે અને વધાર કરાય છે તે બને છે આપણું પૌષ્ટિક લોકલ સુપર ફૂડ. આ ટ્રેડિશનને ફોલો કરવાની સલાહ ન્યુટ્રિશનિસ્ટ આપતા હોય છે.

ત્યારે કેરીની સિઝન ચાલી રહી છે. જ્યાં જોઈએ ત્યાં કેરીના ઢગલા જોવા મળી રહ્યા છે. કેરી અમૂત ફળ ગણાય તેને જોઈને જ ખાવા મન લલચાય છે. જોકે, એક એવી માન્યતા છે કે જે લોકો ફિટનેસ ફીક છે તેમનાથી મેંગો નહીં ખવાય. જિમમાં જનારા પ્રોટીન પાઉંડરમાં પાણી, કેરી નાખી સ્મૂથી બનાવીને લે છે. સ્મૂથી બાઉલમાં પણ કેરી લેતા હોય છે, પણ પાણી મેંગો કે મેંગોનો રસ ખાવાથી લોકો ડરે છે. તો ચાલો જાણીએ કે ચીટ ફૂટ ગણાતી કેરીને સુપર ફૂડમાં કઈ રીતે કન્વર્ટ કરી શકાય, તેને કોની સાથે પેર કરીને ખાઈ શકાય...



મેંગો આ ફૂડ સાથે પેર કરીને ખાવાથી કોઈ નુકસાન નહીં

* કેરીના રસમાં સૂંઠ અને ઘી એડ કરીને રસ ખાવાની આપણી જૂની ટ્રેડિશન છે એનાથી ડાયબીટીસ પણ ઘટીતી થાય છે અને શુગર સ્પાઈક પણ નહીં કરે. આ ફાયદાને ખોતા ફિટનેસ પ્રિય લોકો પણ આ રીતે કેરીનો રસ ખાવાનું પ્રિફર કરવા લાગ્યાં છે.
* બે કેરીને કાપીને ખાવી હોય તો તેની સાથે એક મુઠ્ઠી સિંગ ચણા કે એક ચમચી પમ્પકીન સિડ્ડસ લેવી બોધે. એનાથી કોઈ નુકસાન નહીં થાય એવી સલાહ આપવામાં આવે છે.
* કેરી સવાર, બપોર, સાંજ ક્યારેય પણ ખવાય પણ કેરીને સંઘટ ફૂડ સાથે પેર કરીને ખાવી બોધે એ જેથી નુકસાન નહીં થાય
* સવારે નાસ્તામાં ઘાળના ચિલ્લા સાથે મેંગો ખાઈ સુરતીઓ એનર્જીટિક રહે છે.
* ડિનરમાં નોન વેજિટેરિયન બે એગ સાથે મેંગો ખાવાનું પસંદ કરે છે, વેજિટેરિયન લોકો રોટલી પનીરનું શાક અને તેની સાથે કેરી ખાવા લાગ્યા છે.

મેંગો ખાવાથી આ મળે છે ફાયદા

સુરતીઓ મેંગો માપમાં ખાઈને તેના ફાયદા મેળવી રહ્યાં છે. શહેરના ન્યુટ્રિશનિસ્ટ જણાવે છે કે મેંગોમાં 2.6 ગ્રામ સાંતું ફાયબર હોય, 1.4 ગ્રામ પ્રોટીન આવે જે બંને આપણા શરીર માટે જરૂરી છે. તેમાં 0.5 ગ્રામ ફેટ હોય જે હેલ્થી ફેટ છે. મેંગોમાં સ્પેચલ એન્ટી ઓક્સિડન્ટ હોય છે અને તેનાથી બ્લડ શુગર, ઇન્ચ્યુલિન સેન્સિટીવીટી કન્ટ્રોલમાં રહે છે, ઇન્ચ્યુલિટી વધારે છે અને તે સ્કિન અને આંખ માટે સારી છે.