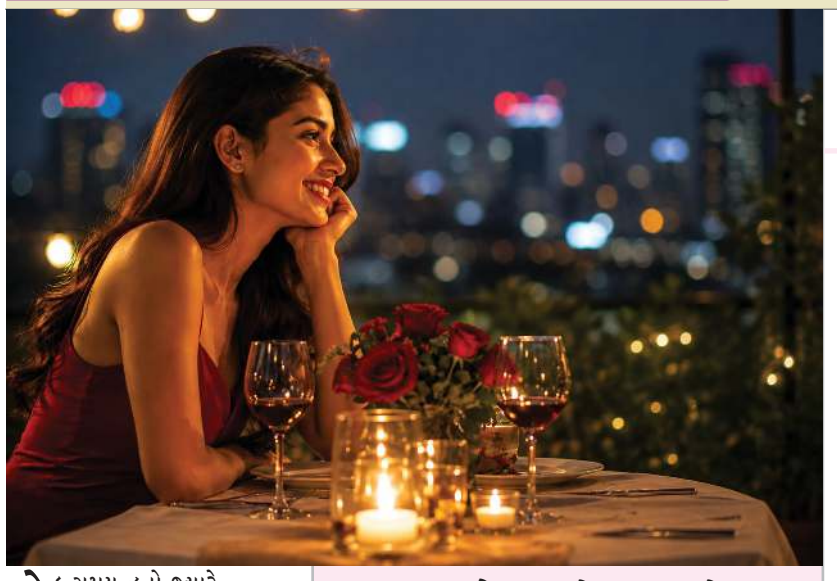
CITY Pulse
email: citypulse@gujaratmitra.in
ગુજરાતમિત્ર
શુક્રવાર ૦૭ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૬

‘સિંગલ’ હવે સ્ટેટસ નહીં, સ્માર્ટ લાઈફસ્ટાઈલ!

▸સંબંધ પહેલાં પોતાની કારકિર્દી, માનસિક શાંતિ અને જીવનની ગુણવત્તા પર ભાર ▸કેફે ડેટથી કમાટીબાગની વોક સુધી ▸વડોદરાના અનેક યુવાનો હવે સોલો ટ્રાવેલ, ફિટનેસ, નવી સ્કિલ્સ અને સેલ્ફ-કેરમાં રોકાણ કરી રહ્યા છે

વડોદરાના યુવાનોમાં ‘સોલોમેક્સિંગ’નો ટ્રેન્ડ

સ્વેચ્છાએ એકલા રહેવું અને પોતાને સમય આપવો સ્વસ્થ હોઈ શકે, પરંતુ સામાજિક સંબંધોનું સંતુલન જાળવવું એટલું જ જરૂરી



એક સમય હતો જ્યારે સિંગલ રહેવું અસ્થાયી સ્થિતિ માનવામાં આવતી હતી. પરંતુ હવે વડોદરા સહિત દેશના અનેક શહેરોમાં જનરેશન Zનો એક વર્ગ પોતાની કારકિર્દી, આર્થિક સ્વતંત્રતા અને માનસિક સુખાકારીને પ્રાથમિકતા આપીને ‘સોલોમેક્સિંગ’ જેવી જીવનશૈલી અપનાવી રહ્યો છે. આ ટ્રેન્ડમાં સંબંધોનો ઈનકાર નહીં, પરંતુ પોતાને પ્રથમ સ્થાન આપવાનો વિચાર કેન્દ્રમાં છે. વડોદરાના કાફે, કો-વર્કિંગ સ્પેસ, જિમ, સાયકલિંગ ગ્રુપ, બુક ક્લબ અને કમાટી બાગ જેવા જાહેર સ્થળોએ હવે એકલા આવતાં યુવાનોની સંખ્યા વધી રહી છે. ઘણા યુવાનો માટે હવે વીકએન્ડનો અર્થ માત્ર ડેટ નહીં, પરંતુ સોલો કાફી, ફિટનેસ, વાંચન, ફોટોગ્રાફી, સ્કિલ ડેવલપમેન્ટ અથવા ટૂંકી એકલવાયી ટ્રિપ પણ બની ગયો છે. કેટલાક યુવાનો માટે આ પસંદગીનું કારણ કારકિર્દી છે, તો કેટલાક માટે માનસિક શાંતિ અને પોતાની સાથે સમય વિતાવવાની જરૂરિયાત.

સંબંધ પહેલાં પોતામાં રોકાણ

‘સોલોમેક્સિંગ’નો અર્થ સંબંધોથી દૂર ભાગવો નથી. તેનો અર્થ એ છે કે જીવનમાં સૌથી પહેલું રોકાણ પોતાના વિકાસમાં કરવું.આ ટ્રેન્ડ અપનાવતા યુવાનો સામાન્ય રીતે નીચેના ક્ષેત્રોમાં વધુ સમય અને પૈસા ખર્ચે છેઃ ●ઉચ્ચ અભ્યાસ અને કારકિર્દી ●નવી સ્કિલ્સ ●ફિટનેસ અને યોગ ●સોલો ટ્રાવેલ ●રોકાણ અને SIP ●પુસ્તકો અને શોખ ●માનસિક સ્વાસ્થ્ય આ ટ્રેન્ડ સોશિયલ મીડિયા પર પણ ઝડપથી લોકપ્રિય બની રહ્યો છે, જ્યાં »SoloMaxxing, »SelfGrowth અને »SoloLiving જેવા હેશટેગ્સ સાથે લાખો પોસ્ટ શેર થઈ રહી છે.

નિષ્ણાતો શું કહે છે?

મનોવિજ્ઞાનીઓના મતે, સ્વેચ્છાએ પસંદ કરેલું એકાંત (solitude) અને એકલતા (loneliness) બંને અલગ બાબતો છે. જો વ્યક્તિ પોતાની ઇચ્છાથી એકલી રહેતી હોય અને મિત્રો, પરિવાર તથા સમાજ સાથે જોડાયેલી રહે, તો તે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સકારાત્મક બની શકે છે. પરંતુ જો વ્યક્તિ સામાજિક સંબંધોથી સંપૂર્ણપણે દૂર થઈ જાય, તો સંતુલન જાળવવું જરૂરી છે

‘સોલો લાઈફ’ માટે વડોદરાના યુવાનો માટેના લોકપ્રિય વિકલ્પો

●કમાટી બાગમાં સવારની વોક ●સાયકલિંગ ગ્રુપમાં જોડાવું ●એકલા કાફેમાં વાંચન ●યોગ અને ધ્યાન ●નવી સ્કિલ્સ અથવા ઓનલાઇન કોર્સ ● ફોટોગ્રાફી, સંગીત અને અન્ય શોખ ●પાવાગઢ, આજવા કે નજીકના સ્થળોની સોલો ટ્રિપ

ડેટિંગ કેમ બની રહ્યું છે પડકાર?

નિષ્ણાતોના જણાવ્યા મુજબ, મોંઘવારી, લાંબા કામના કલાકો, ડેટિંગ એપ્સથી થાક (dating fatigue) અને બદલાતી જીવનશૈલીને કારણે કેટલાક યુવાનો સંબંધોમાં ઉતાવળ કરવાને બદલે પોતાને વધુ સમય આપવાનું પસંદ કરે છે. ઘણા લોકો માટે ‘સાચો સંબંધ મળે ત્યાં સુધી પોતાની સાથે ખુશ રહેવું’ પણ એક સજાગ પસંદગી બની રહી છે.

મિત્રો અને કોમ્યુનિટી બની રહ્યા છે નવી ઓળખ

વડોદરામાં સાયકલિંગ ક્લબ, રનિંગ ગ્રુપ, યોગ સર્કલ, બુક ક્લબ અને વીકએન્ડ ટ્રાવેલ ગ્રુપ જેવા સમુદાયો યુવાનોને નવા મિત્રો અને સકારાત્મક સામાજિક જોડાણો આપી રહ્યા છે.એટલે ‘સિંગલ’ હોવાનો અર્થ એકલા પડી જવું નહીં, પરંતુ સંબંધોની વ્યાખ્યા બદલવી પણ હોઈ શકે છે.

શું છે ‘સોલોમેક્સિંગ’?

સોલોમેક્સિંગ એટલે એવી જીવનશૈલી જેમાં વ્યક્તિ પોતાના સમય, પૈસા અને ભાવનાત્મક ઊર્જાનું રોકાણ સૌથી પહેલાં પોતાના વિકાસ, આત્મસંતોષ અને સ્વતંત્ર જીવનમાં કરે છે. તે સંબંધોનો વિરોધ નથી, પરંતુ પોતાને પ્રાથમિકતા આપવાનો અભિગમ છે.

અંતિમ વિચાર

પ્રેમ અને સંબંધોની વ્યાખ્યા બદલાઈ રહી છે. વડોદરાના ઘણા યુવાનો માટે સફળતા હવે માત્ર જીવનસાથી શોધવામાં નથી, પરંતુ પોતાની ક્ષમતાઓને ઓળખીને આત્મનિર્ભર, સંતુલિત અને ખુશહાલ જીવન જીવવામાં છે. કદાચ આ જ કારણ છે કે નવી પેઢી કહી રહી છે–”સાચો સંબંધ શરૂ થાય છે પોતાની સાથે.” તેઓ માને છે કે આત્મસન્માન, માનસિક શાંતિ અને વ્યક્તિગત વિકાસ કોઈપણ સંબંધનો મજબૂત પાયો છે. પોતાની ખુશી માટે બીજાઓ પર સંપૂર્ણ નિર્ભર રહેવા કરતાં પોતાની ઓળખ, કારકિર્દી, શોખ અને સ્વાસ્થ્યને પ્રાથમિકતા આપવાનો ટ્રેન્ડ વધી રહ્યો છે. પરિણામે સંબંધોમાં પણ વધુ પરિપક્વતા, સમજણ અને પરસ્પર સન્માન જોવા મળી રહ્યું છે.

પોતાની સાથેનો પ્રેમ: ખુશીનો સાચો માર્ગ

“હું માનું છું કે ખુશ રહેવા માટે જીવનસાથી હોવો જ જરૂરી નથી. પોતાની જાતને સમજવી, સ્વીકારવી અને પ્રેમ કરવો એ જ સૌથી મોટી ખુશી છે. મારા માટે સ્વતંત્રતા એટલે મારા નિર્ણયો હું જાતે લઈ શકું, મારા સપનાઓ સાકાર કરી શકું અને કોઈના પર નિર્ભર રહેવું ન પડે. મિત્રો, પરિવાર અને મારા કામ સાથે જીવન સુંદર રીતે આગળ વધી રહ્યું છે. એકલતા અને એકાંત વચ્ચે ઘણો ફરક છે–હું એકલી હોઈ શકું, પરંતુ ક્યારેય એકલતાનો અનુભવ કરતી નથી. જ્યારે તમે પોતાની સાથે ખુશ રહેતા શીખી જાઓ છો, ત્યારે જીવનની દરેક સફર વધુ અર્થપૂર્ણ બની જાય છે.”

સિયા શાહ

લગ્ન નહીં, યોગ્ય નિર્ણય વધુ મહત્વનો

“મારા માટે લગ્ન કોઈ સમાધાન નહીં, પરંતુ સંપૂર્ણ સભાનતાથી લેવાયેલો નિર્ણય છે. માત્ર ઉંમર, સમાજના દબાણ કે પરંપરાઓને કારણે લગ્ન કરવા કરતાં પોતાની ઓળખ બનાવવી, આર્થિક રીતે સ્વાવલંબી બનવું અને જીવનને સમજવું વધુ જરૂરી છે. આજે હું મારા કામ, મારા સપનાઓ અને મારા નિર્ણયોથી ખુશ છું. જો ક્યારેય એવો જીવનસાથી મળશે, જે મારા મૂલ્યોનો આદર કરે, મારા વ્યક્તિત્વને સ્વીકારે અને મારા વિકાસમાં સાથી બને, તો હું તેને ખુશીથી સ્વીકારીશ. આ આત્મવિશ્વાસ મને મારા માતા-પિતાના અતૂટ વિશ્વાસ અને સમર્થનથી મળ્યો છે, જેમણે હંમેશા યોગ્ય વ્યક્તિ સાથે સુખી જીવનને પ્રાથમિકતા આપી છે.”

સુતપ્તા મુખર્જી

સિંગલ રહેવું મારી મજબૂરી નહીં, મારી પસંદગી

““પપ્પા અને ભાઈના અવસાન પછી પરિવારની તમામ જવાબદારીઓ મારા ખભા પર આવી ગઇ હોવાના કારણે એ સમયે લગ્ન કરતાં મને મમ્મીનો સાથ અને તેમની સેવા કરવાની મારા માટે વધુ મહત્વની બની ગઇ હતી જેથી સમય જતાં સમજાયું કે જીવનનો હેતુ માત્ર લગ્ન નથી, પરંતુ કોઈના જીવનમાં પ્રેમ અને હૂંફ લાવવી પણ એટલી જ મોટી મારી જવાબદારી છે. હવે આજે હું એક અનાથ બાળકી દત્તક લેવાની પ્રક્રિયામાં છું, કારણ કે હું તેને માંનો પ્રેમ આપવા માગું છું. મારા માટે સિંગલ રહેવું કોઈ અધૂરાપણું નથી, પરંતુ પરિવાર, સેવા અને માનવતા પ્રત્યેની મારી પ્રતિબદ્ધતાના પ્રતિક સમાન છે. જેનો મને ગર્વ રહેશે”

રાજશ્રી કાંતિભાઈ રાઠોડ

યુવાનો હવે પોતાની ખુશી માટે અન્ય પર નિર્ભર રહેવાને બદલે આર્થિક સ્વતંત્રતા, આત્મવિકાસ અને માનસિક શાંતિની શોધે ‘સોલોમેક્સિંગ’ને નવી પેઢીની પસંદગીની જીવનશૈલી બનાવી છે.

UPIનો યુગ છતાં વડોદરામાં ‘કેશ ઓન ડિલિવરી’નો દબદબો

વડોદરાના ઑનલાઇન વેપાર અને ગ્રાહકોમાં હજુ પણ રોકડ ચુકવણી પર ભરોસો, વેપારીઓ માટે વધતો ખર્ચ અને પડકાર

ભારતમાં UPIએ ડિજિટલ પેમેન્ટમાં ક્રાંતિ લાવી છે. ચાની લારીથી લઈને મોટા મોલ સુધી દરેક જગ્યાએ QR કોડ દેખાય છે. છતાં ઈ-કોમર્સમાં Cash on Delivery (CoD) હજુ પણ મજબૂત રીતે ટકી છે. ખાસ કરીને વડોદરા જેવા ટિયર-2 શહેરોમાં ગ્રાહકો હજુ પણ માલ હાથમાં આવ્યા પછી જ ચૂકવણી કરવાનું વધુ પસંદ કરે છે. આ વલણના કારણે ઑનલાઈન વેપારીઓને રિટર્ન, લોજિસ્ટિક્સ અને વર્કિંગ કેપિટલના વધતા ખર્ચનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે. વડોદરામાં ફેશન, મોબાઈલ એસેસરીઝ, હોમ ડેકોર અને FMCGના અનેક સ્થાનિક વેપારીઓ હવે પોતાની વેબસાઈટ અને સોશિયલ મીડિયા દ્વારા વેચાણ કરે છે. તેમનું કહેવું છે કે પ્રથમ વખત ખરીદી કરતા ગ્રાહકો CoDને વધુ સુરક્ષિત માને છે. ખોટો માલ, રિટર્ન પ્રક્રિયા અથવા રિફંડ અંગેની ચિંતાના કારણે ગ્રાહકો અગાઉથી ઓનલાઈન ચુકવણી ટાળે છે.

AI અને સ્માર્ટ લોજિસ્ટિક્સ તરફ વળ્યા વેપારીઓ

CoDના કારણે Return to Origin (RTO) વધી જતાં હવે ઈ-કોમર્સ કંપનીઓ AI આધારિત રિસ્ક સ્કોરિંગ, સરનામાની ચકાસણી, OTP કન્ફર્મેશન, પાર્ટિયલ CoD અને UPI ડિસ્કાઉન્ટ જેવી પદ્ધતિઓ અપનાવી રહી છે. તેનો હેતુ નકલી ઓર્ડર ઘટાડવાનો અને પ્રીપેઇડ પેમેન્ટ વધારવાનો છે.

ભારતના ઈ-કોમર્સમાં

- 60% સુધીના ઓર્ડર હજુ પણ CoDથી થાય છે.
- ટિયર-2 અને નાના શહેરોમાં CoDનો હિસ્સો 75% સુધી પહોંચે છે.
- ક્વિક કોમર્સમાં CoDનો હિસ્સો 5%થી ઓછો છે.
- ઘણા બ્રાન્ડ્સમાં CoD ઓર્ડરમાં 20%થી 30% RTO જોવા મળે છે.

UPI તો વધી રહ્યું છે... છતાં CoD કેમ?

- માલ જોઈને પછી ચૂકવણી કરવાની માનસિકતા
- પ્રથમ વખત ખરીદતા ગ્રાહકોમાં વિશ્વાસનો અભાવ
- નાના શહેરોમાં ડિજિટલ સાક્ષરતામાં અસમાનતા
- સરળ રિટર્નની અપેક્ષા
- નકલી વેબસાઇટનો ડર

વડોદરાના વેપારીઓ માટે આગળનો રસ્તો

વડોદરામાં ઝડપથી વધી રહેલા ઓનલાઈન વેપાર માટે માત્ર UPI પૂરતું નથી. ગ્રાહકોનો વિશ્વાસ જીતવો, ઝડપી ડિલિવરી, સરળ રિટર્ન અને ટેક્નોલોજી આધારિત ઓર્ડર મેનેજમેન્ટ અપનાવવું સમયની માંગ બની ગયું છે. નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે આગામી વર્ષોમાં UPIનો ઉપયોગ વધુ વધશે, પરંતુ CoD સંપૂર્ણપણે સમાપ્ત થવાની શક્યતા હાલ ઓછી છે. તેથી બંને પેમેન્ટ મોડ વચ્ચે સંતુલન જ ઈ-કોમર્સની સફળતા નક્કી કરશે.

વડોદરા માટે શું અર્થ?

સ્થાનિક D2C બ્રાન્ડ માટે વર્કિંગ કેપિટલ પર દબાણ
રિટર્ન અને ડિલિવરી ખર્ચમાં વધારો ગ્રાહકોને UPI તરફ પ્રોત્સાહિત કરવા ઓફર અને ડિસ્કાઉન્ટ AI આધારિત ઓર્ડર

બ્યુટી વર્લ્ડનો નવો ટ્રેન્ડ

લિપસ્ટિકથી લિપ ઓઈલ સુધી ચમકદાર હોઠ સાથે સ્કિનકેરનો સ્પર્શ

સારા ગુણવત્તાવાળા લિપ બામ અથવા મેડિકેટેડ ટ્રીટમેન્ટ વધુ અસરકારક સાબિત થઈ શકે

એક સમય હતો જ્યારે મેટ લિપસ્ટિકને જ પરફેક્ટ મેકઅપનો પર્યાય માનવામાં આવતી હતી. આજે ટ્રેન્ડ બદલાઈ ગયો છે. હવે મહિલાઓ માત્ર સુંદર દેખાવ જ નહીં, પરંતુ હોઠની સંભાળ પણ ઇચ્છે છે. આ બદલાતી પસંદગીને કારણે લિપ ઓઈલ ઝડપથી બ્યુટી ઈન્ડસ્ટ્રીનું નવું ફેવરિટ બની રહ્યું છે.લિપ ઓઈલ એ લિપ ગ્લોસ અને લિપ બામનું સંયોજન માનવામાં આવે છે. તે હોઠને ચમકદાર લુક આપવાની સાથે તેમને નરમ, હાઈડ્રેટેડ અને પોષિત રાખવામાં મદદ કરે છે. તેમાં સામાન્ય રીતે જોજોબા ઓઈલ, વિટામિન E, સ્ક્વાલેન, નાળિયેરનું તેલ, સનફ્લાવર અથવા એવોકાડો ઓઈલ જેવા મોઈશ્ચરાઈઝિંગ ઘટકો હોય છે.

મેગેઝિન ટેકઅવે

લિપ ઓઇલ માત્ર એક બ્યુટી ટ્રેન્ડ નથી, પરંતુ મેકઅપ અને સ્કિનકેરનું સ્માર્ટ કોમ્બિનેશન છે. જો તમને કુદરતી ચમક, હળવું ટેક્સચર અને દિવસભર આરામદાયક અનુભવ જોઈએ તો લિપ ઓઇલ ઉત્તમ વિકલ્પ બની શકે છે. જોકે ખૂબ સૂકા અથવા ફાટેલા હોઠ માટે લિપ બામ અને યોગ્ય લિપકેર હજુ પણ એટલા જ જરૂરી છે.

ડર્મેટોલોજિસ્ટની સલાહ

●હોઠ ફાટેલા હોય તો સુગંધરહિત અને હાઇપોઅલર્જેનિક પ્રોડક્ટ પસંદ કરો. ●વારંવાર હોઠ ચાટવાની આદત ટાળો. ●સૂર્યપ્રકાશમાં SPF ધરાવતો લિપ પ્રોડક્ટ વાપરો. ●જો હોઠ 2-3 અઠવાડિયામાં પણ ઠીક ન થાય તો ત્વચારોગ નિષ્ણાતની સલાહ લો.

લિપ ઓઈલ	લિપસ્ટિક	લિપ બામ
હાઇડ્રેશન + શાઇન	ગાઢ રંગ	મુખ્યત્વે મોઇશ્ચર
હળવું ટેક્સચર	લાંબો કલર	સૂકા હોઠ માટે ઉત્તમ
કુદરતી ગ્લો	ફુલ કવરેજ	રોજિંદી લિપકેર
મેકઅપ + સ્કિનકેર	માત્ર મેકઅપ	માત્ર સંભાળ

સાચી રીતે લગાવશો તો જ મળશે પરફેક્ટ ગ્લો

લિપ ઓઇલ લગાવતા પહેલાં હોઠને હળવેથી સાફ કરી ડેડ સ્કિન દૂર કરવી જોઈએ. ત્યારબાદ તેને સીધું હોઠ પર અથવા લિપસ્ટિક ઉપર લગાવી શકાય છે. દિવસ દરમિયાન વારંવાર ઉપયોગ કરી શકાય છે, પરંતુ બહાર તડકામાં જતાં SPF ધરાવતો લિપ પ્રોડક્ટ વધુ સુરક્ષિત વિકલ્પ માનવામાં આવે છે કારણ કે હોઠ સૂર્યના કિરણોથી સરળતાથી અસરગ્રસ્ત થઈ શકે છે.

મેકઅપ નહીં, હવે ‘લિપકેર’ પણ એટલું જ મહત્વનું

સોશિયલ મીડિયા, ખાસ કરીને Instagram અને TikTok પછી “ગ્લોવી” અને “ક્લીન ગર્લ” મેકઅપ ટ્રેન્ડ લોકપ્રિય બનતાં લિપ ઓઇલની માંગ વધી છે. તે ભારે કે ચીકણું લાગતું નથી અને હોઠ પર કુદરતી ચમક આપે છે. ઘણા લોકો તેને એકલા પણ લગાવે છે અને લિપસ્ટિક ઉપર ટોપ કોટ તરીકે પણ વાપરે છે. પરંતુ ત્વચારોગ નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે ખૂબ જ ફાટેલા અથવા સૂકા હોઠ માટે માત્ર લિપ ઓઇલ પૂરતું નથી. આવી સ્થિતિમાં સારા ગુણવત્તાવાળા લિપ બામ અથવા મેડિકેટેડ ટ્રીટમેન્ટ વધુ અસરકારક સાબિત થઈ શકે છે.