આઈએમએ ગરબા

આઈએમએ ગરબા

આઈએમએ ગરબા

"ગરબાની મસ્તી સાથે પોષણની કાળજી સ્વસ્થ ત્વચા અને સ્ફૂર્તિભરી નવરાત્રિની ચાવી"

ઉપવાસ, ગરબા અને ઉજવણીની વચ્ચે ત્વચાની ચમક જાળવવા માટે માત્ર બ્યુટી પ્રોડક્ટ્સ પૂરતાં નથી; યોગ્ય પોષણ, પૂરતું પાણી અને સંતુલિત આહાર પણ એટલાં જ મહત્ત્વનાં છે. નવરાત્રિ એટલે રંગબેરંગી ચણિયાચોળી, આકર્ષક મેકઅપ, ઝગમગતા આભૂષણો અને રાતભર ગરબાની મોજ. જોકે, સતત મોડે સુધી જાગવું, ઊંઘની અછત, પરસેવો, મેકઅપનો લાંબો સમય સુધી ઉપયોગ અને ઉપવાસ દરમિયાન આહારમાં થતા ફેરફારોની અસર ત્વચા પર પણ પડી શકે છે. પરિણામે ત્વચા નિસ્તેજ દેખાવા લાગે, શુષ્કતા વધે અથવા ખીલની સમસ્યા ઊભી થાય. આવી સ્થિતિમાં ત્વચાની સુંદરતા જાળવવા માટે બહારથી કરવામાં આવતી સંભાળની સાથે અંદરથી શરીરને પોષણ આપવું પણ જરૂરી છે.

નવરાત્રિની ભાગદોડમાં ત્વચાની સંભાળ ભૂલશો નહીં

ઉપવાસમાં પણ જરૂરી છે પોષણનું સંતુલન

નવરાત્રિ દરમિયાન ઘણા લોકો સાબુદાણા, બટાકા, તળેલા ફરાળી નાસ્તા, શક્કરિયાં અને મીઠાઈઓ પર વધુ આધાર રાખે છે. આ ખાદ્ય પદાર્થો ઊર્જા આપી શકે છે, પરંતુ માત્ર આવા ખોરાકથી શરીરને જરૂરી તમામ પોષક તત્ત્વો મળતા નથી. વધુ પડતું તળેલું અને મીઠુંયુક્ત ભોજન કેટલાક લોકોમાં અસ્વસ્થતા અને પેટ ફૂલવાની સમસ્યા વધારી શકે છે.ઉપવાસ દરમિયાન દહીં, દૂધ, ફળો, સૂકા મેવા અને મંજૂર કઠોળનો યોગ્ય રીતે સમાવેશ કરવો ઉપયોગી છે. ઉપવાસના નિયમો વ્યક્તિગત માન્યતાઓ અને પરંપરા પ્રમાણે અલગ હોઈ શકે છે, તેથી તે મુજબ પૌષ્ટિક વિકલ્પો પસંદ કરવા જોઈએ.ઉપવાસ એટલે ભૂખ્યા રહેવું કે શરીરને જરૂરી પોષણથી વંચિત રાખવું નહીં. શરીરની જરૂરિયાત મુજબ સંતુલિત અને પૂરતો આહાર લેવો મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

ગરબા પહેલાં અને પછી આટલી કાળજી રાખો

ગરબા રમતાં પહેલાં હળવો અને પૌષ્ટિક નાસ્તો લેવાથી ઊર્જા જાળવવામાં મદદ મળે છે. લાંબા સમય સુધી નૃત્ય કરવાનું હોય તો માત્ર ચા, કોફી કે મીઠાં પીણાં પર આધાર રાખવાને બદલે પાણી અને યોગ્ય ખોરાકને પ્રાધાન્ય આપો. ગરબા પછી શરીરને આરામ આપો અને પૂરતી ઊંઘ લો. ત્વચાની બહારથી સંભાળ માટે ચહેરા પરથી મેકઅપ દૂર કરીને હળવા ક્લેન્ઝરથી ચહેરો સાફ કરો અને જરૂરિયાત મુજબ મોઇશ્ચરાઇઝર લગાવો. દિવસ દરમિયાન સનસ્ક્રીનનો ઉપયોગ પણ ભૂલશો નહીં.

સુંદર ત્વચા માટે માત્ર આહાર જ પૂરતો નથી

ત્વચાની ચમક પર ઊંઘ, તણાવ, હોર્મોન્સ, આનુવંશિક પરિબળો અને ત્વચાના પ્રકારની પણ અસર પડે છે. કોઈ એક ફળ, બીજ કે પીણું રાતોરાત ત્વચાને ચમકદાર બનાવી શકતું નથી. નિયમિત અને સંતુલિત આહાર સાથે યોગ્ય ઊંઘ તથા ત્વચાની કાળજી લાંબા ગાળે વધુ ઉપયોગી છે. નવરાત્રિની સાચી ચમક મોંઘાં સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં જ નહીં, પરંતુ સ્વસ્થ જીવનશૈલીમાં પણ છુપાયેલી છે. આ નવરાત્રિમાં ગરબાના તાલે મન મૂકીને ઝૂમો, પરંતુ સાથે તમારા શરીર અને ત્વચાની જરૂરિયાતોનું પણ ધ્યાન રાખો.

ત્વચાની ચમક માટે થાળીમાં શું હોવું જોઈએ?

૧. ફળો અને રંગબેરંગી શાકભાજી
પપૈયું, તરબૂચ, સંતરાં, ગાજર અને અન્ય રંગીન ફળો તથા શાકભાજી વિવિધ વિટામિન અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ પૂરા પાડે છે. આ પોષક તત્ત્વો શરીરના કોષોને ઓક્સિડેટિવ નુકસાન સામે રક્ષણ આપવામાં મદદરૂપ થાય છે.

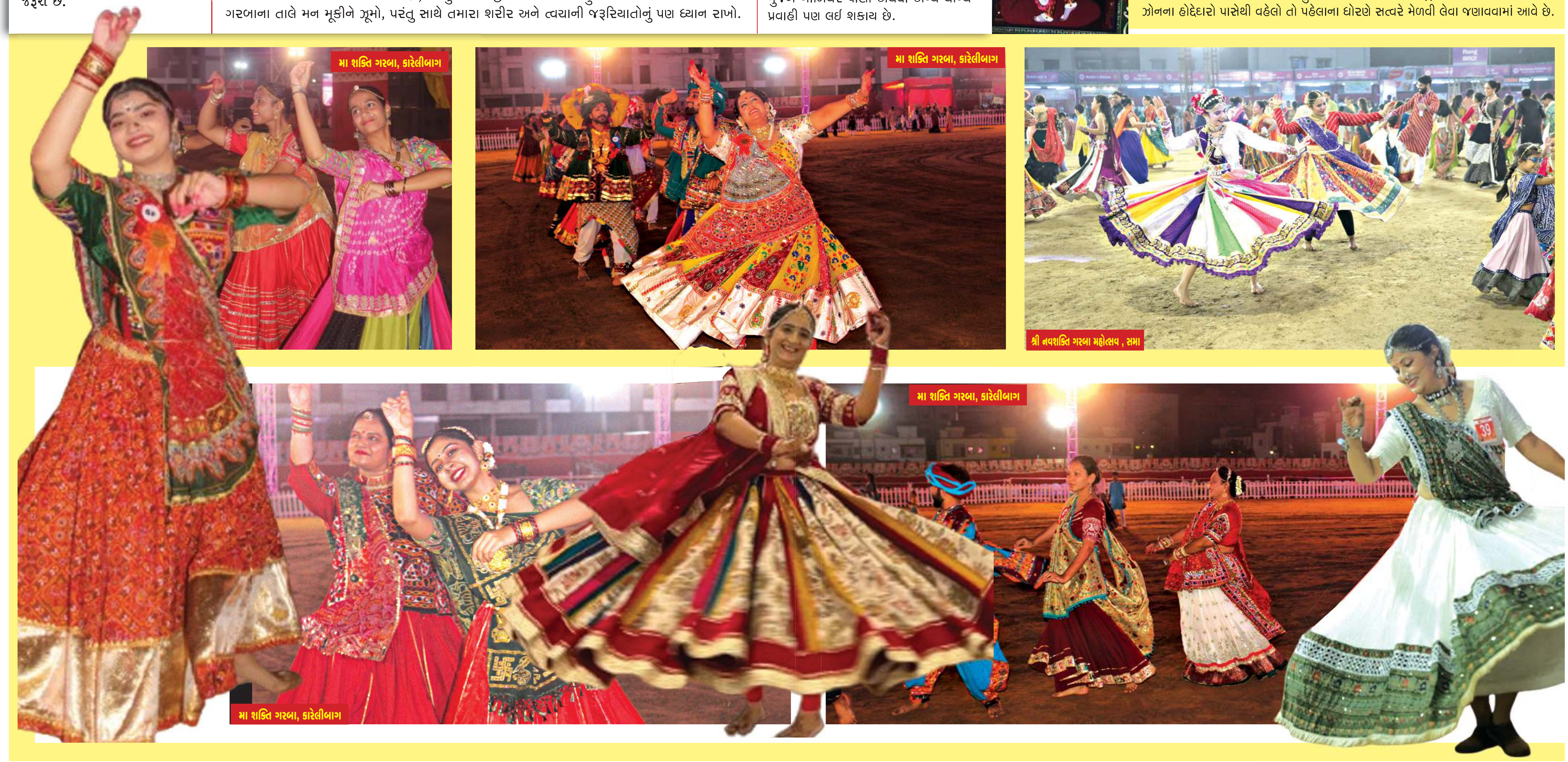
૨. પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક : દહીં, દૂધ, પનીર, કઠોળ અને મંજૂર ઉપવાસી ખાદ્ય પદાર્થો શરીરને પ્રોટીન પૂરું પાડે છે. ત્વચાના કોષોની જાળવણી અને પેશીઓના સમારકામ માટે પ્રોટીન જરૂરી છે.

૩. અળસી, ચિયા અને અખરોટ : આ ખાદ્ય પદાર્થોમાં આરોગ્યપ્રદ ચરબી મળે છે. યોગ્ય પ્રમાણમાં તેનો સમાવેશ સંતુલિત આહારનો સારો ભાગ બની શકે છે.

૪. પૂરતું પાણી : ગરબા દરમિયાન પરસેવાના કારણે શરીરમાંથી પ્રવાહીનું પ્રમાણ ઘટી શકે છે. તેથી દિવસ દરમિયાન નિયમિત પાણી પીવું જરૂરી છે. જરૂરિયાત મુજબ નાળિયેર પાણી અથવા અન્ય યોગ્ય પ્રવાહી પણ લઈ શકાય છે.

માં યમુનાજીની 11000 દીવાઓ સાથેની દિવ્ય ભવ્ય આરતીનો કાર્યક્રમ યોજાશે

સમસ્ત વૈષ્ણવ વણિક પરિવાર,વડોદરા દ્વારા દિવ્ય ભવ્ય પુષ્ટિરસોત્સવ, માં યમુનાજીની 11000 દીવાઓ સાથેની દિવ્ય ભવ્ય આરતી નો કાર્યક્રમ યોજાશે.વડોદરા શહેર ના વૈષ્ણવો ના વિવિધતામાં એકતા એમ વિવિધ વૈષ્ણવ સમાજો નું શ્રેષ્ઠ સંગઠન એટલે સમસ્ત વૈષ્ણવ વણિક પરિવાર, દ્વારા પરંપરા ભક્તિ અને ગરબાનો અનોખો ત્રિવેણી સંગમ કાર્યક્રમ તારીખ 21 ઓક્ટોબર બુધવાર સાંજના 6-30 કલાકે વિનસ ગરબા ગ્રાઉન્ડ રિલાયન્સ મોલ પાછળ ઓ.પી. રોડ વડોદરા ખાતે યોજાનાર છે એ અંગે સમસ્ત વૈષ્ણવ વણિક પરિવારના પ્રમુખ ડોક્ટર મિતેશભાઈ શાહ , મહામંત્રી નૈતિકભાઈ દક્ષેશભાઈ શાહ ડેકસ સયુંકત માહિતી આપતા જણાવ્યું કે ગરબા ની રમઝટ રવિ નાયક ગાયક વૃંદ કરાવશે, રસોત્સવ ગરબા કાર્યક્રમ વય જૂથ પ્રમાણે ગરબા કોમ્પિટિશન ,મેગા લકી ડ્રો મહાપ્રસાદ નું સુંદર આયોજન કરવામાં આવેલ છે. ભાગ લેવા ઈચ્છુંક વૈષ્ણવોએ પોતાના એન્ટ્રી પાસ નક્કી કરેલ ચારે ઝોનના હોદ્દેદારો પાસેથી વહેલો તો પહેલાના ધોરણે સત્વરે મેળવી લેવા જણાવવામાં આવે છે.


મા શક્તિ ગરબા, કારેલીબાગ
મા શક્તિ ગરબા, કારેલીબાગ
શ્રી નવશક્તિ ગરબા મહોત્સવ, સમા
મા શક્તિ ગરબા, કારેલીબાગ
મા શક્તિ ગરબા, કારેલીબાગ

પાસના પૈસા લીધા બાદ પણ પાર્કિંગ કરવા દેતા નથી

લક્ષ્મી વિલાસ પેલેસમાં પાર્કિંગના નામે દાદાગીરી, મહિલાનો આક્રોશ

(પ્રતિનિધિ) વડોદરા, તા.15

વડોદરા શહેરમાં નવરાત્રીના પર્વનો પ્રારંભ થતાની સાથે જ ગરબા આયોજનોમાં વિવાદો સામે આવવા લાગ્યા છે. શહેરના પ્રતિષ્ઠિત એવા લક્ષ્મી વિલાસ પેલેસ એલવીપી ખાતે ચાલતા ગરબા મહોત્સવમાં પાર્કિંગને લઈને ખેલૈયાઓને ભારે હાલાકી ભોગવવી પડી રહી છે, જેને લઈને એક યુવતીએ સોશિયલ મીડિયા પર વીડિયો વાયરલ કરી તંત્રની પોલ ખોલી છે. વડોદરાની એક જિયા પટેલ નામની યુવતીએ પોતાના ઈન્સ્ટાગ્રામ એકાઉન્ટ પર એક વીડિયો પોસ્ટ કરીને આક્ષેપ કર્યો છે કે, એલવીપીના પાસ માટે હજારો રૂપિયા વસૂલવા છતાં અંદર પાર્કિંગની કોઈ સુવિધા આપવામાં આવતી નથી.

યુવતીએ જણાવ્યું કે, ગરબા રમવા આવેલા ખેલૈયાઓને પાર્કિંગ એરિયામાં ગાડી પાર્ક કરતા અટકાવવામાં આવે છે. પાર્કિંગમાં તૈનાત કર્મચારીઓ દ્વારા દાદાગીરી કરવામાં આવી રહી છે અને વાહન પાર્ક કરવા જતા લોકોને ધમકી આપવામાં આવે છે કે, બાઉન્સરને બોલાવીશું અને

પોલીસને બોલાવીશું. જેના કારણે ખેલૈયાઓમાં ભારે રોષ જોવા મળી રહ્યો છે. યુવતીએ વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, પાર્કિંગ કરવા ન દેવાને કારણે પેલેસની બહાર મુખ્ય માર્ગ પર વાહનોના થપ્પા લાગી જાય છે અને ભારે ટ્રાફિક જામ સર્જાય છે.

રાત્રિ સમય માટે ખાસ કર્મચારીઓ તૈનાત

શહેરના ગરબા સ્થળો પર સુરક્ષા અને સુવિધા માટે લાઈટિંગ કરાઈ

(પ્રતિનિધિ), વડોદરા. તા.૧૫

નવરાત્રી મહોત્સવ દરમિયાન શહેરમાં વિવિધ સ્થળોએ યોજાતા ગરબા કાર્યક્રમોમાં ખૂબ મોટી સંખ્યામાં ખેલૈયાઓ અને નાગરિકો ઉત્સાહભેર ભાગ લેતા હોય છે. આ તહેવાર દરમિયાન નાગરિકોની સલામતી, સુરક્ષા અને સુવિધાને પ્રાધાન્ય આપીને મહાનગરપાલિકા દ્વારા ગરબા મેદાનો તથા તેની આસપાસના વિસ્તારોમાં પૂરતી લાઈટિંગ વ્યવસ્થા સુનિશ્ચિત કરવા માટે જરૂરી કામગીરી હાથ ધરવામાં આવી છે. ગરબા સ્થળોની આસપાસ આવેલા જાહેર રસ્તાઓ, પ્રવેશ તથા બહાર નીકળવાના મુખ્ય માર્ગો અને નાગરિકોની વધુ અવરજવર વાળા વિસ્તારોમાં સ્ટ્રીટલાઈટ્સની યોગ્ય કાર્યક્ષમતા જળવાઈ રહે તે માટે પાલિકાના સ્ટ્રીટલાઈટ વિભાગ દ્વારા વિશેષ તકેદારી રાખવામાં આવી રહી છે. જ્યાં પણ જરૂર જણાતી હોય ત્યાં લાઈટિંગ વ્યવસ્થાની ચકાસણી કરવાની સાથે સાથે જરૂરી મરામત (રિપેરિંગ) ની કામગીરી પણ હાથ ધરવામાં આવી છે.

આ કામગીરીનો મુખ્ય હેતુ નાગરિકોને

રાત્રિના સમયે સુરક્ષિત અને સુગમ અવરજવર મળી રહે તે માટેનો છે. નવરાત્રી દરમિયાન રાત્રિના સમયે પણ સ્ટ્રીટલાઈટ વ્યવસ્થા સતત કાર્યરત રહે તે હેતુથી સ્ટ્રીટલાઈટ વિભાગની વિશેષ ટીમોને તૈનાત રાખવામાં આવી છે.

બહારના રાજ્યોથી પણ ફૂલોની આવક

નવરાત્રીના આઠમ અને દશેરા પર ફૂલ બજારમાં ભારે આવક

(પ્રતિનિધિ), વડોદરા. તા.૧૫

પવિત્ર તહેવારોની મોસમ વચ્ચે વડોદરા શહેરના મધ્યસ્થ ખંડેરાવ માર્કેટ ખાતે ફૂલ બજારમાં ઉત્સવ જેવો માહોલ જોવા મળી રહ્યો છે. આગામી આઠમ અને દશેરાના પર્વને અનુલક્ષીને નાગરિકો દ્વારા માતાજીના શણગાર, પૂજા-અર્ચના તેમજ હાર અને ગજરા માટે ફૂલોની ખરીદી ધૂમ ચાલી રહી છે. સ્થાનિક વેપારી રાહુલ માળીના જણાવ્યા અનુસાર, હાલ બજારમાં વિવિધ ફૂલોના ભાવ અલગ-અલગ ચાલી રહ્યા છે, જેમાં સમગ્ર બજારમાં ગુલાબની માંગ સૌથી વધુ છે અને તેના ભાવ પ્રતિ કિલો ૧૦૦ થી ૧૫૦ ની વચ્ચે છે, જ્યારે કાશ્મીરી ગુલાબ ૩૦૦ થી ૪૦૦ અને ઈંગ્લિશ ગુલાબ ૨૦૦ પ્રતિ બંડલના ભાવે વેચાઈ રહ્યા છે.આ ઉપરાંત, ગલગોટા પ્રતિ કિલો ૫૦ થી ૭૦ ના ભાવે (નારંગી અને પીળા રંગમાં) તથા સફેદ સેવંતી પ્રતિ કિલો ૪૦૦ ના ભાવે મળી રહી છે. સનફ્લાવર (સૂર્યમુખી) પ્રતિ બંડલ ૧૫૦ થી ૨૦૦ માં વેચાઈ રહ્યું છે. મોસમી પ્રભાવના કારણે જુઈ અને મોગરાના ભાવ થોડા ઉંચા એટલે કે જુઈ પ્રતિ કિલો ૨,૦૦૦ થી

૨,૫૦૦ અને મોગરો પ્રતિ કિલો ૧,૫૦૦ થી ૨,૦૦૦ સુધી બોલાઈ રહ્યા છે. મંદિરો અને ઘરોની પૂજા માટે સામાન્ય હાર ૩૦ થી ૫૦, વિશેષ ગુલાબનો હાર આશરે ૨૦૦, જુઈનો ગજરો ૭૦ થી ૮૦ તથા મોગરાનો હાર ૧૦૦ ની આસપાસ ઉપલબ્ધ છે.