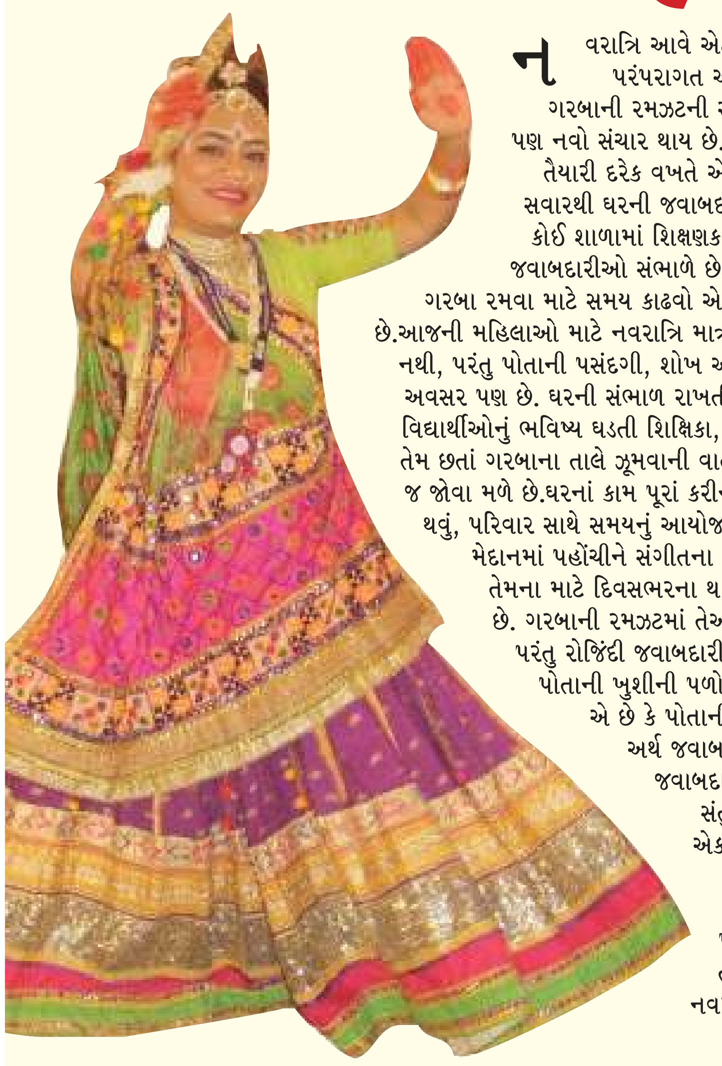
CITY pulse
email: citypulse@gujaratmitra.in
ગુજરાતમિત્ર
શુક્રવાર ૧૬ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૬ ૭

ઘરકામ હોય કે નોકરીની જવાબદારી, મહિલાઓએ નવરાત્રિનો રંગ જાળવી રાખ્યો છે

દિવસભર ફરજના ફેરા, રાત્રે ગરબાના ઘેરા!



નવરાત્રિ આવે એટલે રંગબેરંગી ચણિયાચોળી, પરંપરાગત આભૂષણો, ઢોલના તાલ અને ગરબાની રમઝટની સાથે મહિલાઓના ઉત્સાહમાં પણ નવો સંચાર થાય છે. પરંતુ આ ઉત્સાહ પાછળની તૈયારી દરેક વખતે એટલી સરળ હોતી નથી. કોઈ સવારથી ઘરની જવાબદારીઓમાં વ્યસ્ત હોય છે, તો કોઈ શાળામાં શિક્ષણકાર્ય પૂરું કર્યા પછી પરિવારની જવાબદારીઓ સંભાળે છે. દિવસભરની દોડધામ વચ્ચે ગરબા રમવા માટે સમય કાઢવો એ પણ એક પ્રકારનું આયોજન છે.આજની મહિલાઓ માટે નવરાત્રિ માત્ર ધાર્મિક કે સાંસ્કૃતિક ઉત્સવ નથી, પરંતુ પોતાની પસંદગી, શોખ અને ખુશીને જીવંત રાખવાનો અવસર પણ છે. ઘરની સંભાળ રાખતી ગૃહિણી હોય કે વર્ગખંડમાં વિદ્યાર્થીઓનું ભવિષ્ય ઘડતી શિક્ષિકા, દરેકની દિનચર્યા અલગ છે. તેમ છતાં ગરબાના તાલે ઝૂમવાની વાત આવે ત્યારે ઉત્સાહ સરખો જ જોવા મળે છે.ઘરનાં કામ પૂરાં કરીને મનગમતાં વસ્ત્રોમાં સજ્જ થવું, પરિવાર સાથે સમયનું આયોજન કરવું અને પછી ગરબાના મેદાનમાં પહોંચીને સંગીતના તાલે પગલાં ભરવાં–આ બધું તેમના માટે દિવસભરના થાકને ભૂલવાની તક બની રહે છે. ગરબાની રમઝટમાં તેઓ માત્ર નૃત્ય જ નથી કરતાં, પરંતુ રોજિંદી જવાબદારીઓથી થોડો વિરામ મેળવીને પોતાની ખુશીની પળો પણ જીવે છે.મહત્ત્વની વાત એ છે કે પોતાની ખુશી માટે સમય કાઢવાનો અર્થ જવાબદારીઓથી દૂર ભાગવું નથી. જવાબદારીઓ અને અંગત રસ વચ્ચે સંતુલન જાળવવું પણ જીવનનો એક જરૂરી ભાગ છે. પરિવારનો સહકાર, સમયનું યોગ્ય આયોજન અને પોતાની પસંદગી પ્રત્યેનો લગાવ હોય તો વ્યસ્ત દિનચર્યા વચ્ચે પણ નવરાત્રિનો આનંદ માણી શકાય છે.

વ્યસ્ત દિનચર્યામાંથી સમય કાઢીને ગરબાના તાલે માણે છે આનંદની અનોખી પળો

ઘરનું કામ પૂરું થાય એટલે મન મેદાનમાં પહોંચી જાય!

આરતીસિંગ, ગૃહિણી

ગૃહિણી તરીકે મારા દિવસની શરૂઆત પરિવારની જરૂરિયાતો સાથે થાય છે. સવારથી નાસ્તો બનાવવો, રસોઈની તૈયારી કરવી, ઘરની વ્યવસ્થા જાળવવી અને પરિવારના સભ્યોની નાની-મોટી જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખવું, આ બધામાં દિવસ ક્યારે પસાર થઈ જાય છે તેની ખબર જ પડતી નથી. પરંતુ નવરાત્રિ આવે એટલે ગરબા રમવાનો ઉત્સાહ મને કંઈક અલગ જ ઊર્જા આપે છે.હું પ્રયત્ન કરું છું કે દિવસ દરમિયાનનાં કામ સમયસર પૂરાં કરી લઉં, જેથી રાત્રે ગરબા રમવા માટે નિરાંતે સમય મળે. મનગમતું ચણિયાચોળી પહેરીને તૈયાર થવું અને ગરબાના તાલે મન મૂકીને ઝૂમવું મને ખૂબ ગમે છે. ગરબે ઘૂમતી વખતે દિવસભરની દોડધામ અને થાક જાણે ભૂલી જાઉં છું.

વર્ગખંડમાં શિક્ષણનો ઉત્સાહ, મેદાનમાં મારા શોખનો રંગ!

મન્નત કારા, શિક્ષિકા

શિક્ષિકા તરીકે મારી દિનચર્યા ઘણી વ્યસ્ત હોય છે. શાળામાં વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવા, પાઠની તૈયારી કરવા અને શૈક્ષણિક કામગીરી પૂરી કરવા માટે સમય ફાળવવો પડે છે. શાળામાંથી ઘરે આવ્યા પછી પણ પરિવારની જવાબદારીઓ હોય છે. આમ છતાં નવરાત્રિ આવે ત્યારે ગરબા રમવાની મારી ઇચ્છા વધી જાય છે. હું પ્રયત્ન કરું છું કે શાળાની કામગીરી અને ઘરની જવાબદારીઓ વચ્ચે યોગ્ય સંતુલન જાળવી શકું અને ગરબા માટે પણ સમય કાઢી શકું. દિવસભરની વ્યસ્તતા પછી ગરબાના તાલે પગલાં ભરવાથી મન હળવું થાય છે અને નવી ઊર્જા મળે છે. રંગીન વસ્ત્રોમાં સજ્જ થઈને ગરબા રમવાનો આનંદ મારા માટે છે. શિક્ષિકા તરીકેની ફરજ મારા માટે મહત્ત્વની છે, પરંતુ મારા શોખ અને વ્યક્તિગત આનંદને પણ હું એટલું જ મહત્ત્વ આપું છું.

ઘરની ધુરા પણ સંભાળું અને મારા ગરબાના શોખને પણ જીવંત રાખું!

પ્રતિભા પુરોહિત, ગૃહિણી

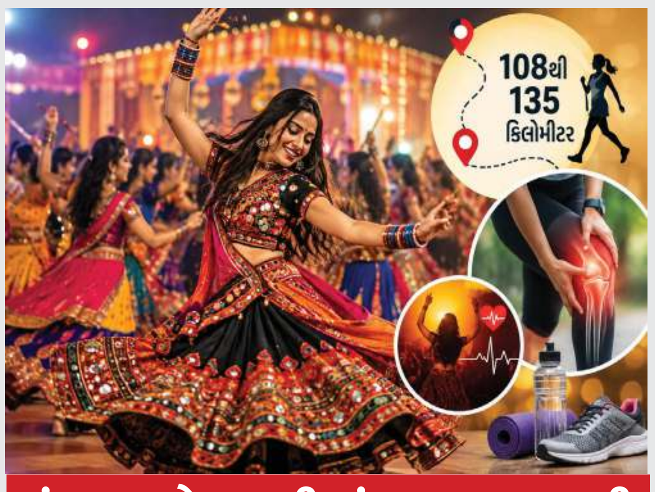
મારા માટે નવરાત્રિ એટલે આખા વર્ષમાં આતુરતાથી રાહ જોવાતો ઉત્સવ. રોજિંદા જીવનમાં ઘર અને પરિવારની જવાબદારીઓ વચ્ચે પોતાના શોખ માટે સમય કાઢવો ઘણી વખત મુશ્કેલ બને છે. ખાસ કરીને નવરાત્રિમાં ગરબા રમવા જવું હોય ત્યારે ઘરનું કામ, રસોઈ અને અન્ય જવાબદારીઓનું આયોજન અગાઉથી કરવું પડે છે. હું માનું છું કે પરિવારનો સહકાર મળે તો મહિલાઓ માટે પોતાની પસંદગી પ્રમાણે જીવવું વધુ સરળ બને છે. હું ઘરની જવાબદારીઓ નિભાવવાની સાથે ગરબા રમવાનો આનંદ પણ માણવા માગું છું. મનપસંદ પરિધાનમાં તૈયાર થઈને મિત્રો સાથે ગરબે ઘૂમવાની મજા જ કંઈક અલગ છે. આ પળો મને રોજિંદી એકધારી દિનચર્યામાંથી બહાર આવવાની તક આપે છે.

ફરજ અને આનંદ વચ્ચે સંતુલન સાધતી નારી । ગૃહિણી હોય કે શિક્ષિકા, મહિલાઓની ભૂમિકાઓ અલગ હોવા છતાં તેમની લાગણી એકસરખી છે–પરિવારની ખુશી સાથે પોતાની ખુશી પણ જાળવી રાખવી. નવરાત્રિ તેમને રોજિંદી જવાબદારીઓથી થોડો વિરામ આપીને પોતાની પસંદગી અને શોખને ઉજવવાની તક આપે છે.ગરબાના તાલે ભરાતાં પગલાં જાણે સંદેશ આપે છે કે જીવન માત્ર ફરજો નિભાવવાનું નામ નથી; તેમાં પોતાની ખુશી માટે જગ્યા બનાવવી પણ એટલી જ જરૂરી છે. પરિવારનો સહકાર અને સમયનું યોગ્ય આયોજન મળે તો મહિલાઓ જવાબદારીઓ નિભાવવાની સાથે ઉત્સવની દરેક પળને પણ મનભરીને માણી શકે છે.કારણ કે નારી જ્યારે પોતાની ખુશીના રંગે રંગાય છે, ત્યારે નવરાત્રિના નવરંગ વધુ ખીલી ઊઠે છે!

નવરાત્રિના નવ દિવસમાં 108થી 135 કિ.મી. ચાલે છે શરીર!

ગરબાને માત્ર નૃત્ય નહીં, ફિટનેસની કસોટી પણ સમજો

નવરાત્રિ એટલે ભક્તિ, સંગીત, રંગબેરંગી પોશાક અને ગરબાના તાલે ઝૂમવાની મોજ. પરંતુ આ મોજની સાથે શરીર કેટલું કામ કરે છે, તેનો અંદાજ ભાગ્યે જ કોઈ લગાવે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ દરરોજ ત્રણ કલાક ગરબા રમે, તો નવ દિવસમાં તે અંદાજે 27 કલાક મેદાનમાં સક્રિય રહે છે. સામાન્ય ચાલવાની ગતિના આધારે આ સમયગાળા દરમિયાન શરીર 108થી 135 કિલોમીટર જેટલી હિલચાલની સમકક્ષ પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે. જોકે આ આંકડો ગરબામાં ખરેખર ચાલેલા અંતરનું માપ નથી, પરંતુ સરેરાશ ગતિના આધારે કરાયેલું અનુમાન છે.ગરબાને માત્ર મનોરંજન કે ધાર્મિક પરંપરા તરીકે જોવાને બદલે શારીરિક સક્રિયતાના દૃષ્ટિકોણથી પણ સમજવાની જરૂર છે. ગરબામાં સતત પગની હિલચાલ, શરીરને વાળવું, ગોળાકારમાં ફરવું, દિશા બદલવી અને તાલ સાથે પગલાં ભરવાં જેવી અનેક ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. આ હિલચાલને કારણે શરીરના વિવિધ સ્નાયુઓ સક્રિય બને છે અને હૃદયના ધબકારા પણ વધી શકે છે.જો કોઈ વ્યક્તિ ત્રણ કલાક સુધી ગરબા રમે, તો તે સમયગાળો માત્ર ત્રણ કલાકના નૃત્ય પૂરતો મર્યાદિત રહેતો નથી. નવ દિવસના આયોજનમાં આ સમયનો સરવાળો 27 કલાક થાય છે. જોકે ગરબા દરમિયાન વચ્ચે લેવાતા વિરામ, ગીતો વચ્ચેનો સમય, નૃત્યની ઝડપ અને વ્યક્તિની શારીરિક ક્ષમતા પ્રમાણે વાસ્તવિક કસરતનો સમય અલગ હોઈ શકે છે. ગરબા રમતી વખતે કેલરીનો કેટલો ખર્ચ થાય છે તે પણ દરેક વ્યક્તિ માટે એકસરખો હોતો નથી. શરીરનું વજન, નૃત્યની તીવ્રતા, ઉંમર અને વચ્ચે લેવાતા વિરામ જેવા પરિબળો તેના પર અસર કરે છે. તેથી ગરબાને ફિટનેસ માટે ઉપયોગી પ્રવૃત્તિ ગણી શકાય, પરંતુ તેને ચોક્કસ અંતર ચાલવા કે નિશ્ચિત પ્રમાણમાં કેલરી બાળવા સમાન ગણવું યોગ્ય નથી.



સતત ત્રણ કલાક ગરબા રમવાથી શરીરને મળે છે સક્રિય કસરતનો લાભ

ઘૂંટણ અને પગની સંભાળ પણ જરૂરી

ગરબાની સતત હિલચાલ શરીરને સક્રિય રાખે છે, પરંતુ લાંબા સમય સુધી એક જ પ્રકારની હિલચાલ કરવાથી સાંધા અને સ્નાયુઓ પર ભાર પણ પડી શકે છે. ખાસ કરીને વારંવાર વળાંક લેવા, અચાનક દિશા બદલવા, એક પગ પર શરીરનું વજન આવવા અને કઠિન સપાટી પર નૃત્ય કરવાથી ઘૂંટણ, પગની ઘૂંટી અને પગના સ્નાયુઓ પર દબાણ વધી શકે છે.નૃત્ય દરમિયાન દુખાવો થતો હોય તો તેને અવગણીને રમતા રહેવું યોગ્ય નથી. શરીરને આરામ આપવો અને જરૂર જણાય તો તબીબી સલાહ લેવી જોઈએ. અગાઉથી ઘૂંટણ કે સાંધાની તકલીફ ધરાવતા લોકોએ પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે જ ગરબા રમવા જોઈએ. ગરબા પહેલાં પાંચથી દસ મિનિટ હળવું વોર્મ-અપ કરવું, આરામદાયક અને યોગ્ય પકડ ધરાવતાં ફૂટવેર પસંદ કરવાં, પૂરતું પાણી પીવું અને જરૂર મુજબ વિરામ લેવો ઉપયોગી છે. લાંબા સમય સુધી નૃત્ય કરવાનું હોય તો શરૂઆતમાં જ અતિશય ઝડપથી રમવાને બદલે ધીમે ધીમે તીવ્રતા વધારવી વધુ યોગ્ય છે.

ગરબા પહેલાં આટલી કાળજી રાખો

વૉર્મ-અપ કરો: ગરબા શરૂ કરતાં પહેલાં હળવી ચાલ અને સ્નાયુઓને તૈયાર કરતી કસરત કરો.

પાણી પીતા રહો: પરસેવા દ્વારા શરીરમાંથી પાણી ઘટતું હોવાથી નિયમિત રીતે પાણી પીવું જરૂરી છે.

યોગ્ય ફૂટવેર પહેરો: પગને ટેકો આપે અને લપસવાનું જોખમ ઘટાડે તેવાં ફૂટવેર પસંદ કરો.

શરીરના સંકેતો સમજો: દુખાવો, ચક્કર, અસામાન્ય શ્વાસ ચઢવો કે છાતીમાં દુખાવો થાય તો તરત અટકો અને જરૂર મુજબ તબીબી સહાય લો.

આરામને પણ મહત્વ આપો: સતત લાંબા સમય સુધી રમવાને બદલે વચ્ચે વિરામ લો અને ઊંઘ પૂરી કરો.

કપડાં પર સ્ટિકર લગાવો, ઈસ્ત્રી ફેરવો અને નવરાત્રિ લુકને આપો નવો રંગ!

હીટ ટ્રાન્સફર ફેબ્રિક સ્ટિકર્સ બન્યાં ફેશનનું નવું આકર્ષણ : સાદા ચણિયાચોળીથી લઈને કુર્તા સુધી પરંપરા અને ટ્રેન્ડનો અનોખો સંગમ

નવરાત્રિ એટલે રંગો, પરંપરા, આસ્થા અને ફેશનનો ઉત્સવ. ગરબાના તાલે ઝૂમવા માટે ખેલૈયાઓ નવાં ચણિયાચોળી, કેડિયાં, કુર્તા અને આકર્ષક એસેસરીઝની પસંદગી કરતા હોય છે. જોકે દર વર્ષે નવાં કપડાં ખરીદવા કે જૂનાં કપડાંને નવો લુક આપવા માટે ખર્ચ કરવો દરેક માટે શક્ય હોતો નથી. આવી સ્થિતિમાં સોશિયલ મીડિયા પર ચર્ચા જગાવતાં હીટ ટ્રાન્સફર ફેબ્રિક સ્ટિકર્સ ફેશનપ્રેમીઓ માટે એક રસપ્રદ વિકલ્પ બની રહ્યાં છે.

સાદા કપડાંને પણ ઉત્સવી અને આકર્ષક બનાવવાની આ રીતમાં ખાસ પ્રકારની ડિઝાઈનવાળી સ્ટિકરને ગરમી અને દબાણની મદદથી કાપડ પર ચોંટાડવામાં આવે છે. ઓમ, સ્વસ્તિક, માતાજીનાં પગલાં, પરંપરાગત આકૃતિઓ, મોરની ડિઝાઈન અને રંગબેરંગી મોટિફ્સથી કપડાંને નવો અંદાજ આપી શકાય છે. ખાસ વાત એ છે કે પોતાની પસંદગી અને પ્રસંગને અનુરૂપ ડિઝાઈન પસંદ કરીને કપડાંને વ્યક્તિગત ટચ આપી શકાય છે.આ પ્રકારની ફેબ્રિક સ્ટિકર્સ અને ડીટીએફ (ડાયરેક્ટ ટુ ફિલ્મ) ટ્રાન્સફર પ્રિન્ટિંગની મદદથી ટી-શર્ટ, કુર્તા, બેગ અને અન્ય કાપડની વસ્તુઓને કસ્ટમાઈઝ કરવાની સુવિધા ઓનલાઈન પણ ઉપલબ્ધ છે.હીટ ટ્રાન્સફર સ્ટિકર્સની લોકપ્રિયતા પાછળનું એક કારણ તેની ડિઝાઈનમાં રહેલી વિવિધતા છે. નવરાત્રિ દરમિયાન પરંપરાગત વસ્ત્રો પર ધાર્મિક પ્રતીકો અને રંગીન આકૃતિઓ ખાસ આકર્ષણ ઊભું કરી શકે છે. બીજી તરફ, જીન્સ, સાદા કુર્તા કે ટોપ પર ફ્લોરલ, મોર, જ્યોમેટ્રિક અથવા અન્ય ટ્રેન્ડી ડિઝાઈન લગાવીને રોજિંદા વસ્ત્રોને પણ નવો લુક આપી શકાય છે.ખાસ કરીને યુવાઓ માટે આ રીત પોતાના વ્યક્તિત્વને અનુરૂપ ફેશન અજમાવવાની તક આપે છે. એક જ પ્રકારનાં સાદાં કપડાંને અલગ-અલગ ડિઝાઈનથી જુદો અંદાજ આપી શકાય છે. જૂનાં કપડાંનો ફરી ઉપયોગ કરવાની દૃષ્ટિએ પણ આ વિચાર ઉપયોગી બની શકે છે, જો સ્ટિકર અને કાપડ એકબીજાને અનુકૂળ હોય. ઓનલાઈન બજારમાં કસ્ટમ હીટ ટ્રાન્સફર સ્ટિકર્સ ઉપરાંત તૈયાર આયર્ન-ઓન ફેબ્રિક પેચ પણ ઉપલબ્ધ છે. કેટલીક ડિઝાઈન ઘરેલુ ઈસ્ત્રીથી લગાવી શકાય છે, જ્યારે કેટલીક માટે નિર્ધારિત તાપમાન અને દબાણવાળી હીટ પ્રેસ મશીનની જરૂર પડે છે.

ઘરે જ DIY ફેસ્ટિવ લુક કેવી રીતે તૈયાર કરશો?

ઘરે કપડાંને નવો લુક આપવા માટે સૌપ્રથમ કાપડને અનુરૂપ સ્ટિકર પસંદ કરવું જરૂરી છે. ત્યાર બાદ સ્ટિકર સાથે આપવામાં આવેલી સૂચનાઓ મુજબ તેને કપડાં પર યોગ્ય જગ્યાએ ગોઠવી શકાય છે.કાપડ સ્વચ્છ અને સૂકું રાખો તથા સ્ટિકર લગાવવાની જગ્યા નક્કી કરો. સ્ટિકર ઉત્પાદકની સૂચના મુજબ તેની ઉપર ટ્રાન્સફર ફિલ્મ, પ્રોટેક્ટિવ શીટ અથવા બટર પેપરનો ઉપયોગ કરો. સૂચવેલા તાપમાન અને સમય પ્રમાણે ઇસ્ત્રી અથવા હીટ પ્રેસથી ગરમી અને દબાણ આપો.ફિલ્મ ઠંડી થયા પછી ઉતારવી કે ગરમ અવસ્થામાં ઉતારવી, તે સ્ટિકરના પ્રકાર પ્રમાણે નક્કી કરો.ધ્યાનમાં રાખોઃ દરેક સ્ટિકર સામાન્ય ઇસ્ત્રીથી લગાવી શકાય એવું નથી. કાપડના પ્રકાર અને સ્ટિકરની સૂચનાઓ તપાસ્યા વિના વધુ ગરમી ન આપવી. પહેલાં કપડાના ન દેખાતા ભાગ પર પરીક્ષણ કરવું અને ધોવા અંગેની સૂચનાઓનું પાલન કરવું.

ફેશનમાં નવો પ્રયોગ, જૂનાં કપડાંને નવું જીવન

નવરાત્રિમાં આકર્ષક દેખાવ માટે હંમેશાં મોંઘાં કપડાં ખરીદવાં જરૂરી નથી. યોગ્ય ડિઝાઇન, કાપડને અનુરૂપ સ્ટિકર અને યોગ્ય રીતે કરવામાં આવેલી એપ્લિકેશનથી સાદાં વસ્ત્રોમાં પણ ઉત્સવી રંગ ભરી શકાય છે. જોકે સ્ટિકરનો દેખાવ અને ટકાઉપણું તેની ગુણવત્તા, કાપડના પ્રકાર અને લગાવવાની પદ્ધતિ પર આધારિત રહેશે. આમ, હીટ ટ્રાન્સફર ફેબ્રિક સ્ટિકર્સ માત્ર નવરાત્રિ પૂરતાં મર્યાદિત નથી. તહેવારો, લગ્નપ્રસંગો અને રોજિંદા વસ્ત્રોમાં પોતાની સર્જનાત્મકતા ઉમેરવા ઇચ્છતા લોકો માટે આ એક નવો ફેશન પ્રયોગ બની શકે છે.