

CITYPULSE

શુક્રવાર ૧૯ જૂન, ૨૦૨૬

મજબેની LIFE

સુરતીઓ યુનિક રીતે કરશે ફાઇર્સ ડેનું સેલિબ્રેશન જીવનભરનું બનશે સંભારણું

તમને ખ્યાલ જ છે કે, પિતા પ્રત્યે સમ્માન, અહોભાવની લાગણી વ્યક્ત કરવા માટે ફાઇર્સ ડેની ઉજવણી દર વર્ષે જૂનના ત્રીજા રવિવારે થાય છે. કેટલાંક લોકો કેક કટિંગ સેરેમની કરીને તો કેટલાંક લોકો પિતાને યાદગાર ગીફ્ટ આપીને ફાઇર્સ ડેનું સેલિબ્રેશન કરે છે. સોશયલ મીડિયાનો જમાનામાં એવામાં કેટલાંક લોકો ફાઇર સાથેની સ્ટોરી વોટ્સએપ સ્ટેટ્સ અને સોશયલ મીડિયાના અન્ય પ્લેટફોર્મ પર મૂકીને પિતા પ્રત્યેનો પ્રેમ બતાવે છે. આ બધા વચ્ચે સિદ્ધિના કેટલાંક બાળકો અને યુવાઓ અલગ જ અંદાજમાં ફાઇર્સ ડેનું સેલિબ્રેશન કરે છે. આ બાળકો અને યુવાઓ પોતાનામાં રહેલી ટેલેન્ટ પ્રમાણે પિતાને એમાં સામેલ કરી સેલિબ્રેટ કરશે અને જીવનભરની યાદો બનાવશે. કોઈ ફૂટબોલ રમીને તો કોઈ નેલ આર્ટ કરાવીને તો કોઈ સાઈકલિંગ તથા ફોટોગ્રાફી કરીને સુરતી કિડ્સ પોતાના ડેડ માટે પ્રેમ વ્યક્ત કરશે. ક્યા અલગ અંદાજમાં ફાઇર્સને સ્પેશયલ ફીલ કરાવવામાં આવશે તે આપણે જાણીએ...



બંને ભાઈઓ ફાઇર સાથે ફૂટબોલ રમી ફાઇર્સ ડેને યાદગાર બનાવશે

યુસુફ મુસાજી નેશનલ લેવલના ફૂટબોલ પ્લેયર હતાં. જોકે, હવે તેઓ ક્યારેક ક્યારેક જ મનોરંજન માટે ફૂટબોલ રમતા હોય છે. યુસુફભાઈના બંને દીકરા મો. મુસાજી અને ઈસ્માઈલ પણ સારા ફૂટબોલ પ્લેયર છે. મહમ્મદ મુસાજીએ જણાવ્યું કે, આ વખતે ફાઇર્સ ડે પર હું અને મારો નાનો ભાઈ ઈસ્માઈલ અમારા ફાઇર સાથે ફૂટબોલ રમીને આ દિવસને જીવનભરનું સંભારણું બનાવીશું. મારાં ફાઇર અમારી સાથે ફૂટબોલ રમીને તેમની ફૂટબોલ સાથેની જૂની યાદો તાજા કરશે. દર વર્ષે નોર્મલી આખી ફેમિલી બહાર રેસ્ટોરન્ટમાં ડિનર માટે જઈએ. ઘરે ફેમિલીનું ગેટ ટૂ ગેથર આ દિવસે થાય છે. ફાઇરે અમને બંને ભાઈઓને બાળપણમાં ફૂટબોલ રમવામાં ટ્રેઇન કર્યા હતા. તેમણે ઘણા સમય અમારા ફૂટબોલ પ્લેઈંગ માટે આપ્યો છે. ફાઇર માટે અમારા બંને ભાઈઓની લાગણીને, સ્નેહને શબ્દોમાં વ્યક્ત નથી કરી શકતા પણ તેને ફિલ કરી શકાય છે.



આખું ફેમિલી સાથે સાઈકલિંગ કરીને ફાઇર્સ ડે યાદગાર બનાવશે

પાવની વ્યાસ દર વર્ષે ફાઇર્સ ડે પર તેના ફાઇર કહેમ વ્યાસ માટે પોતાના હાથે બનાવેલું ગ્રીટિંગ કાર્ડ ગીફ્ટ કરે અને તેના ફાઇરને હાથમાં બ્રેસલેટ પહેરવું ગમે છે એટલે તે બ્રેસલેટ ગીફ્ટ આપતી હોય છે. પાવનીએ જણાવ્યું કે, ગયા વર્ષે મેં ફાઇર્સ ડે પર મારા પોકેટમનીમાંથી બચાવેલા પૈસામાંથી અને ખૂટલા પૈસા દાદી પાસેથી લઈને તેમાંથી આઈપોડ લઈ ડેડને ગીફ્ટ કર્યા હતાં. આ વખતે ફાઇર્સ ડે હું કોઈક અલગ રીતે સેલિબ્રેટ કરવાની છું. મને, મમ્મી-ડેડી અને મારી નાની સિસ્ટરને સાઈકલિંગ ગમે છે તો આ રવિવારે અમે અહીં એક ક્લાક સાથે સાઈકલિંગ કરીને સેલિબ્રેટ કરીશું. રાત્રે ડેડી સાથે કારમાં લોન્ગ ડ્રાઈવ પર જઈશ. હું અને ડેડી યુગ્મીક લવર્સ છીએ એટલે કોરિયન k-પોપના સોંગ અને યોયો હનીસિંગના પંજાબી સોંગ સાંભળીને ફાઇર્સ ડે ને જીવનભરનું સંભારણું બનાવીશું.

ફોટોગ્રાફીનો શોખ હોવાથી હિસ્ટોરિકલ પ્લેસ પર ડેડીના ફોટો ક્લિક કરશે

શિવાય ગોહિલ માત્ર ૮ વર્ષનો છે પણ તેને ફોટોગ્રાફીનો જબરદસ્ત શોખ છે. તે ફાઇર્સ ડે પર ચોક બજાર સ્થિત કિલ્લામાં જઈને પોતાના ડેડીના ફોટો ક્લિક કરી તેમને અલગ જ અંદાજમાં ફાઇર્સ ડેની શુભેચ્છાઓ પાઠવશે. શિવાય દ્વારા જણાવવામાં આવ્યું કે, અઢી ત્રણ વર્ષ પહેલા મારા ડેડી પ્રોફેશનલ કેમેરા લાવ્યા હતાં. ડેડી આ કેમેરાથી ફોટો ક્લિક કરતા ત્યારે હું બહુ ધ્યાનથી જોતો કે કઈ રીતે કેમેરાથી ફોટો ક્લિક થાય છે. ડેડીને મારા ઈન્ટરેસ્ટ વિશે ખ્યાલ આવી ગયો હતો કે એટલે તેઓ મને ફોટો ક્લિક કરવાની ટેકનિક બાબતે ગાઈડ કરવા લાગ્યા. મને હિસ્ટોરીકલ પ્લેસીસની ફોટોગ્રાફી કરવી ગમે છે એટલે આ વખતે ફાઇર્સ ડે પર હું સુરતના હિસ્ટોરીકલ પ્લેસીસ પર પપ્પા સાથે જઈને ત્યાં મારા ડેડીના ફોટો કેચર કરીને ફાઇર્સ ડે સેલિબ્રેટ કરીશ. આ ઉપરાંત પપ્પાને ચોકલેટ પણ આપીશ. એક તરફ હું મારા ડેડીને ફાઇર્સ ડે પર વિશ કરીશ તો બીજી તરફ તેમના ફાઇરને વિશ કરશે.



ફાઇર પ્રત્યેનો પ્રેમ દીકરીએ નેઈલ આર્ટ થકી દર્શાવ્યો

નંદિકા વખરીયાને તેના ફાઇર સાથે અલગ અલગ જગ્યાઓ પર ફરવાનો બહુ શોખ છે. તે દર વર્ષે ફાઇર્સ ડે પર તેના ફાઇરને પાર્કર પેન અને વોલેટ ગીફ્ટ કરીને આ દિવસને ખાસ બનાવી દે છે. તે તેના ફાઇરના જન્મદિવસ પર થીમ બેઝડ કેક બનાવડાવતી હોય છે. નંદિકાએ જણાવ્યું કે, હું બહુ નાની હતી ત્યારે મમ્મી જોબ પર જતાં હતાં એ સમયે ડેડી મારી દેખરેખ રાખતા. અમે બંને લોયો અને સાઉથ ઈન્ડિયન ફૂડ ખાવાના શોખીન છીએ. આ વર્ષે હું ડેડીને ફાઇર્સ ડે પર સ્પેશયલ ફિલ કરાવવા માંગુ છું એટલે જ ફાઇર્સ ડે ને લઈને દીકરી અને ફાઇરનો પ્રેમ દર્શાવતા નેઈલ આર્ટ મેં કરાવ્યું છે. ડેડીની એક સમયની રૂબાબદાર મુંબી અને હેપ્પી ફાઇર્સ ડે આ મેં નેઈલ આર્ટ થકી મારા નેઈલ પર અંકિત કરાવ્યું છે. આ નેઈલ આર્ટ મારા નેઈલ પર કરાવવા મને એક ક્લાક જ લાગ્યો પણ એમાં ફાઇર ડેડીને જે રીતે પ્રેમ બતાવ્યો છે તે હંમેશા માટે મારા ડેડીને યાદ રહેશે અને મને પણ.



આ વખતે સુરતીઓ દુપટ્ટા યોગા અને થાળી યોગા સાથે યોગ-દિન ઉજવશે

યોગ આપણી પ્રાચીન વિદ્યા છે જે પશ્ચિમી દેશોમાં દિન પ્રતિદિન પ્રચલિત થઈ રહી છે. યોગાસન શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તો સારું રાખે છે સાથે માનસિક તાણ પણ ઓછો કરે છે અને આધ્યાત્મિકતા તરફ પણ દોરે છે. દર વર્ષે 21 જૂને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ ઉજવાય છે. અત્યારે સુરત સિટીમાં રવિવારે યોગ દિવસના કાર્યક્રમો માટેની પુરજોશમાં તેયારીઓ ચાલી રહી છે. હવે તો નવા નવા યોગા લોકોમાં આકર્ષણ જમાવી રહ્યા છે. જિમમાં અનેક ઈકવિપમેન્ટ્સ હોય છે જે ખર્ચાળ હોય છે પણ હવે એવા યોગાસન શોધાયા છે જે કિચનના વાસણોનો ઉપયોગ કરીને કરી શકાય છે જેમકે, થાળી કે વેલણ યોગા. સૂર્યનમસ્કાર તો વર્ષોથી થઈ રહ્યાં છે પણ હવે રામ નમસ્કાર યોગનો ઘણો ટ્રેન્ડ જોવા મળી રહ્યો છે. એવું પણ સાંભળવા મળે છે કે, યોગમાં નવા ટ્રેન્ડ મોટાભાગે સુરતથી શરૂ થાય છે. હવેના સમયમાં કેવા કેવા ટાઈપના યોગા લોકોને અટ્રેક્ટ કરે છે અને તેનો ટ્રેન્ડ કેમ આવ્યો તથા તેના ફાયદા વિશે આ લેખમાં જાણીએ...



રામનું તીર છોડાય એ મુદ્દામાં રામ નમસ્કાર થાય છે

રામ નમસ્કાર યોગા વર્ક આઉટનો જ એક પાર્ટ છે. યોગા ટ્રેનર હીના રંગુનવાલાએ જણાવ્યું કે, છેલ્લાં એક વર્ષથી યોગસ્ટમાં આ યોગા કરવાનો ટ્રેન્ડ સુરતમાં છે. આમાં રામનું તીર છોડાય એ મુદ્દામાં યોગાસન થાય છે. વ્રજસનમાં બેસીને રામ નમસ્કાર યોગા કરવાથી બોડી હલ્કી બને છે, ડાયજેશન ઈમ્યુવ થાય છે, અને બોડી દિવસ્ટ થાય છે એટલે આ યોગા કરનાર મેન્ટલી સ્ટ્રેસ ફી ફિલ કરતાં હોય છે. આમાં ફ્રન્ટ બેન્ડિંગ વધારે થાય છે. આમાં ચાર ટાઈપથી નમસ્કાર મુદ્દા થાય છે. આ યોગાસનને મ્યુલ્ટિકના સથવારે કરવાનું યોગસ્ટને વધારે ગમે છે.

દુપટ્ટા યોગાથી બોડી શેપમાં આવે છે

દુપટ્ટાથી યોગાસન કરવાનો ટ્રેન્ડ સુરતમાં બે વર્ષથી છે. કોટના દુપટ્ટાથી કરાતા યોગમાં બોડી આગળ પાછળ બંને સાઈડથી બેન્ડ થઈ શકે છે. બોડી શેપમાં લાવવા માંગતા છોકરા-છોકરીઓ બંને આ યોગા કરવાનું પ્રિફર કરે છે. આમ તો આ યોગા 60 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકો પણ કરતા હોય છે. આનાથી બોડી સ્ટ્રેચિંગ સહજતાથી થઈ શકે સિન્થેટિક દુપટ્ટા સરી જતા હોય એટલે કોટન દુપટ્ટાથી આ યોગા કરાય છે.



થાળી યોગા સુરતમાં જ થાય છે

યોગા ટ્રેનર અનસુયાબેન પટેલે જણાવ્યું કે, થાળી યોગા સુરતમાં જ થાય છે. થાળી ઘરમાં ઈડીલી અવેલબલ હોય છે વળી તે લાઈટ વેઈટ હોય છે. થાળી યોગાના 30 પોઝ થાય છે. માથા પર થાળી મૂકીને અને હથેળી પર થાળીને ધુમાવીને થતા યોગમાં અંકાગ્રતા વધે છે. આ યોગા વધુ તો એજેડ લોકો પ્રિફર કરે છે.

કપલમાં વેલણ યોગા સારા થઈ શકે છે

વેલણ એવી વસ્તુ છે કે જેનાથી શરીરના બધા જ પોઈન્ટ્સ સારી રીતે પ્રેસ થઈ શકે છે. વેલણ યોગથી થાક ઉતરે છે અને તે જોડીમાં પણ થઈ શકે છે. કપલમાં વેલણ યોગા સારા થઈ શકે છે. આ યોગથી શોહરને મજબૂત બનાવી શકાય છે. આ યોગા સ્ટુડન્ટ્સ પણ કરે છે અને વર્કિંગ લોકો પણ.

બોલ યોગાથી વજન ઉતારી શકાય છે

બોલ યોગમાં યુઝ થતો બોલ ફૂટબોલ જેટલા કદનો હોય છે. વજન ઘટાડવા માંગતા લોકો બોલ યોગા તરફ વળ્યા છે. આ યોગથી શરીરની અંદર ફ્લેક્સિબિલિટી વધે છે. આ યોગથી આખી બોડીનો મસાજ થઈ શકે છે. આનો ટ્રેન્ડ પણ સુરતમાં થોડાક સમયથી છે. બોલ યોગા બધી જ એજના લોકો પ્રિફર કરે છે.

જીમમાં થતા વેધટ લીફ્ટિંગની ઇફેક્ટ વોટર બોટલ યોગાથી આવે છે

જીમમાં જેમ પુશઅપ થાય, વેઈટલીફટિંગ થાય તેની ઈફેક્ટ વોટર બોટલથી આવે. આમા એક લીટર કે બે લીટર પાણી ભરેલી બોટલ હોય. તેને પગ પર મૂકીને બેલેન્સ કરાય. આ યોગથી મસલ્સ સ્ટ્રેન્થ વધે. વોટર બોટલ બેલેન્સિંગ સુરતમાં લગભગ 5 વર્ષથી થાય છે. 22-23 વર્ષની છોકરીઓ પણ આ યોગા કરે છે અને 50-55 વર્ષના લોકો પણ. વજન ઊંચકવાથી બોડીની કેલરી ઘટે છે, શરીરનું વજન પણ ઉતરે છે. કસરત કરતા કરતા પાણી પી હાઈડ્રેટ રહી શકાય છે.