

‘સન્નારી’ માટે મુખપૃષ્ઠ તસ્વીર, પ્રતિભાવ, સૂચનો વગેરે ઇ મેઇલ પર પણ મોકલી શકો છો

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઈ સૂચનો, ‘સન્નારી’ને અનુરૂપ કોઈ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો કંઈ પણ મોકલી જ શકો છો. તમારી સરળતા માટે આ વધારાની સુવિધા કરવામાં આવી છે.

■ વાચકોને ખાસ વિનંતી કે પોતાનું લખાણ ટૂંકાણમાં જ મોકલે. ઘણા વાચકોનું લખાણ લાંબુ હોવાથી પૂરતો વ્યાય આપી શકાતો નથી.

■ તમારી તસવીર ઊભી ફ્રેમમાં, બેકગ્રાઉન્ડ પ્લેઇન અને અવનવી અદામાં હોવી જરૂરી છે. આથી એકલાં નાના બાળકોના ફોટા મોકલશો નહીં.

■ તમારી તસવીરની ઇમેજ સાઇઝ ૮” x ૧૨” હાઇ રેઝોલ્યુશન ૩૦૦ DPIમાં મોકલશો જેથી એન્લાર્જ કરતી વખતે મુશ્કેલી ન પડે અને ફાઇલ સાઇઝ ૧૦MB થી વધુ હોવી જોઈએ નહીં.

■ તમારા ફોટાગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહિ.

-સંપાદક

Email : sannari@gujaratmitra.in

સપ્તાહની તસવીર



‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર પ્રગતિ પ્રજાપતિની છે. તેઓ મોડેલિંગ કરે છે તથા નેલ અને મેકઅપ આર્ટિસ્ટ છે. તેઓ બેકિંગ અને ઇન્ડિયન સ્ક્રીન બેચરલ ડિગ્રી ધરાવે છે. ડિસ્કિંગ તેમનો શોખ છે.



પ્રિય સન્નારી

કેમ છો?

વેકેશનનું પ્લાનિંગ થઈ ગયું? ક્યાંક ફરવા જવાના છો કે પછી ઘરે જ છો? આ વર્ષે ડાયમંડ, શેરમાર્કેટ અને રીયલ એસ્ટેટ જેવા ધંધાઓ મંદીમાં છે એટલે દરેક માટે બહારગામ ફરવા જવાનું શક્ય ન પણ બને. જેવા સંજોગો હોય એ પ્રમાણે આપણી ઇચ્છાઓ અને જીવનને ઢાળીએ તો અફસોસ ન થાય અને વેકેશનમાં બહાર જવા સિવાય પણ એન્જોય કરી શકાય.

અને એન્જોય કરવાની એક રીત છે તમારા શોખને પુનર્જીવિત કરવા. ઘરપરિવારની વ્યસ્તતા વચ્ચે મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ પોતાના નૃત્ય, સંગીત, રીડિંગ અને રાઈટિંગ જેવા શોખ ભૂલી જાય છે. જે આજ સુધી એમની ખુશીઓને બેવડી બનાવતા હતા. ફરસદના સમયે સૌને ભૂલીને કરાતી પ્રવૃત્તિ તન-મનને જીવંત રાખે છે. તાજેતરમાં થયેલાં એક મેટા એનાલિસિસમાં જાણવા મળ્યું છે કે હોબી યાને મનગમતી પ્રવૃત્તિઓને કારણે કોરોનરી હૃદયરોગ, યાદશક્તિ, ઉંમર સંબંધિત શારીરિક તકલીફો, નબળાઈ અને વિકલાંગતા સામે રક્ષણ મળે છે. બેન્સેટ સાયકિયાટ્રીક જર્નલમાં પ્રકાશિત થયેલા અહેવાલ મુજબ જેઓ લાંબાગાળાની માનસિક બીમારીથી પીડાતા હતા તેઓએ એમના શોખને પુનર્જીવિત કરતાં એમની બીમારીમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો જોવા મળ્યો હતો. એક અન્ય વિશ્લેષણ મુજબ જે લોકો પોતાની મનગમતી પ્રવૃત્તિઓમાં સમય પસાર કરે છે એમનામાં મૃત્યુનું જોખમ ૧૯ ટકા ઓછું હોય છે. મનગમતી પ્રવૃત્તિ મગજ સાથે નવા કનેક્શન બનાવે છે જેને કારણે મગજમાં થતાં રાસાયણિક ફેરફારો હકારાત્મકતા લાવે છે જે ખુશી સાથે કનેક્ટેડ છે. શોખને કારણે સ્ટ્રેસમાં ૮ ટકા અને એકલતામાં ૧૬ ટકા ઘટાડો થાય છે. ૨૦૨૩માં અમેરિકાની જર્નલ ઓફ પર્સનાલિટીમાં થયેલા સર્વે મુજબ જેઓ એકથી વધુ શોખ ધરાવતાં હતાં એમના જીવનમાં સંતોષ અને ખુશીનું પ્રમાણ બેવડું હતું. એકલતા અને હતાશા સ્વાસ્થ્ય માટે દિવસમાં ૧૫ સિગારેટ પીવા જેટલી ખતરનાક છે અને શોખ આપણને આ બધાથી બચાવે છે. શોખ એ સ્ટ્રેસ સામે એક શક્તિશાળી એન્ટિડોટ છે જે સકારાત્મક ફેરફારો લાવે છે.

પરંતુ શોખ કેવો હોવો જોઈએ? એ પણ એક પ્રશ્ન છે. આમ તો ગમતી પ્રવૃત્તિ હકારાત્મક હોર્મોન્સ પેદા



કરે છે પરંતુ કેટલાક શોખ આનંદને બદલે જેલેસી-કંપેરીઝન જેવી નકારાત્મક લાગણી પણ આપે છે. જેમ કે સોશલ મીડિયા-સ્ક્રોલીંગ એ આનંદ તો આપે છે પરંતુ Fomo યાને Fear of missing out પણ ફીલ કરાવે. એ જ રીતે મુવી કે. વેબસીરિઝ એ તમને ટૂંકાગાળાનો આનંદ આપે છે. એ જુઓ ત્યાં સુધી તમે એમાં ડૂબી જાવ પરંતુ આંખને, મગજને અને શરીરને એકથી વધારે મુવી જોવાથી થાક લાગે. લાંબેગાળે એ નુકસાન કરે. વીડિયો ગેમ્સ અને મોબાઈલ ગેમ્સ આંખ પર વધુ તણ અને જીતવાનું પ્રેશર લાવે છે. મતલબ કે શોખ તમારી ઊંઘ, આરામ, માનસિક સ્વસ્થતા અને ભાવનાત્મક સ્તર સાથે કઈ રીતે અનુકૂળન સાધે છે એ પણ જોવું પડે તેમ છતાં મનગમતી પ્રવૃત્તિ તમને વધુ ખુશ અને સર્જનાત્મક બનાવે છે.

સન્નારીઓ, આજે ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાની મનગમતી પ્રવૃત્તિઓ ભૂલી ગઈ છે. જેને એ ફરી કાર્યરત કરી શકે અને આજે શોખને એક્ટીવેટ કરવાના અનેક માધ્યમો પણ છે. બસ, મનને ઢંઢોળીને પોતાના એરિયાને શોધવાનો છે. દાખલા તરીકે કોઈ સ્કૂલ-કોલેજ ટાઈમમાં સારું ગાતું હતું. હવે એ ગાવાના શોખને કઈ રીતે એક્ટીવેટ કરે? તો આજે અનેક કરાઓકે ગ્રુપ છે એમાં જોડાઈને તમે ગાઈ શકો. શહેરની ઘણી સંસ્થાઓ અંતાક્ષરી, ભજનસ્પર્ધા રાખે છે એમાં

ભાગ લઈ શકો. સોશલ મીડિયા પર તમારો વીડિયો બનાવીને મૂકી શકો. બસ, આ બધામાં લાઈક-કોમેન્ટ અને જીતહારના ચક્રવ્યૂહથી મુક્ત રહેવું જરૂરી છે. નહીંતર શોખ આનંદને બદલે સ્ટ્રેસ વધારી શકે. જો કે એવું જરૂરી નથી કે શોખને પબ્લિકમાં મૂકી લોકોનું અપ્રવલ મેળવવું જોઈએ. તમારા રૂમમાં તમે એકલાં બેસીને ગાઓ તો પણ ઊંડા ડૂબીને સ્ટ્રેસમુક્ત થઈ શકો. શોખને પ્રોફેશનલ કે પબ્લિક પ્લેટફોર્મ મળે એના પ્લસમાઈનસ બંને છે. એ જ રીતે વાંચવાનો શોખ હોય તો હવે લાઈબ્રેરીમાં જવાની પણ જરૂર નથી પડતી. ફોન, લેપટોપ પર તમારા મનપસંદ કન્ટેન્ટ વાંચી શકો. લખવું હોય તો સોશલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ અને અનેક ડિજિટલ એપ છે જ્યાં સારા-ખરાબની ચિંતા વિના તમારી લાગણીઓ વ્યક્ત કરી શકો. ક્વિએટીવીટી, ડિઝાઈનીંગનો શોખ હોય તો તમે તમારા પોતાનાં કપડાં-જ્યુવેરી કે ઘરને ડિઝાઈન કરી શકો. કુકીંગમાં નવા એક્સપરિમેન્ટ કરીને ખુદને શાબાશી આપી શકો. મતલબ કે શોખને પૂરા કરવા માટે કોઈની પરમિશનની જરૂર નથી હોતી. આપમેળે, ઘરમેળે એની પૂર્તિ કરી સ્ટ્રેસ ઘટાડી શકો અને પોતાના જીવનને સભર બનાવી શકો અને હા, શોખ પૂરા કરવાની કે પોતાના માટે જીવવાની કોઈ ઉંમર નથી હોતી. બરાબર ને?

- સંપાદક

