

‘સન્નારી’ કવર ગર્લ બનવું છે?

સન્નારીઓ, આપની લોકપ્રિય પૂર્તિ ‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થતી તસવીર જોઈ તમને પણ ઈચ્છા થતી હશે કે કાશ, હું પણ ‘સન્નારી’ કવર ગર્લ બનું! તો રાહ કોની જુઓ છો? તમારી, તમારા ફેમિલી, સંતાનો સાથેની અવનવી અદામાં, કલરફુલ આઉટફિટ્સમાં, કોઈક એક્ટિવિટી કરતી તસવીર અમને નીચે આપેલા Email એડ્રેસ પર મોકલી આપો. અમને પણ તમારી તસવીર પ્રકટ કરવાનું ગમશે. તમારી બે-ત્રણ તસવીર ઊભી ફ્રેમમાં, હાથ રિંગોલ્યુશનમાં હોવી જરૂરી છે.

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઈ સૂચનો, સન્નારીને 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 તમે તમારા વિચારો મોકલી જ શકો છો. તમારા ફોટોગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહીં. **વાચકો, તમે પ્રતિભાવ, રેસીપી સૂચનો કે સન્નારીને અનુરૂપ કોઈ પણ લખાણ હવે English માં પણ મોકલી શકો છો. વાચકો તમારા માટે એક વધારાની સુવિધા. તમે તમારા ફોટોગ્રાફ્સ અને કોઈ પણ લખાણ અહીં આપેલા મોબાઇલ નંબરના વોટ્સએપ પર પણ મોકલી શકો છો. M: + 91 81539 99903.**

વાચકો, અમને વોટ્સએપ પર તમારો ઘણો સારો પ્રતિસાદ મળ્યો છે. તમે તમારી તસવીર તથા સન્નારીને યોગ્ય લખાણ વધુમાં વધુ મોકલશો એવી અપેક્ષા.

Email: sannari@gujaratmitra.in



પ્રિય સન્નારી

કેમ છો?

તમને સૌને મેરી ક્રિસમસ! મિત્રો, સમય પસાર થતાં ક્યાં વાર લાગે છે? ... નાતાલ ગઈ, હવે ૩૧ મી ડિસેમ્બર એટલે કે ૨૦૨૫ના વર્ષનો છેલ્લો દિવસ પણ આવી જશે અને પછી શરૂ થશે ૨૦૨૬નું નવું વર્ષ. જોતજોતામાં ૨૦૨૫નું વર્ષ પૂરું થઈ જશે.

આપણામાંથી ઘણાંએ નવા વર્ષના નવા ગોલ્સ સેટ કરી રાખ્યાં હશે. કોઈના ફિટનેસ ગોલ્સ હશે તો કોઈના નાણાંકીય, કોઈ હેલ્થી ફૂડ હેબીટ્સ ડેવેલોપ કરવા માંગતું હશે તો કોઈ એકેડેમિક્સમાં આગળ નીકળવા માંગતું હશે. દરેક વ્યક્તિ પોત-પોતાનાં અલગ અલગ શિખરો સર કરવા તૈયારી કરી રહ્યું છે પરંતુ મારે તમને સૌને એક ‘રીયાલીટી ચેક’ આપવો છે. ચાલો આ વખતે વાતની શરૂઆત એક નાનકડી રમત રમવાથી કરીએ. એક નાની ચેલેંજ આપું. તમારે એક જગ્યા પર શાંતિથી બેસી જવાનું છે. હાથમાં મોબાઇલ ફોન ન હોવો જોઈએ કે સામે ટેલિવિઝન ચાલતું ન હોવું જોઈએ. તમારે કશું જ કરવાનું નથી. નથી કોઈએ ગીત ગાવાનું કે ના કોઈ ગણતરી કરવાની; ન રમવાનું કે ના કોઈએ સૂઈ જવાનું. ફક્ત અને ફક્ત શાંતિથી એક જગ્યા પર ૧૫ મિનિટ સુધી બેસવાનું છે. ટાઇમર મૂકીને જુઓ કેટલી મિનિટ સુધી તમે



બેસી શકો છો? ૫ મિનિટ....૧૦ મિનિટ... કે પછી પૂરી ૧૫ મિનિટ સુધી શાંતિથી બેસી શક્યા?

જો તમે ખરેખર ૧૫ મિનિટ સુધી બેસી શક્યા હો તો તમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન! આ રમત રમવા પાછળનો મુખ્ય હેતુ તમારું ‘પેશન્સ લેવલ’ ચેક કરવાનો છે. સ્માર્ટ ટીવી, સ્માર્ટ ફોન અને ફાસ્ટ ફૂડના જમાનામાં આપણને દરેક વસ્તુ ઝડપથી જોઈએ છે. ટ્રાન્સપોર્ટેશન ઝડપી થઈ ગયું છે, કોમ્યુનિકેશન ઝડપી થઈ ગયું છે, ઇન્ફોર્મેશન

ઝડપી થઈ ગઈ છે અને વળી મનોરંજન પણ ઝડપથી જ જોઈએ છે. તમે જ વિચારો, ટીવી પર કોઈ મુવી કે શો જોતા હો અને વચ્ચે જાહેરાત આવે એટલે આપણે તરત જ ચેનલ બદલી નાખીએ છીએ. બાળકોને પણ બેસીને રમાતી રમતોમાં ઓછો રસ પડે છે. મોબાઇલમાં ફાસ્ટ ગેમ્સ રમવાની તેમને આદત પડી ગઈ હોય છે એટલે જ તેમને આપણી પારંપરિક રમતો ‘બોરિંગ’ લાગે છે. નાનાં બાળકો હોય કે પુખ્ત વ્યક્તિઓ દરેકના હાથમાં મોબાઇલ ફોન તો હોય જ પછી તે બધાં સાથે બેઠાં હોય કે ઘરમાં એકલાં કશું પણ કર્યા વગર બેસવું ‘બોરિંગ’ લાગે છે કારણ કે આપણું ‘પેશન્સ લેવલ’ ઓછું થઈ ગયું છે. ધીરજ રાખીને જાહેરાત પૂરી થવાની રાહ જોવાનું તો જાણે મૂખમીભર્યું થઈ ગયું છે! નાની આદતો ક્યારે સ્વભાવ બની જાય તેની ખબર પડતી નથી અને તેની સીધી અસર સંબંધો પર પડે છે. જ્યાં ધીરજ રાખવાની, શાંતિથી બેસીને એકબીજાની સાથે વાત કરવાની જરૂર હોય ત્યાં ગુસ્સે થઈ જવાય છે કારણ કે આપણે વાસ્તવિકતાને સ્ક્રીનની જેમ સ્ક્રીન કરીને બદલી શકતા નથી અને થોડી ધીરજ રાખીને તે વાસ્તવિકતાને સ્વીકારી પણ શકતા નથી એટલે સંબંધોમાં તિરાડ આવે છે. આવી પરિસ્થિતિ નવવિવાહિત યુગલોમાં વધારે જોવા મળે છે. એકમેકને સમજવા માટે સમય અને ધીરજ બંનેની જરૂર હોય છે અને આ

બંને બાબતો આજના યુવાનો પાસે છે જ ક્યાં? પરિણામે લગ્નના માત્ર પાંચ કે છ મહિનામાં જ છૂટાછેડા થઈ જાય છે. તમે જ વિચારી જુઓ, નાની સરખી આદતથી આપણા સ્વભાવમાં કેટલું મોટું પરિવર્તન આવી ગયું છે.

આપણી આ રમતમાં તમે જો ત્રણ કે ચાર મિનિટ જ શાંતિથી બેસી શક્યા હો તો તમારે સાવધાન થઈ જવું જોઈએ. આમાં કંઈ ગભરાવાની જરૂર નથી. રોજિંદા જીવનમાં નાનકડો ફેરફાર કરીને તમે તમારું ‘પેશન્સ લેવલ’ વધારી પણ શકો છો. બસ, દરરોજ ૫-૧૦ મિનિટ સુધી મેડિટેશન કરવાથી શરૂઆત કરો, બંને ત્યાં સુધી સ્ક્રીન ટાઇમ ઓછો રાખો અને પરિવારમાં બધાં સાથે બેઠાં હોય ત્યારે તેને ‘નો મોબાઇલ ટાઇમ’ બનાવી લો. આટલો ફેરફાર તમારા સ્વભાવમાં, સંબંધોમાં અને તમારા જીવનમાં પણ ઘણાં સારાં પરિણામો લાવશે. એક વાર આ રમત ચોક્કસ રમીને જુઓ. ચાલો, હવે ફરી મળીશું આવતા સપ્તાહે.... અરે! ના.... આવતા વર્ષે.. ૨૦૨૬માં. નવાં ધ્યેય સાથે અને નાનકડા પરિવર્તન સાથે...!

- સંપાદક

સપ્તાહની તસવીર



‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર પ્રાર્થના મુક્તિવાલા, ભાર્ગવી પારેખ અને ઝિયા વિશાલ બારડોલીયાની છે. પ્રાર્થના BBAના સેકન્ડ યરમાં ભણે છે. તેને પેઇન્ટિંગ કરવું અને વર્કઆઉટ કરવું ગમે છે. ભાર્ગવી ફેશન ડિઝાઇનિંગનો કોર્સ કરે છે. તેને સ્કેચિંગ કરવું ગમે છે. જ્યારે ઝિયા ૯માં ધોરણમાં ભણે છે. તેને રીડિંગ અને ડાન્સિંગનો શોખ છે.

