

## ‘સન્નારી’ કવર ગર્લ બનવું છે?

સન્નારીઓ, આપની લોકપ્રિય પૂર્તિ ‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થતી તસવીર ખેડ 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 રિગોલ્યુશનમાં 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

## સન્નારી



## પ્રિય સન્નારી

કેમ છો?

મજામાં ને? આપણે એકબીજાને જાણીએ કે ન જાણીએ પરંતુ, ‘કેમ છો?’ થી કરેલી વાતની શરૂઆત આત્મીય લાગે છે. ખરું ને? શું આ આત્મીયતા તમે તમારા ઘરમાં રહેતાં કે પછી દેશ કે શહેરમાં દૂર રહેતાં માતા-પિતાને દર્શાવો છો? વિચારી જુઓ, તમે તમારાં માતા-પિતા સાથે પ્રેમથી ક્યારે વાત કરી છે કે તેમને ક્યારે સમય આપ્યો છે? તમને થશે અચાનક આ વાત ક્યાંથી આવી?

આપણે સૌએ થોડા સમય પહેલાં એક સમાચાર વાંચ્યા હશે. બેંગ્લોરમાં ઈસરોના ભૂતપૂર્વ વૈજ્ઞાનિકે પોતાની પત્નીનું મરૂં કરી નાખ્યું. તેમને કારણ પૂછતાં જાણવા મળ્યું કે તેમને ભય હતો કે જો પત્ની પહેલાં તેમનું મૃત્યુ થઈ જશે તો તેમની પત્નીનું શું થશે? કોણ તેને સંભાળશે? અને આ ભય એટલો બધો વધી ગયો કે તેમણે પત્નીનું મરૂં કરી નાખ્યું. આ ઘટના આપણા મોડર્ન સમાજમાં વોર્નિંગ બેલ સમાન છે કે આપણે પોત-પોતાની જિંદગીમાં એટલા વ્યસ્ત થઈ ગયા છીએ કે આપણી આસપાસ કે આપણા પરિવારમાં પણ શું ચાલે છે તેની આપણને ખબર હોતી નથી. બાળકો મોટાં થાય પછી આગળ અભ્યાસ માટે કે નોકરી માટે વિદેશ કે પછી બીજા શહેરમાં જતાં રહે અને ઘરમાં રહી જાય છે ઘરડાં મા-બાપ! જે મા-બાપે બાળકોને પોતાની આંગળી પકડીને ચાલતા શીખવ્યું તે મા-બાપનો ઘડપણમાં હાથ પકડનાર કોઈ હોતું નથી. આપણે એમ નથી કહેવા માંગતાં કે બાળકોએ અભ્યાસ કે નોકરી માટે

અન્ય શહેર કે બીજા દેશમાં જવું ન જોઈએ પરંતુ દૂર રહીને પણ મા-બાપની કાળજી લઈ જ શકાય છે. આજના ડિજિટલ યુગમાં આપણી પાસે એવાં ઘણાં સાધનો છે જેનો ઉપયોગ કરીને દૂર રહીને પણ તેમને પ્રેમની અનુભૂતિ આપી શકાય છે. જેમ કે, દરરોજ નહિ તો અઠવાડિયામાં એક વાર વિડિયો કોલ પર વાત કરો, તેમની લાઈફમાં શું ચાલે છે, કોઈ તકલીફ તો નથી ને?, તેમના હાલચાલ પૂછો. ઘરમાં કેરટેકરની સુવિધા ઉપલબ્ધ કરાવી શકાય છે જે તેમને

એક દિવસ તે ભય બુદ્ધિ પર એટલો બધો હાવી થઈ જાય છે કે તે આવું અંતિમ પગલું ભરી દે છે. ખાલીપો, એકલતા માણસને માનસિક બીમારી તરફ લઈ જાય છે. આવા સમયે પરિવારનો સાથ તેમને આ ભયમાંથી, આ બીમારીમાંથી બહાર લાવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. બેંગ્લોરના કિસ્સામાં આપણને એ સવાલ થાય કે તે વ્યક્તિને જો આ ભય સતાવતો હતો તો તેણે આ બાબત વિષે કોઈની સાથે પણ વાત કરી ન હશે? તેમને એક દીકરી પણ હતી જે વિદેશમાં

કે ન રહેતાં હોય, તેમની સાથે ઇમોશનલ બોન્ડિંગ જાળવી રાખવું જોઈએ. અલબત્ત, તમારે તમારી લાઈફ સંપૂર્ણપણે સંતાનો પર જ ડિપેન્ડન્ટ ન રાખવી જોઈએ. તમારું પોતાનું પણ સોશયલ સર્કલ બનાવો, તેમની સાથે હળોમળો. તો બીજી બાજુ, બાળકોએ પણ અવારનવાર તેમની સાથે પ્રેમથી થોડી વાર વાતચીત કરવી જોઈએ જેથી તેઓ હૂંફની લાગણી અનુભવતા રહે, તેમને એકલવાયું ન લાગે.

મિત્રો, જિંદગીની બીજી ઈનીંગ ભયમાં નહિ, શાંતિથી, મોજથી પસાર કરવી જોઈએ. આ એવો સમય છે જેમાં તમારી અધૂરી રહી ગયેલી ઈચ્છાઓ પૂરી કરી શકો છો.

કોઈ ગમતી પ્રવૃત્તિ કે જે તમે સમયના અભાવે ન કરી શક્યા હો તે શરૂ કરી શકો છો. મિત્રો સાથે ગમે ત્યારે ફરવા પણ જઈ શકો છો. મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહેવું એ જ માનસિક બીમારીને દૂર રાખવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. તમને શું લાગે છે? આ વિષય પર ચોક્કસ વિચારજો. આવજો. ફરી મળીશું, આવતા સપ્તાહે.

- સંપાદક



રોજિંદાં કાર્યો કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે. નાની-મોટી માંદગી આવે ત્યારે તેમની કાળજી રાખે, બહારથી સામાન લઈ આપી શકે. વળી, ઘરમાં CCTV કેમેરા લગાવીને તેમના પર દૂરથી નજર પણ રાખી શકાય છે. થોડા થોડા સમયાંતરે તમે પણ ઘરે આવીને તેમને મળતા રહો ત્યારે તેમને જિંદગી જીવંત લાગે છે. અમુક ઉંમર પછી ખાસ કરીને રીટાયર્ડ લાઈફમાં કરવા માટે કોઈ ખાસ કામ કે કોઈ જવાબદારી હોતી નથી એટલે તેમને ખાલીપણું લાગવું સ્વાભાવિક છે. આ સમયે સ્વજનોનો સાથ હોય તો પાછલી જિંદગી સરળતાથી પસાર થઈ શકે છે.

બેંગ્લોરની ઘટનામાં તે વૃદ્ધ દંપતીની મોટી તકલીફ હતી તેમનો ખાલીપો. તે વ્યક્તિને આ કારણે સતત ભય સતાવતો હતો કે તેના મૃત્યુ પછી તેની પત્નીનું શું થશે? આ ભય એક જ દિવસમાં ઊભો થતો નથી. એ દરરોજ થોડો થોડો મોટો થતો જાય છે અને

રહેતી હતી. શું તેની સાથે પણ કોઈ વાત થઈ ન હોય? શું તેને પણ કોઈ વાતનો અણસાર ન આવ્યો હોય કે તેના પિતા માનસિક બીમારીથી પીડિત છે? બાળકોની ઉપેક્ષા, સગાં-સંબંધીઓથી અંતર અને એકલવાયું જીવન ઘડપણને અંદરથી કોરી ખાય છે.

અહીં, જવાબદારી ફક્ત બાળકોની જ નહિ, વ્યક્તિની પોતાની પણ છે કે તે માનસિક બીમારીને પોતાના પર હાવી થવા ન દે. આજે સમાજમાં ઘણી એવી સીનિયર સીટીઝન ક્લબ હોય છે જેમાં જોડાઈને તમે તમારી ઉંમરની વ્યક્તિઓ સાથે વાતચીત કરી શકો છો, પ્રવૃત્તિઓ કરી શકો છો અને આ રીતે મનોરંજન અને આત્મીયતા મેળવી શકો છો. ઉપરાંત, મિત્રવર્તુળમાં પણ ભેગા થવાનું આયોજન કરી શકો છો, મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં જોડાઈ શકો. આ રીતે પોતાને વ્યસ્ત રાખવાથી માનસિક બીમારીમાંથી બહાર નીકળી શકાય છે. બાળકો સાથે રહેતાં હોય

## સપ્તાહની તસવીર



‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર ભૂમિકા દલાલ અને તેમના પતિ રુષભ દલાલની છે. ભૂમિકાએ BCom. LLB કર્યું છે. એમને કુર્કિંગ અને એડવેન્ચરનો શોખ છે. રુષભે B.E. મિકેનિકલ એન્જિનિયરીંગનો અભ્યાસ કર્યો છે. એમને ફૂટબોલ, સ્પોર્ટ્સ અને એડવેન્ચરમાં રુચિ છે.

