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

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, 'સન્નારી' અંગેનાં કોઇ સૂચનો, 'સન્નારી'ને અનુરૂપ કોઇ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો કંઇ 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 ન્યાય 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 300 DPIમાં મોકલશો જેથી એન્લાર્જ કરતી વખતે મુશ્કેલી ન પડે અને ફાઇલ સાઇઝ 10MB થી વધુ હોવી જોઇએ 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 પલ્લવી જીતેશ પાનવાળા (મોદી) અને જીતેશ પાનવાળાની છે. **પલ્લવીબેન પારસી** છે. તેઓને વિવિધ જાતની વાનગી બનાવવાનો, દેશવિદેશમાં ફરવાનો શોખ છે તેમ જ એડવેંચર, આર્ટ્સ અને સ્પોર્ટ્સમાં રુચિ છે. આ તસવીર જાપાન હિરોશિમાની છે. 6 ઓગસ્ટ, 1945ના રોજ અમેરિકાએ જાપાન હિરોશિમા ઉપર ન્યૂક્લિયર અણુબોમ્બ નાખીને ભયંકર તારાજી કરેલ હતી ત્યાંનું બિલ્ડીંગ છે.

આજે જિંદગીની સેકન્ડ ઇનીંગ્સ માણે છે સિનિયર સિટિઝન્સ

પ્રિય સન્નારી

કેમ છો? મજામાં ને?

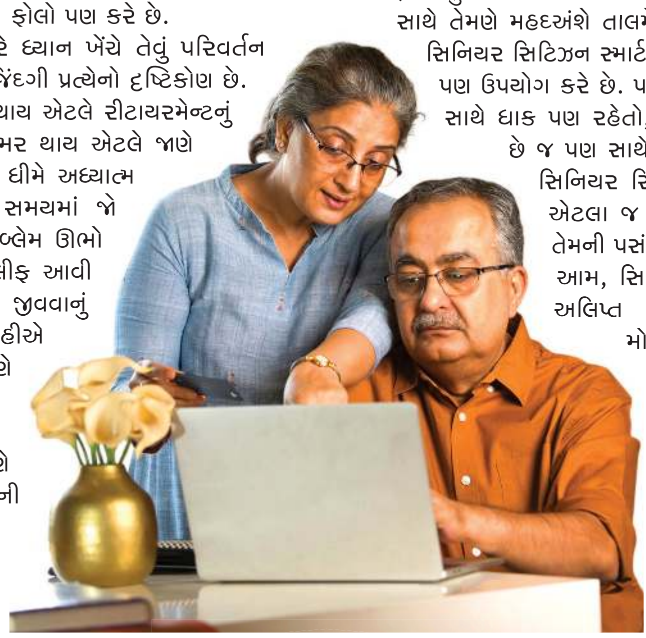
મિત્રો, ગઈકાલે એટલે કે ૨૧ મી ઓગસ્ટે 'સિનિયર સિટિઝન ડે' હતો. તમને ખ્યાલ તો હશે જ કે સિનિયર સિટિઝન એટલે ૬૦ વર્ષ કે તેનાથી વધારેની ઉંમરની વ્યક્તિ. 'સિનિયર સિટિઝન' શબ્દ સાંભળતાં જ આપણા મનમાં એક છબિ ઉપસી આવે - સફેદ વાળ, સાદાં, ઢીલાં કપડાં, આંખો પર ચશ્માં અને હાથમાં સમાચારપત્ર. બરાબર ને? પરંતુ, શું આજના સમયના સિનિયર સિટિઝન ખરેખર આવા દેખાય છે? તમને નથી લાગતું કે સિનિયર સિટિઝનનો દેખાવ, તેમની એટીટ્યુડ અને એક રીતે કહીએ તો તેમની સંપૂર્ણ પરિભાષા હવે બદલાઈ ગઈ છે?

આજના સિનિયર સિટિઝન આપણને સ્ટાઈલીશ જોવા મળશે. તેમનાં કપડાં 'બોરિંગ' નથી હોતાં પરંતુ 'ઈન્ટરેસ્ટીંગ' હોય છે. પહેલાંના સિનિયર સિટિઝન કપડાંમાં કમ્ફર્ટને જ પ્રાધાન્ય આપતા હતા પરંતુ હવે તેઓ કમ્ફર્ટની સાથે સાથે સ્ટાઈલને પણ મહત્ત્વ આપે છે. તેઓ ફક્ત સાડી કે સલવાર કમીઝ પહેરવાને બદલે જીન્સ- ટોપ, લેગીંગ કુરતા, ગાઉન કે લોંગ સ્કર્ટ પણ પહેરે છે. આજના સમય પ્રમાણે ફેશન સ્ટાઈલ અપનાવવાનું તેમને ગમે છે અને તેને ફોલો પણ કરે છે.

સિનિયર સિટિઝનમાં સૌથી વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવું પરિવર્તન તેમણે અપનાવેલી જીવનશૈલી અને જિંદગી પ્રત્યેનો દૃષ્ટિકોણ છે. પહેલાંના સમયમાં ૬૦ + ની ઉંમર થાય એટલે રીટાયરમેન્ટનું પ્લાનીગ કરવા માંડે, ૭૦ + ની ઉંમર થાય એટલે જાણે જિંદગી સમેટી લેતાં હોય તેમ ધીમે ધીમે અધ્યાત્મ તરફ વળવા લાગતા. પહેલાંના સમયમાં જો કોઈ સિનિયર સિટિઝનને હાર્ટ પ્રોબ્લેમ ઊભો થતો કે ઘૂંટણની કે કમરની તકલીફ આવી જતી તો તેના કારણે તેઓ જિંદગી જીવવાનું સીમિત કરી દેતાં. બીજી રીતે કહીએ તો શારીરિક મર્યાદાઓને કારણે જિંદગીમાંથી તેમનો રસ ઊડી જતો હતો પરંતુ હવે મેડિકલ સાયન્સમાં ઘણી પ્રગતિ થઈ છે અને તેના કારણે મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓને તેમની શારીરિક તકલીફોને દૂર કરવા માટેના ઘણા વિકલ્પો મળી રહે છે, જેમ કે હૃદયમાં સ્ટેન્ટ મૂકાવી શકે, ની-રિપ્લેસમેન્ટ કરાવી શકે કે અન્ય કોઈ બીમારી હોય તો તેની સારવાર લઈને જિંદગી જીવવાનું ચાલુ રાખે છે. આ ઉપરાંત, નિયમિત રીતે કસરત કરતાં કે દરરોજ સવારે ચાલવા જતાં કે યોગ કરતાં ઘણા સિનિયર સિટિઝન આપણને નજરે પડે છે. આ પ્રકારની સક્રિય જીવનશૈલી અપનાવવાને કારણે તેમની મોબિલીટી જળવાઈ રહે છે. આમ, સિનિયર સિટિઝને તેમની જીવનશૈલી બદલીને પાછલી જિંદગીની ગુણવત્તા પણ સુધારી છે. તેના કારણે તેમની જિંદગી તરફ જોવાના અભિગમમાં પરિવર્તન આવ્યું છે.

દોસ્તો, ૬૦ + ની ઉંમર એટલે ઘર-પરિવારની મોટાભાગની જવાબદારીઓમાંથી નિવૃત્તિ. જે જિંદગીભર સતત ઘડિયાળના કાંટે દોડતા હતા, હવે તેમને ઘડીભર થોડો શ્વાસ લેવાની ફુરસદ મળે છે. થોડો સમય પોતાના શોખ, પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે જીવવાની તક મળે છે. તો પછી, તે તક શા માટે જતી કરવી? આ પ્રકારની વિચારસરણી આજના સિનિયર સિટિઝન ધરાવતાં થયાં છે. આજે આપણને સમાજમાં ઘણાં સિનિયર સિટિઝન ક્લબ કે તેમનું મિત્રવર્તુળ જોવા મળે છે. તેઓ સાથે મળીને ટ્રીપનું આયોજન કરે છે અથવા ભેગા મળીને ટી - પાર્ટી કરે છે અથવા મનપસંદ રમત રમે છે. ટૂંકમાં, જિંદગીની બીજી ઇનિંગ તેઓ પોતાની ગમતી પ્રવૃત્તિ કરીને એન્જોય કરતાં થઈ ગયાં છે.

આ સિવાય, આજના સિનિયર સિટિઝનમાં જે મહત્ત્વનું પરિવર્તન દેખાય છે તે એ કે તેઓ નવા જમાના પ્રમાણેની નવી ટેકનોલોજીનો પણ સ્વીકાર કરે છે અને તેને શીખે પણ છે. હાલના સમયમાં, બેબી બુમર્સની જનરેશન [વર્ષ ૧૯૪૬-૧૯૬૪ વચ્ચે જન્મેલી] સિનિયર સિટિઝનની કેટેગરીમાં આવી ગયા છે. મોટાભાગના બેબી બુમર્સ જનરેશન X અને મીલેનિયલ્સના પેરન્ટસ છે અને ત્યાર પછીની જનરેશન ઝી અને જનરેશન આલ્ફાનાં ગ્રાન્ડ પેરન્ટસ છે. નવી પેઢીમાં જે પ્રકારનો ટેકનોલોજીમાં વિકાસ થયો છે જેમ કે, કમ્પ્યુટર અને મોબાઈલ કે સ્માર્ટ ફોન અસ્તિત્વમાં આવ્યા, તેની સાથે તેમણે મહદઅંશે તાલમેલ બેસાડ્યો છે. આજે મોટાભાગના સિનિયર સિટિઝન સ્માર્ટ ફોન વાપરે છે, મોબાઈલ બેન્કીંગનો પણ ઉપયોગ કરે છે. પહેલાંના સમયમાં વડીલો માટે આદર સાથે ધાક પણ રહેતો, જયારે હવે વડીલો માટે આદર તો છે જ પણ સાથે સાથે એક મૈત્રીપૂર્ણ સંબંધ પણ છે. સિનિયર સિટિઝન તેમનાં પૌત્રપૌત્રી સાથે પણ એટલા જ હળીભળીને રહે છે, તેમની ભાષા, તેમની પસંદગી સમજવાનો તેઓ પ્રયત્ન કરે છે. આમ, સિનિયર સિટિઝન એટલે એકલવાયું, અલિપ્ત અને આધ્યાત્મિક જીવન મટીને મોકળાશવાળું , મૈત્રીપૂર્ણ, અને મોડર્ન બની ગયું છે. તેમનામાં આવેલું આ પરિવર્તન ચોક્કસ આવકાર્ય છે કારણ કે સમય સાથે પરિવર્તન લાવવું એ જ તો જિંદગીની નિશાની છે. બરાબર ને?



ચાલો, આવજો. ફરી મળીશું,
આવતા સપ્તાહે.

- **સંપાદક**