



**સાઇકોલોજિસ્ટ નેહા પટેલ**

સંપીને રહેજો, હળીમળીને કામ કરજો, ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખજો, બી પોઝિટિવ, લડાઈ-ઝઘડા નહીં કરતા અને એકબીજાને સમજીને રહેજો.

આવી અનેક શિખામણો 'બિગ બોસ'માં બિગ બોસના ઘરમાં જતાં પહેલાં એના ૧૪ કન્ટેસ્ટન્ટને એક ગુજરાતી યુવતીએ આપી હતી. તે છે નેહા પટેલ. તે 'બિગ બોસ-શ્રી'ની સાઈકોલોજિસ્ટ હતી. 'બિગ બોસ'ના દરેક કન્ટેસ્ટન્ટનું માનસિક સંતુલન જળવાઈ રહે એ જોવાનું અને તેમને સાઈકોલોજીને લગતો કોઈ પ્રોબ્લેમ થાય તો સંભાળી લેવાનું કામ હતું નેહાનું. એટલે જ એક વાર રમૂજમાં અમિતાભે તેને પૂછી લીધું કે 'મેરી સાઈકોલોજી ઠીક હૈ ના?'

'બિગ બોસ'માં વળી સાઈકોલોજિસ્ટની શી જરૂર પડે? ૧૪ વર્ષથી ક્લિનિકલ સાઈકોલોજિસ્ટ તરીકે કામ કરતી નેહા કહે છે, "બિગ બોસ'માં સાઈકોલોજિસ્ટનો રોલ બહુ મહત્વનો છે. શોમાં જતાં પહેલાં ભલે મેં તેમનું ગમે એટલું કાઉન્સેલિંગ કર્યું હોય; પણ પોતાની ફેમિલીથી દૂર, અજાણ્યા લોકો સાથે જે સિયુએશનમાં તેમણે રહેવાનું છે ત્યાં સાઈકોલોજીને લગતા પ્રોબ્લેમ થવાના જ છે; પણ એમાં સર્વાઈવ થઈને તેમણે જીતવાનું છે.'

ટીવી અને ફોન વિના રહેતા આ લોકો નથી બહારની કોઈ વ્યક્તિને જોઈ શકતા કે નથી કોઈનો અવાજ સાંભળી શકતા. ઉપરાંત આ ગેમ હોવાથી કોમ્પિટિશન કરવાની છે અને છતાંય કો-ઓપરેશનથી રહેવાનું છે. દરેક બાબતે કોમ્પ્રોમાઈઝ કરવું પડે, પોતાની જાતને કન્વિન્સ કરવી પડે, બધું કામ જાતે કરવું પડે અને કોઈ સાથે ઝઘડો થાય તો પણ તેની સાથે સારી રીતે રહેવું પડે. નેહા કહે છે, 'શરૂઆતમાં નવું હોવાથી કન્ટેસ્ટન્ટને ફેમિલીની યાદ કે એના જેવી બીજી થોડી સમસ્યા થાય, પણ મિડ-શોમાં તેમની સાઈકોલોજિકલ સમસ્યાઓ વધી જાય છે ત્યારે તેઓ નોર્મલ કરતાં જુદું જ બિહેવ કરવા લાગે છે. એમાં પણ અજાય થાય કોઈ ગેમ રમ્યાં હોય તો તેની

**સ્કૂલની પણ કાઉન્સેલર**

નેહા પટેલ માટે 'બિગ બોસ' ફર્સ્ટ રિયલિટી શો છે. અગાઉ તેને બે રિયલિટી શો માટે ઓફર આવેલી, પણ એ સ્વીકારી નહોતી શકી. ઈટીવી ગુજરાતીના એક શોમાં સવાલ-જવાબ ટાઈપનો ૧૩ એપિસોડનો શો તેણે કર્યો છે. સાઈકોલોજીમાં ગ્રેજ્યુએટ થઈને માસ્ટર્સ તેણે ક્લિનિકલ સાઈકોલોજીમાં ૧૯૯૫માં કર્યું અને એ જ વર્ષથી આ ફીલ્ડમાં કામ કરવા લાગી. ૧૯૯૯થી તે જુહુની ચત્રાભુજ નરસી મેમોરિયલ સ્કૂલની કાઉન્સેલર છે. જુહુમાં તેનું પોતાનું ક્લિનિક પણ છે.

આપણે સ્ક્રીન પર જોયું છે એમ જણાવીને નેહા કહે છે કે આવી સ્થિતિમાં પહેલાં તો ઘરના સભ્યોએ જાતે જ મેનેજ કરી લેવાનું હોય છે, પણ સમસ્યા જો વધી જાય અને કન્ટેસ્ટન્ટ વધુ ડિસ્ટર્બ થઈ જાય તો જ હું તેની સાથે વાત કરું.

આવા સમયે નેહા ઓફ-સ્ટ્રીમ (એવી વાત જે તે અને કન્ટેસ્ટન્ટ સિવાય કોઈ ન સાંભળી શકે) કાઉન્સેલિંગ કરતી હતી. પાંચેક વાર તેણે આવું કરવું પડ્યું છે. વીકમાં એક વાર જરૂર પડે ત્યારે તે 'બિગ બોસ'ના સેટની મુલાકાત લેતી હતી. કોઈ કન્ટેસ્ટન્ટ વધુ ડિસ્ટર્બ થઈ ગયો હોય તો તે બહાર આવે પછી પણ નેહાએ તેનું કાઉન્સેલિંગ કરીને તેને નોર્મલ બનાવવો પડ્યો હતો. આવું પણ ઘણા બધા માટે તેણે કર્યું છે.

નેહાનો કોન્ટેક્ટ 'બિગ બોસ'ના સત્તાવાળાઓએ જ કર્યો હતો. બે મીટિંગમાં તેનો કોન્ટ્રેક્ટ પાકો થયો. એ પછી નેહાએ શોની મેડિકલ ટીમને મળીને દરેક પ્રબ્લેમની મેડિકલ

૩૬  
**વર્ષની કપોળ યુવતી નેહા આણંદ નજીકના ગામ મલાતજના અને મુંબઈમાં રહેતા ઇન્ટીરિયર ડિઝાઇનર કુંજન પટેલને પરણી છે.**

# બિગ બોસનાં આ બર્ણે પણ બોસ

**'કલર્સ' ચેનલના રિયલિટી શો 'બિગ બોસ'ની ત્રીજી સીઝનનો આજે ફાઇનલ દિવસ છે. ભૂતપૂર્વ મિસ્ટર ઇન્ડિયા પ્રવેશ રાણા અને એક્ટરો વિન્દુ તથા પૂનમ દિલ્લનમાંથી કોણ વિનર બનશે એની ઇવેન્ટેજરી વચ્ચે આવો મળીએ આ શોની પડદા પાછળની એવી બે ગુજરાતી યુવતીઓને જેઓ આ ગજબ ગેમમાં ભાગ લેનારા સ્પર્ધકો માટે ખૂબ જ ઇમ્પોર્ટન્ટ હતી**

રિપોર્ટ તૈયાર કર્યો અને બધાનું અલગથી કાઉન્સેલિંગ કરીને તેમને ઈમોશન્સ, ગુસ્સો, અકળામણ કાબૂમાં રાખવા સમજાવ્યું. પોઝિટિવ થિન્કિંગ તથા પ્રેશરમાં પોતાની જાતને કેવી રીતે સંભાળી લેવી એ પણ સમજાવ્યું. એટલે જ શરૂઆતમાં બહુ ગુસ્સો કરતો અભિનયાર ઈરાની પછી ગમ ખાતાં શીખ્યો હતો. વિન્દુ અગાઉ નાની-નાની વાતમાં પણ બહુ રડવા લાગતો તેને પણ સમજાવ્યો. નેહાએ કન્ટેસ્ટન્ટને કોઈ વસ્તુ વધારે વાર ન કરવા પણ કહ્યું, જેમ કે શર્વિન ચોપડા વારંવાર ઝાડુ કાઢવા કરતી હતી એટલે પ્રોબ્લેમ થતા હતા.

**ગુજરાતી રોકસ**

'બિગ બોસ'ના કેટલાક સ્પર્ધકોને કોફી, ચોકલેટ, કેક, નોનવેજ વગેરે ખાવા માટે તરસતા જોઈને પ્રેક્ષકોને થયું હશે કે અહીં તો તેમને જોઈતું ખાવા પણ નથી આપતા! લોકોને ભલે એમ લાગે; પણ 'બિગ બોસ' શોની ન્યુટ્રિશનિસ્ટ કાજલ ઠોસાણીની સ્ટ્રિક્ટ વોર્નિંગ હતી કે આ બધું તેમણે રોજ-રોજ ન ખવાય, કારણ કે પોષણયુક્ત અને ફેટ ન વધે એવું ખાવાનું આપીને તેમને હેલ્થી રાખવાની જવાબદારી તેની હતી. કંઈ કામ ન હોય અને એક જ જગ્યાએ પુરાઈ રહેવાનું હોય ત્યારે માણસ શું કરે? ખાધા કરે. કાજલ કહે



**ન્યુટ્રિશનિસ્ટ કાજલ ઠોસાણી**

છે, 'કન્ટેસ્ટન્ટની ફેટ વધી ન જાય એટલા માટે મેં કોફી, મશરૂમ, કેક, જેમ, નોનવેજ ડિશીઝ વગેરેને લક્ઝરી ફૂડમાં રાખ્યાં હતાં. એ મેળવવા તેમણે ટાસ્ક કરવા પડે અને એમાંથી મળતા બજેટમાંથી લિમિટેડ પ્રમાણમાં જ તેઓ એ ખરીદી શકે. આમ લક્ઝરી ફૂડ ખાવા પર આપોઆપ નિયંત્રણ આવી જાય. બાકી ઘરમાં બેઝિક ફૂડ જોઈએ એટલું આપવામાં આવતું હતું.'

રોજનાં બે શાક (એક પત્તાંવાળી ભાજી અને એક બીજું), દાળ, ભાત, રોટલી, બ્રેડ, આટાની બ્રેડ, સેલડ વગેરેનો સમાવેશ બેઝિક ફૂડમાં હતો. ક્યું ફૂડ બેઝિકમાં અને ક્યું લક્ઝરીમાં રાખવું એ તથા રોજ તેમના માટે ક્યું ફૂડ જવું જોઈએ એ કાજલે શો શરૂ થયા પહેલાં દરેક કન્ટેસ્ટન્ટનું ઝપ મિનિટનું સેશન લીધા પછી નક્કી કર્યું હતું.

શોના પહેલા વીકમાં કિચનમાં જે કંઈ ખાવાનું હતું એ ખાવાની સૌને છૂટ હતી. એનું કારણ આપતાં કાજલ કહે છે કે એડજસ્ટમેન્ટ માટે શરૂઆતમાં બધું ખાવાની છૂટ આપવામાં આવી હતી, પણ પછીથી રોજ બેઝિક ફૂડ જ આપવામાં આવતું હતું. આ ફૂડ બેલેન્સ હતું.

શો શરૂ થતાં પહેલાં કાજલે બધા કન્ટેસ્ટન્ટની મેડિકલ ચેક-અપ ટેસ્ટ જોઈ લીધી અને પછી દરેકને અલગથી મળીને જાણી લીધું કે કોઈને કોઈ ચીજની આદત કે એલર્જી જેવું નથીને? કાજલ કહે છે કે સેલિબ્રિટી હોવાથી દરેકની પોતપોતાની ડાયટ હોય. છતાં તેણે દરેકને મૌખિક રીતે કહ્યું કે તેમણે કેવો ડાયટ-ચાર્ટ અપનાવવો. હેલ્થનો પ્રોબ્લેમ હોય તેને કેટલીક ચીજો ખાવાની મનાઈ કરી. એક-બે જણને કોલેસ્ટરોલનો પ્રોબ્લેમ હતો એટલે તેમને ઈંડાં ન લેવા

**કોર્પોરેટ ડાયેટિશ્યન**

એમ્બુરમાં રહેતી ૨૬ વર્ષની કાજલના પિતા દિલીપ ઠોસાણી ડૉક્ટર છે. તેઓ મૂળ અમરેલી જિલ્લાના ધારીના છે. 'બિગ બોસ' શોના કો-ઓર્ડિનેટરનો કાજલને ફોન આવ્યો અને બે મીટિંગમાં કોન્ટ્રેક્ટ પાકો થયો. 'બિગ બોસ-શ્રી'માં કાજલે ફર્સ્ટ ટાઈમ ટીવી-શો માટે કામ કર્યું છે. કાજલ માટુંગાની એસએનડીટી કોલેજમાંથી ન્યુટ્રિશન વિષય સાથે બીએસસી થઈ અને એમાં જ તેણે ૨૦૦૫માં માસ્ટર્સ કર્યું. એ જ વરસથી તેણે એક જિમમાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ તરીકે પાર્ટટાઈમ કામ શરૂ કર્યું. થોડા સમયમાં તેને હાઈ-પ્રોફાઈલ ક્લાયન્ટ્સ મળવા લાગ્યા. અત્યારે તે તાતા એઆઈજી કંપનીમાં કોર્પોરેટ ડાયેટિશ્યન છે અને પ્રાઈવેટ પ્રેક્ટિસ પણ કરે છે. બાંદરા-કુર્લા કોમ્પ્લેક્સમાં આવેલી ગોલ્ડ ક્લબમાં પણ તે ડાયેટિશ્યન છે. ત્રણ શો તેણે રેડિયો માટે કર્યાં છે.

હતું. કોઈ વાર કોઈનો મૂડ બગડી જાય તો મૂડ આવે એવું ફૂડ લેવાનું કાજલ સૂચન કરતી. ફેશન-ડિઝાઈનર રોહિત વર્મા બહુ અપસેટ થયો તેથી તેના બર્થ-ડે પર તેને ભાવતી બંગાળી સ્વીટ ચમચમ મોકલી હતી. છોકરીઓને ચોક્કસ સમયે ચોક્કસ ફૂડ લેવાનું કહ્યું હતું, જેથી તેમનો મૂડ ન બગડે. ઉપવાસ હોય તેમને ફળો વધારે લેવાનું કહ્યું હતું. કાજલ કહે છે કે યા વધારે પીવાથી કેટલાક કન્ટેસ્ટન્ટ્સને એસિડિટીનો પ્રોબ્લેમ થતો હતો એટલે તેમને એ બંધ કરવા કહ્યું, જ્યારે કેટલાક લોકોને કબજિયાતની તકલીફ હતી એટલે તેમને કોફી ન લેવા કહ્યું. ઘરનો દરેક ખોરાક ચોક્કસ માત્રામાં જ જતો હતો. ફડ બાબતનાં કાજલનાં સજેશન્સ

