

# CITYPULSE

ગુજરાતમિત્ર

શુક્રવાર ૨૪ એપ્રિલ, ૨૦૨૬

9

## કાળઝાળ ગરમી સામે રાહતનો ઉપાય સ્વિમિંગ તરફ વળવું વડોદરાનું રાહેરી જીવન



### સ્વિમિંગ: આરામથી આગળ વધતી સ્વાસ્થ્યપ્રવૃત્તિ

વડોદરામાં સ્વિમિંગને હવે માત્ર ઉનાળાની મોસમી પ્રવૃત્તિ તરીકે નહીં, પરંતુ નિયમિત વ્યાયામ તરીકે પણ સ્વીકારવામાં આવી રહ્યું છે. શહેરના યુવાઓ ઉપરાંત મહિલાઓ અને બાળકોમાં પણ સ્વિમિંગ શીખવાની વધતી ઇચ્છા જોવા મળી રહી છે. આરોગ્ય નિષ્ણાંતોના મત મુજબ સ્વિમિંગ સમગ્ર શરીરને કાર્ડિયો રાઇટ રાઇટ અને હૃદય માટે લાભદાયક વ્યાયામ હોવાથી તેની લોકપ્રિયતા વધતી જાય છે. સવારે વહેલી ક્લાસમાં અને સાંજના સમયે પુલોમાં વધતી ભીડ એ દર્શાવે છે કે નાગરિકો હવે પોતાના રોજિંદા જીવનમાં ફિટનેસને વધુ મહત્વ આપવા લાગ્યા છે.

### વધતી સંખ્યાઓ શું કહે છે?

તાજેતરના આંકડાઓ દર્શાવે છે કે 2026ના એપ્રિલ મહિનાના મધ્ય સુધીમાં શહેરના મુખ્ય સ્વિમિંગ પુલોમાં નવા પ્રવેશની સંખ્યામાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે. તેની સાથે જ આ સેવાઓમાંથી મળતી આવકમાં પણ ગત વર્ષની સરખામણીએ આશરે 40 ટકા વેટલો વધારો નોંધાયો છે. આ વધારો માત્ર તાત્કાલિક ગરમીથી રાહત મેળવવાની જરૂરિયાત નહીં, પરંતુ નાગરિકોમાં વધતી સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિનો સંકેત તરીકે પણ જોવામાં આવે છે.



### શહેરના પરિવારોમાં બદલાતી ઉનાળાની સંસ્કૃતિ

અગાઉ ઉનાળાની રજાઓનો અર્થ ગામડાંની મુલાકાત કે ઘરમાં આરામ માનવામાં આવતો હતો. પરંતુ હવે શહેરી પરિવારોમાં બાળકોને સ્વિમિંગ ક્લાસમાં મોકલવાની પ્રથા સામાન્ય બની રહી છે. ખાસ કરીને શાળાની રજાઓ દરમિયાન બાળકો માટે સ્વિમિંગ એક ઉપયોગી અને સુરક્ષિત પ્રવૃત્તિ તરીકે સ્વીકારાઈ રહી છે. આ પરિવર્તન શહેરના સામાજિક માળખામાં આવતી ધીમે ધીમે બદલાતી માનસિકતાનું પ્રતિબિંબ પણ છે, જ્યાં સ્વાસ્થ્ય અને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને વધુ મહત્વ આપવામાં આવી રહ્યું છે.



### ઉનાળાની શરૂઆત સાથે જ વડોદરા

શહેરમાં ગરમીનું પ્રમાણ ઝડપથી વધતા નાગરિકો માટે ઠંડક મેળવવાના વિકલ્પોમાં સ્વિમિંગ પુલો મહત્વનું સ્થાન લેતા જોવા મળી રહ્યા છે. છેલ્લા થોડા વર્ષોમાં ખાસ કરીને શહેરના મધ્યવર્ગીય અને યુવા વર્ગમાં સ્વિમિંગ પ્રત્યેનો રસ નોંધપાત્ર રીતે વધ્યો છે. આ વર્ષે પણ એ જ પ્રવૃત્તિ વધુ સ્પષ્ટ રીતે સામે આવી છે. વડોદરા મહાનગરપાલિકા સંચાલિત શહેરના વિવિધ સ્વિમિંગ પુલોમાં ઉનાળાની શરૂઆતથી જ નોંધપાત્ર સંખ્યામાં નવા પ્રવેશ નોંધાયા છે. ખાસ કરીને લાલબાગ, કારેલીબાગ અને રાજીવ ગાંધી સ્વિમિંગ પુલમાં નાગરિકોની વધતી હાજરી શહેરમાં સ્વિમિંગને માત્ર મનોરંજન નહીં, પરંતુ જીવનશૈલીનો એક ભાગ બની રહ્યું છે તે દર્શાવે છે.

### ઉનાળાની ગરમી અને શહેરનો નવો જવાબ

વડોદરામાં વધતી ગરમી વચ્ચે સ્વિમિંગ પુલો હવે માત્ર ઠંડક મેળવવાનો વિકલ્પ નથી રહ્યા; તેઓ શહેરના નાગરિકોની બદલાતી જીવનશૈલી, આરોગ્ય પ્રત્યેની જાગૃતિ અને આધુનિક શહેરી સંસ્કૃતિનું પ્રતિબિંબ બની રહ્યા છે. આ પ્રવૃત્તિ આગામી વર્ષોમાં વધુ વ્યાપક બનશે તેવી સંભાવનાઓ પણ નિષ્ણાંતો વ્યક્ત કરી રહ્યા છે.

## રંગોનું શહેર, કલાનું કેન્પાસ



### દિવાલો બોલે છે વાર્તા

આ પેઈન્ટિંગ્સ માત્ર ડેકોરેશન નથી, પણ દરેક ચિત્ર એક સંદેશ લઈને આવે છે. 'સ્વચ્છતા'નો મેસેજ આપતા ઘિત્રો, સાંસ્કૃતિક વારસાને દર્શાવતા આર્ટવર્ક, પ્રકૃતિ અને પર્યાવરણ પ્રત્યે જાગૃતિ લાવતા ડિઝાઇન, ખાસ કરીને કાશીવિશ્વનાથ મંદિર નજીકના તળાવ કિનારે કરાવેલા પેઈન્ટિંગ્સ લોકો માટે સેલ્ફી સ્પોટ બની ગયા છે. જ્યાં કલા અને સંદેશ એકસાથે જુવત બને છે.



### પ્રવાસીઓ માટે આકર્ષણ

કલાત્મક પહેલ માત્ર સ્થાનિકો માટે નહીં, પણ વડોદરા આવતા પ્રવાસીઓ માટે પણ આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની છે. શહેરમાં પ્રવેશતા જ રંગીન બીજ અને દિવાલો એક અનોખું સ્વાગત કરે છે. જે વડોદરાને અન્ય શહેરોથી અલગ ઓળખ આપે છે.

### શહેર બન્યું ઓપન આર્ટ ગેલેરી

વડોદરા મહાનગરપાલિકાના અનોખા પ્રયાસોથી શહેરના 41 વેટલા બીજ હવે માત્ર પરિવહનના માર્ગ નથી રહ્યા. તે લોકો માટે દ્રશ્ય આનંદનું કેન્દ્ર બની ગયા છે. દુમાડ વંકશનથી લઈને અકોટા-દાંડિયા બજાર ઓવરબ્રીજ, ફતેહગંજ ફ્લાયઓવરથી લાલબાગ અને વેતલપુરના રેલવે બીજ સુધી દરેક સ્થળે રંગો અને રચનાત્મકતા છલકાઈ રહી છે.



## ઉમરે નહીં, ઉમંગે જીત્યું !

### 57 વર્ષે પણ અટલ જખ્ખો : વડોદરાના શિક્ષકનો સાઈકલિંગમાં ત્રીજો રેકોર્ડ

ગુજરાતની સંસ્કારી અને સક્રિય જીવનશૈલી માટે જાણીતી Vadodaraમાંથી એક એવી પ્રેરણાદાયક કહાની સામે આવી છે, જે સાબિત કરે છે કે ઉંમર માત્ર એક આંકડો છે-જખ્ખો હોય તો કંઈ પણ શક્ય છે. ૫૭ વર્ષીય શિક્ષક Sunil B. Patelએ સાઈકલિંગ ક્ષેત્રે પોતાની ત્રીજી મોટી સિદ્ધિ મેળવીને ફરી એકવાર પોતાનું નામ India Book of Recordsમાં નોંધાવ્યું છે. 'હમ ફિટ તો ઈન્ડિયા ફિટ'નો જીવંત ઉદાહરણ શ્રી સુનિલ પટેલ માત્ર પોતાને ફિટ રાખવા માટે જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર સમાજને ફિટનેસ અને પર્યાવરણ પ્રત્યે જાગૃત બનાવવા માટે સાઈકલિંગને જીવનશૈલી બનાવી ચૂક્યા છે. તેઓ રોજ પોતાના ઘરેથી શાળાએ અને પાછા-બંને તરફ સાઈકલ પર જ જાય છે, અને આ માત્ર એક રૂટિન નથી, પણ એક મિશન છે.

### સવારે 4:30 થી શરૂ થતો સંકલ્પ

દરરોજ સવારે ૪:૩૦ વાગ્યે ઉઠીને તેઓ ૫૦ કિમી સાઇકલ ચલાવે છે. ત્યારબાદ શાળાની ફરજ પણ સાઇકલ પર જ નિભાવે છે અને દિવસના અંતે વધારાના કિલોમીટર કવર કરીને ઘરે પરત ફરે છે. આ રીતે તેઓ અત્યાર સુધીમાં ૭૦,૦૦૦ કિમીથી વધુનું અંતર કાપી ચૂક્યા છે. જે પોતે જ એક અદ્ભૂત સફર છે.

### ફિટનેસ સાથે પર્યાવરણનો સંદેશ

સુનિલ પટેલ માટે સાઇકલિંગ માત્ર વ્યાયામ નથી- તે પર્યાવરણ બચાવવાનો માર્ગ પણ છે. તેઓ અન્ય વાહનોનો ઉપયોગ ટાળી કાર્બન ફૂટપ્રિન્ટ ઘટાડે છે અને લોકોમાં પણ ગ્રીન લાઇફ સ્ટાઇલ અપનાવવાની પ્રેરણા આપે છે.

### રેકોર્ડ્સની હેટ્રિક

તેમણે સતત મહેનત અને શિસ્તથી ત્રણ મોટા રેકોર્ડ્સ સ્થાપ્યા છે:  
 ૫૦ કિમીની ૧૭૯ રાઇડ્સ સતત દર ૨૫ દિવસ  
 ૫૦ કિમી સાઇકલિંગ સતત ૧૨૩૦ દિવસ  
 ૫૦ કિમી સાઇકલિંગ આ અંતિમ સિદ્ધિ-૧૨૩૦ દિવસ સુધી સતત સાઇકલિંગ એવું દૃઢ સંકલ્પ બતાવે છે, જે સામાન્ય રીતે કલ્પનાથી પણ બહાર છે.

### સન્માનોથી ભરેલો સફર

India Book of Records સિવાય પણ તેમણે World Records India Asia Book of Records Harvard World Records Inspiring Indian Award 2025 જેવા પ્રતિષ્ઠિત મંચો પર પોતાનું નામ નોંધાવ્યું છે.

