CITY પલ્સ

email: citypulse@gujaratmitra.in

ગુજરાતમિત્ર

શુક્રવાર ૨૯ મે, ૨૦૨૬

હીટવેવ । હવે હારવાનું નથી, લડવાનું છે

ગરમી હવે માત્ર અગવડતા નથી, પણ સ્વાસ્થ્ય માટે ગંભીર જોખમ છે

ગુજરાતમાં ઉનાળા દરમિયાન વધતા જતા તાપમાન અને હીટવેવ એટલે કે, લૂની સ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને રાજ્ય સરકાર દ્વારા માર્ગદર્શિકા જાહેર કરવામાં આવી છે. ઉનાળામાં ગરમીને ધ્યાને રાખીને હવામાન વિભાગ દ્વારા જ્યારે પણ 'રેડ એલર્ટ' જાહેર કરવામાં આવે, તે સમયાગળો માત્ર ગરમી નહિ, પરંતુ સ્વાસ્થ્ય માટે એક ગંભીર ચેતવણી સમાન છે. આ કાળઝાળ ગરમીમાં તમામ વયના નાગરિકોને સુરક્ષિત રહેવા માટે માર્ગદર્શિકામાં જણાવેલા પગલાઓ અચૂક લેવા જોઈએ. હીટવેવથી હારવાનું નથી, લડવાનું છે. એક વાત જરૂરથી યાદ રાખવી કે, સાવચેતી એ જ શ્રેષ્ઠ ઈલાજ છે. ગરમીને હળવાશથી ન લો અને વહીવટી તંત્ર દ્વારા આપવામાં આવતી સૂચનાઓનું ચુસ્તપણે પાલન કરો.

હીટવેવ દરમિયાન સામાન્ય સાવચેતીઓ

- દિવસ દરમિયાન તરસ ન લાગે તો પણ દર ૨૦-૩૦ મિનિટે પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાણી પીતા રહો. પાણી ઉપરાંત છાશ, નારિયેળ પાણી અથવા લીંબુ અને વરીયાળીના શરબત જેવા કુદરતી પીણા લેતા રહો, જે શરીરમાં ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સ જાળવી રાખશે.
- હળવા રંગના, સુતરાઉ અને ઢીલા કપડાં પહેરવા જોઇએ.
- તાજો અને પચવામાં હળવો ખોરાક જ આહાર તરીકે લો. વધુ પડતા પ્રોટીનયુક્ત, મસાલેદાર, તળેલા કે વાસી ખોરાકથી બચો. કાચી ડુંગળી અને કાકડી તરબૂચ, ટેટી જેવા પાણીથી ભરપૂર ફળોનું સેવન કરો.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી બપોરે ૧૨.૦૦ થી ૪.૦૦ કલાક દરમિયાન સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં બહાર જવાનું ટાળો. જો નીકળવું જ પડે, તો માથું અને કાન રૂમાલથી ઢાંકેલા હોવા જોઈએ.

રેડ એલર્ટ એટલે શું ?

રેડ એલર્ટનો અર્થ છે કે, ગરમી હવે માત્ર અગવડતા નથી, પણ સ્વાસ્થ્ય માટે ગંભીર ખતરો છે. આ સમયે હીટ સ્ટ્રોકની શક્યતા સૌથી વધુ હોય છે.

'રેડ એલર્ટ' દરમિયાન લેવાના ખાસ પગલાં

- જ્યારે તાપમાન પારો ૪૫C ને પાર કરે અથવા અત્યંત ગંભીર સ્થિતિ હોય ત્યારે, અત્યંત જરૂરી કામ વગર ઘરની બહાર ન નીકળો.
- દિવસમાં બે વાર ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરો. ઘરની બારીઓ પર પડદા રાખો અને ઘરને ઠંડુ રાખો.
- ORSનું દ્રાવણ ઘરે વસાવો. ડીહાઈડ્રેશનના લક્ષણો જણાય તો તુરંત તેનો ઉપયોગ શરૂ કરો.

વિવિધ વયજૂથ માટે વિશેષ સૂચનાઓ

- બાળકો અને નવજાતને સીધા તડકાથી બચાવો. વારંવાર પાણી કે પ્રવાહી આપતા રહો. બંધ પાર્ક ગાડીમાં એકલા ન છોડો.
- બીપી, ડાયાબિટીસ કે હૃદયની બીમારી છે, તેમને ઠંડકવાળા વાતાવરણમાં જ રાખવા. તબિયતમાં થોડો પણ ફેરફાર જણાય તો તાત્કાલિક ધોરણે નજીકના ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો.
- શ્રમિકોએ બપોરના સમયે ભારે શારીરિક શ્રમ ટાળવો. કામના સ્થળે શેડ અને પીવાના પાણીની વ્યવસ્થા રાખવી.

પોતાના ઘરને કેવી રીતે રાખશો ઠંડુ?

- દિવસના સમયે ઘરના તમામ બારી અને બારણાં બંધ રાખીને ઘેરા રંગના પડદા લગાવો જેથી રૂમના અંદર ગરમી ન આવે.અને બચાવ રહે.
- સાંજે અને રાત્રે બારીઓ ખુલ્લી રાખો જેથી ઠંડી હવા અંદર આવી શકે.
- ધાબા પર સફેદ ચૂનો અથવા હીટ રિફ્લેક્ટિવ પેઇન્ટ લગાવવાથી પણ ઘરના તાપમાનમાં ઘટાડો કરી શકાય છે.

હીટ સ્ટ્રોક અથવા લૂ લાગવાના લક્ષણો

1. ખૂબ ઊંચો તાવ આવવો.
2. માથામાં અસહ્ય દુખાવો અને ચક્કર આવવા.
3. ઊબકા કે ઉલટી થવી.
4. ત્વચા લાલ, ગરમ અને સૂકી થઈ જવી.

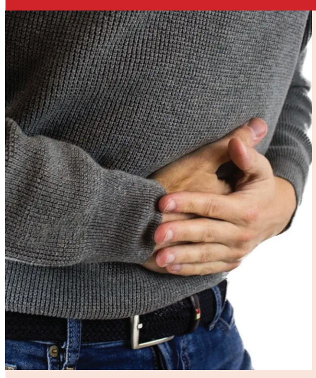
હીટ સ્ટ્રોક બાદનો પ્રાથમિક ઉપચાર

- અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિને તાત્કાલિક છાંયડામાં અથવા ઠંડી જગ્યાએ લઈ જવો.
- શરીર પર ઠંડા પાણીના પોતાં મૂકવા.
- જો વ્યક્તિ ભાનમાં હોય, તો તેને ધીમે-ધીમે પાણી અથવા ORS પીવડાવવું.
- તુરંત ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સની મદદ લેવી અથવા વ્યક્તિને નજીકના દવાખાને ખસેડવો.

સામાજિક જવાબદારી । તમારા ઘરની બહાર પક્ષીઓ માટે કુંડા અને પ્રાણીઓ માટે પાણીની વ્યવસ્થા કરવી. જો રસ્તા પર કોઈ વ્યક્તિ ગરમીથી બેભાન અવસ્થામાં જણાય, તો માનવતાના ધોરણે તેમને મદદ કરવી. ગામડામાં રહેતા લોકોએ પશુઓને સુરક્ષિત અને ઠંડી જગ્યાએ રાખવા તથા તેમના માટે પાણીની પૂરતી વ્યવસ્થા રાખવી. શક્ય હોય તો ગાય-ભેંસો માટે પંખાની પણ વ્યવસ્થા કરવી.

ઉનાળાની ગરમી અને પેટની સમસ્યાઓ : બેદરકારી બની શકે છે બીમારીનું કારણ

ઉનાળામાં પેટ કેમ થાય છે ખરાબ?



ઉનાળાની ઋતુ શરૂ થતાં જ પેટ સંબંધિત સમસ્યાઓમાં વધારો જોવા મળે છે. પેટમાં દુખાવો, ડાયેરિયા, ઉલટી, એસિડિટી, ફૂડ પોઈઝનિંગ અને સ્ટમક ઇન્ફેક્શન જેવી તકલીફો આ દિવસોમાં સામાન્ય બની જાય છે. તબીબો મુજબ ગરમીના સમયમાં બેક્ટેરિયા અને વાયરસ વધુ ઝડપથી ફેલાતા હોવાથી પેટના ચેપનું જોખમ વધી જાય છે.નિષ્ણાતોના જણાવ્યા મુજબ ખાસ કરીને દૂધ અને ડેરી પ્રોડક્ટ્સ ગરમીમાં ઝડપથી બગડી જાય છે. યોગ્ય રીતે સંગ્રહ ન કરાયેલ ખોરાક, બાહ્ય ખુલ્લું ખાવાનું અને પ્રદૂષિત પાણી પેટના ચેપનું સૌથી મોટું કારણ બને છે. રસ્તાની બાજુનું ખાવાનું, અનટ્રીટેડ પાણી અને અસ્વચ્છ પરિસ્થિતિમાં તૈયાર થયેલા ખોરાકથી બેક્ટેરિયલ અને વાયરલ ઇન્ફેક્શન ઝડપથી ફેલાઈ શકે છે.તબીબો અનુસાર, માત્ર ખોરાક જ નહીં પરંતુ ખરાબ હેન્ડ હાઈજિન, અચાનક ડાયેટમાં ફેરફાર, ફૂડ ઇન્ટોલરન્સ, તણાવ અને અનિયમિત જીવનશૈલી પણ પેટની સમસ્યાઓને આમંત્રણ આપે છે. કેટલીક વાયરલ ઇન્ફેક્શન તો આખા પરિવાર અથવા સમુદાયમાં ઝડપથી ફેલાઈ શકે છે.ગરમીમાં શરીરમાં પાણીની અછત પણ પાચનતંત્રને અસર કરે છે. ડિહાઇડ્રેશનના કારણે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડે છે અને ઇન્ફેક્શનનો ખતરો વધી જાય છે.તબીબો ખાસ ચેતવણી આપે છે કે પેટની સામાન્ય તકલીફમાં તરત એન્ટીબાયોટિક્સ લેવી ખોટી ટેવ બની રહી છે. મોટાભાગના સ્ટમક ઇન્ફેક્શન વાયરસના કારણે થાય છે, જેમાં એન્ટીબાયોટિક્સથી કોઈ ફાયદો થતો નથી. અનાવશ્યક એન્ટીબાયોટિક્સ શરીરના સારા બેક્ટેરિયાને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે અને ભવિષ્યમાં એન્ટીબાયોટિક રેઝિસ્ટન્સનું જોખમ વધારી શકે છે.નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે યોગ્ય સ્વચ્છતા, શુદ્ધ પાણી, સંતુલિત આહાર અને સમયસર સારવાર દ્વારા ઉનાળાની પેટ સંબંધિત સમસ્યાઓથી મોટા ભાગે બચી શકાય છે.

ગરમીમાં ડાયેરિયા-ફૂડ પોઈઝનિંગ સામે એલર્ટ રહો

તબીબો માને છે કે ઉનાળામાં પેટને સ્વસ્થ રાખવા માટે સ્વચ્છતા અને યોગ્ય ખોરાક અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. ખાવા પહેલાં હંમેશા હાથ ધોવા, શુદ્ધ અથવા ફિલ્ટર કરેલું પાણી પીવું અને બગડેલું અથવા લાંબા સમય સુધી ખુલ્લું રાખેલું ખોરાક ટાળવું જોઈએ.તાજું અને ગરમ બનાવેલું ભોજન ખાવું વધુ સુરક્ષિત માનવામાં આવે છે. બહાર જમતા સમયે સ્વચ્છતા પર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. ફળ અને શાકભાજી સારી રીતે ધોઈને જ ઉપયોગમાં લેવા જોઈએ.નિષ્ણાતો કહે છે કે શરીરને હાઇડ્રેટ રાખવું પણ એટલું જ જરૂરી છે. પૂરતું પાણી, ORS, નાળિયેર પાણી અને છાશ જેવા પીણાં શરીરમાં પાણી અને ક્ષારનું સંતુલન જાળવવામાં મદદરૂપ બને છે. નાના પરંતુ નિયમિત સારા આહારની ટેવ પેટને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે.ઘણા લોકો પેટની તકલીફમાં પ્રોબાયોટિક્સ લેવાનું પસંદ કરે છે. ડોક્ટરો મુજબ પ્રોબાયોટિક્સ શરીરમાં "ગુડ બેક્ટેરિયા"નું સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરી શકે છે અને ડાયેરિયા પછી પાચનતંત્ર સુધારવામાં ઉપયોગી બની શકે છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરના રૂમમેટ રામચંદ્ર રાવજી પવારનું **'અરૂઢ મહેલ'** આકર્ષણનું કેન્દ્ર

અરૂઢ મહેલ । વડોદરાની ધરોહર સમાન ૯૦ વર્ષ જૂની હેરિટેજ હવેલી

વડોદરાના દાંડિયા બજાર વિસ્તારમાં આવેલી ઐતિહાસિક હેરિટેજ હવેલી "અરૂઢ મહેલ" આજે પણ શહેરની સંસ્કૃતિ, ઈતિહાસ અને રાજવી વારસાની જીવંત સાક્ષી બની ઉભી છે. વર્ષ ૧૯૩૬માં નિર્માણ પામેલી આ હવેલીને લગભગ ૯૦ વર્ષ પૂર્ણ થવા આવ્યા છે. આશરે ૧૭,૦૦૦ ચોરસ ફૂટ વિસ્તારમાં ફેલાયેલ આ મહેલમાં ૨૨ વિશાળ રૂમો, પરંપરાગત આંગણું (કોર્ટયાર્ડ), જૂના સમયની વાસ્તુકલા અને અનોખી ઓળખ આજે પણ જળવાઈ રહી છે. અરૂઢ મહેલનું નિર્માણ રામચંદ્ર રાવજી પવાર દ્વારા કરાયું હતું. તેઓ કોલંબિયા યુનિવર્સિટીમાં કાયદાનો અભ્યાસ કરી ચૂક્યા હતા અને ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકરના રૂમમેટ તરીકે પણ જાણીતા હતા. વિદેશથી પરત આવ્યા બાદ તેઓ મહારાજા સયાજીરાવ ગાયકવાડના રાજ્યકાર્ય સાથે જોડાયા અને આગળ જઈ અમરેલીના દીવાન તરીકે સેવા આપી હતી. આ હવેલીનું નામ ભારતીય યોગી અને સંત સિદ્ધારુઢ સ્વામીના નામ પરથી "અરૂઢ મહેલ" રાખવામાં આવ્યું હતું.

અરૂઢ મહેલને શીતલ પવાર અને તેમનો પરિવાર સંભાળી રહ્યો છે

હવેલીમાં આજે પણ જૂના જમાનાના ફર્નિચર, આર્ટિફેક્ટ્સ અને પરંપરાગત વર્તણૂકનો વારસો જીવંત રાખવામાં આવ્યો છે.હાલમાં આ ઐતિહાસિક હવેલીને હેરિટેજ હોમસ્ટે તરીકે વિકસાવવામાં આવી છે, જ્યાં દેશ-વિદેશથી આવતા પ્રવાસીઓ માટે આ હવેલી વડોદરાની સંસ્કૃતિ અને વારસાને નજીકથી સમજવાનો વિશેષ કેન્દ્ર બની છે.ગુજરાતી મ્યુઝિક વીડિયો અને સાંસ્કૃતિક શૂટિંગ માટે પણ અરૂઢ મહાલ લોકપ્રિય સ્થળ બની રહ્યું છે. તેની ઐતિહાસિક ખુલ્લું આંગણું અને વાતાવરણ કલાકારો અને નિર્માતાઓને ખાસ આકર્ષે છે.આ હવેલી માત્ર એક ઇમારત નથી પરંતુ વડોદરાના સાંસ્કૃતિક ઇતિહાસની જીવંત ગાથા છે, જે નવી પેઢીને શહેરના ગૌરવશાળી ભૂતકાળ સાથે જોડે છે.તાજેતરના સમયમાં અરૂઢ મહેલની સંભાળ શીતલ પવાર અને તેમનો પરિવાર સમર્પિત ભાવથી સંભાળી રહ્યો છે. તેઓ આ ૯૦ વર્ષ જૂની હવેલીના વારસાને જાળવી રાખવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ છે. પરંપરાગત વાસ્તુકલા, જૂની ચીજવસ્તુઓ, કોર્ટયાર્ડ અને હવેલીની મૂળ ઓળખ જળવાઈ રહે તે માટે પરિવાર વિશેષ કાળજી રાખે છે. આજે અરૂઢ મહેલ હેરિટેજ હોમસ્ટે તરીકે દેશ-વિદેશના પ્રવાસીઓ માટે આકર્ષણનું કેન્દ્ર બન્યું છે, જેમાં શીતલ પવાર અને તેમના પરિવારનો મહત્વપૂર્ણ ફાળો આપ રહ્યા છે.

SOU વિસ્તારના 1000થી વધુ આદિવાસી પરિવાર 'બાયોગેસથી આત્મનિર્ભર'

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ વર્ષ 2025ના રાષ્ટ્રીય એકતા દિવસ પરેડ દરમિયાન જાહેર કર્યું હતું કે, સ્ટેચ્યૂ ઓફ યુનિટીની આસપાસ રહેતા 1000 આદિવાસી પરિવારોનાં ઘરોમાં બાયોગેસ પ્લાન્ટ સ્થાપવામાં આવશે. આ પ્રોજેક્ટ હવે અંતિમ તબક્કામાં છે. અત્યાર સુધીમાં 665 બાયોગેસ પ્લાન્ટ સ્થપાઇ ચૂક્યા છે. મુખ્યમંત્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલનાં માર્ગદર્શનમાં રાજ્યનાં ઉર્જા ક્ષેત્રે આત્મનિર્ભરતા મળે તે માટેની યોજનાઓને ત્વરિત અમલ થઇ રહ્યો છે.

વિશ્વની સૌથી ઊંચી પ્રતિમા સ્ટેચ્યૂ ઓફ યુનિટી (SOU)ની આસપાસ રહેતા 1000 જેટલા આદિવાસી પરિવારો રસોઇ ગેસની બાબતમાં આત્મનિર્ભર બની રહ્યા છે. રાજ્ય સરકાર દ્વારા 1000 આદિવાસી પરિવારોને બાયોગેસ પ્લાન્ટ મળે તે માટે કરેલી મહેનત હવે રંગ લાવી રહી છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ એકતાનગર ખાતે વર્ષ 2025ના રાષ્ટ્રીય એકતા દિવસ પરેડ દરમિયાન જાહેર કર્યું હતું કે, સ્ટેચ્યૂ ઓફ યુનિટીની આસપાસ રહેતા 1000 આદિવાસી ઘરોમાં બાયોગેસ પ્લાન્ટ સ્થાપવામાં આવશે. આ યોજના નર્મદા જિલ્લાના ગરુડેશ્વર તાલુકાની 38 ગ્રામ પંચાયતો હેઠળ આવેલા 89 ગામોમાં અમલમાં છે ગરુડેશ્વર તાલુકા પંચાયત દ્વારા અમલામાં મુકવામાં આવેલી આ યોજનાનું જિલ્લા ગ્રામ વિકાસ એજન્સી (DRDA) દ્વારા મોનિટરીંગ થઇ રહ્યું છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીનાં આત્મનિર્ભર ભારતના વિઝનથી પ્રેરિત આ પહેલનો હેતુ LPG અને પરંપરાગત લાકડાના ઇંધણ પરની નિર્ભરતા ઘટાડવાનો છે. સ્ટેચ્યૂ ઓફ યુનિટીથી આશરે 7 કિમી દૂર આવેલા વાઘપુરા ગામમાં રહેતા રવિના તડવીએ જણાવ્યું કે, સરકાર દ્વારા સ્થાપવામાં આવેલા બાયોગેસ પ્લાન્ટને કારણે તેમના દૈનિક જીવનમાં ઘણો ફેરફાર થયો છે. "હવે અમને LPG સિલિન્ડરની ચિંતા રહેતી નથી. બાયોગેસ પ્લાન્ટ દ્વારા દરરોજ સ્વચ્છ ઇંધણ મળે છે અને બાયોગેસ પ્લાન્ટમાંથી નીકળતી સ્લરી ખેતીમાં રાસાયણિક ખાતરનો ઉત્તમ વિકલ્પ બની છે. જૈવિક ખાતરને કારણે પાક ઉત્પાદન પણ વધે છે," રવિના તડવીએ વધુમાં જણાવ્યું. આ જ પ્રકારની લાગણી વ્યક્ત કરતાં સ્થાનિક રહેવાસી ચંદુ તડવીએ યોજનાનો મહિલાઓ પર પડેલા સકારાત્મક પ્રભાવ વિશે જણાવ્યું કે, "બાયોગેસ પ્લાન્ટને કારણે મહિલાઓને સૌથી વધુ લાભ થયો છે. પહેલાં તેઓ ખેતરમાં કામ કર્યા પછી લાકડાં ભેગા કરવા માટે લાંબા અંતર સુધી જતી હતી.

બાયોગેસના ઉપયોગથી ધૂમાડાથી રાહત

ચૂલા પર રસોઇ કરવાને કારણે ધૂમાડો થતો અને આંખોને નુકશાન થતું પણ હવે બાયોગેસના ઉપયોગથી તેઓ ધુમાડાથી મુક્ત થઈ ગઈ છે અને રસોઈ ગેસમાં આત્મનિર્ભર બની છે,". મુખ્યમંત્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલનાં માર્ગદર્શનમાં રાજ્યનાં ઉર્જા ક્ષેત્રે આત્મનિર્ભરતા મળે તે માટેની યોજનાઓને ત્વરિત અમલ થઇ રહ્યો છે. ગુજરાતમાં વૈકલ્પિક ઉર્જા માટે માતબર પ્રયાસો હાથ ધરવામાં આવ્યા છે. અત્યાર સુંધીમાં 665 થી વધુ બાયોગેસ પ્લાન્ટ નંખાઇ ચૂક્યા છે અને બાકીનાં પ્લાન્ટ નાંખવાની પ્રક્રિયા પ્રગતિમાં છે. આ પ્લાન્ટ સ્થાપવામાં માટેનો તમામ ખર્ચ સરકાર દ્વારા આપવામાં આવે છે. લાભાર્થીએ પ્લાન્ટ માટે જરૂરી ખાડો ખોદવા માટે શ્રમદાન કરવાનું રહે છે.