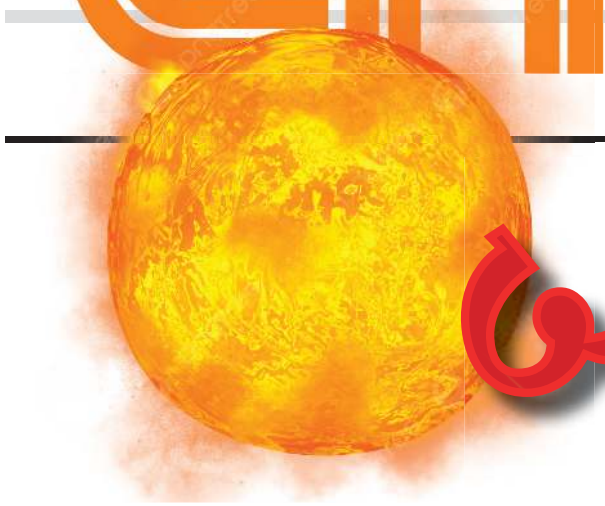
email: citypulse@gujaratmitra.in

CITY Pulse

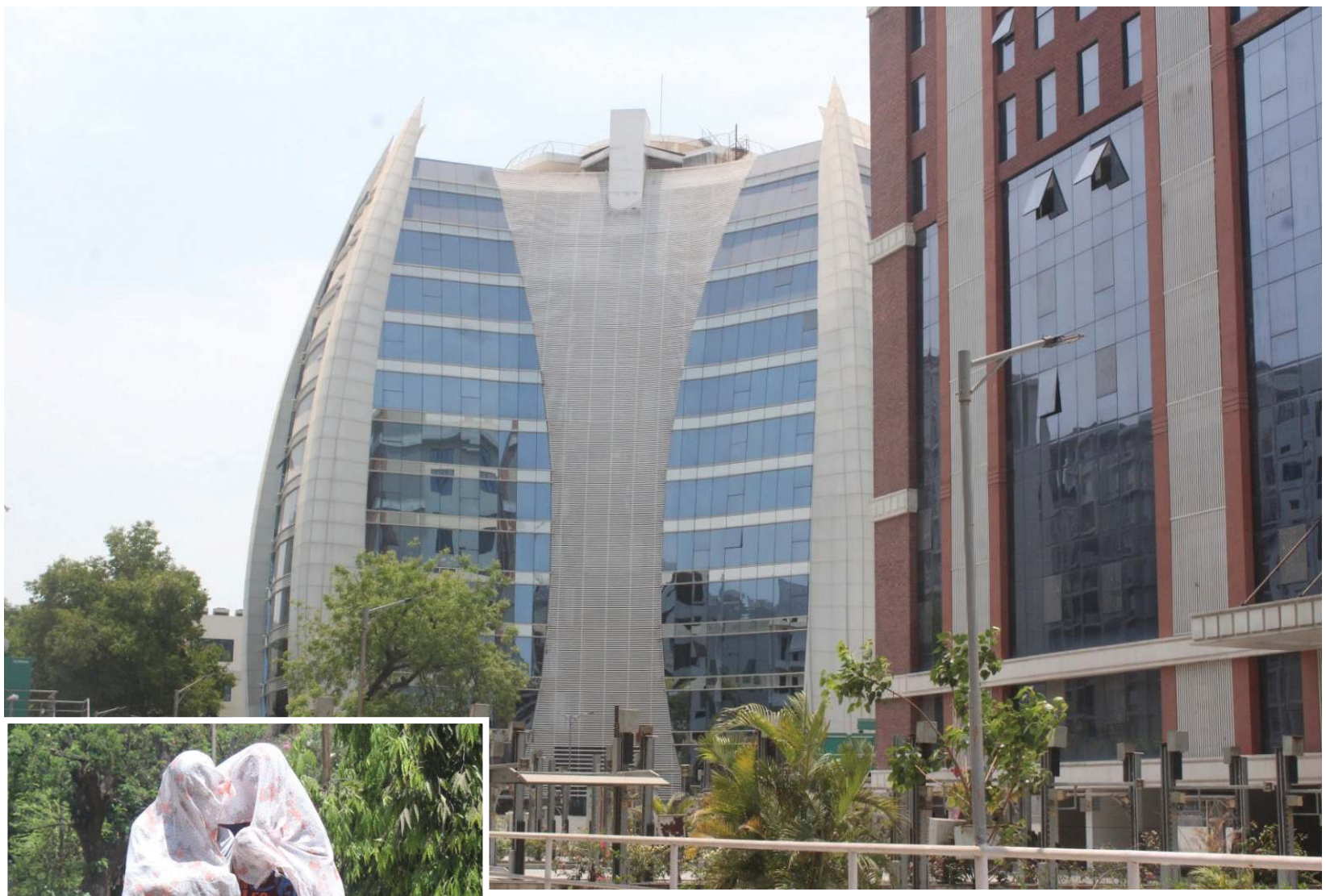
ગુજરાતમિત્ર

શુક્રવાર ૨૬ એપ્રિલ, ૨૦૨૪



બળબળતું બરોડા

ગુજરાતના બીજા મહાનગરોની સરખામણીમાં વધારે વૃક્ષો અને તેમાંયે ઉખાસ વડની વધારે સંખ્યા ધરાવતું વડોદરાનું તાપમાન એપ્રિલમાં જ સતત 40 ડિગ્રીની ઉપર ચાલી રહ્યું છે. સૌથી હોટ ગણાતો મે મહિનો તો હજુ બાકી છે. મે મહિનો અને જૂનમાં ચોમાસુ શરૂ થાય તે પહેલા આપણે બળબળતી ગરમીનો ઉકળાટ સહન કરવો પડી શકે છે. અત્યારથી ગરમી એટલી બધી પડી રહી છે કે રસ્તા પરનો ડામર પણ પીગળવા માંડ્યો છે. આવા સમયે કોઈ ઘરની બહાર જવાનું ભાગ્યે જ પસંદ કરે પણ પરાણે નીકળવું જ પડે ત્યારે શરીર ઉપર કેવી ભયંકર અસર થાય તે સમજી શકાય તેમ છે. હવે આવી ગરમીથી બચવા કરવું શું?



અર્બન હીટ આઈલેન્ડ ઇફેક્ટથી ગરમીનો પારો ચઢે છે

વડોદરામાં અત્યારે સત્તાવાર નોંધાઈ હોય એના કરતા વધારે ગરમી અનુભવાય છે. એનું કારણ છે, અર્બન હીટ આઈલેન્ડ ઇફેક્ટ. તમને થશે કે આ વળી કંઈ બલાનું નામ છે. તો આવો એ સમજીએ. ધારો કે હવામાન વિભાગે વડોદરામાં તાપમાન 41 ડિગ્રી જાહેર કર્યું. પરંતુ તમને લાગે છે કે આ આંકડો ખોટો છે, કેમકે ગરમી તો આના કરતાં વધારે અનુભવાઈ રહી છે. તો તમે જરાયે ખોટા નથી. આ ઈફેક્ટને કારણે ગરમી જેટલી હોય એના કરતાં બે થી ત્રણ ડિગ્રી વધારે અનુભવાય છે. આવું થવાનું કારણ એ છે કે આપણા શહેરમાં કોંક્રિટનું પ્રમાણ અતિશય વધી ગયું છે. બિલ્ડિંગમાં પાર્કિંગથી લઈ ટેરેસ સુધી બધે જ કોંક્રિટ છે. રસ્તા પણ વોલ તો વોલ કાર્પેટ છે અને ત્યાં પણ ડામર અને પેવર બ્લોક લાગેલા છે. આ બધું ગરમી પકડી રાખવાનું કામ કરે છે. દિવસભર તપેલું કોંક્રિટ રાતે પણ ગરમી ઓક્તું રહે છે. કાચી જમીન અથવા માટી ગરમીને શોષી લેવાનું કામ કરે છે પણ આપણે તો બધે ડામર અને કોંક્રિટ બિછાવી દીધા છે. એટલે ગરમી સહન કરવા સિવાય છૂટકો નથી. આ ઉપરાંત કાચના બનેલા બિલ્ડિંગ પણ ગરમી વધારે છે.

એસી વાપરવાની રીત પણ જાણી લો

ભારત સરકારના ઊર્જા મંત્રાલય દ્વારા બહાર પડાયેલી માર્ગદર્શિકા પ્રમાણે કોઈ પણ સમયે એસીનું તાપમાન 26 ડિગ્રીની ઉપર રાખવું જોઈએ. બહાર ભયંકર ગરમી હોય ત્યારે આપણે રૂમમાં એસી 18 થી 20 ડિગ્રી પર સેટ કરી , શિયાળા જેવો માહોલ બનાવી ઓઢીને સુઈ જઈએ છીએ. પરંતુ નિષ્ણાતો કહે છે કે આ સાવ ખોટું છે. તેનાથી પર્યાવરણને તો નુકસાન થાય જ છે પણ આપણા સ્વાસ્થ્ય અને ખિસ્સાને પણ લોસ થાય છે. સામાન્ય રીતે આપણા શરીરનું તાપમાન 36 ડિગ્રી હોય છે. આપણું શરીર 23થી 39 ડિગ્રી સુધીનું તાપમાન આસાનીથી સહન કરી શકે છે. હવે તમે 19 થી 20 ડિગ્રી એસી કરીને બેસો છો ત્યારે તે તાપમાન શરીરના તાપમાન કરતા ખુબ ઓછું થઈ જતાં શરીર તાપમાનને સંતુલિત કરવા હાયપોથર્મિયા નામની પ્રોસેસ શરૂ કરી દે છે. જે તમારા બ્લડ સર્કલ્યુલેશનને પ્રભાવિત કરે છે અને શરીરના અમુક ભાગો સુધી રક્ત પ્રવાહ પહોંચતો નથી. લાંબા ગાળે એનાથી આર્થરાઇટિસ, હાઇ બ્લડ પ્રેશર, ત્વચા રોગ થઈ શકે છે. 26થી વધારે પર એસી સેટ કરી સાથે પંખો પણ ચાલુ રાખશો તો વીજ બિલ પણ ઓછું આવશે.

ગરમીથી બચવા આખરે કરવું શું?

આ બધું વાંચીને તમને થશે કે કશું જ આપણા હાથમાં નથી અને હવે તો ગરમી સહન કર્યે જ છૂટકો. પણ ના સાવ એવુ નથી. ઘણું બધું હજુ પણ તમારા હાથમાં છે. તમારી આસપાસ જ્યાં પણ શક્ય હોય ત્યાં ગ્રીનરી વધારો. તમારી સોસાયટી કે જ્યાં પણ ખુલ્લી જગ્યા દેખાય ત્યાં કોઈને કોઈ વૃક્ષ ઉછેરો. તમારા ઘરમાં ગ્રીન પ્લાન્ટને સ્થાન આપો. જગ્યા હોય તો ટેરેસ ગાર્ડનિંગ કરો. ઘર કે બિલ્ડિંગને વ્હાઇટ કલર કરો, આ રંગ ગરમી શોષી લેશે. સોસાયટીમાં બને એટલી જગ્યા કોંક્રિટ વગરની કાચી માટીની રાખો. આવા નાના નાના ઉપાયો સામૂહિક રીતે થાય તો ઘણો ફરક પડી શકે છે.

ગ્લોબલ વોર્મિંગની પણ અસર

આપણે દરેક વખતે ગ્લોબલ વોર્મિંગ સાંભળતા રહીએ છીએ એટલે હવે આપણે તેને બહુ ગંભીરતાથી લેતા નથી. આપણે એમ માનીએ છીએ કે આખી દુનિયાની સમસ્યા છે, આપણે એકલાએ શા માટે ચિંતા કરવી. અને ચિતા કરીને આપણે ઉખાડી પણ શું લઈશું? પણ ગ્લોબલ ટેમ્પેરેચર અને વડોદરાના વધી રહેલા ટેમ્પેરેચર વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. અર્બનાઈઝેશન અને ગ્લોબલ વોર્મિંગ બંનેએ એક સાથે ઝડપ વધારી છે, એટલે ગરમી તો વધશે જ. પૃથ્વીનું તાપમાન દોઢથી બે ડિગ્રી વધ્યું છે. ગ્રીનરી સતત ઓછી થઈ રહી છે. વિકાસની દોડમાં સૌથી પહેલો ભોગ વૃક્ષોનો લેવાય છે. પણ આ ગરમીને આશીર્વાદમાં પલટવી હોય તો શ્રેષ્ઠ ઉપાય સોલાર પેનલ લગાવવાનો છે. આ પેનલ ગરમી તો શોષી લેશે જ ઉપરાંત વીજળી પણ બચાવશે.

આયુર્વેદ આ પ્રમાણે ગરમીથી બચવા કહે છે

ડો.દીપક ઉપાધ્યાય
આયુર્વેદ નિષ્ણાત

ગરમીમાં કાંદા અને કાકડીનું કચુંબર ખાઓ, આ બંને રસથી ભરપૂર છે અને તમને લું લાગવાથી કે હીટ સ્ટ્રોકથી બચાવી શકે છે.

બાફેલી કાચી કેરી, ખડી સાકર અથવા ગોળ અને કાળા મરી સાથે ક્રશ કરીને શરબત બનાવી પીવાથી રસ ધાતુ જળવાઈ રહે છે. શરબતમાં બરફનો ઉપયોગ ટાળવો.

વરિયાળી, ગોળ અને સૂંઠ નાખી બનતું શરબત પણ ડિહાઈડ્રેશનથી બચાવશે.

બહારનો તળેલો આહાર અવોઇડ કરો.

નારંગી, સંતરા, સક્કરટેટી, તરબૂચ જેવા રસવાળા ફળોને આહારમાં સ્થાન આપો

દૂધી, પરવળ, ગલકા અને તુરીયા જેવા શાક ખાવો.

મતદાન વધારવા યુવાન ફરી સજ્જ

કારમાં વયોવૃદ્ધને મતદાન મથક સુધી લઈ જશે

શૈલેષે 2022ની વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં આ સેવા શરૂ કરી હતી અને પહેલા જ વર્ષમાં 35 વૃદ્ધ મતદારોને આવી સેવા પૂરી પાડી હતી

વડોદરા લોકસભા બેઠકની ચૂંટણીમાં વધુમાં વધુ મતદાન થાય તે માટે શહેરના એક યુવાને વૃદ્ધ મતદારોને મતદાન મથક સુધી લઈ જવાની જવાબદારી ઉપાડી છે. શૈલેષ મહીસુરી આવા મતદારોને તેમના ઘરેથી પોતાની કારમાં મતદાન માટે મતદાન મથક સુધી લઈ જશે અને મતદાન કર્યા બાદ તેમને તેમના ઘરે પાછા મુકશે. આ સેવા મફત હશે અને તેનો એકમાત્ર ઉદ્દેશ લોકોને મતદાન કરવા પ્રેરિત કરવાનો છે.

શૈલેષે વર્ષ -૨૦૨૨ની વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં આ સેવા શરૂ કરી હતી અને પહેલા જ વર્ષમાં ૩૫ વૃદ્ધ મતદારોને આવી સેવા પૂરી પાડી હતી. લોકસભા ચૂંટણીમાં પણ આ સેવા ચાલુ રાખશે અને લોકોને તેમનો સંપર્ક કરવા અપીલ કરી છે.

ચૂંટણીમાં ઓછું મતદાન થવાનું કારણ જણાવતાં શૈલેષ ભાઈ કહે છે કે, વયોવૃદ્ધ નાગરિકો સામાન્ય રીતે મતદાન માટે જવાનું ટાળે છે કારણ કે તેઓ ઓટો રિક્ષાની અંદર મુસાફરી કરવામાં આરામદાયક નથી હોતા. મેં આવા વૃદ્ધ મતદારોને મારી પોતાની કારમાં મતદાન મથક સુધી લઈ જવાનું નક્કી કર્યું જેથી કરીને કોઈ તેમના અધિકારોથી વંચિત ન રહે અને આ ચૂંટણીમાં પણ મતદાનની ટકાવારી વધારવામાં મદદરૂપ થાય. શૈલેષભાઈએ વરિષ્ઠ મતદારોને પોતાના મોબાઈલ નંબર 9825626207 પર સંપર્ક કરી તેમની આ સેવાનો લાભ લેવા અનુરોધ કર્યો છે.ચૂંટણી કાર્ડની મદદથી ઉંમરની ખાતરી કર્યા પછી, શૈલેષ તેમનો સંપર્ક કરશે અને તેમની કારમાં મતદાન કરવા માટે મતદાન મથકે લઈ જશે. અત્રે એ પણ ઉલ્લેખનીય છે કે છેલ્લા ચાર વર્ષથી તેઓ ધો.૧૦ અને ધો.૧૨ના જરૂરિયાતમંદ બોર્ડના વિદ્યાર્થીઓને મફત પરિવહન સેવા આપી રહ્યા છે અને તેઓ પરીક્ષા કેન્દ્રો પર સમયસર પહોંચે તે સુનિશ્ચિત કરે છે. શૈલેષભાઈ ટુ વ્હીલરની ખરીદી અને વેચાણનો વ્યવસાય કરે છે અને તેમની સામાજિક જવાબદારીના ભાગરૂપે આ મફત સેવા આપી રહ્યા છે. આ ઉમદા કાર્યમાં શૈલેષભાઈને તેમની માતા અને પત્નીનો સહયોગ મળ્યો છે. તેઓ કહે છે કે, બદલામાં મને આ શ્રેય કાર્ય માટે આશીર્વાદ મળે છે.