મહત્તમ : ૪૨.૫ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૪.૦ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૨૮ ટકા ● સાંજે ૧૧ ટકા
ગાંધીનગર તાપમાન

લાખ્ખોના ખર્ચે વસાવાયેલા 'વૉટરકૂલરો' ભર ઉનાળે 'ઠંડા'...!!

મોટા ભાગની સરકારી કચેરીઓમાં મરામતના અભાવે વૉટરકૂલરોની દુર્દશાથી કર્મચારીઓને ઠંડા પાણીના ફાંફા

ગાંધીનગર, તા.૧૬

એક તરફ ગાંધીનગરના આકાશમાંથી સૂર્યદેવતા અગનવર્ષા કરી રહ્યા છે. જેના પગલે શહેરમાં અનેક સેવાભાવી વ્યકિતઓ તથા સંસ્થાઓ દ્વારા ઠંડા પાણીની પરબો ઉભી કરાઈ રહી છે. બીજી તરફ કર્મચારીનગર કહેવાતા રાજયના પાટનગરની સરકારી કચેરીઓમાં લાખ્ખો રૂપિયાના ખર્ચે નંખાયેલા 'વૉટરકૂલર' યોગ્ય મરામતના અભાવે એવા ઠંડા પડી ગયા છે કે જેના કારણે કર્મચારીઓને પોતાના ઘરેથી પાણીની બૉટલ લઈને જવું પડે છે અથવા ખિસ્સાના ખર્ચે ઠંડા પાણીની વ્યવસ્થા કરવી પડે છે.

ગાંધીનગરમાં ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન એટલે કે જૂના સચિવાલય હોય કે વિધાનસભા સંકુલમાં આવેલા નવા સચિવાલય હોય, તમામ સરકારી કચેરીઓમાં કર્મચારીઓ તથા મુલાકાતીઓ માટે ઠંડા પાણીની વૉટરકૂલરની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. આ વૉટરકૂલરોની નિયમિત તથા ઉનાળાના પ્રારંભે ખાસ યોગ્ય મરામત કરાવવી જરુરી હોય છે પરંતુ આ મરામતમાં બેદરકારીના પગલે મોટાભાગની સરકારી કચેરીઓના વૉટરકૂલર હજુ પણ બંધ હાલતમાં છે. કેટલાક વૉટરકૂલરના નળ તુટી ગયેલા છે તો કેટલાક વૉટરકૂલરમાં પાણીનું કૂલીંગ જ નથી થતું. અત્યારે ઉનાળાની કાળઝાળ ગરમીમાં જયાં દરેક વ્યકિતને વારંવાર પાણી પીવાની જરૂર હોય ત્યારે જ વૉટરકૂલરો બંધ હાલતમાં હોવાથી કર્મચારીઓની હાલત કફોડી થવા પામી છે. જે વૉટરકૂલરો ચાલુ હાલતમાં છે તેમાં પણ અનેક કૂલરોની યોગ્ય નિયમિત સાફ સફાઈના અભાવે તેનું પાણી પીવાથી રોગચાળાનો ભય રહેલો હોઈ કર્મચારીઓ તેનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળી રહ્યા છે.

સ્વખર્ચે 'સોલ્જરી' કરી પાણીના જગ મંગાવાય છે

મોટા ભાગની સરકારી ઓફિસોમાં જયાં વૉટરકૂલર બંધ છે ત્યાં કર્મચારીઓ અંદરો અંદર ભાગે પડતા પૈસા ઉઘરાવી બહારથી ઠંડા પાણીના જગ મંગાવી રહ્યા છે. સરકાર દ્વારા લાખ્ખો રૂપિયાના ખર્ચે વસાવાયેલા વૉટરકૂલરોની દુર્દશાને કારણે કર્મચારીઓને પોતાના સ્વખર્ચે ઉનાળામાં પીવાના પાણીની વ્યવસ્થા કરવી પડી રહી છે.જો સરકારી કર્મચારીને તેની ઓફિસમાં જ સરકાર પીવાનું ચોખ્ખું અને ઠંડુ પાણી પુરું ના પાડી શકતી હોય તો દૂર દરાજના સામાન્ય નાગરિકોની તો શું વિસાત??

વાતવાતમાં

● ગાંધીનગર મહાનગર પાલિકાના મેયર પ્રવિણભાઈ પટેલના સ્વર્ગસ્થ માતૃશ્રીનું બેસણું રવિવારે યોજાયું હતું. જેમાં મોટી સંખ્યામાં અગ્રણીઓ તથા નાગરિકોએ ઉપસ્થિત રહી સાંત્વના પાઠવી હતી. આ બેસણામાં આવનાર દરેક માટે ગરમીને અનુલક્ષીને લીંબુ પાણી તથા ઠંડા પાણીની વ્યવસ્થા ઉપરાંત દરેકને 'ભગવદ્ ગીતા તેના મૂળ સ્વરૂપે' પુસ્તકની ભેટ આપવામાં આવી હતી.

દિકરાને જન્મ ન આપનાર પત્નિને પતિએ મારઝુડ કરીને કાઢી મુકી

ગાંધીનગર, તા.૧૬

ગાંધીનગર નજીક કોલવડા ગામની યુવતી વિજાપુરના લાડોલ ગામે પરણી હતી. તેણીને બે સંતાન થયા અને બંને દિકરી જન્મી હતી. ત્રણેક સપ્તાહ પહેલા પતિએ તેણીને કહ્યું કે અમારે દિકરો જોઈએ છે...તું કુલક્ષણી છે..તેમ કહી મારઝુડ કરી અને ઉનાવા ખાતે મામાજીના ઘરે છોડીને જતો રહ્યો હતો. આ મામલે પરિણીતાએ પતિ, સાસુ અને જેઠ-જેઠાણી સામે ફરિયાદ આપતા વિજાપુર પોલીસે ગુનો દાખલ કરી તપાસ શરુ કરી છે.

મળતી માહિતી મુજબ કોલવડાની અંજનાના લગ્ન વિજાપુરના લાડોલ ગામમાં રહેતા મુકેશ રાવળ સાથે થયા હતા. તેમને દાંપત્ય જીવનમાં બે સંતાનો થયા અને બંને દિકરી જન્મી હતી. ૨૪ માર્ચે સાસરીયાઓએ અંજનાને કહ્યું કે તું કુલક્ષણી છે અમારે દિકરો જોઈએ છે. તું દિકરીને જન્મ આપે છે તેમ કહી મારઝુડ કરી પતિ મુકેશ ૨૫ તારીખે અંજનાને ઉનાવા મામાજીને ત્યાં છોડીને જતો રહ્યો હતો. અંજનાના પિયરમાં આ ઘટનાની જાણ થઈ અને શરીરમાં મારઝુડની પીડા થતા ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ મારફતે ગાંધીનગર સિવિલ હોસ્પિટલ લઈ જવામાં આવી હતી. ત્રાસ આપનાર સાસરીયાઓ સામે અંજનાએ વિજાપુર પોલીસ સ્ટેશનમાં ફરિયાદ આપતા પોલીસે પતિ મુકેશ અમરતભાઈ રાવળ, જેઠ દિનેશ અમરતભાઈ રાવળ, જેઠાણી ભગી દિનેશ રાવળ અને સાસુ મધીબેન અમરતભાઈ રાવળ સામે આઈપીસી કલમ ૩૨૩, ૧૧૪, ૪૯૮ (ક) મુજબ ગુનો નોંધી તપાસ શરુ કરી છે.

સે-૨૪ ઈન્દિરાનગરમાંથી દારૂનો જથ્થો પકડાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૬

શહેરના સેકટર-૨૪ ઈન્દિરાનગર વિસ્તારમાં એક મકાનમાં વિદેશી દારૂનો વેપલો ચાલતો હોવાની બાતમી સે-૨૧ પોલીસને મળતા સમી સાંજે દરોડો પાડી દારૂના જથ્થા સાથે એક શખ્સને પકડી પાડવામાં આવ્યો છે. સે-૨૧ પોલીસની ટીમે રૂ. ૪૫ હજારની કિંમતના વિદેશી દારૂના જથ્થા સાથે એકની ધરપકડ કરી લઈ ઝીણવટભરી પુછપરછ શરુ કરી છે.

સેકટર-૨૧ પી.આઈ. મીનાક્ષીબેન પટેલની ટીમને આજે સાંજે બાતમી મળી હતી કે સે-૨૪ ઈન્દિરાનગર ખાતે મકાન નં. ૩૩૧માં વિદેશી દારૂનો વેપલો થઈ રહ્યો છે તેને આધારે ડી સ્ટાફની ટીમે દરોડો પાડી મકાનમાંથી દારૂનો જથ્થો પકડી પાડયો હતો. મકાનમાંથી ૧૦૧ નંગ જીનની બોટલો તથા અલગ અલગ બ્રાન્ડની ૪૮ નંગ વ્હીસ્કીની બોટલોનો જથ્થો મળી આવ્યો હતો. વિદેશી દારૂની બોટલો તથા એક મોબાઈલ મળી સે-૨૧ પોલીસે કુલ રૂ. ૪૫,૭૦૦ની કિંમતનો મુદ્દામાલ જપ્ત કરી લઈ હરેશ કનુ સોલંકી નામના શખ્સની ધરપકડ કરી લીધી છે. આ શખ્સ કયાંથી માલ લાવ્યો હતો અને કયારથી વેપલો કરતો હતો તે સહીતની પુછપરછ શરુ કરવામાં આવી છે.

સમસ્ત ગુજરાત રાજ્ય રાવળ, યોગી યુવા સંગઠનની બેઠક યોજાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

સમસ્ત ગુજરાત રાજ્ય રાવળ યોગી યુવા સંગઠનની જનરલ સભા આજ રોજ સ્ટાફ ટ્રેનીંગ કોલેજ સે-૧૭-ગાંધીનગર ખાતે યોજાઈ હતી. આર.વાય.એસ.ના પ્રમુખ ભરતભાઈ લક્ષ્મણભાઈ રાવળની અધ્યક્ષતામાં મળેલ બેઠકમાં દરેક જિલ્લાના પ્રમુખો તથા તાલુકાના સક્રિય કાર્યકરો હાજર રહ્યા હતા. આ પ્રસંગે ગાંધીનગર જિલ્લાના હોદ્દેદારોની વરણી કરવામાં આવી છે. જેમાં પ્રમુખ તરીકે ઈશ્વરભાઈ ડી. રાવળ તથા મહામંત્રી તરીકે ધર્મેન્દ્રભાઈ રાવળ (પાનસરની) વરણી કરવામાં આવી છે. આ કાર્યક્રમમાં મુખ્ય મહેમાન તરીકે ગાંધીનગર મહાનગર ભાજપ યુવા મોરચાના પૂર્વ ઉપપ્રમુખ ધવલ દવે હાજર રહ્યા હતા અને સમાજના યુવાનોને માર્ગદર્શન પુરું પાડયું હતું.

રાયસણમાં મુરલી પાર્લર સામેથી ક્રિકેટ પર સટ્ટો રમતો શખ્સ પકડાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૬

ગાંધીનગર નજીક રાયસણ ગામની સીમમાં આવેલા મુરલી પાર્લર સામે ગઈ સાંજે એક શખ્સ મોબાઈલ પરથી ક્રિકેટ મેચનો સટ્ટો રમી રહ્યો હોવાની બાતમી મળતા ઈન્ફોસીટી પોલીસના ડીસ્ટાફે દરોડો પાડી એક શખ્સને ઝડપી પાડયો હતો. રેકોર્ડીંગ વાળા મોબાઈલ સાથે રાયસણના શખ્સની ધરપકડ કરી લઈ ઈન્ફોસીટી પોલીસે વધુ તપાસ શરુ કરી છે.

પંજાબ-દિલ્હી વચ્ચે ગઈ કાલે આઈપીએલ ક્રિકેટ મેચ હતી. આ ક્રિકેટ મેચ પર રાયસણનાં મુરલી પાર્લર સામે ઉભા ઉભા એક યુવાન શખ્સ પોતાના મોબાઈલ પરથી સટ્ટો રમી રહ્યો હોવાની માહિતી ઈન્ફોસીટી પોલીસ મથકના ડી સ્ટાફના જમાદાર પુનમભાઈ તથા તેમની ટીમને મળતા ગઈ સાંજે દરોડો પાડી તે શખ્સને પકડી પાડયો હતો. રાયસણ ખાતે આવેલા સનસાઈન હાઈટસ ફલેટમાં રહેતા ભાવેશ જયેશ પટેલ (ચૌધરી) નામના શખ્સને રેકોર્ડીંગ વાળા મોબાઈલ સાથે દબોચી લઈ તેની સામે ગુનો દાખલ કરી તેની ધરપકડ કરી લીધી હતી. ભાવેશ ક્રિકેટ મેચ પર સટ્ટો પેથાપુરના બુકી ધવલ પટેલ સાથે લખાવતો હોવાનું તપાસમાં ખુલતા ઈન્ફોસીટી પોલીસે તેની ધરપકડ માટે તજવીજ શરુ કરી છે.

સંત રોહિદાસ સંકુલ ખાતે લોકડાયરો યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૬

સંતશ્રી રોહિદાસ સેવા સંકુલ અને સ્મૃતિ મંદિર ગાંધીનગરમાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની ૧૨૬મી જન્મજયંતિ નિમિત્તે ૧૨૬ જયોત પ્રગટાવી ભવ્ય આતશબાજી કરી દિવાળી ઉજવવામાં આવી હતી અને ગુજરાતના નામાંકિત કલાકાર 'રમેશભાઈ પ્રજાપતિ' ઉર્ફે ભાણાભાઈ મ્યુઝિકલ ગ્રુપ દ્વારા લોક ડાયરાનું રસપાન તથા પ્રખ્યાત બાળકલાકાર હાર્દિક ઉર્ફે ગોવાળીયાએ પ્રજાજનોને ભાવ વિભોર કરી દીધા હતા.

આ પ્રસંગે મહેમાનો સર્વ જગદીશભાઈ એમ. ચાવડા, ઉપપ્રમુખ ગુજરાત પ્રદેશ કોંગ્રેસ સમિતિ-બોટાદ, દર્શનાબેન જે.અડાલજા- પૂર્વ મ્યુ કાઉન્સિલર. આશિષભાઈ દવે ચેરમેન ગુડા, અશોકભાઈ પટેલ ઉત્તર ગાંધીનગરના ધારાસભ્ય, બાબુભાઈ એમ. પરમાર ડેપ્યુટી પ્રોજેકટ મેનેજર, ડૉ. કૃણાલ રાઠોડ આઈ.આર.એસ.આસી. કમિશ્નર, રાકેશ પટેલ તથા જયરાજસિંહ કે. વાઘેલા મ્યુ. કાઉન્સિલર, બળદેવભાઈ એસ. પરમાર નિવૃત્ત મામલતદાર, બાબુભાઈ મેસરવાલા પ્રમુખ દલિત સેના ઉપસ્થિત રહ્યા હતાં.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન જે.સી. અડાલજા પૂર્વ પ્રમુખ સંતશ્રી રોહિદાસ સેવ સમાજ તથા કાનજીભાઈ વી. પરમાર પ્રમુખ સંતશ્રી રોહિદાસ સેવા સમાજ ગાંધીનગર તથા ખોડાભાઈ ટી. પરમાર પૂર્વ સહમંત્રી સંતશ્રી રોહિદાસ સવા સમાજ ગાંધીનગર તથા સંતશ્રી રોહિદાસ સંસ્થાના ઉપક્રમે કરવામાં આવેલ હતો.

આ કાર્યક્રમમાં સફળ બનાવવા બદલ શ્રી સંત રોહિદાસના કારોબારી સભ્યો તથા ગાંધીનગર પધારેલ તમામ વ્હાલા બંધુઓને જે.સી. અડાલજા તથા કાનજીભાઈ પરમાર તથા ખોડાભાઈ ટી. પરમાર દ્વારા આભાર વ્યકત કરવામાં આવ્યો હતો.

આઈ લવ માય ગાંધીનગર

સવિતાબેન પી સુશીલ
મંત્રી, સર્જન એજ્યુકેશન વેલ્ફેર ટ્રસ્ટ, ગાંધીનગર

ગાંધીનગર ગમે

પ્રદૂષણ રહિત, સુંદર, રળિયામણું, ખુલ્લા રસ્તા, સુંદર સર્કલ્સ અને વિવિધ ઉદ્યાનોથી શોભતું હોવાને કારણે ગાંધીનગર ખૂબ ગમે છે.

નગરજનો

ભારતનાં તમામ રાજ્યો તેમજ ગુજરાતના ગ્રામ વિસ્તારના તમામ ધર્મ, જાતિ, કોમના લોકો અહીં આવીને વસ્યા છે. સૌ અહીં સંપ અને એકતા સાધીને રહે છે.

પ્રવૃત્તિ, સંસ્થા ગમે

સાંસ્કૃતિક અને સેવા ક્ષેત્રે કાર્ય કરતી સંસ્થાઓ ગમે છે. સિનિયર સિટિઝન, જુનિયર સિટિઝન, ગજાનન સેવા સમિતિ, કલ્ચરલફોરમ, કલાગુર્જરી, થનગનાટ, સેક્ટર-૨૧ જીમખાના, સ્પૉર્ટ્સ ઑથોરિટી ઑફ ઈન્ડિયા, ડેમોક્રેટિક પીપલ્સ ઍસોસિએશન દ્વારા કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ ગમે છે.

નગરને બહેતર બનાવવા

ટ્રાફિકના નિયમો અને રીક્ષા મીટરથી ચાલે તે માટે નિયમો કડક બનાવવા જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓ માટેનાં વાહનો માટે પણ કડક નિયમો હોવા જોઈએ. ઉપરાંત, ગંદકી અને ઝૂંપડપટ્ટી માટેય ઘણું કામ કરવું પડશે.

નગર માટે હું કરી શકું

સ્વચ્છતા ઉપરાંત શ્રમજીવી વર્ગનાં બાળકોનાં શિક્ષણ માટે હું યોદગાન આપી શકું તેમ છું.

'હીટ વેવ'માં અંગ દઝાડતા વાતાવરણમાં 'હીટ સ્ટ્રોક'થી બચજો

ગ્લોબલ વોર્મીંગ નાથવા વ્યકિતગત જવાબદારી સમજી સામુહિક પ્રયત્નો કરવા જરુરી, પરંતુ એ પહેલા માથે તપતા તાપથી બચવું અત્યંત આવશ્યક બનતું જાય છે

લાગ્યું એવું લખ્યું
સમીર રામી

ગાંધીનગર, તા.૧૬

ઉનાળો એ ભારતમાં સૌથી લાંબી ચાલતી ઋતુ છે, વર્ષના ૧૨માંથી આશરે છ મહિના તો ગરમીની સીઝન અનુભવાય છે. એમાં પણ ગ્લોબલ વોર્મિંગની અસર તળે તાપમાનનો પારો નવા નવા વિક્રમે સર્જતો જાય છે. રોગ જયાં સુધી શરૂઆતના તબક્કામાં હોય ત્યાં સુધી તેને દબાવી દેવાની દવાઓથી કામ ચલાવાય પરંતુ રોગ જયારે જુનો અને હઠીલો બને ત્યારે તેને જડમૂળમાંથી નાથવા પ્રયાસો કરવા પડે જેમાં લાંબી પ્રક્રિયા હાથ ધરવી પડે. બસ આ જ સ્થિતિ હવે વાતાવરણમાં વધતા તાપમાનની છે, જેને નાથવા માનવજાતે વ્યકિતગત જવાબદારી તરીકે સમજી સામુહિક પ્રયત્નોની હારમાળા સર્જવી પડશે. પરંતુ તે પહેલા આ 'હીટ વેવ'માં 'હીટ સ્ટ્રોક'થી બચવા પગલા લેવા જરુરી છે.

આ વર્ષે માર્ચ માસના અંતથી જ તાપમાનનો પારો જાણે સ્માર્ટ ફોનમાં અધુરા જોયેલો વિડીયોને ફરી ચાલુ કરતા 'રિઝયુમ ફ્રોમ લાસ્ટ સીન'ની જેમ સીધો ૪૨ થી ૪૩ ડિગ્રી પહોંચી ગયો હતો. સામાન્ય રીતે એપ્રિલ-મે માસમાં જે તાપમાનનો અનુભવ થાય તેનો માર્ચ માસથી જ પ્રાંરભ થઈ જતા આ વર્ષે ફરી જૂના રેકોર્ડ તોડી નવા કિર્તિમાન સ્થાપિત કરતી ગરમીનો સામનો કરવો પડશે તે નક્કી થઈ ગયું છે. હવે હઠીલા રોગ જેવો બની ગયેલી ગરમીની અસરોથી બચવા તો પગલા લેવા જ પડશે પરંતુ સાથે સાથે અગાઉ જણાવ્યું તેમ વ્યકિતગત જવાબદારી સમજી સામુહિક પ્રયાસો પણ વધારવા પડશે. પ્રાથમિક શાળામાં લખવાના નિબંધ 'ઉનાળાની બપોર' જેવી સૂમસામ સડકો અને પાણીની અછત વગેરે અસરો સાથે જેને 'સન સ્ટ્રોક' અથવા 'હીટ સ્ટ્રોક' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે તે 'લૂ' લાગવાનો ભોગ બનતા નાગરિકોનું પ્રમાણ પણ હવે વધી રહ્યું છે તબીબી ભાષામાં શરીરનું તાપમાન ૧૦૪ ફેરનહીટથી વધી જાય તો તેને લૂ લાગી છે તેવું કહી શકાય અને આ હીટ સ્ટ્રોકની અસરો બાળકો તથા વૃધ્ધોને બહુ ઝડપથી થતી હોય છે.

હીટ સ્ટ્રોક બંધિયાર વાતાવરણમાં જયાં હવાની અવરજવર ઓછી હોય ત્યાં, ઓછુ પાણી પીવાની આદત ધરાવતા નાગરિકોને, જુની બિમારી ધરાવતા દર્દીઓ, દારૂ કે અન્ય નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરવાની આદત ધરાવતા બંધાણીઓને, અમુક પ્રકારની દવાઓના સેવનથી, લોહતત્વની ખામી ધરાવતા અથવા બીપી, ડાયાબીટીશ જેવા રોગોના દર્દીઓને લાગવાની શકયતા વધુ રહે છે. હીટ સ્ટ્રોક કે લૂ લાગવાના લક્ષણોમાં સતત માથુ દુઃખવું, પગની પીંડીઓમાં દુઃખાવો થવો કે બળતરા

થવી, શરીરનું તાપમાન એકાએક વધી જવું, ખૂબ તરસ લાગવી, શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટી જવું, ચકકર આવવા, ઊબ્કા ઉલટી, ઝાડા થવા, આંખે અંધારા આવવા, બેભાન થઈ જવું, સુધબુધ ગુમાવી બેસવી, હૃદયના ધબકારા સંભળાવા, શ્વાસ લેવામાં, બોલવા ચાલવામાં તકલીફ થવી કે અતિ ગંભીર કિસ્સામાં તાણ કે ખેંચ આવવી, આંચકી આવવી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

સામાન્ય રીતે હવામાન ખાતા દ્વારા જયારે પણ તાપમાનનું પ્રમાણ ૪૦ ડિગ્રીથી ઉપર જાય એટલે યલો એલર્ટ, ૪૨થી ૪૫ ડિગ્રી માટે ઓરેન્જ એલર્ટ અને ૪૫ ડિગ્રીથી ઉપર જાય એટલે રેડ એલર્ટ જાહેર કરી ચેતવવામાં આવતા હોય છે. હાલ ઓરેન્જ એલર્ટનો તબક્કો ચાલી રહ્યો છે. જયારે પણ આ એલર્ટ જાહેર કરાય ત્યારે હીટવેવથી બચવા નાગરિકોએ કેટલીક સાવધાનીઓ રાખવી જરૂરી હોય છે. હીટ સ્ટ્રોકથી બચવા બપોરના સમયે ૧થી ૫ વાગ્યા દરમિયાન શકય હોય તો બહાર નીકળવાનું ટાળવું જોઈએ, આખું શરીર અને માથુ ઢંકાય તે રીતે સફેદ અથવા ઉઘડતા રંગના વસ્ત્રો પહેરવા જોઈએ, ટોપી, ચશ્મા કે છત્રીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. નાના બાળકો, સગર્ભા યુવતિઓ, વૃધ્ધો, અશકતો તથા બિમાર વ્યકિતઓએ વિશેષ ધ્યાન રાખવું જોઈએ અને સીધા સૂર્યપ્રકાશથી દૂર રહેવું જોઈએ. આ સાથે આ ઋતુમાં સતત અને બને તેટલું વધુ પાણી અથવા પ્રવાહી જેવા કે મોળી છાશ, લીંબુ શરબત, તાડફળી-નાળિયેરનું પાણી, ઓઆરએસ વગેરે પુષ્કળ પ્રમાણમાં લેવું જોઈએ. ચા, દારૂ કે અન્ય નશીલા દ્રવ્યોના સેવનને ટાળવું અને ભોજન સમારંભોમાં દૂધ કે માવાની વાનગીઓ ખાવાનું ટાળવું જોઈએ. વાસી કે બજારમાં મળતા ખુલ્લા ખોરાકનો કે બરફનો ઉપયોગ ના કરવો તેમજ ઉપવાસ કરવાનું પણ ટાળવું જોઈએ. આ સાથે ગરમીમાંથી ઘરે આવ્યા બાદ તુરંત જ સ્નાન કરવું જોખમકારક છે. માટે જયાં સુધી શરીરનું તાપમાન નીચું ના આવે ત્યાં સુધી ન્હાવું જોઈએ નહીં.

આ સીઝનમાં બાળકો અથવા અન્ય કોઈને બંધ કારમાં બેસાડી કાર પાર્ક કરવી જોખમી બની શકે છે. કારનું તાપમાન માત્ર દસ જ મિનીટમાં જીવલેણ બને તેટલી હદે વધી શકે છે. ઘરમાં પણ બધા જ બારી બારણાં બંધ કરી દેવા હિતાવહ નથી, હવાની અવરજવર માટે એકાદ બારી ખુલ્લી હોવી જોઈએ. સતત એસીમાં રહેવાને બદલે શરીરમાં ધીમે ધીમે ગરમીમાં કામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ જેથી અચાનક ગરમીનો સામનો કરવાનો થાય ત્યારે લૂ લાગવાથી બચી શકાય. એસીમાં તાપમાન ખૂબ ઓછુ રાખવાથી જયારે એસી રૂમની બહાર જવાનું થાય ત્યારે આ જોખમ વધી જાય છે તેથી શરીર બંને તાપમાન વચ્ચે સરળતાથી સંતુલિત થઈ શકે તેટલું જ તાપમાન રાખવું હિતાવહ છે. દિનચર્યા પણ એવી જ ગોઠવવી જોઈએ જેથી બપોરના સમયે બહાર નીકળવાનું ટાળી શકાય. આમ છતાં જો લૂ લાગી જાયતો દર્દીને તુરંત ઠંડકવાળા વાતાવરણમાં લઈ જવો, બરફ ભરેલી થેલીઓ બગલ અને સાથળમાં દબાવવી, શરીર પર પાણીનો છંટકાવ કરવા સાથે પાણીના પોતા મુકી શરીરના તામપાનને નીચુ લાવવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. જો કે આ સમયે તબીબી સારવાર મેળવી લેવી વધુ હિતકારક છે. જો થોડીક સાવધાનીઓ રાખીશું તો આ અંગ દઝાડતી ઋતુ તેની સાથે અઢળક આહલાદક મોજ મજાની તકો પણ પુરી પાડે છે તેનો ભરપૂર આનંદ ઉઠાવી શકીશું.

પ્રતિભાવો આવકાર્ય : samirtalod@yahoo.com

મુક્તિધામ ખાતે ઘાયલ સમડીનું રેસ્ક્યુ ઓપરેશન

ગાંધીનગર પ્રકૃતિની સુંદરતા ધરાવતુ શહેર છે અને અહીં પ્રાકૃતિક રીતે અનેક જાતિના પંખીઓ નિવાસ કરે છે.

આ પક્ષીઓમાં ગણા દુર્લભ જાતિના પક્ષીઓનો પણ સમાવેશ થાય છે. આવી જ એક દુર્લભ જાતિની સમડી માર્ગ પર ઘાયલ અવસ્થામાં મળી આવતા તેને સે. ૩૦ના મુક્તિધામ ખાતે લવાઈ હતી. મુક્તિધામ ખાતે જીવદયાપ્રેમી તથા કર્મચારીઓ દ્વારા તેને બચાવવા સારવાર આપવામાં આવી હતી. સમયસરની સચોટ સારવારને કારણે આ સમડીનો જીવ બચાવી શકાયો હતો.

અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે મુક્તિધામ સ્મશાન ખાતે અસંખ્ય પક્ષીઓને રેસ્ક્યુ ઓપરેશન દ્વારા બચાવી તેમનુ જતન કરવામાં આવી રહ્યુ છે. નિઃશ્વાર્થભાવે અબોલ પંખીઓની સેવા કરતા નગરના પક્ષીપ્રેમીઓને ખરેખર સલામ છે.

ચિરવિદાય

- સ્વ. શાંતિભાઈ શંકરપ્રસાદ શુકલ, ઉ.વ. ૮૬
- સ્વ. પ્રજાપતિ શકરીબેન પુરુષોત્તમદાસ, ઉ.વ. ૮૨
- સ્વ. ઠાકોર રતિલાલ અમૃતજી, ઉ.વ. ૧૮
- સ્વ. ઠાકોર બાબુભાઈ બૈજીદાસ, ઉ.વ. ૪૦