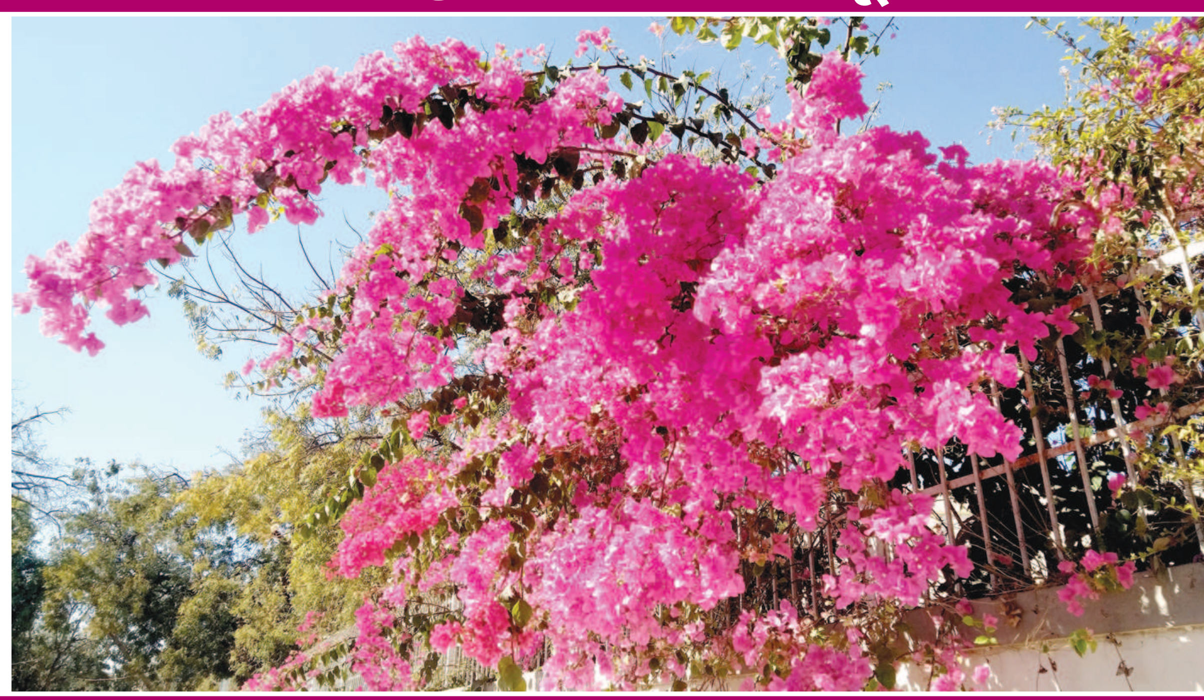
વસંતના વધામણા : શહેરમાં પુષ્પો ખીલ્યા

ગાંધીનગરમાં પાનખરમાં ખરતા પાન અને બીજી તરફ નવી નવી કૂંપળો ખીલતા આહલાદક વાતાવરણ સર્જાયુ

ગાંધીનગર, તા. ૧૯

ગાંધીનગરમાં ઠંડીનું પ્રમાણ ઘટી ગયુ છે અને ગરમીનું વાતાવરણ શરૂ થઈ ચૂક્યુ છે. મહા શિવરાત્રી પર્વ તાજેતરમાં જ ઉત્સાહપૂર્વક ઉજવાઈ ગયું અને હવે હોળી પર્વ આવી રહ્યું છે. વસંતપંચમી બાદ શહેરના વાતાવરણમાં પલટો આવ્યો છે. ગાંધીનગરમાં ગણ્યા ગાંઠ્યા કેસુડાના વૃક્ષો ઉપર કેસુડા ખીલી ઉઠ્યા છે. વૃક્ષો પરથી જૂના પાંદડા ઉતરી રહ્યા છે ને નવી નવી કૂંપળો ખીલી રહી છે. ગાંધીનગરના માર્ગો ઉપર જૂના પાંદડાનો કચરો પડતા કચરાના ઢગ જોવા મળી રહ્યા છે તો બીજી તરફ માર્ગોની વચ્ચે સુંદર મજાના રંગબેરંગી ફૂલો ઉગી નીકળતા માર્ગો રંગીન દ્દશ્યમાન થઈ રહ્યા છે. વસંતઋતુના વધામણા કરતા રંગબેરંગી ફૂલો શહેરની શોભામાં વધારો કરી રહ્યા છે. ગાંધીનગરમાં દરેક ઋતુનું અલગ જ મહત્વ છવાયેલુ રહે છે. કારણ કે ગાંધીનગરમાં વૃક્ષોનું પ્રમાણ વધારે છે. બહારથી પ્રવેશ કરતા લોકો માટે આ ગ્રીનરી આહલાદક રહે છે. પાનખરમાં જાણે ખરતા પાન સૌનું સ્વાગત કરતા હોય તેમ નજરે પડે છે.



વસંત અને કામદેવનો એકમેકના પૂરક માનવામાં આવ્યા છે. ફાગુ નામના પૌરાણિક કાવ્ય પ્રકારમાં વસંતનું વર્ણન આવશ્યક મનાય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં વસંતના પોંખણા સદીઓથી થતા આવ્યા છે. શિવજીના તપનો ભંગ કરવાનો હોય, વિશ્વામિત્ર જેવા ઋષિને ચલિત કરવાના હોય એવા કોઈ પણ સમયે ઋતુઓના રાજા વસંતની સહાય લીધાની વાત આપણા શાસ્ત્રોમાં ગાઈ વગાડીને કરવામાં આવી છે. મહર્ષિ વાલ્મીકીએ રામાયણમાં વસંતનું મનોહારી ચિત્રણ કર્યુ છે. ભગવાન કૃષ્ણે પણી ગીતામાં, 'ઋતુનામ કુસુમાકાર' કહી ઋતુરાજ વસંતને પોતાની વિભૂતી તરીકે વર્ણવ્યો છે તો કવિવર જયદેવ ગીત ગોવિંદમાં વસંતનું વર્ણન કરતા થાક્યા નથી. આમ આદિકાળથી આપણે ત્યાં વસંતનો મહિમા ગવાતો આવ્યો છે. યૌવન એ આપણા જીવનની વસંત હોય તો વસંત એ નિઃશંકપણે સૃષ્ટિનું યૌવન છે. હકીકતે વસંતનો ઉત્સવ એ અમર આશાવાદનું પ્રતીક છે. પાનખરમાં પર્ણો ખરી જાય, પુષ્પો અદૃશ્ય થઈ જાય, વૃક્ષો નિરાધાર જેવા બનીને ઉભા રહી જાય ત્યારે કિરતારની જાદુઈ છડી ફરી વળે છે અને કોઈ ચમત્કારની જેમ નાનકડી કૂંપળ હાઉકલી કરતી દેખા દે છે અને થોડા દિવસોમાં તો ડાળે ડાળે લીલીછમ મખમલી કૂંપળો ખીલી ઉઠે, ગઈકાલ સુધી સુકુ ભઠ્ઠ ઉભેલુ આખુ વૃક્ષ હર્યુભર્યુ બની લહેરાઈ રહે, રંગબેરંગી ફૂલો મધમધી રહે એ કુદરતનો ચમત્કાર જ છે. વાતાવરણની પરમ પ્રસન્નતાની સીધી અસર માનવજીવન પર પડે છે. વગર વરસાદે સૃષ્ટિને નવપલ્લવિત કરવાનો ઈશ્વરનો ચમત્કાર વસંતમાં સાકારિત થતો દેખાય છે.

હકીકતે વસંત એ નવસર્જનનું પ્રતીક છે. જીવનમાં પાનખર રૂપી નિરાશા ઘેરી વળી હોય ત્યારે હતાશાના સૂર ખંખેરી આશાની જ્યોત વડે જીવનને સંકોરવાનો સંદેશ આ ઉત્સવ આપે છે. વિસર્જન થાય પછી જ સર્જન શક્ય બને છે.

ગુજરાત ભૂષણ સન્માનથી ભુજ ગુજરાત ખાતે સન્માનિત ડૉ ગુલાબચંદ પટેલ

ગાંધીનગર.તા.૧૯

ગાંધીનગર ગુજરાત ના હિન્દી ગુજરાતી સાહિત્યકાર સામાજિક કાર્યકર, અધ્યક્ષ મહાત્મા ગાંધી રાષ્ટ્રીય સાહિત્ય સેવા સંસ્થા ગાંધીનગર, પ્રમુખ ગુજરાત કવિ નીરાલા સાહિત્ય અકાદમી નાગદા જંક્શન મધ્ય પ્રદેશ, ઉપાધ્યક્ષ ઇંડિયન લાયન્સ સ્વર્ણિમ કલબ ગાંધીનગર, અધ્યક્ષ ઉમિયા ગૌ શાળા ગાંધીનગર, અધ્યક્ષ ગુજરાત ભારત માતા અભિનંદન સંગઠન હરિયાણા, ગુજરાત અધ્યક્ષ અખિલ ભારતીય ગુરુકુળ એવમ ગુરુકુળ દિલ્લી, ઈન્ટરનેશનલ એમ્બેસેડર ગાંધી ફાઉન્ડેશન નેપાળ ને ભુજ ગુજરાત ખાતે માતૃ શ્રી અમૃત બેન શિવજી જોશી પરિવાર હોલ માં આયોજીત ઈન્ટરનેશનલ એજ્યુકેશનલ કોન્ફરન્સ હોલમાં ડૉ ગુલાબ ચંદ પટેલ નું બાલ રક્ષક પ્રતિષ્ઠાન જલગાંવ મહા રાષ્ટ્ર ના સચિવ નરેશ વાઘ અને અધ્યક્ષ મનોજ ચીન ચોરે, પદ્મ શ્રી નારાયણ જોશી રાણીબા આરતી જી અને ડાયેટ ભુજ ના પ્રાચારય સંજીવ રાઠોડ ઈની ઉપસ્થિત માં ગુજરાત ભૂષણ એવોર્ડ સન્માન પત્ર અને ટ્રોફી આપી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા

આ પ્રસંગે ગોધરા ના શિક્ષક શ્રી ધર્મેશ જોશી દ્વારા ડૉ પટેલ ને અભિનંદન પાઠવ્યા હતા

ડૉ ગુલાબ ચંદ પટેલ

અધ્યક્ષ થિયોસોફિકલ સોસાયટી ગાંધી નગર ઈ

૮૮૪૯૭૯૪૩૭૭

આજે સોમવતી અમાસ : ભોળાનાથને સમર્પિત

સૌભાગ્યવતી મહિલાઓ આ દિવસે તેમના પતિના દીર્ઘાયુષ્ય માટે વ્રત રાખે છે તેમજ પીપળના વૃક્ષની પરિક્રમા કરે છે

આ વર્ષ ની પહેલી સોમવતી અમાસ ૨૦ ફેબ્રુઆરી, સોમવારે છે. આ દિવસ ભોળાનાથને સમર્પિત છે.

આ દિવસે શુભ શિવ યોગ છે. જયારે સોમવાર અને અમાસનો શુભ સંયોગ સર્જાય છે, ત્યારે આ અમાસની તિથિ સોમવતી અમાસના નામે ઉજવાય છે. આ દિવસે ગંગા નદીમાં તેમજ અન્ય પવિત્ર નદીમાં સ્નાન કરવાનું ખૂબ માહાત્મ્ય રહેલું છે.

આ દિવસે પૂજા અર્ચના કરવાનું પણ વિશેષ મહત્વ રહેલું છે. સૌભાગ્યવતી મહિલાઓ આ દિવસે તેમના પતિના દીર્ઘાયુષ્ય માટે વ્રત રાખે છે તેમજ પીપળના વૃક્ષની પરિક્રમા કરે છે.

ત્યારે આવો જાણીએ આ સોમવતી અમાસનો આટલો મહિમા શા માટે છે ? અને તેનું વ્રત કરવાથી વ્યક્તિને કેવાં કેવાં ફળની પ્રાપ્તિ થતી હોય છે ?

સોમવતી અમાસનો મહિમા:

હિન્દુ ધર્મમાં અમાસની તિથિનું વિશેષ મહત્વ રહેલું છે. સોમવારના દિવસે આવતી અમાસની તિથિને સોમવતી અમાવસ્યાના નામે પણ ઓળખાય છે. સોમવતી અમાસ વર્ષમાં લગભગ એક કે બે વાર આવતી હોય છે. તે અત્યંત શુભ ફળની પ્રાપ્તિ કરાવનારી મનાય છે. એમાં પણ મહા માસની આ સોમવતી અમાસ પર શુભ સંયોગ પ્રાપ્ત થયો છે. જે તેને વધુ જ ફળદાયી બનાવે છે.જ્યોતિષ શાસ્ત્ર અનુસાર આ સોમવતી અમાસના દિવસે શુભ યોગના સંયોગ બની રહ્યા છે. આ દિવસે શિવજીની પૂજા કરવાનું મહત્વ દર્શાવ્યું છે. આ દિવસે અકાળ મૃત્યુ, ભય, પીડા અને બીમારીથી મુક્તિ માટે શિવજીની પૂજા કરવાથી આપને લાભ થાય છે. આ દિવસે કરવામાં આવતા પૂજા પાઠથી જીવનની મુસીબતો અને કષ્ટોથી મુક્તિ મળે છે. હિન્દુ શાસ્ત્રમાં આ વ્રતને અશ્વત્થ પ્રદક્ષિણા વ્રત કહેવાય છે.

શિવ યોગનો શુભ સંયોગ:

આ વર્ષે સોમવતી અમાસ અને શિવયોગનો સંયોગ બની રહ્યો છે. આ દિવસે મંત્રજાપ, તપ, શ્રાદ્ધકર્મ કરવાથી ઘરમાં સુખ-સમૃદ્ધિનો વાસ થાય છે. સાથે જ સોમવતી અમાસે પરિઘ યોગ પણ છે. કહે છે કે આ શુભ યોગના સંયોગમાં શિવ પાર્વતીની પૂજા કરવાથી મહિલાઓને અખંડ સૌભાગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. અને પીપળના વૃક્ષની પૂજા કરવાથી પિતૃદેવોના આશીર્વાદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વાવોલ બ્રહ્માકુમારી કેન્દ્ર ખાતે શિવદર્શન આધ્યાત્મિક મેળો યોજાયો

મહાશિવરાત્રિ નિમિત્તે બરફના અમરનાથ ઉપરાંત રાજયોગ પ્રદર્શની સહિત વિવિધ આકર્ષણો યોજાયા

ગાંધીનગર, તા.૧૯

મહાશિવરાત્રિના પાવન પર્વ નિમિત્તે બ્રહ્માકુમારી વાવોલ દ્વારા ૮૭ અખિલ ત્રિમૂર્તિ શિવ જયંતિ મહોત્સવ નિમિત્તે બરફના અમરનાથ શિવલિંગના દર્શન સાથે "શિવદર્શન આધ્યાત્મિક મેળા"ના કાર્યક્રમનું આયોજન બ્રહ્માકુમારીન વાવોલ કેન્દ્ર "પ્રભુમિલન" ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું. આ મેળાના ઉદઘાટન પ્રસંગે ધ્વજારોહણ કાર્યક્રમમાં આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રે ન્યુઝિલેન્ડ અને ફિઝીના બ્રહ્માકુમારી કેન્દ્રના સંચાલિકા બીકે ભાવનાદીદી, ધારાસભ્ય રીટાબેન પટેલ, ઈરીયાના નાયબ સચિવ પાંડોરભાઈ, કોર્પોરેટર ભાવનાબા ગોલ, વૈદેહી બિલ્ડર ગૃપના ઈશ્વરસિંહ ગોલ, શિવમભાઈ પટેલ વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

બ્રહ્માકુમારીઝના વાવોલ કેન્દ્રના સંચાલિકા બીકે હંસાદીદીના માર્ગદર્શન હેઠળ આયોજિત અખિલ ત્રિમૂર્તિ શિવ જયંતિ મહોત્સવમાં આધ્યાત્મિક મેળામાં બરફના અમરનાથની મહાઆરતીનો લાભ જાણીતા ઉદ્યોગપતિ અંબુસિંહ ગોલે લીધો હતો. મેળામાં રાજયોગ પ્રદર્શની, પરમાત્મા અવતરણ થ્રિડી વિડીયો શો, કલિયુગ, સતયુગ, સંગમયુગ ઝાંખી, વ્યસનમુક્તિ લઘુનાટિકા, વેલ્યુ ગેમ વગેરેનું પણ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

મહાનગરપાલિકાના પૂર્વ વિપક્ષ નેતા શૈલેન્દ્રસિંહ બિહોલાએ પણ મેળાની મુલાકાત લીધી હતી. મેળામાં વ્યસનમુક્તિ અભિયાન અંતર્ગત વ્યસન છોડાવવાના ઔષધનું વિના મૂલ્યે વિતરણ કરાયું હતું તેમજ દર્શનાર્થીઓએ મોટી સંખ્યામાં રાજયોગ અભ્યાસનો લાભ લીધો હતો.

દેશના વિકાસમાં સુરતનો ડાયમંડ ઉદ્યોગ ખૂબ અગત્યનો

ગાંધીનગર, તા.૧૯

કેન્દ્રીય બજેટ ગુજરાતના વિકાસનો પર્યાય બનશે તેવો દાવો કર્યો છે ભાજપ પ્રદેશ પ્રમુખ સી.આર. પાટીલે. સુરતમાં એક પત્રકાર પરિષદ દરમિયાન સી.આર. પાટીલે કેન્દ્રીય બજેટની ગુજરાત પર થનારી સારી અસરોની માહિતી આપી હતી. સી.આર.પાટીલનું માનવું છે કે નેચરલ ડાયમંડ અને લેબગ્રોન ડાયમંડ ઉદ્યોગ માટે આ બજેટ આશીર્વાદ રૂપ બનશે. તો રેલવેના વિકાસ માટે પણ કરોડોની જોગવાઈ હોવાની વાત તેઓએ જણાવી હતી. સી.આર. પાટીલે જણાવ્યું કે કેન્દ્ર સરકારે બજેટમાં રેલવે માટે ૨.૪૧ લાખ કરોડ ફાળવ્યા છે. આ રકમથી ગુજરાતમાં રેલવેમાં મોટા પાયે ફેરફાર આવશે અને ગુજરાત રેલવેને નવી ગતિ મળશે. તેમણે ઉમેર્યું હતું કે ૯૬૦ કરોડના ખર્ચે રેલ્વે સ્ટેશનની કાયા પલટ કરવામાં આવશે. આવનાર દિવસમાં સુરત મહાનગર પાલિકાની ૩૦ માળની ભવ્ય ઓફિસનું નિર્માણનું આયોજન કરાયુ છે. સુરત મહાનગર પાલિકાના બજેટ અંગે સી.આર.પાટીલે જણાવ્યું કે, સુરત એ એવું શહેર છે જયા સૌથી મોટા ૧૦ પ્રોજકેટ એક સાથે ચાલતા હોય તેવું દેશનું પહેલુ શહેર છે. સુરતમાં તાપી નદીનું શુદ્ધીકરણ સહિત અનેક વિકાસ લક્ષી કામો થવાના છે.સુરત એવું પ્રથમ શહેર છે કે જે પાણીમાંથી પણ આવક કરે છે. સુરતમાં આવનાર ૫૦ વર્ષ સુધી પીવાના અને ઉદ્યોગ માટેના પાણીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. સુરતમાં ૯૬૦ કરોડના ખર્ચે રેલ્વે સ્ટેશનની કાયા પલટ કરવામાંઆવશે. આવનાર દિવસમાં સુરત મહાનગર પાલિકીની ૩૦ માળની ભવ્ય ઓફિસ બનવાની છે. સુરત મહાનગર પાલિકાએ નગરજનો ઉપર કોઈ પણ પ્રકારનો વધારાનો વેરાનો બોજ નાખ્યો નથી. આ વખતે સુરત ન.પા.એ ૨૮૦૦ કરોડ જેટલા વિકાસના કામોનું આયોજન હાથ ધર્યુ છે.

ડભોડા ખાતે બીએસએફે એક દિવસીય મેડિકલ કેમ્પ યોજ્યો

ગાંધીનગર, તા.૧૯

આજે સીમા સુરક્ષા દળ બીએસએફના ગુજરાત ફ્રન્ટિયર હેડક્વાર્ટરથી લગભગ આઠ કિમીના અંતરે આવેલા ડભોડા ગામે એક દિવસીય મેડિકલ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું આ શિબિર બાવા (બીએસએફ વાઈવ્સ વેલ્ફેર એસોસિએશન)ના નેજા હેઠળ યોજવામાં આવી હતી અને ડો. પ્રેમા ગાંધી, બાવા પ્રમુખ, બીએસએફ, ગુજરાત ફ્રન્ટિયર દ્વારા રવિ ગાંધી, ઈન્સ્પેક્ટર જનરલ, બીએસએફ, ગુજરાત ફ્રન્ટિયર, વરિષ્ઠ અધિકારીઓ, જવાનોની હાજરીમાં ઉદ્‌ઘાટન કરવામાં આવ્યું હતું. અને પરિવારો ગયા. રવિ ગાંધી, ઈન્સ્પેક્ટર જનરલ બીએસએફ ગુજરાત ફ્રન્ટિયર ગુજરાત કેમ્પમાં ઉપસ્થિત ગાંધીનગર દક્ષિણના ધારાસભ્ય અલ્પેશ ઠાકોર, ડભોડાના સરપંચ આનંદી બેન, જિલ્લા પરિષદ સભ્ય લલિતભાઈ, તાલુકા પંચાયત સદસ્ય એમ.એસ.સોલંકી, હનુમાન મંદિર ટ્રસ્ટના ટ્રસ્ટી રાજુભાઈ ગર્જર,

સ્થાનિક મહાનુભાવો અને સ્થાનિક પ્રતિનિધિઓનું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. આ કેમ્પમાં બી.પી., સુગર, પેટના હાડકા, સ્ત્રીરોગના મેડિકલ ટેસ્ટ કરી દવાઓનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું ગુજરાત ફ્રન્ટીયરની સમર્પિત ટીમ ડો. સિંધુજા પાંડા સીએમઓએસજી), ડો. મીરા ભુટાણી (સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાત), ડો. કનિકા ભાટી (સીનિયર ચી. એડ.), ડો. મનોજ કુમાર (ચી., એડ.) ડો. કેયુર પટેલ (ચી., એડ.) ડો. ચી., એડ.) એ લોકો માટે ઉપચાર પૂરો પાડ્યો જેણે હાજર રહેલા લોકોને લાભ આપ્યો. બાવાના પ્રમુખ ડો.પ્રેમા ગાંધીએ સભાને સંબોધતા જણાવ્યું હતું કે બીએસએફ દ્વારા ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં રહેતા લોકોની તબીબી જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા અને મોટાભાગે શહેરી વિસ્તારોમાં રહેતા લોકોને સુવિધા પૂરી પાડવા માટે મેડિકલ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવે છે. આરોગ્ય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. તેમણે એ પણ ઉલ્લેખ કર્યો કે અમે શક્ય તેટલી બધી રીતે લોકોની કાળજી લેવાનું ચાલુ રાખીશું. ડૉ. પ્રેમા ગાંધીએ આ મેડિકલ કેમ્પના આયોજન માટે નિષ્ઠાવાન પ્રયાસો કરવા અને બીએસએફ દ્વારા આપવામાં આવતી તબીબી સહાયનો લાભ લેવા બદલ તમામનો આભાર માન્યો હતો.

ઉનાળાના આરંભ સાથે ટોપી-ચશ્મા-માસ્કની ખરીદી

ગાંધીનગર, તા. ૧૯

શહેરમાં અચાનક આકરો તાપ પડવા લાગ્યો છે અને ઠંડી ગાયબ થઈ ગઈ છે. એટલે કે શિયાળાની મોસમનો અંત આવ્યો છે અને ઉનાળાની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે પરંતુ આ શરૂઆત પણ લોકો માટે આકરી લાગવા લાગી છે. બપોરે ગરમીનું પ્રમાણ વધવા લાગ્યુ છે. લોકો અત્યારથી જ બપોરના સમયે કામ વગર નીકળવાનું ટાળી રહ્યા છે. તેવામાં શહેરના બજારોમાં ઉનાળામાં તાપથી રક્ષણ મેળવવા માટેની ટોપી અને ગોગલ્સનું આગમન થઈ ચુક્યુ છે.

ઉનાળામાં ગરમીમાં બહાર જતી વખતે માથું ખુલ્લુ ન રાખવાની સલાહ તજજ્ઞો મારફતે આપવામાં આવે છે જે હીટસ્ટ્રોક થવાનુ જોખમ ઓછુ કરે છે. તેથી લોકો માથાને ઢાંકવા ટોપીની ખરીદી કરી રહ્યા છે. ઉનાળામાં સીધો તાપ આંખમાં પડતા આંખો માટે નુકસાનકારક છે તેથી સનગ્લાસની પણ ભારે ડીમાન્ડ ઉનાળામાં રહેતી હોય છે. ઉનાળામાં ટોપી અને ગોગલ્સ પહેરવા એ ફેશનનો જ એક ભાગ નથી પરંતુ તે માથા અને

શહેરના ફૂટપાથ પર રંગબેરંગી ટોપી-માસ્ક અને ગોગલ્સની ખરીદીનો આરંભ

આંખોને ગરમીથી બચાવવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. તેથી સૂર્યના હાનિકારક કિરણોથી પોતાને બચાવવા માટે ઉનાળામાં ટોપી અને ગોગલ્સ પહેરવા ખૂબ ફાયદાકારક છે.

શહેરીજનો ઉનાળાની શરૂઆતથી જ તાપથી ત્રાહિમામ પોકારી ઉઠ્યા છે. આવા ધોમધખતા તાપથી બચવા લોકો ટોપી અને માસ્કનો સહારો લઈ રહ્યા છે. ઉનાળાના પ્રારંભે જ શહેરમાં ઠેક ઠેકાણે ફૂટપાથ ઉપર ટોપીનું ધૂમ વેચાણ શરૂ થઈ ચુક્યુ છે. ટોપી, માસ્ક, ગોગલ્સનો સહારો લઈને લોકો ધોમધખતા તાપથી બચવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.

ઉનાળામાં આ વર્ષે આકરો તાપ પડવાની પણ આગાહી થઈ રહી છે. લોકોને ગરમીથી રક્ષણ મેળવવા માટેના તમામ ઉપાયો કરવાના રહેશે. તાપથી ચામડીના રોગ પણ થાય છે તેથી ડૉક્ટરોની સલાહ મુજબ ઉનાળા દરમિયાન લોકોએ ઢંકાયેલા વસ્ત્રો પહેરવા જોઈએ અને વધુ પાણી પીવાનું રાખવુ જોઈએ. સાથે જ ગરમીથી રક્ષણ મેળવવા આ તમામ ચીજવસ્તુઓ વસાવી લેવી જોઈએ.