પ્રાંતિજમાં કોંગ્રેસ વિજયોત્સવ ઉજવાયો

સાબરકાંઠા જિલ્લાનાં પ્રાંતિજ ખાતે પણ કોંગ્રેસ કાર્યકરો આગેવાનો દ્વારા રાજયસભાની ચૂંટણીમાં એહમદ પટેલનો વિજય થતાં આંતશબાજી સાથે જીતની ખુશી વ્યકત કરવામાં આવી અને ધારાસભ્ય મહેન્દ્રસિંહ બારૈયાને પણ ફૂલહાર પહેરાવીને શુભેચ્છાઓ પાઠવી હતી. રાજ્યસભાની ચૂંટણીમાં એહમદ પટેલની જીત થતાં ગુજરાતમાં વિવિધ સ્થળોએ કોંગ્રેસ કાર્યકરો દ્વારા ઢોલ નગારાં સાથે જીતની ખુશી જોવાં મળી રહી હતી ત્યારે પ્રાંતિજ ખાતે પણ કોંગ્રેસ કાર્યકરો દ્વારા પ્રાંતિજ ભાંખરીયા ખાતે કોંગ્રેસ કાર્યકરો દ્વારા એકઠા થઈ ભાજપ વિરૂધ્ધ સુત્રોચ્ચાર બોલાવી આંતશબાજી કરી ખુશી વ્યકત કરી હતી. તો પ્રાંતિજ તલોદના કોંગ્રેસના ધારાસભ્ય મહેન્દ્રસિંહ બારૈયાને પણ કોંગ્રેસ કાર્યકરો આગેવાનો દ્વારા હાર પહેરાવીને શુભેચ્છાઓ પાઠવવામાં આવી હતી.

મેઘરજના પહાડીયા ગામ નજીક બોલેરો જીપની અડફેટે બાઈકચાલકનું ઘટનાસ્થળે મોત

મેઘરજ, તા. ૧૦

મેઘરજ તાલુકાના કુમ્ભેરા ગામનો યુવાન ૯ ઓગસ્ટના રોજ બાઈક લઈ આદિવાસી દિવસની ભિલોડા ખાતે યોજાયેલી બાઈકરેલીમાં ગામના યુવાનો સાથે જઈ પરત ફરતા પંચાલ (પહાડીયા) રોડ પર ૮ વાગ્યાના સુમારે મેઘરજ તરફથી આવતી બોલેરો જીપે જોરદાર ટક્કર મારાતા બાઈકચાલક ના શરીરે ગંભીર ઈજાઓ થતા ઘટનાસ્થળે કમકમાટી ભર્યું મોત નીપજ્યું હતું અકસ્માતના પગલે દોડી આવેલી ઈસરી પોલીસે અજાણ્યા બોલેરો જીપ ચાલાક સામે અકસ્માતે મોતનો ગુન્હો નોંધી કાયદેસરની કાર્યવાહી હાથ ધરી હતી.

મેઘરજ તાલુકાના કુમ્ભેરા ગામનો યુવાન નવીનભાઈ રૂપાભાઈ આંબલીયા બાઈક(ગાડી. નં.જી.જે.૯.એ.પી. ૭૬૬૬) લઈ ભિલોડા ખાતે વિશ્વ આદિવાસી દિવસની ઉજવણીમાં બાઈક લઈ ગામનાયુવાનો સાથે બાઈકરેલી કાઢી ભિલોડા આદિવાસી દિવસની ઉજવણીમાં જોડાઈ પરત કુમ્ભેરા ફરતો હતો ત્યારે યમદૂત બની પંચાલ ગામ પહાડીયા રોડ નજીક મેઘરજ તરફથી આવતી બોલેરો જીપ (ગાડી.નં.જી.જે.૦૧. આર.ડી.૮૨૩૧)ના ચાલકે પુરપાટ ઝડપે દોડાવી ગફલતભરી રીતે હંકારી બાઈક સાથે અથડાવી દેતા ગમખ્વાર અકસ્માત સર્જાયો હતો અને બાઈકચાલકના શરીરે ગંભીર ઈજાઓ થતા ઘટનાસ્થળે પ્રાણપંખેરું ઉડી ગયું હતું. અકસ્માતના પગલે દોડી આવેલી ઈસરી પોલીસે લાશનો કબજો મેળવી પોર્ટમોર્ટમ માટે હોસ્પિટલ મોકલી આપી બચુભાઈ અંબાલિયાની ફરિયાદના આધારે અકસ્માતે મોતનો ગુન્હો બોલેરો જીપ ચાલાક વિરુધ્ધ નોધી ફરાર ચાલકને ઝડપી પાડવા ચક્રો ગતિમાન કર્યા હતા.

કાશ... હું અહીંથી તમામ ડૉલ્સ ખરીદી શકુ..!!

ગાંધીનગરના કલાશ્રી ડૉલ્સની ખ્યાતિ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ફેલાવા પામી છે. તાજેતરમાં ગાંધીનગરમાં આઈટી કંપનીની મુલાકાતે આવેલ બે વિદેશી મહિલાઓએ કલાશ્રી ફાઉન્ડેશનની પણ મુલાકાત લીધી હતી અને ગુજરાતી સંસ્કૃતિ આધારિત અનેક ડૉલ્સની ખરીદી પણ કરી હતી. આ ડૉલ્સને જોઈ અત્યંત પ્રભાવિત અને રોમાંચિત થયેલી એક મહિલાએ સંસ્થાની વિઝીટર્સ બુકમાં લખ્યું હતું કે 'કાશ ! હું અહીંની તમામ ડૉલ્સ

ખરીદી શકુ' અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે આ બંને વિદેશી મહિલાઓ પોતાની આઈટી કંપની ધરાવે છે અને બે માંથી એક મહિલા જાપાનીઝ-અમેરિકન અને બીજી મહિલા અમેરિકન છે. સ્ટેલી ક્રિશ્ચિયન અને જેનિફર થોમ્સન નામની આ મહિલાઓ સોફ્ટ ડૉલ આર્ટની પ્રસંશક છે.

મેરવાડા પાસેથી અજાણ્યા ઈસમનો મૃતદેહ મળી આવતા ચકચાર

પાલનપુરના અંબાજી હાઈવે પર આજે એક અજાણ્યા ઈસમનો મૃતહદેહ મળી આવતા ચકચાર મચી ગઈ હતી. ઘટનાસ્થળે લોકોના ટોળા એકઠા થઈ ગયા હતા. ઘટનાની જાણ થતા પાલનપુર તાલુકા પોલીસ ઘટના સ્થળે દોડી આવી હતી. પાલનપુર-અંબાજી હાઈવે પર મેરવાડા ગામ નજીક એક અજાણ્યા ઈસમનો મૃતદેહ મળી આવ્યો હતો. જેને પગલે લોકોના ટોળેટોળાં એકઠા થઈ ગયા હતા. આ ઘટનાની જાણ પાલનપુર તાલુકા પોલીસને કરાઇ હતી. જેને પગલે તાલુકા પોલીસે ઘટનાસ્થળે દોડી આવી મૃતહદેહનો કબ્જો લઈ પાલનપુર સિવિલ હોસ્પિટલમાં પી.એમ.અર્થે ખસેડ્યો હતો. પોલીસે મૃતક યુવકની ઓળખવીધીની તજવીજ હાથ ધરી હતી. જોકે, આ અજાણ્યા યુવકની હત્યા છે કે આત્મહત્યા? એ પોલીસ તપાસમાં બહાર આવશે.

વોર્ડ નં. ૬માં સમાવિષ્ટ ધોળાકુવા ગામમાં પાકા રસ્તાની સુવિધા ઉપલબ્ધ થાય તે માટેના પ્રયાસો પછી મળેલ મંજૂરી બાદ કાઉન્સીલર પીન્કીબેન પટેલે આ પાકા માર્ગના કામનું આજે ખાતમુહૂર્ત કરી કામ ચાલુ કરાવ્યુ હતુ.

મુખ્યમંત્રીની શુભેચ્છા મૂલાકાતે પદ્મશ્રી એવોર્ડ સન્માનિત ડો. સુધીર પરીખ

મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણીની પદ્મશ્રી એવોર્ડ-૨૦૧૦ સન્માનિત ડો. સુધીર પરીખે ગાંધીનગરમાં સૌજન્ય મૂલાકાત કરી હતી. ૨૦૦૬માં પ્રવાસી ભારતીય સન્માન એવોર્ડ પણ મેળવેલો છે. ડો. સુધીર પરીખ યુએસએથી ગુજરાતની પ્રવાસ-મૂલાકાતે આવેલા છે.

સે. ૭ ભારતમાતા મંદિર ખાતે શિવકથાનું આયોજન

કરૂણાના સાગર એવા દેવાધિ-દેવ મહાદેવની આરાધના ઉપાસના, સાધના અને પ્રાર્થનાના પાવન દિવસે એવા શ્રાવણ માસમાં સવાલાખ રૂદ્રાક્ષના પાવન એવા મહા શિવલીંગના સાનિધ્યમાં તા. ૧૪-૮-૧૭ને સોમવારથી તા. ૨૧-૮-૧૭ને સોમવાર સુધી દરરોજ બપોરે ૪ કલાકે શિવ મહાપુરાણ, શિવકથાનું યુવા કથાકાર ગોસ્વામી દિલીપ ભારતી (ગુરૂજી)ની વ્યાસપીઠે ભારતમાતા મંદિર શાકમાર્કેટ પાછળ, સે. ૭-એ ખાતે કરવામાં આવેલ છે. શિવ મહાપુરાણ-શિવકથામાં ગુરૂજી દ્વારા કથા દરમ્યાન દરરોજ શિવ મહાપુરાણ કથાનો મહિમા, શિવજીના અનેક દિવ્ય સ્વરૂપનું વર્ણન, શિવ દ્વારા ત્રિદેવનું સર્જન, સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ, શિવલીંગ મહિમા, રૂદ્રાક્ષ મહિમા, બિલ્વપત્ર મહિમા પ્રાગટ્ય-કથા, ભસ્મ-ત્રિપુડ, જલનો મહિમા, દ્વાદેશ જ્યોતિલીંગ પ્રાગટ્ય કથા વિગેરે પ્રસંગો ઉજવાશે.

ગાંધીનગર મહાનગર યુવા મોર્ચા દ્વારા ભારત છોડો આંદોલનના ૭૫ વર્ષ પૂણ થયા તે અંતર્ગત ૯મીએ સ્વતંત્રતા સેનાનીઓને શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરવાના કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું તથા મશાલ રેલીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ગાંધીનગર મહાનગર તથા યુવા મોર્ચાના કાર્યકરો મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આધાર ફરજિયાત

● અનુસંધાન પહેલાનું ચાલુ

છે. હાલમાં બ્રોકરો અથવા મ્યુચ્યુઅલ ફંડ કંપનીઓને આધાર કાર્ડ બનાવવાની જરૂર હોતી નથી. સાથે સાથે રોકાણકારોની ઓળક પેન મારફતે થાય છે. સેબીના મોટા અધિકારીઓએ કેટલાક નિષ્ણાંતોને માહિતી આપી દીધી છે. તેમણે કહ્યુ હતુ કે ફાયનાન્સિયલ માર્કેટ ટ્રાન્જેક્શન માટે આધાર કાર્ડને ફરજિયાત કરવામાં આવી શકે છે. આ માહિતી એક મોટી કંપનીના જાણકાર લોકો દ્વારા આપવામાં આવી છે. આની જાહેરાત ક્યારે કરવામાં આવશે તેની માહિતી હજુ સુધી મળી શકી નથી. મોટા ભાગની સેવાના લાભ લેવા માટે આધારન ફરજિયાત કરવાની હિલચાલ ચાલે છે. જેના ભાગરૂપે હવે શેર અને મ્યુચ્યુઅલ ફંડ માટે પણ આધારને ફરજિયાત કરાશે. આ સમગ્ર મામલામાં આધાર પેન કાર્ડની જગ્યા લેશે કે કેમ તે અંગે પણ હજુ સુધી માહિતી મળી શકી નથી. સરકાર પહેલા આધારને પેન, બેંક એકાઉન્ટ અને મોબાઈલ ફોન સાથે લિંક કરવાની વાત કરી ચુકી છે. બેંક અકાઉન્ટ ધરાવનાર લોકોને આ વર્ષે ૩૧મી ડિસેમ્બર સુધી આધાર અંગેની વિગત પોતાના બેંકમાં જમા કરાવવી પડશે. ઓનલાઈન મ્યુચ્યુઅલ ફંડ ટ્રાન્ઝેક્શન માટે આધારનો ઉપયોગ નો યોર ક્લાઈન્ટ ચકાસણી કરવા માટે કરવામાં આવે છે. આધારથી ઓનલાઈન કેવાયસી કરનાર મૂડીરોકાણકારોને મ્યુચ્યુઅલ ફંડની પાસે જઈને ફોર્મ જમા કરવાની જરૂર રહેશે નહીં. સાથે સાથે તેમને હસ્તાક્ષર મિલાવવાની પણ જરૂર રહેશે નહીં. કેટલાક બ્રોકરો પોતાની ઈન્ડસ્ટ્રી માટે આધાર કેવાયસીની સુવિધા માંગી રહ્યા છે. બ્રોકરોનું કહેવું છે કે, આધારને ફરજિયાત બનાવવાથી સ્ટોક માર્કેટ સાથે જોડાયેલી કેટલીક ગેરરીતિઓને દૂર કરવામાં મદદ મળશે.

બોમ્બ મળ્યો... ● અનુસંધાન પહેલાનું ચાલુ

ઉંડી તપાસ કરવામાં આવી રહી છે. બુધવારે મોડી રાત્રે એક વાગે આ બોમ્બ અને અન્ય સામગ્રી મળી આવી હતી. સ્વતંત્રતા દિવસ આડે થોડાક દિવસ રહ્યા છે ત્યારે આ પ્રકારનો આ બનાવ બન્યો છે. દેશમાં ૭૦મા સ્વતંત્રતા દિવસની ઉજવણીની તમામ તૈયારી તંત્ર દ્વારા હાલમાં કરવામાં આવી રહી છે. અમૃતસર જતી ટ્રેનમાં મળેલા વિસ્ફોટકના સંબંધમાં માહિતી એકત્રિત કરાઇ રહી છે. પોલીસ અને ફોરેન્સિક ટુકડી પણ તપાસ કરી રહી છે.

ખોટિ ટિપ્પણીઓ... ● અનુસંધાન છેલ્લાનું ચાલુ

સ્ટ્રાઈક, નોટબંધી કે જીએસટીની વાત હોય તે બધી જ બાબતોમાં વિરોધ કરતાં અચકાયો નથી. ભાજપ સાથે તે વખતે કોઈ દોસ્તી પણ રાખી ન હતી. તે વખતે કોંગ્રેસના ઘણાં સીનીયર આગેવાનો, ભાજપની મીલીભગતમાં હતાં માટે સોશીયલ મિડીયા ઉપર ટિપ્પણી કરનારને સ્પષ્ટ જણાવવાનું કે મારી અંગત બાબતે કે મારા ઉપર કોઈપણ પ્રકારની મારી પ્રતિષ્ઠાને હનન કરતી ટિપ્પણી કરશે તો તે ચાહે મોટો ચમરબંધી હોય કે સામાન્ય વ્યક્તિ હોય તે તેનું પરિણામ ભોગવવા તૈયાર રહે અને પછી મને કહેવા ન આવે કે આ શું થયું ?મારી આ વાત ઉપર તેમણે કોઈપણ કાયદેસરની કાર્યવાહી કરવી હોય તો તે કરી શકે છે, તેમ જણાવ્યું હતું.

દર્દી મળ્યો... ● અનુસંધાન છેલ્લાનું ચાલુ

સર્વેલન્સ માટેનો નિર્ણય લેવાયો છે પણ તેના અમલીકરણ કે મોનીટરીંગની વ્યવસ્થાનો અભાવ જણાય છે એટલુ જ નહિ સર્વેલન્સમાં શું કરાશે કોણ મોનીટરીંગ કરશે તેવુ કોઈ જ આયોજન થયાનું જાણવા મળેલ નથી.

દૂષિત પાણી ભરાયા.. ● અનુસંધાન છેલ્લાનું ચાલુ

સંખ્યામાં વધારો થયો છે. આ દબાણ કર્તાઓ દ્વારા ગટર લાઈનમાં કચરો ઠાલવવામાં આવી રહયો છે. જેના લીધે ગટર લાઇન ચોક અપ થવાની ફરિયાદો વધી છે. છેલ્લા બે વર્ષથી આ સમસ્યા વધુ જટીલ બની છે. અસહય દુર્ગંધ અને ખદબદતી ગંદકીના લીધે રોગચાળાની દહેશત પ્રબળ બની છે. ગટરનુ દુષિત પાણી આ વિસ્તારમાં ફરી વળતા ભયંકર દુર્ગંધ આ વિસ્તારમાં ફેલાતા સ્થાનિકો ગુંગળામણ અનુભવી રહયા છે. આ મામલે આ વિસ્તારમાં ગટર લાઈનની ક્ષમતા વધારવા લાઈન બદલવા માટે પણ અનેકવાર રજુઆતો કરવામાં આવી છે. છતા કોઈ પગલા લેવાતા નથી. આ અંગે યોગ્ય કાર્યવાહી કરવા માટે પ્રબળ માંગ ઉઠવા પામી છે.

બસો ફાળવી.. ● અનુસંધાન છેલ્લાનું ચાલુ

ગાંધીનગર ડેપો દ્વારા પાંચ દિવસ માટે ૧૫ બસો અમદાવાદ ડેપોને સંચાલન માટે ફાળવવામાં આવી છે. જેને અનુલક્ષી તહેરવારના સમયગાળામાં બસના ટ્રાફિકને પહોંચી વળવા માટે સૌરાષ્ટ્ર, દક્ષિણ ગુજરાત સહીતના વિસ્તારમાં આ બસો દોડાવાશે. અમદાવાદ ડેપો દ્વારા મુસાફરોને ધ્યાને લઈ આ બસોનુ જરૂરી રૂટમાં સંચાલન કરવામાં આવશે. આવતીકાલથી ગોળચોથ સહીતના તહેવારોની શરૂઆત થશે. જયારે સાતમ આઠમને ધ્યાને લઈ આગામી પાંચ દિવસ સુધી એસ ટી તંત્ર દ્વારા વધારાની બસો દોડાવાશે. તહેવારનો દિવસોમાં આમ નાગરિકોએ ખાનગી વાહનોની જોખમી મુસાફરી ન કરવી પડે અને યોગ્ય સમયે સલામત સવારી સમયસર મળી રહે તે માટે જરૂરી તૈયારી કરી દેવાઈ હોવાનુ પણ સુત્રોએ જણાંવ્યુ છે. ગાંધીનગરથી પણ અમદાવાદ સહીત સૌરાષ્ટ્ર વિસ્તારમાં જવા માટે વધારાની બસો દોડાવવા માટે પ્રબળ માંગ ઉઠવા પામી છે.

નેચરને ફોલો કરે.. ● અનુસંધાન છેલ્લાનું ચાલુ

આ દરમિયાન તેમણે વિદ્યાર્થીઓને ડિઝાઈનીગ ક્ષેત્રે નવા ક્રીએશનને અનુલક્ષી યોગ્ય માર્ગદર્શન પુરુ પાડયુ હતુ. કપડામાં નવી ડિઝાઈન તૈયાર કરવાના મામલે તેમણે વિદ્યાર્થીઓની પ્રેકટીકલ ટેસ્ટ પણ લીધી હતી. છેલ્લા ૧૦ વર્ષથી દબંગખાનના ડ્રેસ તૈયાર કરતા રીબેલોના મતે તેઓ સલમાનના કલાસમેટ હતા. તેમણે સલમાન માટે એક થા ટાઈગરમાં પણ તદન નવો જ ડિઝાઈનનો ડ્રેસ,તૈયાર કર્યો હતો જે શ્રોતાઓને ખુબ પસંદ આવ્યો હતો. આ ઉપરાંત દિપીકા,જેકલીન,પ્રિયંકા સોનાક્ષી સિન્હા સહીતની અભિનેત્રીના ડ્રેસનુ ડિઝાઈનીંગ પણ કર્યુ છે. તેમના મતે સલમાનની ડ્રેસીંગ સેન્સ ઘણી સારી છે. જો કે સ્વભાવગત સરળતાની સાથે તેઓ ફિલ્મના ડિરેકટરને પણ ફોલો કરે છે. સારી ડિઝાઈન ક્રીએટ કરવા માટે ઉંચા વિચારોની સાથે પ્રકૃતિ અને આમ નાગરિકો તરફ પણ વધુ ધ્યાન આપવુ અનિવાર્ય છે. પ્રેરણા અને અનુભુતિમાંથી જ નવી ડિઝાઈનનુ સર્જન થાય છે. ડિઝાઈનીંગના ક્ષેત્રે નાગરિકોનો નઝારીયો બદલાયો છે. આઈ એન આઈ એફ ડી ના સેન્ટરના વિશાલ મકવાણાની હાજરીમાં તેમણે વિદ્યાર્થીઓ સાથે ગોષ્ઠી કરી હતી. વિદ્યાર્થીઓને માત્ર બુક મુજબ જ આગળ ન વધવા પણ પોતાના વિચારોને રજુ કરવા પણ તેમણે માર્ગદર્શન આપ્યુ હતુ. સલમાન ખાનની અપ કમીંગ ફિલ્મ ટાઈગર જીન્દા હૈ, આગામી ડિસેમ્બરમાં રીલીઝ થશે. જયારે રેસ -૪,દબંગ થ્રી અને ભારત ફીલ્મ માટે પણ તેમણે સલમાન માટે ડિઝાઈનીંગ ડ્રેસ તૈયાર કર્યા છે.

તન દુરસ્તી ● ૪ પાનાનું ચાલુ...

ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા અથવા તો સ્વાઈન ફ્લુ થઈ શકે છે. ખાસ કરીને જે લોકોને શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય છે તેમને સ્વાઈન ફ્લુ થવાની શક્યતા ખૂબ જ વધારે હોય છે. મતલબ કે રોગપ્રતિકારક શક્તિ કેવી રીતે ખબર પડે ? સામાન્ય રીતે જેને કોઈપણ રોગ ન હોય તેની રોગપ્રતિકારક શક્તિ સામાન્ય રીતે સારી હોય. પણ એવું પણ નથી ઘણાને લોકો માનસિક રીતે બિમાર હોય છે અને તેના હિસાબે તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય છે. ડાયાબીટીસને રોગ કહેવાય ? ડૉક્ટરો તો એમ કહે છે કે ડાયાબીટીસ એ કોઈ રોગ નથી. એ ફક્ત શરીરમાં ઈન્સ્યુલીનનું ઉત્પાદન ઓછું થાય એટલે લોહીમાં ગ્લુકોઝ વધારે દેખાય, જેને ડાયાબીટીસ કહેવાય. વાત સાચી, પણ અહીંયાં વાત છે રોગપ્રતિકારક શક્તિની. ડાયાબીટીસને રોગ ન કહેવાય. પણ જેને ડાયાબીટીસ હોય તેની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થઈ ગઈ હોય છે અને તેના હિસાબે સ્વાઈન ફ્લુ થવાની શક્યતા ડાયાબીટીસવાળા દર્દીઓમાં વધારે હોય છે. એવી રીતે ટી.બી.ના દર્દી, એઈડ્સના દર્દી, ન્યુમોનિયાના દર્દી, અસ્થમાના દર્દી, પ્રેગનન્સી એટલે જેને માસિક રહ્યા હોય તેવી બહેનો, બાળકો તેમને સ્વાઈન ફ્લુ થવાની શક્યતા સૌથી વધારે હોય છે. બીજો નંબર બહેનોનો આવે. ત્રીજો નંબર વૃદ્ધ માણસોનો આવે અને ચોથો નંબર યુવાનોનો આવે. સ્વાઈન ફ્લુ ખરેખર ચેપી છે ? જવાબ તો આપણે હા માં જ આપવો પડે. કારણ કે સ્વાઈન ફ્લુ એ એક વાયરસથી થતો રોગ છે. અને વાઈરસ એક માણસથી બીજા માણસને તરત જ ફેલાઈ શકે છે. અને આગળ કહ્યું એમ જો કોઈ પણ રોગ શરીરમાં હોય એટલે ઈન્મ્યુનીટી અથવા તો રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય તો તમને સ્વાઈન ફ્લુ અથવા તો બીજો કોઈપણ ફ્લુ થવાનો જ. માટે તમે તમારી જાતને સ્વાઈન ફ્લુ વાળા દર્દીથી દૂર રાખો. નાક આગળ રૂમાલ અથવા તો માસ્ક પહેરી લો. પણ ભાઈ સવાલ એ થાય કે ખાલી રૂમાલ બાંધવાથી કે માસ્ક પહેરવાથી તમને ખરેખર રક્ષણ મળે છે. ત્યારે સવાલ એ થાય છે કે લોકો રૂમાલ અને માસ્ક પહેરીને શું કામ ફરતા હોય છે ? ઘણી વખતે રૂમાલ અને માસ્ક કંઈ જ મદદ નથી કરતા. ખાલી ફેશન અથવા તો તમને ખોટી માનસિક શાંતિ આપે છે. સ્વાઈન ફ્લુ અથવા તો કોઈપણ ફ્લુ માટે ખરેખર રક્ષણ જોઈતું હોય તો તમારે ખાસ પ્રકારના મેડીકેટેડ એટલે કે જેમાં વાઈરસ પાસ ન થઈ શકે એવા ફીલ્ટરવાળા એટલે ગળણીવાળા માસ્ક બજારમાંથી લેવા જોઈએ અને એ જ પહેરવા જોઈએ. માટે ખાલી માનસિક માટે તમારે જે કંઈ કરવું હોય તે કરો પણ મેડીકેટેડ માસ્કનો આગ્રહ રાખો. હા એ મોંઘા હશે, પણ તમારા અમૂલ્ય જીવન માટે એ જરૂરી છે. તમારા હાથ, મોં, પગ વગેરે જમતી વખતે, જમીને, બહારથી આવીને એ પણ મેડીકેટેડ સાબુથી ધોવાના રાખો. સાબુ ઘણા પ્રકારના આવે છે પણ બધાથી ખરેખર વાઈરસ મરતા નથી, વાઈરસ જતાં નથી. ખાલી માનસિક શાંતિ મળે છે. ખરેખર વાઈરસ માટે, બેક્ટેરીયા માટે, હાથ ધોવા હોય તો મેડીકેટેડ સાબુ જ દવાની દુકાનેથી લઈને જ વાપરવા હિતાવહ છે. તમે તમારી જાત માટે જેટલી સાવચેતી રાખતો તેટલા જ તમે સ્વાઈન ફ્લુથી બચી શકશો. રોજ સવારે લીંબુ, આદુ તથા મીઠાનું શરબત રોજ સવારે પીવો અને મફતમાં સ્વાઈન ફ્લુથી બચો.