

# ચેનલ નાઇન નેટવર્ક ગુજરાત

તારીખ : ૦૫ ઓક્ટોબર ૨૦૨૩, ગુજરાત  
વિકાસ સંચાલન ૨૦૭૮, ભાડારવો વાદ સાતમાં

પદ્ધતિ : ૧૫  
અંક : ૬૦

તંત્રી : પટેલ સુરેશ રમણલાલ  
અમદાવાદ

કિંમત : રૂ. ૨.૦૦  
પાના : ૮

ઓફિસ : ૩૧૫, સુપર પ્લાગા, સંદેશ પ્રેસ રોડ, વાસ્ત્વપુર, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫. ટેલિફોન : ૦૭૯-૨૬૭૬૫૪૩૩ e-mail : cnngujarat@yahoo.com, cnngujarat@gmail.com RNI Reg. No. GUJGUJ/2009/28886



ભારત પહેલી વાર એકલા હાથે વન-ડે ક્રિકેટ વર્લ્ડ કપની યજમાની કરી રહ્યું છે

## અમદાવાદમાં આજથી ઇંગ્લેન્ડ અને ન્યૂઝીલેન્ડની મેચ સાથે વર્લ્ડ કપનો મહાકુંભ

મોટેરા ખાતેના સ્ટેડિયમમાં જંને વિદેશી ટીમોએ પ્રેક્ટિસ કરી, ૪૬ દિવસમાં ૪૮ મેચ ભાડ એક ચેમ્પિયન નક્કી થશે : ભારતને પ્રભળ દાવેદાર મનાય છે

**મોટેરા ખાતેના સ્ટેડિયમમાં તમામ ૧૦ ટીમોના કેષ્ટન્સે વર્લ્ડ કપ અંગે પોત-પોતાની ટીમની તૈયારી પર પ્રકાશ પાડયો**

અમદાવાદ, તા. ૪ |

આજથી ડિફેન્ડિંગ ચેમ્પિયન ઇંગ્લેન્ડ અને ન્યૂઝીલેન્ડની વચ્ચે મેચ સાથે ભારતમાં કિંકટના મહાકુંભનો પ્રારંભ થશે. ભારત પહેલીવાર એકલા હાથે વનડે વર્લ્ડ કપની યજમાની કરી રહ્યું છે. આ પહેલા ભારત સંયુક્ત રૂપે નાશ વાર યજમાન રહી રહ્યું છે. ભારતે ૧૮૮૭, ૧૯૮૮ અને ૨૦૧૧માં સંયુક્ત રૂપે નાશ વાર યજમાની કરી છે.

ઇંગ્લેન્ડ ટ્રિયાનું જુસ્ટો ચેરમસીની રહેણે. કિંકટ પ્રત્યેનો તેમનું જુસ્ટો ચેરમસીની રહેણે. આ ૪૮ દિવસ સુધીનું કિંકટ વર્લ્ડ કપનું જુસ્ટો ચેરમસીની રહેણે. કિંકટ પ્રત્યેનો તેમનું જુસ્ટો ચેરમસીની રહેણે. આ ૪૮ દિવસ ચાલાના વર્લ્ડ કપમાં ભારતના ૧૦ શહેરોમાં ૧૦ ટીમો વચ્ચે ૪૮ મેચો રમાશે. વર્ષ ૧૯૭૭માં ઇંગ્લેન્ડ અને ન્યૂઝીલેન્ડ વચ્ચે રમાશે. આ મેચ અમદાવાદના નરેન્દ્ર મોદી સ્ટેડિયમમાં રમાશે. વર્લ્ડ કપની મેચો ભારતના ૧૦ શહેરોમાં રમાશે જેમાં હેડરાબાદ, અમદાવાદ, ખર્મશાલા, દિલ્હી, થેસ્ટ, લાયાર્ડ, પુરો, બેંગલૂરુ, મુંબઈ અને કોંકનાતામાં થોંઝાણે. આ વર્લ્ડ કપની ફાઈનલ મેચ પણ અમદાવાદના નરેન્દ્ર મોદી સ્ટેડિયમાં પર જ ૧૫ નેગેન્સે રમાશે.

આજથી પ્રથમ મેચ થેન્ટરિના એમને ચેદ્ધભરમ સ્ટેડિયમમાં કિંકટમાં પાંચ વખતની ચેમ્પિયન ઓસ્ટ્રેલિયા સામે થશે. આ વર્લ્ડ કપમાં કુલ ૧૦ ટીમો ભાગ લઈ રહી છે અને દુનાર્મેન્ટ રાઉન્ડ રોબિન ફોર્મેટાના યોજાશે જેમાં ૧૦માંથી ૧૦ ટીમોની ચાર ટીમો સેમિફાઈનલમાં જોશે. ૨૦૧૮માં પણ આ જ ફોર્મેટમાં ઇંગ્લેન્ડમાં વર્લ્ડ કપનું આયોજન કરવામાં આચ્યુત હતું. ત્યાર બાદ ઇંગ્લેશ ટીમ ફાઈનલમાં ન્યૂઝીલેન્ડને હરાવી હતી. આ ચેમ્પિયન બની હતી.

ભારતની ટીમ વર્લ્ડ કપના ઇંતિહાસમાં ઓસ્ટ્રેલિયા બાદ સૌથી સફળ ટીમ છે. ભારતીય ટીમે ૧૮૮૭માં કપિલ દેવની કેપટનશીપમાં ૫ ડલો વર્લ્ડ કપ જીત્યા હતા ત્યાર બાદ ૨૮ વર્ષે ધોનીની કેપટનશીપમાં ટીમ ચેમ્પિયન બની હતી. આ સિવાય ભારતીય ટીમ ૨૦૦૭ના



**અમદાવાદમાં વર્લ્ડ કપ પહેલાં કેષ્ટન્સ કે ઇવેન્ટ્સ યોજાઈ સ્પર્ધા ઘરાંગણે હોય કે બહાર દભાણ સ્વભાવિક, ટીમ ઈન્ડિયા પડકાર માટે સજ્જ**



અમદાવાદમાં વર્લ્ડ કપ પહેલાં કેષ્ટન્સ કે ઇવેન્ટ્સ યોજાઈ સ્પર્ધા ઘરાંગણે હોય કે બહાર દભાણ સ્વભાવિક, ટીમ ઈન્ડિયા પડકાર માટે સજ્જ અને આ દૂનાર્મેન્ટમાં એક સાથે એક મેચ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને અગળણ વરીનું વર્લ્ડકપમાં ટેક્ટ ટીમ પોતાની પૂરી તાકાત લગાવે છે. આપણે પણ અને રાખવાનું છે. આપણે આપણી સમતનું સત્તર ઊંચું રાખવું પણે. પ્રથમ બે મેચ ખૂબ જ આસ હશે. આ રેંગ નક્કી કરશે. આ દરમિયાન રોહિત શર્માને તમામ કેષ્ટન્સ સાથે તેમની વર્લ્ડકપની રોહિતાઓ વિશે વાત કરી હતી. આ દરમિયાન જ્યારે રોહિત શર્મા સાથે વાત કરવામાં આવી તો તેણે ટીમ ઈન્ડિયાની તેચારીઓને નકર ગણાવી. તેણે એમ પણ કંઈ કું કે ભારતના લોકો તમામ ટીમને પ્રેમ કરશે અને દૂનાર્મેન્ટ દરમિયાન તમામ સ્ટેડિયમ ભરાઈ જશે. રોહિત શર્માને કંઈ, 'વર્લ્ડકપમાં ટીમ ઈન્ડિયાની કેપટનશિપ કરવી ગર્વી વાત છે. હું ખૂબ જ ઉત્સાહિત હું દબાણ પણ ખૂબ છે. સ્પર્ધા ભારતમાં હોય કે ભારત બહાર, હંમેશાં દબાણ રહે છે. આ વર્લ્ડકપ મુશ્કેલ હશે, પરંતુ અમે સંપૂર્ણ રીતે તેચાર છીએ. અમે ખૂબ જ મહેનત કરી છે. યજમાન ટીમે ઇંગ્લેન્ડ નાશ વર્લ્ડકપ જીતા છે, પરંતુ હતો, પરંતુ તે થઈ શક્યું નહીં.





# ਤੰਤ੍ਰੀ ਲੇਖ...

## ਵਿਸ਼ਕਮਾ ਯੋਜਨਾ

ડાપ્રધાને લોન્ચ કરેલી વિશ્વકર્મા યોજનાનું લોન્ચિંગ કેન્દ્ર સરકારના આત્મનિર્ભર ભારત અભિયાન, વોકલ ફોર લોકલ મિશન અને સ્કિલ ઇન્ડિયા કાર્યક્રમ માટે સંજીવની સાબિત થશે. વડાપ્રધાન મોદીએ પોતાના જનમદિવસે ૧૮ ક્ષેત્રના પારંપરિક હુનરમંદ લોકો માટે લગભગ ૧૩ હજાર કરોડ રૂપિયાના બજેટ જોગવાઈ સાથે રાષ્ટ્રીય સ્તર પર 'વિશ્વકર્મા યોજના' લોન્ચ કરી છે. આ યોજનાનું એલાન ૨૦૨૩-૨૪ના કેન્દ્રીય બજેટમાં કરવામાં આવ્યું હતું. પીએમ મોદીએ સ્વતંત્રતા હિવસ પર કિલાથી તેને લોન્ચ કરવાનો વાયદો કર્યો હતો. ઓગસ્ટમાં આ યોજનાને ડેવિનેટ બેઠકમાં મંજૂરી પણ મળી ગઈ હતી. મુદ્રા, સ્વનિધિ અને વિશ્વકર્મા, નાણેય યોજનાઓ ભારતની માઈક્રોમીની મજબૂતી માટે કરોડરક્ષ્ટ સાબિત થઈ શકે છે. નાણેય લોન સ્ટીમ છે. મુદ્રા યોજના અંતર્ગત ધંધા માટે પચાસ હજારથી દસ લાખ સુધીની લોન આપવામાં આવે છે, સ્વનિધિ યોજના અંતર્ગત શહેરી સ્ટ્રીટ વેન્ડરોને ગેરંટી વિના દસથી પચાસ હજાર સુધી લોન આપવામાં આવે છે અને હવે વિશ્વકર્મા યોજના અંતર્ગત સ્કિલ કારીગરોને ગેરંટી વિના લોન આપવામાં આવશે. વિશ્વકર્મા યોજના અંતર્ગત સુથાર, હોડી બનાવનાર, લુહાર, તાણું બનાવનારા, ટૂલકિટ બનાવનાર, સોની, કુંભાર, મૂર્તિકાર, જૂતાં બનાવનાર, દરજી, મિસ્ટી, ટોકરી-ચટાઈ બનાવનાર, પારંપરિક રમકડાં બનાવનાર, વાળંડ, ધોબી, વગેરે કારીગરોને ત્રણ લાખ સુધીની લોન મળશે. આ યોજનામાં નવા પ્રકારના આપુનિક હુનર જીમાં ગેજેટ રિપેરિંગ, ઈલેક્ટ્રોલિલ રિપેરિંગ, ઇન્વર્ટર-એસી-પંખા મિકેનિક, ડેન્ટલ ઇન્સ્ટલમેન્ટ, હોસ્પિટલ ઈક્વીપમેન્ટ્સ, ટુલ્ઝીલર-કાર મિકેનિક વગેરેને સામેલ કરવા જોઈએ. આમ તો આનો કોઈ સત્તાવાર તેટા નથી, પરંતુ અંદાજ અનુસાર દેશમાં પરંપરાગત સ્કિલ લોકોની સંખ્યા લગભગ ૫ કરોડથી વધારે હોય. ભારતમાં પરંપરાગત કારીગરીનો મજબૂત વારસો રહ્યો છે. મુદ્રા, સ્વનિધિ અને વિશ્વકર્મા યોજનાઓથી એ વારસો ફરીથી મજબૂત થશે. દુનિયા સ્કિલ બેઝ સમાજ તરક આગળ વધી રહી છે, ભારતમાં પણ સ્કિલ ઇન્ડિયા કાર્યક્રમથી સ્કિલ વર્કફોર્સ તેયાર થઈ રહ્યું છે, વિશ્વકર્મા યોજના અંતર્ગત પણ પહેલાં સ્કિલ પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવશે, પછી વ્યાવસાય માટે બે ચરણમાં લોન આપવામાં આવશે. ભારતીય અર્થવ્યવસ્થાને ગતિ આપનારા નાના, લધુ અને મધ્યમ વ્યવસાયની સાથે ટ્રેડિશનલ સ્કિલ લોકોને આર્થિક સહાયતાથી દેશની માઈક્રો ઈકોનોમી મજબૂત થશે. આ નાના-નાના પરિવર્તન દેશમાં મોટા બદલાવ લઈને આવશે. સરકારે આ પ્રકારની લોન યોજનાઓની માઈક્રો ફાઈનાન્સિંગને સંભાળવા અને રેઝ્યુલેટ કરવા માટે એક વ્યાપક ફડ સાથે અલગથી નાણાંકીય સંસ્થા બનાવવી જોઈએ. તેને વર્તમાન બેંકિંગ સિસ્ટમથી અલગ રાખવી જોઈએ. સરકારે મુદ્રા અને સ્વનિધિ યોજનાનું ફીડબેક પણ લેવું જોઈએ જેથી વિશ્વકર્મા જેવી યોજનાને લાગુ કરવામાં મદદ મળે. માઈક્રો વર્કફોર્સમાં અર્થવ્યવસ્થાને મેકો બનાવવાની તાકાત છે. વિકસિત ભારત માટે સરકારે પોતાના વર્કફોર્સને પૂરી ક્ષમતાથી આર્થિક ગતિવિધિઓમાં સમાવેશ કરવું જરૂરી છે. આવી યોજનાઓ આર્થિક લોકતંત્રનું સપનું પૂરું કરશે અને સામાજિક બેદભાવ ખતમ કરશે.

# સ્વભિંગાથી સમગ્ર શરીરની કસરત

ਇਹ ਪਾਸਾ ਸਿੱਜਨਮਾਂ ਸਿਵਿਮਿਂਗ ਖੁਬ ਜ਼ ਆਈ ਤਰੀਕੇ ਛੇ।  
ਕੋਨਿਅਣਾਂਤੋਨੀ ਸਾਥੇ ਸਾਥੇ ਜਾਣਕਾਰ ਲੋਕੋ ਪਾਸਾ ਨਕਕਰਪਣੇ  
ਮਾਨੇ ਛੇ ਕੇ ਸਿਵਿਮਿਂਗ ਸ਼ਰੀਰ ਅਨੇ ਕਾਰਡਿਯੋਵੇਸਕੁਲਰ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ  
ਮਸਲਵ ਟੋਨਿਗਥੀ ਲਈਨ ਹਾਂਡ ਸੁਧੀ ਤਮਾਮ ਸ਼ਰੀਰ ਮਾਟੇ ਲਾਭਕਾਰੀ  
ਸਾਬਿਤ ਥਾਂਧ ਛੇ। ਸਿਵਿਮਿਂਗ ਤਮਾਮ ਰੀਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਛੇ। ਸਿਵਿਮਿਂਗ  
ਵਰਕਆਉਟਮਾਂ ਥ੍ਰੇਸਟ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਸਾਈਟ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਬਟਰਫਲਾਏ ਅਨੇ ਝੀਂ  
ਸਟਾਈਲ ਸਾਮੇਲ ਹੋਂਦ ਛੇ। ਫਰੇਕ ਸਟ੍ਰੋਕਸਨੁ ਫੌਕਸ ਅਲਗ ਅਲਗ  
ਮਸਲਵ ਗ੍ਰੂਪਸ ਪਰ ਹੋਂਦ ਛੇ। ਅਲਭਤ ਪਾਸੀਮਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਨੇ ਮੁੱਲ ਕਰਵਾ  
ਮਾਟੇ ਲਗਾਵਾਮਾਂ ਆਵਾਤਾ ਫਰੇਕ ਸਟ੍ਰੋਕਮਾਂ ਵਖੁਨੇ ਵਖੁੱ ਮਸਲਵ ਗ੍ਰੂਪਸ  
ਸਾਮੇਲ ਹੋਂਦ ਛੇ। ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਈ ਫੇਵਾ ਮਾਟੇ ਪਾਸਾ ਸਿਵਿਮਿਗਨੇ ਖੁਬ  
ਸਾਰਾ ਵਿਕਲਘ ਤਰੀਕੇ ਗਣਾਵਾਮਾਂ ਆਵੇ ਛੇ। ਅਲਭਤ ਸਿਵਿਮਿਗਨੀ  
ਗਤਿ, ਸਿਵਮ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਨੇ ਵਜ਼ਨ ਮੁੱਲਬ ਕੇਲੋਰੀ ਬੰਨ ਥਾਂਧ ਛੇ। ਏਕ  
ਕਲਾਕ ਸੁਧੀ ਸਿਵਿਮਿਂਗ ਕਰਵਾਥੀ ਏਟਲੀ ਜ਼ ਕੇਲੋਰੀ ਬੰਨ ਥਾਂਧ ਛੇ।  
ਆਨੀ ਅਸਰ ਜੋਡ ਅਨੇ ਹਾਡਕਾ ਪਰ ਪਾਸਾ ਪਤੇ ਹੋ। ਜੋ ਕੋਈ ਵਾਕਿਤਨੁ  
ਵਜ਼ਨ ੧੬੦ ਪਾਉਂਡ ਛੇ ਤੋ ਸਾਮਾਨ੍ਯ ਗਤਿਥੀ ਏਕ ਕਲਾਕ ਸੁਧੀ  
ਸਿਵਿਮਿਂਗ ਕਰਵਾਥੀ ਆਸਾਰੇ ੪੨੩ ਕੇਲੋਰੀ ਸਰਣ ਰੀਤੇ ਬੰਨ ਥਾਂਧ  
ਛੇ। ਝੱਡੀ ਗਤਿਥੀ ੭੧੫ ਕੇਲੋਰੀ ਬੰਨ ਕਰਵਾਮਾਂ ਆਵੀ ਸ਼ਕੇ ਛੇ।  
ਜ਼ਿਆਰੇ ਏਕ ਕਲਾਕਮਾਂ ੩.੫ ਮੀਲ ਵੱਕ ਕਰਵਾ ਪਰ ਮਾਤਰ ੩੧੪

કેલોરી અને યોગ કરવાથી ૧૮૩ કેલોરી પ્રતિ કલાક બર્ન થાય છે. જો તમે પોતાના વજનને ઘટાડી દેવા ઈચ્છો છો તો દરરોજ ૧૦થી ૩૦ મિનિટ અને સમાહિમાં એકથી ત્રણ વખત સ્વિમિંગ ચોક્કસપણે કરવી જોઈએ. દરેક સમાહિમાં સ્વિમની અવધિ પાંચ પાંચ મિનિટ સુધી વધારી દેવાની જરૂર હોય છે. સ્ટ્રોક્સ પણ વધારે કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. સમગ્ર મસલ્સની કસરત થઈ શકે તે માટે સતત પ્રયાસો કરવા જોઈએ. બ્રેસ્ટ સ્ટ્રોક્ને વધારે સમય સુધી મેન્ટેન રાખવામાં સરળતા હોવાની સાથે સાથે કેલોરી પણ બર્ન થાય છે. સ્વિમિંગના કારણે હાર્ટ રેટ વધે છે. શરીર પર કોઈ પણ પ્રકારના દબાણ વગર હાર્ટ રેટ વધે છે. સ્ટ્રેથ વધવા, અને સમગ્ર શરીરના મસલ્સ ટોન કરવામાં મદદ મળે છે. કાર્ડિયોવેસ્ક્લુલર માટે પણ આ એક સારી કસરત છે. કેટલાક અભ્યાસમાં પણ આ બાબત ઉભરીને સપાટી પર આવી છે કે સ્વિમિંગ બ્લડપ્રેશરને ઘટાડી દેવા સાથે સાથે લડ શુંગને પણ નિયંત્રિત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. ઈજા થવા, કોઈ પણ પ્રકારની વિકલાંગતા થવાની સ્થિતીમાં પણ સ્વિમિંગ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. સ્વિમિંગથી વહેલી તક તમામ પ્રકારની રિકવરી થાય છે. પીડા પણ ઘટતી જાય છે. જો કે કેટલીક બિમારી ધરાવતા લોકોએ સાવધાનીપૂર્વક અને તથીબોની સલાહ મુજબ કોઈ કસરતને ધ્યાનમાં લેવા અને તેને અમલી કરવાની જરૂર હોય છે. અસ્થમાના દર્દીને પણ સ્વિમિંગના કારણે ફાયદો થાય છે. કારણ કે તેના કારણે શાસની કસરત થઈ જાય છે. ફક્ત સાની ક્ષમતા પણ વધી જાય છે. અમ પણ માનવામાં આવે છે કે સ્વિમિંગ પુલમાં ઉપયોગ કરવામાં આવતા ડેમિકલ એટલે કે ક્લોરીનથી અસ્થમાની શંકા વધી જાય છે. એવી કિંમતીની એવી ક્ષમતાની ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય છે.

જાય છે. આવો સ્થિતામા કલારોનના જગ્યાએ સાહેબ વાટરના ઉપયોગ કરનાર પુલની પસંદગી કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. તથીઓની સલાહ મુજબ જ પગલા લેવામાં આવે તે જરૂરી છે. સ્વિમિંગના કારણે ગુડ કોલેસ્ટ્રોલ વધી જાય છે. સ્વરથ રહેવા માટે જરૂરી છે કે શરીરમાં બે કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઓછું રહે અને ગુડ કોલેસ્ટ્રોલ એટલે કે એચડીએસનું પ્રમાણ ઓછું રહે. સમાહમાં પાંચ વખત સ્વિમિંગ કરવાની સ્થિતીમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ સંતુલિત રહે છે.



ઓ ઈશ્વર ભજુએ તને, કોઈ પણ પ્રાર્થના પડધો બની અંતરે  
અથડાય નહીં, ત્યાં સુધી એ અસરકર્તા સાભિત થતી નથી

A portrait of Savitri Patel, a woman with dark hair, wearing a red sari and a necklace, smiling at the camera.

**સદગુરુ વચનામૃત**  
સંકલન ફાળ્યુની વસાવદા  
(ભાવનગર)

**અ**પના શ્રીયરણોમાં મારા સલ  
પરિવાર સાદર સાષ્ટાંગ પ્રેમ  
પ્રાણામ. આજે ગુરુવાર એટલે પ્રાર્થનાને  
દિવસ. ધળ્યાવાર વિચાર આવે કે ગુરુનું આતદુ  
મહત્વથી શું કામ સૌઅે ગાયું?? શાસ્ત્રો પણ કહે  
સંદર્ભુરુ પરબ્રહ્મ છે. કારણ કે ગુરુ એ જ સત્ત  
ની રીતના વીઠને હેઠાં ની ગંભીર રીતે હોય

હોપ ઈશ્વર ચાચ્ચા, પ્રમણ રૂપા સખેવ ન સાચ્ચા  
અને ગુરુ એ જ તો કરણા માટે સંવેદના વહાલી  
ને સત્ય પ્રેમ અને કરણા રૂપી ઈશ્વર દેખાડ્યો  
માટે ગુરુવારે એવા ઈશ્વર ને પ્રાર્થના! અને  
આવી પ્રાર્થના પડધો બની અંતરે અથડાય નહીં  
ત્યાં સુધી તે અસરકર્તા સાબિત થતી નથી  
એટલે કે પ્રાર્થનામાં તીવ્રતા હોવી ખૂબ જ જરૂરી  
છે. જીવનું ઈશ્વર પ્રત્યેનું ભેંચાણ જ્યારો અતૂંધ  
બને, ત્યારે જ પ્રાર્થના અસર કરે છે. ઈશ્વર  
સર્વોપરી છે, અને તે સદાય નિસ્પૃહ તથા અસંગ  
કર્મ ધારી છે, પરંતુ મનુષ્ય તો ડગલેને પગલેને  
કિયા કે કર્મ વગર રહી ન શકે ક્ષણવાર શાંત બેસે  
ન શકનાર જો કોઈ પ્રાણી હોય, તો તેમાં મનુષ્ય  
આવે. બિલકુલ શાંતિશી કદાચ પણ કોઈ બેનું  
હોય, તો તેનું મન તો ક્યાંય નું ક્યાંય પહોંચશે  
હોય, વિચારોની ગતિશી તે વિદેશ પણ પહોંચશે  
શકે. એટલે શારિરીક કે માનસિક કિયા સંબંધ  
કોઈ વાત પ્રાર્થનામાં સંભવી ન શકે. મસ્તક  
નમાવવું અને બે હાથ જોડવા એ પ્રાર્થનાની મુદ્રા  
છે. મસ્તક નમાવવું એટલે શરણાગતિનો ભાગ  
હોવો, અને હાથ જોડવા એટલે વંદન કરવા  
એવો એક ભાવ ધર્યા પછી જ પ્રાર્થના થાય છે  
સમર્થની જ શરણાગતિ હોય, શરણાગતિ ગમેની  
તેની ના સ્વીકારાય. કોઈપણ પ્રકારનું જ્ઞાન  
ભક્તિ કે અન્ય કોઈની ચાહત માટે પ્રાર્થના થાય  
તો એક વાત આપણા મગજમાં નક્કી છે, કે અને  
એટલે કે ઈશ્વર તે ઈચ્છા પૂરી કરી શકે તેમ છે  
એક બધું જૂની કહેવત યાદ આવે છે કે,” કુવામ  
હોય તો જ અવેડામાં આવે”, એટલે કે જેણે  
પાસે કોઈ પણ પ્રકારની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી હોય  
તેની પાસે જો હોય તો જ તે આપી શકે, આ બધું  
સીધી વાત છે.

ખાસ કરીને આમ તો આ કહેવત સંસ્કારે  
માટે વપરાય છે, કે માબાપમાં સંસ્કાર હોય  
તો સંતાનમાં આવે. આપણે આ પહેલાં જે કવિ  
એટલે કવિ ન્હાનાલાલની રચનાની વાત કર્દી  
હતી, તેમના પિતા દલપતરામની પણ એક બહુ  
પ્રસિદ્ધ પાર્થના છે, અને લગભગ બધાએ તે પણ  
નિશાળના વર્ગખંડમાં ગાઈ જ હો. જીવની સૌં  
પ્રથમ પરંદગી અસત્યો માહેથી હોવાથી આપણે  
પહેલાં તેને લીધી. પરંતુ અંતે તો પિતામાં કવિન્ત  
હતું એટલે પુત્રમાં કવિનો સંસ્કાર આવ્યો.

ઓ ઇશ્વર ભજુએ તને પ. કવિ દલપતરામ  
ઓ ઇશ્વર ભજુએ તને, મોટું છે તુજ નામ  
ગુણ તારાં નિત ગાધાએ, થાચ અમારાં કામ.  
હેત લાવી હસાવ તું, સદા રાખ દિલ સાફ  
ભૂલ કદી કરીએ અમે, તો પ્રભુ કરજે માફ.  
પ્રભુ એટલું આપણે, કુરુંબ પોષણ થાચ  
ભૂયા કોઇ સૂચે નહીં, સાધુ સંત સમાચ.  
અતિથિ ગંઘો નવ પડે, આશ્રિત ના દુબાચ  
જે આવે અમ આંગણે, આશ્રિષ દેતો જાચ.  
આ પાર્થના પણ મોટી છે પરંતુ લગભગ  
બધી શાળાઓ માં નાનો ટૂકડો જ ગવરાવતા  
કેટલા સીધા સાદા શલ્ફો અને છતાં પણ ચાર  
વેદનો જાણે સાર આવી ગયો હોય તેવી ઉત્તમ  
પંક્તિઓ. ઇશ્વર સદાય સર્વોપરી છે, અને  
તેનાથી મોટું કોઈ નથી. માટે તેને જ ભજવ  
અથવા તેનું શરણું લેવું, તેના ગુણગાન ગાવાથી  
એટલે કે તેનું અનુસંધાન કરવાથી જ મારા કાયો  
થાય છે, કોઈને પણ જોઈએ ત્યારે તેની પર હેત  
આવી જાય, અને હાસ્ય સદાય મુખ પર ખીલતું  
રહે, એવા ભાવ આપજે, અને છતાં દિલ સાફ  
ન રહે તો પણ અમને માફ કરજે. અમે તો જીવ

છીએ, કદીક અમારાથી કોઈ ભૂલ થઈ જાય તો  
અમને બાળક ગણીને માફ કરજે, હે ઈશ્વર  
વધુની જંખના નથી, પણ અમને એટલું આપી  
રહેજે કે અમારા કુઠુંબ પરિવારનું પોપણ થાય  
કોઈ દિવસ અમારા આંગણોથી કોઈ અતિથિ કુ  
આશ્રિત નિરાશ થઈને પાછો જાય નહીં, અને  
અંતરના આશિષ આપી હસતાં હસતાં જાય  
એટલું અમને આપજે. કવિની શબ્દ સાધના બહુ  
જ ઉંચી રહી હશે, અથવા તો અમ કહો ઈશ્વર  
જ સાક્ષાત આવીને આ રચના લખાવી ગય  
હશે. આકાશવાણી અને પુષ્પવૃષ્ટિ એ કદાચ  
જે તે યુગનું નજરાણું બન્યું હોય, પણ આજના  
સમયમાં તૌભાવ શુદ્ધીની પરાકાણ એ ઈશ્વર  
શબ્દસુષ્પિ કરી પોતાની પ્રસતતા વ્યક્ત કરે  
છે, એવી મારી કાયમની અનુભૂતિ રહી છે  
કેટલાય વાર એવું થાય આજ શું લખીશ અને  
પછી જે લખાય એ અપ્રિતમ હોય કરણ કે એને  
શબ્દ રૂપી ભ્રંસ એ સાક્ષાત આવી મારી દ્વિધ  
મીટાવી. જીવ માટે તો સદગુરુ એ જ પરખાણ  
છે ઈશ્વર છે, અને એ રીતે હુનિયામાં મોટામાં  
મોટું જો કોઈ હોય તો તે ઈશ્વર છે, અને તેની  
આંગળી પંકડી ને ચાલતાં ચાલતાં આપણાને  
કેટલાય માર્ગમાં એવા મંજર મળે છે કે આપણને  
જીવ તરીકે ની આંખ તે સત્ય છે, એ સ્વીકારી  
શકતી નથી, પણ એ સત્ય જીવન બદલે પછી જ  
તેની કિંમત સમજાય છે.

થોડો ધણો મહાવરો હતો, કારણ કે નાનપ  
શાથી ગાયની મંત્ર અમુક રકમથી છોડવા અને  
લેવા એ રીતે anulom vilom પણ કરેલા.  
અનુષ્ઠાન દરમિયાન પણ શાસની ગતિનો રોધ  
અવરોધ પ્રત્યે પણ થોડી ધણી જગૃતિ હતી.  
વેદ ના શાંતિ મંત્ર પણ કથામાં બોલતા. પરંતુ  
મારી સમજણ મુજબ અહીં પંચ પ્રાણ પ્રકૃતિમાં  
શાસ ને એટલે કે પ્રાણને મુક્ત કરવાનો, અને  
ઈશ્વર સવરૂપ પરમાત્મા બની ફરી એ જ પ્રાણને  
હસ્તગત કરવો એવો પ્રયોગ સૂચય્યો, એવું  
કંઈક. ખરેખર બહુ સફળ પ્રયોગ રહ્યો, અને  
ખૂબ જ ઉચ્ચ કક્ષાની રચનાઓ પણ તે સમયે  
થઈ. સહસ્રાર પર શક્તિ કેન્દ્ર કરવાનું પણ  
શીખ્યા.

“હું એક શુદ્ધ ચેતનાનો પ્રવાહ છું”, બસ  
આ વાક્ય ધ્યાન ન લાગે ત્યાં સુધી ઉત્કર્ષ  
ઉર્મિથી પહેલા બોલવાનું, ને પછી અનુભવવા નું.  
દરેકેને થાય કે નહીં? એ પ્રશ્ન નથી, પણ એટલે  
કહેવાનો મતલબ એટલો જ કે ઈશ્વર એટલે,  
જ્યારે પણ ન સમજાય એવી પરિસ્થિતિમાં  
આપણે હોઈએ અને કોઈપણ રીતે મદદ કરી  
જાય કંઈ નવું સર્જન કરવું હોય ને કંઈ ન સુઝતું  
હોય, ત્યારે જો ઉત્તમ રચના થાય, તો સમજવાનું  
કુએ ઈશ્વર કરી ગયા છે. એટલે જીવ નું તો  
એવું પાંકું માનવું છે કે આવી બધી અમૂલ્ય  
રચનાઓ તે તો આપણી સંસ્કૃતિનું નજરાણું  
છે, એને આપણે જાળવી રાખવી જોઈએ, અને  
સમયે સમયે એનું નવા નવા અભિગમ સાથે  
મૂલ્યાંકન કરી, પ્રયોગો કરતા રહેવા જોઈએ  
જેથી કરીને, આવી કોઈ પ્રાર્થનાથી આપણે  
ઈશ્વર સાથે અનુસંધાન કેળવી શકીએ, અને  
જીવન સફળ બનાવી શકીએ. બાકી બે વાર  
ખાતુ પીવુ સુવું આને કામાંધ બની સંતતિ ઉત્પસ  
કરવી એં તો અચ્ય પ્રાણીઓ પણ કરે જ છે, તેમાં  
કંઈ નવું નથી. મનુષ્ય તરીકેનો જન્મ મળ્યો છે તો  
કંઈક વિશેષ કરીને આપણો જન્મ આપણે સિદ્ધ  
કરવો જ રહ્યો. સૌ પોતાના જીવનમાં મનુષ્ય દેહનું  
મૂલ્યાંકન કરીને ઉચ્ચ વિચારધનના એશ્વર્યથી,  
પોતાનું જીવન કર્માની સુસંગતતા માં વિતાવે,  
એવી એક અનાચ પ્રાર્થના ઈશ્વર ચરણે  
રાખી, હું મારા શબ્દોને આજે અહીં જ વિરામ  
આપું છું. ફરી મળીશું નવી પ્રાર્થના સાથે, તો  
સૌને મારા આજના દિવસના સ્નેહ વંદન અને  
જય સીધારામ.

# આજની લેખમાળાનો મણકો હિન્દી વારતાનો એક અંશ છે



विशेष

યશપાલસિંહ ટી. વાધેલા

**મ**હાત્મા ગાંધી આશ્રમની સ્થાપના ને થોડા જ મહિનાઓ  
કર્યો જેની અમને અપેક્ષા નહોણી. એક દિવસ મને ભાઈ  
અમૃતલાલ ઠક્કરનો પત્ર મળ્યો “એક ગરીબ અને પ્રમાણિક  
અંત્ય જ પરિવાર તમારા આશ્રમમાં આવીને રહેવા ઈચ્છે છે. શું  
તમે તેને તમારી જગ્યાએ રાખી શકશો? પત્ર વાંચીને હું ચોકી  
ગયો કારણ કે ઠક્કર બાપા જેવા કોઈની ભલામણ સાથે અંત્યજ  
પરિવાર આટલો જલ્દી આવશે એવી મને અપેક્ષા નહોણી. મેં  
મારા ભિત્રોને તે વિનોદી બતાવી. તેઓએ તેમનું સ્વાગત કર્યું. અમે  
અમૃતલાલ ભાઈને પત્ર લખ્યો કે જો આ પરિવાર આશ્રમના  
નિયમોનું પાલન કરવા તેથાર હોય તો અમે તેમને લેવા  
દેણા વીજે

થોડા ટિવસોમાં દુધાભાઈ, તેમની પત્રી ડેનિસ્ટર અને દુધ  
પીતી લક્ષ્મી આશ્રમમાં આવ્યા. દુધાભાઈ આશ્રમના નિયમો  
પાળવા તેચાર હતા એટલે તેમને આશ્રમમાં લઈ જવામાં આવ્યા.  
પરંતુ આનાથી સહાયક મિત્રોના વર્તુળમાં ભારે હોબાળો થયો.  
જે કુવામાં બંગલાના માલિકનો હિસ્સો હતો તે કુવામાંથી પાણી  
ભરવામાં મુશ્કેલી પડતી હતી.જો કોઈ ચરસ વેચનારને અમારા  
પાણીના છાંટા પડે તો પણ તેને ચેપ લાગશે. ખાસને અમને  
અપ શબ્દો બોલવા લાગ્યા.તેણે દૂધ વાળાને પણ હેરાન કરવાનું  
શરૂ કર્યું. મેં બધાને કહ્યું હતું કે અપમાન સહન કરવું જોઈએ  
અને નિશ્ચય થી પાણી ભરવું જોઈએ. રહેવું જોઈએ. ચરસવાલા  
તેને ચૂપચાપ અપશબ્દો સાંભળતા જોઈને શરમાઈ ગયા. તેણે  
આપણું શરીર છોડી દીધું; પરંતુ આ કારણે આર્થિક સહાય બંધ  
થઈ ગઈ. બીજી મુશ્કેલી એ હતી કે એક બાજુ આશ્રમને મળતી  
આર્થિક સહાય બંધ કરી દેવામાં આવી, તો બીજી બાજુ અમારા  
બહિષ્કારની અફવાઓ મારા કાને પહોંચ્યા લાગી. મને મારા  
મિત્રો સાથે મળીને એવો વિચાર આવ્યો કે બલે અમારો બહિષ્કાર  
કરવામાં આવે અને અમને ક્યારંથી મદદ ન મળે તો પણ અમારે  
અમદાવાદ છોડવું ન જોઈએ. અમે અસૃષ્ટ્યોની પડોશ માં સ્થાયી  
થઈશું અને અમન જે મળશે તેના પર અથવા મજૂર તરીકે કામ  
કરીને જીવીશું. આખરે એક ટિવસ મગનલાલે મને નોટિસ આપી  
કે આગામી મહિના માં અમારી પાસે આશ્રમ માટે પૈસા નહીં  
હોય. મેં ધીરજથી જવાબ આપ્યો, 'પછી આપણે અસૃષ્ટ્યો ના  
પડોશમાં રહેવાનું શરૂ કરીશું મારા પર આ સંકટ પહેલી વાર  
નથી આવ્યું, પરંતુ દરેક વખતે સાંવરિયાએ આખરે ક્યાંકને ક્યાંક  
થી મદદ મોકલી છે.

મગનલાલની આ સ્યુચનાના થોડા ટિવસો પછી એક સવારે કોઈ છોકરાએ આવીને જાણ કરી કે બહાર એક મોટર પાર્ક કરેલી છે. એક શેઠ તમને બોલાવે છે. હું મોટર પાસે ગયો. શેઠ મને કહ્યું, “હું મદદ કરવા જઈ રહ્યો છું. આશ્રમ.” મારે આપવાનું છે, તમે લેશો?” મેં જવાબ આપ્યો, “હા, જો તમે આપો છો, તો હું ચોકરસ લઈશ અને આ સમયે મને પણ તેની જરૂર છે.” “હું કાલે એ જ સમયે અહીં આવીશ. આશ્રમમાં મળીશું ને?” મેં સ્વીકાર્યું, બીજા



દિવસે નિયત સમયે મોટરનું હોણ વાગ્યું અને બાળકોએ મને જાણકારી કરી. શેડ અંદર ન આવ્યા, હું તેમને મળવા ગયો. મારા હાથમાંથી રૂ. ૧૩૦૦૦ની નોટો રાખ્યા બાદ તે ચાલ્યો ગયો હતો. મને આ મદદની બિલકુલ અપેક્ષા નહોતી. મદદ આપવાની આ રીત પણ નવી લાગી. ન તો તે આશ્રમની અંદર આવ્યો, ન તેણે કંઈ પૂછ્યું હોય. બહાર થી પેસા ભરીને અમે નીકળી ગયા. મારો આ પ્રકારનો આ પહેલો અનુભવ હતો. આ સહાયથી, અસ્પૃશ્ય વિસ્તારમાંથી આવવાનો વિચાર મોકુક રાખવામાં આવ્યો કારણ કે મને એક વર્ષના ખર્ચ માટે પેસા મળ્યા હતા. પરંતુ બહારની જેમ આશ્રમની અંદર પણ હંગામો થયો હતો. જો કે સાઉથ આફિકા માં અસ્પૃશ્યો મારી જગ્યાએ આવીને જમતા હતા, પરંતુ મારી પત્તી અને અન્ય સ્ત્રીઓને અસ્પૃશ્ય કુટુંબનું અહીં આવવું અને રહેવું ગમતું ન હતું. દાની ચાહણ પ્રત્યે કોઈ અણગમો નહોતો, પણ ઉદાસીનતા હતી. આવી બાબતોમાં ખાસ સતર્ક રહેનાર મારી ચુતુર આંખો અને તીક્ષ્ણ કાનથી આ હીકીકત છૂપી રહી નથી. આર્થિક સહાયના અભાવે હું ન તો ડરતો હતો કે ન તો ચિંતિત હતો, પરંતુ આ આંતરિક ગુસ્સો મુશ્કેલ હતો. ડેનિસ્ટર એક સામાન્ય સ્ત્રી હતી. દૂધભાઈનું શિક્ષણ સાધારણ હતું; પરંતુ તે વધુ બુદ્ધિશાળી હતો. મને તેની ધીરજ ગમતી. ક્યારેક તેને ગુસ્સો આવતો; પરંતુ સામાન્ય રીતે તેની સહનશીલતાએ મારા પર સારી છાપ છોડી. હું દૂધભાઈ ને સમજાવીશ કે આપણે નાના અપમાન ગળે ઉતારીએ. તે સમજું ગયા હશે અને દાનીબહેન ને પણ સહન કરવાની પ્રેરણથી

અસ્પૃષ્ટયતાના મૂળ સંપૂર્ણપણે હયમચી ગયા છે. આના બીજા ઘણા પુરાવા છે, પરંતુ જ્યાં અસ્પૃષ્ટોની સાથે ખાવા પીવામાં ત્યાગ ન જળવાતો હોય તાં પોતાને સનાતની માનતા હિન્દુ ભાઈઓ મહદું કરે તો પણ આ સાબિતી સામાન્ય ગણી શકાય નહીં. મોહનલાલ ગાંધીને ગાંધીજીની ઘણી કૃતિઓમાં ટાંકવામાં આવ્યા છે. તેમણે જ સ્થૂચન કર્યું હતું કે સત્યાગ્રહ શબ્દ પરથી ગાંધીજીની અહિસા પદ્ધતિઓને વ્યાખ્યાયિત કરવી જોઈએ. ગાંધીજીના મતે મગનલાલ સાબરમતી આશ્રમના હૃદય અને આત્મા હતા. તેમણે ૧૮૦૭માં દક્ષિણ આંકિકામાં ગાંધીનું અનુસરણ કર્યું હતું. જોકે, બાદમાં તેઓ ફિનિક્સ વસાહતમાં જોડાયા હતા. મગનલાલે સરકારી અંગેજ સ્કૂલમાં આસિસ્ટન્ટ માસ્ટર તરીકે માસિક રૂપિયા પ૦૮૮ પગારથી જાન્યુઆરી ૧૮૪૮થી ફેબ્રુઆરી ૧૮૫૧ સુધી સેવા આપી. આ દરમયાન તેઓ ગુજરાત વર્નાર્કયુલર સોસાયટીના અનુવાદક તથા મુખ્ય કલાર્ક તરીકેની કામગીરી પણ બજાવતા હતા. તેમણે સોસાયટીના પ્રથમ સહાયક મંત્રી તરીકે ત્રણ વર્ષ સેવા આપી. તેઓ ઘણા સારા અનુવાદક હતા. મગનલાલે ‘બુદ્ધિપ્રકાશ’ માસિકના સંપાદક તરીકે કામ કર્યું અને તેમાં લેખો પણ લખતા હતા. તે લેખોની એક પુસ્તકા પ્રગટ કરવામાં આવી હતી. તેમણે લખેલ ‘કથનાવલિ’ પુસ્તક ૧૮૪૮માં પ્રગટ થયું. તેમાં સાતસો કહેવતોનો સંગ્રહ છે. તેમણે ‘અમદાવાદનો ઈતિહાસ’ લખ્યો. તેમાં મરાઠા રાજ્યનો અંતકાળ તથા અંગેજ રાજ્યના આરંભ વચ્ચેના સમયનો ઈતિહાસ આપ્યો છે. તે માટે ગુજરાત વર્નાર્કયુલર સોસાયટીએ ઈ. સ. ૧૮૫૦નું રૂપિયા ૫૦(અંકે પચાસ રૂપિયા)નું પારિતોષિક તેમને આપ્યું હતું. એ જ વર્ષ તે પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં આવ્યું. આ ઉપરાંત સરકારે ગુજરાતી શાળાઓ માટે તેમની પાસે ‘ગુજરાતનો ઈતિહાસ’ લખાવ્યો અને રૂપિયા ૨૦૦ પુરસ્કાર આપ્યો. તેમણે જૈનાચાર્ય વીરવિજયનું જીવનચરિત્ર પણ લખીને પ્રગટ કર્યું. અંગેજ જનરલ ગોડાર્ડ અમદાવાદ જાતું, તે પ્રસંગનો રાસડો મગનલાલે લખ્યો હતો.

કિડની અને લિવરના ખૂણો ખૂણોથી  
ગંદકી સાફ કરી દેશે આ સરતા ફુટ્સ

એક રીતે જોવા જઈએ તો, કિડની આપણા શરીરમાં યાણણીનું કામ કરે છે, તો લિવર આપણા શરીરની ફેક્ટરી છે. કિડની શરીરમાં જાખી રહેલા હાનિકારક ટોકિસનને ફલશ આઉટ કરી દે છે. તો વળી લિવર શરીર માટે ૫૦૦૭૩ વધારે કામ કરે છે. બંને વિના શરીરનું કામ ચાલે નહીં. એટલા માટે બંને ડેલ્ટી હોવા જરૂરી છે. જો કે, આજકાલ જે રીતે આપણા ખાન પાન થઈ ગયા છે, તેનાથી કિડની અને લિવર પર બિનજરૂણી બોડ વધી રહ્યો છે. તેનાથી લિવર અને કિડનીમાં ગંદકી જમા થવી સામાન્ય બાબત થઈ ગઈ છે. આમ તો લિવર અને કિડની બંને પોતાની સર્કાઈ માટે એવી હોય કે, માનુષની જીવની માટે લિવર

तो लिवर अने किडनी बंने पोतानी सफाई खुद करी ले छे, पश समय समय पर लिवर अने किडनीसी साझ करवा माटे नेचरल कुट्टस मदद करी शके छे. बजारमां भगता लिवर अने किडनी डिटोक्स प्रोडक्ट्सनी तुलनामां नेचरल कुट्टस वधारे क्षयादाकारक छे.

स्टार्टिंग केझना ज्याहाच्या अनुसार लाल द्राक्षमां प्लान्ट कंपाउंड क्लेवेनोर्ड्स ठोय छे, जे ईफ्लामेशनथी लडे छे. ईफ्लामेशनना कारणे लिवर अने किडनीमां गंदकी जमा थाय छे. एटला माटे लाल द्राक्ष लिवर अने किडनी माटे वरदाननुं काम करे छे. समय समय पर लाल द्राक्षनो ज्यूस पीवारी किडनी अने लिवर बंने माटे क्षयादाकारक छे. लेमन-ओरेन्ज अने तरबूय ज्यूस- हेल्पलाईनना समायार अनुसार लेमन, ओरेन्ज अने तरबूयनो ज्यूस किडनीने खूपे खूपेशी सफाई

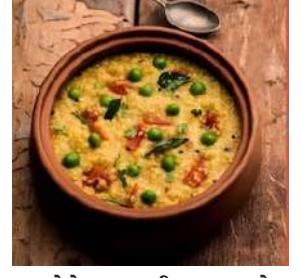
ખરાબ લાઈફ સ્ટાઇલની અસર  
હેઠ્ય પર વધારે પડે છે. ખરાબ લાઈફ  
સ્ટાઇલને કારણો અનેક લોકોને હાઈ  
બ્લડ પ્રેશરની તકલીફ થતી હોય છે.  
આ સમસ્યાથી બધીને રહેવું ખૂબ જરૂરી  
છે. ડોક્ટર પણ બ્લડ પ્રેશરથી બચવા  
માટેની સલાહ આપતા હોય છે. આજની  
આ ફાસ્ટ લાઈફમાં લોકો જાતજાતની  
ભીમારીઓથી પીડાતા હોય છે. ભારતમાં  
હાઈ બ્લડ પ્રેશરના દર્દીઓની સંખ્યામાં  
દિવસને દિવસે વધારો થતો જાય છે.  
હાઈ બ્લડ પ્રેશરની સમસ્યા પાછળ અનેક  
કારણો જવાબદાર હોય છે. ખાસ કરીને  
વાત કરવામાં આવે તો ખરાબ લાઈફ

A vibrant collage featuring several glasses of juice in different colors (orange, pink, yellow) with straws, surrounded by various fruits like pineapples, apples, oranges, watermelons, and cherries.

કરી દેશો. કુટ જ્યૂસ કિડની સ્ટોનથી બચાવે છે. તે લિવર માટે ફાયદાકારક છે. લેમન, ઓરેન્જ અને તરભૂચનો જ્યૂસ શરીરમાં ફ્લૂનું બેલેન્સ કરે છે. લીલુ, તરભૂત અને સંતરા સાઈટસ કૂટ છે, જે કિડની અને લીવર માટે નેચરલ ફણ છે. આ તમામ ફણના મિક્સ જ્યૂસનું સેવન કરવાથી કિડનીના ફિલ્ટર સાફ થઈ જશે. રિપોર્ટ અનુસાર કિડનીમાં ગંદકી આમવાનું સૌથી મોટું કારણ છે, કેલિથિયમના નાના-નાના હિસ્ટોરી. જે કેલિથિયમ હિસ્ટોરીને ઓગાળી દે છે. જેથી આ કુટ સફાઈની સાથે સાથે કિડનીને સુરક્ષા પણ પ્રદાન કરે છે. તરભૂચ-તરભૂચ લિવર અને કિડની માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. તરભૂચમાં મળતા લાઇકોપેન કંપાઉન્ડ એન્ટી ઈફલામેટરી છે, જે લિવર અને કિડનીના સોજાને ખતમ કરે છે. તરભૂચનું પાણી કિડની ડેમેજ થતાં બચાવે છે. બેરીજ અથવા સ્ટ્રોબેરી-હેલ્વલાઈનના સમાચાર અનુસાર કેનબરી, બ્લૂબેરી, રસ્પબેરી, જાંબુ વગેરે ફણ કિડની અને

લિવર બંને માટે ફાયદાકારક છે. તેમાં એન્ટીઓક્સિડેન્ટ્સ અને ફાયટોકેમિકલ મળે છે, જે કિડનીના સેલ્સમાં ઓક્સિડેટિવ સ્ટ્રેસ અને ઈફ્લામેશન માટે જોખમથી બચાવે છે. આ હુટ કિડની ડિટોક્સમાં ખૂબ જ ઉપયોગ થવા લાગે છે. ન્યૂટ્રિશન જરૂરિયત અનુસાર રોજ કેન્દ્રેરીઝનો જ્યૂસ પીવાથી પૂરેનરી ટ્રેક્ટ ઈફ્લાક્ષન થતું નથી. હાઈડ્રોજિયા ફૂલ હોય છે. આ એક ઔષધીય છોડ અને તેના ફૂલ અલગ અલગ રંગના હોય છે. એક સ્ટીલ પરથી જાળવા મળ્યું છે કે, ત્રણ દર્દીઓને હાઈડ્રોજિયાનો રસ આપવામાં આવતા તેમની કિડની ડેમેજ પ્રતિ સુરક્ષામાં ઘણીય વૃદ્ધિ તઈ હતી. હાઈડ્રોજિયામાં રહેલ એન્ટી ઓક્સિડેન્ટ્સના કારણે કિડની સ્વચ્છ રહે છે. કિડનીમાં કોઈ પ્રકારની સમસ્યા હોય તો થોડા દિવસ સુધી હાઈડ્રોજિયાની ચા જરૂર પીવી જોઈએ, જે નેચરલ ક્લિનન્જરનું કામ કરે છે. દાડમ-દાડમ શરીર માટે સંપૂર્ણ પોષક તત્વ આપવાનું કામ કરે છે. તે ન ફક્ત લિવર અને કિડની પણ આખા શરીર માટે ફાયદાકારક છે. દાડમમાં પર્યામ માત્રામાં પોટેશિયમ હોય છે, જે કિડની અને લિવરની સફાઈ કરે છે. દાડમ કિડનીમાં સ્ટોન થતાં બચાવે છે. સામ્બોંગ ફૂલોનો એક છોડ છે, જે એશિયાઈ ટેશોમાં મળી આવે છે. જે મુખ્યરૂપે ભારત અને ફિલિપીન્સમાં મળી આવે છે. આ ઔષધીય છોડ ક્લિનિયમ ઓક્સિસ્લેટ ઓછી કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

આવું પણ બને, ખેડૂત  
ઇન્ટરનેટથી રીખ્યો ખેતી



પસંદ  
 જોવા  
 નાખો  
 જોજન  
 યે તે  
 કરે  
 બીચડી  
 જે  
 અને  
 ધાડી  
 સાઢી  
 , જે  
 ગતી.  
 એવી  
 વવા  
 ભારા  
 ટાઈને  
 રહ્યાં  
 વીની,  
 ફામાં

તેને બનાવવી વધુ મુશ્કેલ  
 નથી. તેને બનાવતી વખતે તમારે  
 તેનો સ્વાદ વધારવા માટે કેટલીક  
 શાકભાજનો ઉપયોગ કરવાનો  
 છે. તેને તમે ગરમાગરમ  
 પીરસીને તમારા પરિવારને  
 ખુશ કરી શકો છો. કાઠિયાનાડી  
 બીચડી બનાવવા માટે સૌથી  
 પહેલા મગની દાળ અને ચોખાને  
 સારી રીતે સાફ કરીને ઘોઇઠ  
 લો અને પાણીમાં પલાળી દો.  
 તે બાદ બટાકા, કુંગળી અને  
 ટામેટોને જીણા સમારી લો. હવે  
 એક ફૂકુર લઈને તેમાં પલાળેલા  
 દાળ-ચોખા નાંખી દો. હવે  
 બટાકા, વટાણા, હળદર અને  
 થોડુ મીઠુ નાંખો. બધી વસ્તુ સારી  
 રીતે ચીરી જાય પણ તેમાં થોડુ  
 પાણી નાંખો. પાણીમાં જીવારે  
 સારી રીતે ઉભરો આવે તો તેમાં  
 રંધેલી બીચડી નાંખી દો.

# કોઇ દવા નહીં લેવી પડે હાએ બિડ પ્રેશરથી બચવા ખાઓ આ 3 ફૂટ્સ

ભરાબ લાઈફ સ્ટાઇલની અસર  
હેઠ્ય પર વધારે પડે છે. ભરાબ લાઈફ  
સ્ટાઇલને કારણે અનેક લોકોને હાઈ  
બ્લડ પ્રેશરની તકલીફ થતી હોય છે.  
આ સમસ્યાથી બચીને રહેવું ખૂબ જરૂરી  
છે. ડોક્ટર પણ બ્લડ પ્રેશરથી બચવા  
માટેની સલાહ આપતા હોય છે. આજની  
આ ફાસ્ટ લાઈફમાં લોકો જાતજાતની  
બીમારીઓથી પીડાતા હોય છે. ભારતમાં  
હાઈ બ્લડ પ્રેશરના દર્દીઓની સંખ્યામાં  
દિવસને દિવસે વધારો થતો જાય છે.  
હાઈ બ્લડ પ્રેશરની સમસ્યા પાછળ અનેક  
કારણો જવાબદાર હોય છે. ખાસ કરીને  
વાત કરવામાં આવે તો ભરાબ લાઈફ



જરૂર ખાવા જોઈએ. આ એક કોમન ફૂટ છે. મોતાબાળના લોકોને કેળા ખાવાનું ગમતુ હોય છે. કેળામાં પોટેશિયમની માત્રા ભરપૂર હોય છે જે હાઈપરટેન્શનની સમસ્યાને ઓછી કરી શકે છે. આમ, તમને હાઈ બીપીની તકલીફ છે તો તમે કેળા ખાવાનું શરૂ કરી દો. સામાન્ય રીતે સંતરા ઈભ્યુનિટી ઈભ્યુનિટી બુસ્ટ કરવા માટે ખાવામાં આવે છે, કારણકે સંતરામાં વિટામીન સીની માત્રા ભરપૂર હોય છે. પરંતુ સંતરા ખાટા ફળ હોવાથી સિરટ્સ એસિડ હોય છે જે બધ પ્રેશરને વધતા રોકવાની તાકાત ધરાવે છે. સફરજન એક ફાયદાકારક ફૂટ છે.

# ਫੇਮਿਲੀ ਲੰਚ ਪਰ ਗਯਾ ਜਿਪਾਸ਼ਾ ਬਾਸੁ ਅਨੇ ਕਰਣ

। મુંબઈ, ટા. ૪ ।

બિપાશા બાસુ અને કરણ સિહ ગ્રોવર રવિવારે એક રેસ્ટોરાની બહાર જોવા મળ્યા હતા, જ્યાં કપલ સાથે સમય પસાર કરતા જોવા મળ્યા હતા. આ દરમિયાન બિપાશા અને કરણની દીકરી ટેવી પણ જોવા મળી હતી, બિપાશાએ તેને પોતાના ખોળામાં લીધી હતી. દંપતીએ તેમની પુત્રી સાથે પાપારાજીની સામે પોજ આપ્યો હતો. જોકે, તેમણે દીકરીનો ચહેરો બતાવ્યો ન હતો. બિપાશાએ આ દરમિયાન સ્કાય બ્લુ શર્ટ સાથે શૉર્ટ્સ પહેરી હતી. આ સાથે તેણે વાઈટ સ્નીકર્સ અને ગોગલ્સ સ્ટાઇલ કર્યા. કરણે સફેદ ટી-શર્ટ સાથે ડેનિમ જન્સ પહેર્યું હતું. કરણે વાઈટ શૂઝ અને સ્ટાઇલિશ ગોગલ્સ સાથે પોતાનો લુક પણ કમ્પ્લીટ કર્યો હતો. કરણ અને બિપાશાની દીકરી ટેવીએ ગુલાબી રંગનો ડ્રેસ પહેલ્યો હતો, જેની સાથે તેના હેર બેન્ડ અને શૂઝ પણ મેચ થઈ રહ્યા હતા. જો કે, કપલે તેમની પુત્રીનો ચહેરો દર્શાવ્યો ન હતો.



૨૦૧૬માં પતિ સંજય કુપર સાથે છૂટાછેડા  
લીધા ભાડ તેણે કોઈને પણ પોતાનો જુવન  
સાથી બનાવ્યો ન હતો

# કરિશમા કપૂર હવે ભોગાવી રહી છે છૂટાછેડાનું દર્દ

| મુંબઈ, ટા. ૪

આભિનેત્રી તેની પહેલી જ ફિલ્મ ‘પ્રેમ કેદી’થી લાકપ્રેય બનો હતી. ૧૯૮૮ થી ૧૯૯૯ ની વર્ષે ગોવિંદા સાથે ‘રાજા બાબુ’, ‘કુલી નંબર ૧’, ‘સાજન ચલે સસુરાલ’ અને ‘હીરો નંબર ૧’ જેવી સુપરહિટ ફિલ્મો રિલીઝ થઈ હતી. ‘રાજા હિન્દુસ્તાની’એ તેણીને દરેક દર્શકોનું હૃદય બનાવી હતી, પરંતુ તેના અંગત જીવનમાં અભિનેત્રીને ન તો શાંતિ મળી કે ન તો ખુશી. કરિશ્મા કપૂર આજે બે બાળકોની માતા છે. તેણે વર્ષ ૨૦૨૦માં મેન્ટલહુડ સાથે પુનરાગમન કર્યું. તે ‘બ્રાઉન’ અને ‘મર્ડર મુખારક’ સાથે દર્શકોને પ્રમાણિત કરવા માટે તૈયાર છે જે ટૂંક સમયમાં રિલીઝ થશે, પરંતુ કરિશ્મા કપૂર તેના અંગત જીવનમાં એટલી નસીબદાર નથી. ૨૦૧૬માં પતિ સંજ્ય કપૂર સાથે છાટાછેડા લીધા બાદ તેણે કોઈને પણ પોતાનો જીવન સાથી બનાવ્યો ન હતો. કરિશ્મા કપૂર ૮૦ના દાયકામાં તેના કોસ્ટાર અજ્ય દેવગનને તેટ કરતી હતી. મીઠિયા રિપોર્ટ્સ અનુસાર, તેનું ૧૯૮૮માં અભિનેતા સાથે બ્રેકઅપ થયું હતું.

કરિશ્મા કપૂરે ફરી અભિષેક  
બન્નેએ થોડા વર્ષોના  
બંનેએ થોડા વર્ષોના  
હતી, પરંતુ થોડા  
પછી તેમની  
તરી ગઈ હતી



સામાંડ્ય કરતું  
ભોલતી ઉક્ફીએ આ વખતે ચૂપ રહેવાનું  
કર્યું છે

10 of 10

ઉર્ફી જાવેદ પોતાના બોલ અને અતરંગી લુક્કને લઈને હમેશા ચર્ચામાં રહે છે. વિવિધ પ્રકારની સ્ટાઇલના કપડાને જાતે ડિજાઈન કરીને નીકળતી ઉર્ફી જાવેદનો દરેક નવો લુક ચર્ચાનો વિષય બની જાય છે. ઉર્ફી જાવેદ જાણીતી સોશિયલ મીડિયા ઇન્ફલુએન્સર છે એવામાં હાલ તો એક અલગ જ કારણો ચર્ચામાં આવી છે. ઉર્ફીની કેટલીક તસવીરો ઓનલાઈન વાયરલ થઈ છે જે બાદ તેણે સગાઈ કરી લીધી હોવાની ચર્ચા શરૂ થઈ છે. ઉર્ફી જાવેદની કેટલીક તસવીરો વાયરલ થઈ છે જેમાં તે એક શાખસ સાથે પૂજા કરતી જોવા મળે છે. હવન કુંડ પાસે ઉર્ફી અને તેનો મિસ્ટ્રી મેન બેઠેલા જોવા મળે છે. આ ફોટોઝ વાયરલ થતાં નેટિગન્સ ચર્ચા કરી રહ્યા છે કે ઉર્ફીની સગાઈ થઈ રહી છે. તસવીરોમાં પંડિતજી પણ જોવા મળે છે ત્યારે લોકો કદી રહ્યા છે કે, ઉર્ફીએ સગાઈ કરી લીધી છે અને સાથે બેઠેલો વ્યક્તિ તેનો ફિલ્માન્સે છે. પોતાની લવ લાઈફ વિશે ઉર્ફી જાવેદ હંમેશાથી ખૂલીને બોલતી આવી છે પરંતુ આ વખતે લાગી રહ્યું છે કે, ઉર્ફીએ ચચા ના કરવાનું નકરી કર્યું છે. કેટલાય મોટા સેલેબ્સની જેમ ઉર્ફી આ વખતે પોતાની પરસ્નનલ લાઈફને મીડિયાથી દૂર રાખવા માગતી હોય એવું લાગી રહ્યું છે. ઉર્ફીની બહેન ઉર્લાસાએ પણ કપલની તસવીરો પોતાની ઇન્સ્ટાગ્રામ સ્ટોરીમાં મૂકી હતી. જોકે, આ તસવીરો શેની છે અને બાજુમાં બેઠેલો વ્યક્તિ ક્રોણ છે એ વિશે ઉર્ફીએ ખબર લખાઈ તંયાં સુધી કોઈ ખુલાસો નથી કર્યો.





સેન્સેક્સમાં ૨૮૬ અને  
નિફ્ટીમાં ૬૩ પોઈન્ટનો  
કડાકો જોવા મળ્યો

। મુંબઈ, તા.૪ |  
નભાન વૈચિક સંક્રતોને કારણે  
બજારમાં સતત બીજા દિવસે વેચવાલી  
જોવા મળી હતો. એકબેંસી લિસ્ટ સિવાય  
તમામ સેક્રેટર્માં ઘટાડો જોવા મળી  
હતો. આજે બુધવારના દિવસે કરી  
માર્કેટ લાલ નિશાન સાથે બધ થયું છે.  
નિફ્ટી બેંક એક્સપાયરી પર નીચેલા  
સરદેશી રિકવર થયા બાદ બજાર બંધ  
થયું હતું. સેન્સેક્સ અને નિફ્ટી સતત  
બીજા દિવસે ઘટાડો સાથે બંધ થયા  
છે. મિડક્રેપ અને સ્મોલક્રેપ શેરોમાં  
વેચવાલી જોવા મળી હતી. જ્યારે  
મેટલ, રિયલ્ટી અને એનાર્ટ શેરોમાં  
ઘટાડો જોવા મળ્યો હતો. લેટે, આઈટી  
શેરમાં હળવી ખરીદી જોવા મળી  
હતી. એક્સીસ બેંક, એસેન્ટિઓર્ડ,  
ઇન્ડસર્ટ્ન બેંક, એન્ટોપીસી અને  
અલ્ટ્રાટેક સિમેન્ટ નિફ્ટીના સૌથી  
વધુ ઘટાડાળા શેર રખા હતા. તો  
બીજી રંગ અધારી એન્ટરપ્રાઇઝ,  
નેસ્ટે ઇન્ડિયા, એચ્યુઅલ, આઈશર  
મોટર્સ અને એચ્યુઅલ બેંક  
નિફ્ટીમાં ટોપ ગેરીન્સ હતા. ટ્રેડિંગના  
અંતે, સેન્સેક્સ ૨૮૬.૦૬ અંક  
અથવા ૦.૪૪ ટકાના ઘટાડો સાથે  
૬૫, ૨૮૬.૦૮ના સર્ટર બંધ રહ્યો  
હતો. જ્યારે નિફ્ટી ૮૮.૬૫ પોઈન્ટ  
અથવા ૦.૪૭ ટકાના ઘટાડો સાથે  
૧૮૪૭૮ ના સર્ટર પર બંધ થયો હતો.

ભારત સાથે પ્રાઈવેટ  
વાતચીત માટે કેનેડા  
દ્વારા થયેલી ઓફર

। નવી દિલ્હી, તા.૪ |

ભારત અને કેનેડા વચ્ચે  
ખાત્રીની નિફ્ટીની હયાને  
લઈને જોગલા વિવાદ બાદ ભારતે  
અપાવેલા આક્રમક વલાલ સામે હવે  
કેનેડા ટીલુફ્ટ થયું હું છે. ભારતે તો  
કેનેડાના ૧૧ ડિપ્લોમેટેન્સ દેશમાંથી  
રવાના થવાનો આદેશ આપ્યો છે. જેના  
કાર્યાલાય અંતે ટોપ વચ્ચેનો ટકરાવ વધી  
શકે છે. આ પ્રકારની સ્થિતિ વચ્ચે  
કેનેડાના વિદેશ મંત્રી મેલોની જોવીએ  
હવે ભારત સાથે પ્રાઈવેટ વાતચીત માટે  
ઓકર સુધી છે. તેમનું કહેવું છે કે, બંને  
દ્વારા વર્ચનાની નિયમ મુદ્દાઓનો ઉકેલ  
આવે તે માટે પ્રાઈવેટ વાતચીત જરૂરી  
છે. તેમણે કચુ હતું કે, અમે ભારત  
સરકારના સંપર્કમાં છે. કેનેડાના  
ડિપ્લોમેટસની સુરક્ષાને અમે બહુ  
નંબીરતાથી લઈ રહ્યા છે. વ્યક્તિગત  
રીતે અમે વાતચીત ચાલુ રાખીશું  
અને મારુ માનું છે કે, રાજકીય  
મુદ્દા પર પ્રાઈવેટમાં થની વાતચીત જ  
વધારે ઉપયુક્ત હોય છે. આ નિવેદન  
પહેલા મંગલવારે ભારતે કેનેડાના ૪૧  
ડિપ્લોમેટસને ૧૦ ઓક્ટોબર પહેલા  
દેશ છેડિયાને આદેશ આપી રીધો  
છે. આ સમયમાં જો ડિપ્લોમેટસ દેશ  
નહીં છોડે તો ભારતે તેમની સુરક્ષાની  
જવાબદીની હાથ અધધર કરી  
વિવાદાની દુલ્હાની ૧૨.૨ ટકા હતો.

# UKમાં મકાનના ભાડાં સ્ટુડન્ટ્સની લિમિટની બહાર ચુક્કેમાં ખોલ્લા જેવા ઘરોમાં ૨૦-૨૦ લોકો રહેવા મજબૂર

ગયા વર્ષની સાથે તુલના કરવામાં આવે તો અત્યારે ઇન્ટરનેશનલ સ્ટુડન્ટ્સ માટે હાઉસિંગની સ્થિતિ સૌથી ખરાબ છે

। નવી દિલ્હી, તા.૪ |

કેનેડા અને ઓસ્ટ્રેલીયાની જેમ યુક્માં  
પણ મકાનના ભાડામાં એટલો બધો વધારો  
થયો છે કે સામાન્ય લોકો માટે ઘર સોધવું  
મુશ્કેલ બની ગયું છે. બાસ કરીને ભારત,  
બાંગલાદેશના સ્ટુડન્ટ્સને ભાડાં પોસ્ટા  
નથી અને તેઓ મુશ્કેલીમાં મુક્કાય છે. કેનેડા  
પછી યુક્માં પણ હાઉસિંગ કાઈસિસનો  
અશેયન સ્ટુડન્ટ્સ જ્ઞાનાં કુશળ કે તે બેડરુમના  
એક મકાનમાં રહે છે જેમાં તેની સાથે બીજા  
૨૦ યુવાનો પણ રહે છે. યુનિવર્સિટી જે  
રહેવાની સગવડ આપે છે તે એટલો મોચી છે  
કે તેને આવા જીચ મકાનમાં જ રહેવું પડે છે.  
યુક્માના લેટેસ્ટ અહેવાલ પ્રમાણે ભારત,  
પાકિસ્તાન અને બાંગલાદેશના સ્ટુડન્ટ્સ ઘર  
શોધવામાં તકલીફ પડે છે. હવે એફોર્ડબલ  
મકાનો કયાંય મળતા નથી. દરેક જગ્યાએ  
રેફરન્સ, પેસ્લીપ માગવામાં આવે છે અને  
પછી જ ભાડા કરાર થાય છે. લંડનની એક  
ક્રોલિયાનું કાયદાનો અભ્યાસ કરતા એક



કે હોસ્પિટલમાં રહેવું એટલું મોંદું છે કે ૧૦  
ટકા સ્ટુડન્ટ્સને પણ તે પોસાય તેમ નથી. ઘરાં  
વિદ્યાર્થીઓ લોન અથવા ગ્રાન્ટના આધારે  
ભજાતી હોય છે. તેઓ આવા મોચી ઘરોમાં  
રહી શકે તેમ નથી અને સતત ઘરો કયાંય  
મળતા નથી. યુક્માને અત્યારે દુનિયાભરમાં  
ઘરાં એઝ્યુકેશન માટે પસંદગીના દેશોમાં  
સ્થાન ધરાવે છે. લેટેસ્ટ અંકડા પ્રમાણે યુક્માં  
લગભગ સતત લાખ વિદેશી વિદ્યાર્થીઓ ભજે  
છે. આ સંખ્યા સતત વધતી હોય છે જેમાં  
ભારતીય સ્ટુડન્ટ્સ નંબા સંખ્યા ૧.૨૦ લાખથી  
પણ વધારે છે. અરી દર વર્ષે આવતા નવા  
વિદ્યાર્થીઓમાં ભારતીયો મોચી સંખ્યામાં હોય  
છે. એક લો ક્રોલિયાનું અભ્યાસ કરતા રશાવા  
ક્રોશિક નામના ભારતીય વિદ્યાર્થીએ જ્ઞાનાં  
કે તો પોતાના રૂમ પારન્સ સાથે એક નાનકડા  
મકાનમાં રહે છે જેના માટે ૧૬,૦૦૦ પાઉન્ડ  
અપફંક પેમેન્ટ કરવું પડ્યું છે.



। નવી દિલ્હી, તા.૪ |

થઈ જ્યે તેમ માનવામાં આવે છે. અત્યારે  
સુધી વંટેલારન ટ્રેન માટે મોટા બેસવાની  
સુવિધા આવતી હતી. તેના કારણે આ ટ્રેન  
મોટા ભાગ સિવાયામાં આ દૈન દોડાવા લાગી  
છે. અત્યારે આર્કાષક અને આધુનિક વંટે  
ભારત ટ્રેન અત્યાર સુધી માત્ર આદી હતી. દિલ્હી અને  
વારાણસી વચ્ચે દોડાવી વંટે ભારત સૌથી  
લાખબી રૂપા રથ હોય છે. તારેતરમાં ગુજરાતમાં  
જી દોડાવામાં આવતી હતી. ગુજરાતમાં  
સાંખ્યા સંખ્યામાં આ વારાણસાની સુવિધા સાથે વંટે  
ભારત ટ્રેન અત્યાર સુધી માત્ર આદી હતી. ગુજરાતમાં  
સુધી વંટેલારન ટ્રેન વિશે વંટે  
ભારતીય વિશે વંટે ભારતીય રેલવેની  
ઓફાનું કાર્ય છે અને દેશાની મોટા  
ભાગના વિસ્તારોમાં આ દૈન દોડાવા લાગી  
છે. અત્યારે આર્કાષક અને આધુનિક વંટે  
ભારત ટ્રેન અત્યાર સુધી માત્ર આદી હતી. દિલ્હી અને  
વારાણસી વચ્ચે દોડાવી વંટે ભારત સૌથી  
લાખબી રૂપા રથ હોય છે. તારેતરમાં ગુજરાતમાં  
જી દોડાવામાં આવતી હતી. ગુજરાતમાં  
સાંખ્યા સંખ્યામાં આ વારાણસાની સુવિધા સાથે વંટે  
ભારત ટ્રેન અત્યાર સુધી માત્ર આદી હતી. ગુજરાતમાં  
સુધી વ

