











## કબજીયાતમાં રાહ્ત આપે છે નાગરવેલના પાન

નાગરવેલના પાનનું પાણી પીવાથી  
કબજિયાતથી લઇને સાંધાના દુખાવાની  
સમસ્યાને દૂર કરી શકાય છે

ગરવેલના પાન ભારતમાં સંસ્કૃતિમાં મહત્વની  
**ના** ભૂમિકા ભજવે છે. ભારતમાં સદીઓથી તેનો  
ઉપયોગ થતો આવ્યો છે. નાગરવેલના પાનનો ઉપયોગ  
ખાસ કરીને હિંદુ ધર્મમાં પૂજા દરભિયાન કરવામાં આવે છે.  
આ સિવાય સદીઓથી આયુર્વેદિક ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં તેનો  
ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ખરેખર નાગરવેલના પાનનું  
સીધું સેવન કરવામાં આવે છે, જેના ઘણા સ્વાસ્થ્ય લાભો છે.  
પરંતુ જો તમે નાગરવેલના પાનનું સેવન કરી શકતા નથી,  
તો તેમાંથી પાણી બનાવીને પીવો. નાગરવેલના પાનનું પાણી  
પીવાથી ઘણા સ્વાસ્થ્ય લાભ થઈ શકે છે. ચાલો જાણીએ કે  
નાગરવેલના પાનનું પાણી પીવાથી સ્વાસ્થ્યને શું ફયદા થાય  
છે? નાગરવેલના પાન એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સનું પાવરહાઉસ  
હોવાનું કહેવાય છે. તેમાં રહેલા એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ  
શરીરને ઝી રેડિકલ્સથી થતી સમસ્યાઓથી બચાવે છે. જો  
તમે નિયમિત રીતે નાગરવેલના પાનનું પાણી પીતા હોવ  
તો કબજ્જિયાતીની સમસ્યાને ઘણી હંડ સુધી દૂર કરી શકાય  
છે. શ્યાસની તકલીફ દૂર કરવા માટે નાગરવેલના પાનનું  
પાણી પીવો. નાગરવેલના પાનનું પાણી પીવાથી ઉધરસ અને  
શરદી મટે છે. તે ફેક્સસામાં એકથા થયેલા કફને બહાર કાઢી  
શકે છે. અસ્થમાની સારવાર પણ કરી શકે છે. નાગરવેલના  
પાનનું પાણી નિયમિત પીવાથી શ્યાસની હુર્ગથ દૂર થાય છે.  
ખરેખર, નાગરવેલના પાનમાં એન્ટિમાઈકોબાયલ ગુણ હોય  
છે, જે મોટામાં પેદા થતાં બેક્ટેરિયાને નાચ કરી શકે છે. તેની  
મદદથી કેવિટી, દાંતનો સર્ડો અને પ્લાક સંબંધિત સમસ્યાઓ  
ઘટાડી શકાય છે. ભારે ખોરાક ખાધા પણ લોકો વારંવાર  
પેટ ફૂલવાની ફરિયાદ કરે છે. આવી સ્થિતિમાં નાગરવેલના  
પાનનું પાણી તમારા માટે ફયદાકારક સાબિત થઈ શકે

છે. નાગરવેલના પાનમાં એન્ટી ઈન્ફલેમેટરી ગુણ હોય છે, જે તમારા પેટને ગેસ્ટ્રોઇંટેસ્ટાઇનલ સમસ્યાઓથી રાહત આપવામાં અસરકારક સાબિત થઈ શકે છે. જો તમને અપયો અને પેટ કૂલવાળી સમસ્યા હોય તો નાગરવેલના પાનનું પાણી પીવો. નાગરવેલના પાનનું પાણી સાંધાના દુખાવામાં રાહત આપાવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે, કારણ કે તેમાં એન્ટી ઈન્ફલેમેટરી ગુણ હોય છે. નાગરવેલના પાનનો ઉપયોગ કરીને ઔસ્ટિયોપોરોસિસ અને સંખિવાથી થતી સમસ્યા અને પીડામાંથી રાહત મેળવી શકાય છે. નાગરવેલના પાનનું પાણી બનાવવા માટે ર થી ઉ નાગરવેલના પાન લો. તેને ૧ જ્વાસ પાણીમાં નાખીને આખી રાત રહેવા દો.

દેનના પૈડાં એવી રીતે બનાવવામાં  
આવે છે કે તે પાટાઓને  
અકદમ ચુસ્ત રાખે છે

આ તીક્ષણ લોખંડ દ્વારા, ટ્રેનો એક લાઇનથી  
બીજુ લાઇન પર આવે છે, એટલા માટે જ  
સ્ટીયરિંગ વગર પણ ટ્રેન ટર્ન થાય છે



କୁର ହୋୟ, ଜ୍ଞାପ ହୋୟ, ବସ ହୋୟ କେ ଟ୍ରୈକ, ତମାମ ଵାହନୋ  
ଚିଲାବବା ମାଟେ ସ୍ଟିୟରିଙ୍ ଜୁରୀ ଛି. ଆ ରିତେ ତେମନେ  
ଫୋଲ୍ଡ କରିନେ ଚିଲାବବାମାଂ ଆବେ ଛି. ଜେ ତେମନେ ଲାଗିଥିଲୁ ହୋୟ କେ ଟ୍ରୈକ ପର  
ଦୋଡ଼ତି ଟ୍ରେନୋ ପଣ କନ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ସ୍ଟିୟରିଙ୍ ଦ୍ଵାରା ଜେ ନିଯଂତ୍ରିତ ଥାୟ ଛି, ତୋ  
ତମେ ଖୋଟୋ ଅଂଦାଜ ଲଗାବି ରହ୍ୟ ଛି. ଵାସତିକତା ଏ ଛେ କେ ଟ୍ରେନମାଂ  
ସ୍ଟିୟରିଙ୍ ନଥି. ବଣୀ, ଟ୍ରେନା ଏଞ୍ଜିନମାଂ ବେସେଲା ଲୋକୋ ପାଯଲଟନୀ  
ଟ୍ରେନନେ ଟର୍ନ କରିବାମାଂ ଅନେ ପାଟା ବଦଳିବାମାଂ କୋଈ ଜେ ଭୂଭିକା ନଥି.  
ହେବେ ତମାରା ମନମାଂ ସାକାଳ ଜୁରଥି ଉଠଶେ କେ ଜ୍ୟାରେ ଟ୍ରେନମାଂ ସ୍ଟିୟରିଙ୍ ନଥି  
ହୋଇଥିଲୁ ତୋ ଟ୍ରେନ କେବି ରିତେ ଟର୍ନ ଲେ ଛି? ବଣାଂକ ପର ଦିଶା ବଦଳିତି  
ବଖତେ ଅନେ ଖେଡତି ବଖତେ ତେ ବିଜୀ ଟ୍ରୈକ ପର କେବି ରିତେ ଆଗଣ ବୟେ  
ଛି? ପାଟା ଟ୍ରେନନେ ଫେରିବାମାଂ ମହତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂଭିକା ଭଜିବେ ଛି. ଏବୁ ନଥି  
କେ ଲୋକୋ ପାଯଲୋଟ ଟ୍ରେନନେ ଗମେ ତ୍ୟାରେ ଅନେ ଗମେ ତ୍ୟାଂ ଫେରିବେ ଛି. ଟ୍ରେନନେ  
ଚିଲାବବା ମାଟେ ଟେକନିକଲ ସିସ୍ଟମ ଅପନାବବାମାଂ ଆବି ଛି. ଟ୍ରେନାମାଂ  
ପୈଡ଼ା ଏବି ରିତେ ବନାବବାମାଂ ଆବେ ଛି କେ ତେ ପାଟାଓନେ ଏକଦମ ଚୁକ୍ତି  
ରାଖେ ଛି. ତେଥି ଜ୍ୟାରେ ଟ୍ରେନ ଆଗଣ ବୟେ ଛେ ତ୍ୟାରେ ତେନା ପୈଡ଼ା ପାଟାନେ  
ଛିଡନା ନଥି. ସାଥେ ଜେ ଜ୍ୟାଂ ପାଟା ଫେରି ଛେ ତ୍ୟାଂ ଜେ ଟ୍ରେକନୀ ଅଂଦର ଧାରଦାର  
ଲୋଖଂଡ ହୋୟ ଛି. ତେନାଥି ପୈଡ଼ାନ୍ତି ଦିଶା ବଦଳାଈ ଜ୍ୟା ଛି. ଆ ତିକଷା  
ଲୋଖଂଡ ଦ୍ଵାରା, ଟ୍ରେନୋ ଏକ ଲାଈନଥି ବିଜୀ ଲାଈନ ପର ଆବେ ଛି. ଏଟିଲା  
ମାଟେ ଜେ ସ୍ଟିୟରିଙ୍ ବଗର ପଣ ଟ୍ରେନ ଟର୍ନ ଥାୟ ଛି. ପୋଈନ୍ଟସମେନ ଟ୍ରେନ  
ଫେରି ଛି: ରେଲିଵେମାଂ ଏକ ଏବୋ କର୍ମଚାରୀ ଛି ଜେନେ ଟ୍ରେନ ବଦଳିବା ଏଟିଲେ  
କେ ଟ୍ରୈକ ବଦଳିବା ମାଟେ ପୋଈନ୍ଟସମେନ କହେବାମାଂ ଆବେ ଛି. ଟ୍ରୈକ ବଦଳିବାନୋ  
ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଲୋକୋ ପାଈଲଟ ଦ୍ଵାରା ନାହିଁ ପରିତ୍ରୁ ସ୍ଟେଶନ ମାସ୍ଟର ଦ୍ଵାରା ଲେବାମାଂ  
ଆବେ ଛି. ରେଲେ ହେଡକାଵାର୍ଟ ନକ୍କି କରେ ଛି କେ ଟ୍ରେନନେ କ୍ୟା ସ୍ଟେଶନନା  
କ୍ୟା ପ୍ଲେଟଫର୍ମ ପର ରୋକୁନ୍ତୁ ପଡ଼ଶେ ଅନେ କ୍ୟା ସ୍ଟେଶନ ପର ତେବେ ରୋକାବାମାଂ  
ନାହିଁ ଆବେ. ଟ୍ରେନ ଚିଲାବବା ମାଟେ ଲୋକୋ ପାଈଲଟ ଜ୍ୟାବଧାର ଛି. ତେ କାର  
ନ ଫେରି ଶିକ୍ଷି ତେମ ଛିତାଂ ତେ ଗାର୍ଡ ସାଥେ ସଂକଳନ ସାଧିନେ ଟ୍ରେନ ଚିଲାବବା  
ଛି. ଲୋକୋ ପାଈଲଟ ସିଙ୍ଗଲ ଜୁଝେ ଛେ ଅନେ ଟ୍ରେନନେ ଚିଲାବବାନୁଂ ଅଥବା  
ରୋକାବାନୁ ନକ୍କି କରେ ଛି. ଜାପ ବଧାରବା କେ ଘଟାଡ଼ବା ମାଟେ ଗିଯର ବଦଳେ  
ଛି. ଲୋକୋ ପାଯଲୋଟେ ଟ୍ରେକନୀ ବାକୁମାଂ ଆବେଲା ସାର୍ଥିନ ବୌର୍ଡ ପରନା  
ସଂକେତୋ ଅନୁସାର ସ୍ପିଡ ବଦଳିବା ପଡ଼େ ଛି. ଈମରଜନ୍‌ସିନୀ ସିଥିତିମାଂ  
ଜ୍ୟାରେ ଵରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସଂପକ୍ଷ ଥଈ ଶକ୍ତୋ ନଥି.

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

# ખૂબ જ સુંદર અને પ્રાચીન છે આ કન્ટ્રી **ભારતનો ૧ રૂપિયો દરાનના ૫૦૦ રૂપિયા બરાબર**



તમે જાણો છો કે એક એવો દેશ છે જ્યાં ભારતીય  
રૂપિયાની કિંમત હાલમાં એટલી વધી ગઈ છે કે તમે  
ના પર વિશ્વાસ કરી શકશો નહીં. આ એક ખૂબ જ સુંદર  
ને પ્રાચીન દેશ છે, જેનું ખૂબ જ ઐતિહાસિક મહત્વ પણ છે.  
દેશ સાથે ભારતના ઘડા જૂના સંબંધો છે. આ દેશ વિશ્વના  
શોઠી મોટા તેલ ઉત્પાદક દેશોમાં સામેલ છે પરંતુ અમેરિકન  
તિબંધોને કારણે તેની હાલત ખરાબ થઈ રહી છે. આ દેશમાં  
૧ ભારતીય રૂપિયો ઓછામાં ઓછા ૫૦૦ રૂપિયા બરાબર  
. હવે અમે તમને જણાવીએ કે આ કંયો દેશ છે. આ દેશ  
રાન છે, જ્યાંનું સત્તાવાર ચલણ રિયાલ-એ-ઈરાન છે, જેને  
ગ્રેજુલ્માં ઈરાની રિયાલ કહે છે. એક સમય હતો જ્યારે  
યાલનું મૂલ્ય ઘણું સારું હતું પરંતુ છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં  
નું ખોવાશ થયું છે. તેનું કારણ એ છે કે અમેરિકાએ આ દેશ  
ર ઘણા વર્ષોથી અનેક પ્રકારના આર્થિક પ્રતિબંધો લગાવ્યા  
. જેના કારણે તે પોતાનું તેલ દુનિયાને વેચવા પણ સક્ષમ  
થી. આ કારણે તેની આર્થિક સ્થિતિ ઘણી ખરાબ છે પરંતુ  
આરત સાથે તેના સંબંધો છે. હાલમાં એક ભારતીય રૂપિયો  
૦૭.૨૨ ઈરાની રિયાલ છે. મતલબ કે જો કોઈ ભારતીય

# ૪૦ વર્ષની ઊંમરે મોહબ્બંગ થયો, લાખોની નોકરી છોડી

અમેરિકામાં રહેતો એરોન ફલેચર કોર્પોરેટ જેબ કરતો હતો, આજના યુવાનોની જેમ તેની પણ જુવનશૈલી હતી



**સ** જી નોકરી, સરસ ઘર અને પુષ્ટળ પૈસા  
કોને ન જોઈએ? પરંતુ એક વ્યક્તિના  
માત્ર ૪૦ વર્ષની ઉમરે સારી નોકરી છોરી ધીથી  
લાખો રૂપિયાનો માસિક પગાર હોવા છતાં તેને કાંઈ  
પની નોકરી ગમતી ન હતી. તેનો એવો મોહબ્બતની  
થયો કે તેણે પોતાનું આલીશાન મકાન પણ વેર-  
વેર દીધું અને બેઘર બની ગયો. તે માત્ર થોડા કપ-  
લઈએ નીકળી પડ્યો અને જંગલમાં રહેવા લાગ્યું.  
આખરે તેણે આવું કેમ કર્યું, જ્યારે તમે તેના વિના-  
જીણાશો તો તમે આશ્રમયકિત થઈ જશો. અહેવાના  
મુજબ, અમેરિકામાં રહેતો એરોન ફલેયર કોર્પોરેશન  
રિટ જોબ કરતો હતો. આજના યુવાનોની જે  
તેની પણ જીવનશૈલી હતી. તેને બ્રાર્ડેડ કપા-  
પહેરવાનો અને સારી કાર ચલાવવાનો પણ શોધું  
હતો. પરંતુ એક દિવસ તેને લાગ્યું કે દુનિયા જે રીત  
પ્રગતિ કરી રહી છે તે એક દિવસ નાશ પામશે.

શા માટે આટલી બધી દોડધામ? અહીંથી તેણે  
પોતાનો વિચાર બદલી નાખ્યો. ફલેચરે ટ્રેડિશનલ  
જીવન જીવવાનું નક્કી કર્યું અને બેઘર બની ગયો.  
તે લાકડાની નાની બગ્ગીમાં કેટલાક કપડાં અને  
સામાન લઈને નીકળ્યો. હવે એક શહેરથી બીજા  
શહેરમાં જાય છે. લોકોને મળે છે. ખોરાક માટેનો  
પાક પણ ખેતરોમાં જ જાતે જ ઉગાડે છે. તે માને છે  
કે આ જીવન ખૂબ જ અનુભૂત છે. એરોન કહે છે કે  
મારે જીવન જીવવા માટે બધું પૈસાની જરૂર નથી.  
કંઈપણ ખર્ચ કરવાની જરૂર નથી. હું મારી નાનીની  
બગ્ગીમાં મુસાફરી કરું છું અને ઘણા વિસ્તારોની  
શોધખોળ કરું છું. ઘણા શ્રીમંત લોકો વૈભવી  
હવેલીઓ તરફ દોઈ રહ્યા છે, ત્યારે ફલેચરને  
આ જીવન ખૂબ ગમે છે. તે કહે છે કે તમારી પાસે  
જેટલા પૈસા હશે તેટલી તમારી આકંશાઓ વધુ  
હશે. તમે અસંતુષ્ટ દેખાશો.

લોકોને વધુ પડતો આંકોહોલ પીધા પછી હેંગામોવર થાય છે

લો કિને વધુ પડતો આલકોહોલ  
પીધા પછી હેંગઓવર થાય છે.

સામાન્ય ભાષામાં તેને દારણો નશો કહેવામાં  
આવે છે. ધણા લોકો ૪-૫ પેગ પછી પણ  
સામાન્ય લાગે છે, જ્યારે કેટલાક લોકોને  
માત્ર એક પેગથી નશો ચાલી જાય છે. છેલ્લા  
કેટલાક વર્ષથી લોકો હેંગઓવરની વધુને  
વધુ સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા છે અને  
તેનું કારણ આશ્ર્યજનક છે. તાતેતરના એક  
સંશોધનમાં સામે આવ્યું છે કે લોગ કોવિડના  
કારણે લોકો ખરાબ હેંગઓવરનો પણ સામનો  
કરી રહ્યા છે. કોવિડના કારણે લોકોના સ્વાસ્થ્ય  
પર ખરાબ અસર પડી છે અને તેના કારણે  
દારુ પીવા પર વધુ નશો થઈ જાય છે. નવા  
સંશોધનમાં ઘણી મહત્વની બાબતો સામે આવી  
છે. અહેવાલ મુજબ, લાંબા સમયથી કોવિડ  
ચેપથી પીડિત લોકો ગંભીર હેંગઓવરની  
સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા છે. આ અંગેનો  
ખુલાસો ક્રુયિરિયસ જર્નલમાં પ્રકાશિત થયેલા  
એક અભ્યાસમાં કરવામાં આવ્યો છે. સંશોધન  
દર્શાવે છે કે લાંબા સમય સુધી રહેનાર કોવિડ  
ગંભીર હેંગઓવરનું કારણ બની શકે છે. આ  
સંશોધન યુએસની સ્ટેનફોર્ડ યુનિવર્સિટીમાં  
પોસ્ટ ક્ર્યૂટ કોવિડ સિન્ઝ્રોમ ક્લિનિકમાં લાંબા



અહેવાલ મુજબ, લાંબા સમયથી કોવિડ ચેપથી પીડિત તોંકો ગંભીર હેંગબ્લોટર્ની આગામી આગામી દર્દી રૂપો હોય.

લાક્ષ ગભાર હુગાવરના ન  
સમયથી કોવિડથી પીડિત કેટલાક દર્દીઓની  
ભરતી કરીને કરવામાં આવ્યું હતું. આમાં  
ઘણી ચોકાવનારી બાબતો સામે આવી છે.  
સંશોધકોના જણાવ્યા અનુસાર, ૧૧ મહિનાથી  
કોવિડ સામે લડતી એક મહિલા ચેપ પહેલાં  
કોઈપણ સમસ્યા વિના વાઈન પીતી હતી,

લગભગ પાંચ ગણ્ઠો ઘટી ગયો હતો. ત્યાં કુગાવો રેકૉર્ડ સતતે  
વધવા લાગ્યો. હવે ત્યાં વસ્તુઓ ઘણી મૌખી થઈ ગઈ છે.  
૨૦૨૨ માં ઈરાનનો કુગાવાનો ટર ૪૨.૪% હતો, જે વિશ્વમાન



દરેક કારોડ રૂપિયા લઈને ઈરાન જાય છે, તો તે ત્યાં રોકાન કાંઈ છે અને લક્જરી રીતે ફરી શકે છે. ત્યાંની સારી ફાઈટર હોટલનું દૈનિક ભાવું મહત્તમ રૂ. ૭૦૦૦ સુધીનું રહેશે. રાત્રિનું મધ્યમ વર્ગની હોટેલો રૂ. ૨૦૦૦થી રૂ. ૪૦૦૦ વચ્ચે રાત્રણતાથી ઉપલબ્ધ છે. જો કે ઈરાનમાં ડોલર રાખવા ના પોટો ગુનો છે. પણ પૈસા રાખી શકાય. ઈરાને છેલ્લા કેટલા મધ્યથી ડોલર સ્વીકારવાનું બંધ કરી દીધું છે. હવે તે ભારતની નહિત ઘણા દેશો સાથે સ્થાનિક ચલણામાં જ વેપાર કરે દીધું રાત્રનું તેના કારણે ત્યાં ડોલરની દાષણ્યોરીનો ગેરકાયદે ધંધે પણ ફૂલીફાલી રહ્યો છે. રિયાલ ઈરાનમાં ખૂબ જ જૂનું ચલણું રહેશે. તે સૌપ્રથમ ૧૭૮૮માં ૨૪૪ કરવામાં આવ્યું હતું પરં એ રૂ. ૮૨૮ પમાં રિયાલ જારી કરવાનું બંધ થયું. તે ફરીથી બહાર ડવામાં આવ્યું હતું. ૨૦૧૮થી રિયાલ ઝડપથી ઘટવા લાગ્યું. રૂણ ૨૦૨૦ સુધીમાં ઈરાની રિયાલ ૨૦૧૮ની શરૂઆતથી

લગભગ પાંચ ગણો ઘટી ગયો હતો. ત્યાં ફુગાવો રેકૉર્ડ સરે  
વધવા લાગ્યો. હવે ત્યાં વસ્તુઓ ઘણી મૌખી થઈ ગઈ છે.  
૨૦૨૨ માં ઈરાનનો ફુગાવાનો દર ૪૨.૪% હતો, જે વિશ્વમાં  
દસમો સૌથી વધુ છે. જેના કારણે બેરોજગારી પડી વધી  
છે. જોકે, ઈરાનમાં મોટાભાગના લોકો રોજગારને બદલે  
પોતાનું કામ કરવાનું પસંદ કરે છે. ત્યાંની વસ્તીના માત્ર  
૨૭.૫ ટકા લોકો ઔપયારિક રોજગારમાં છે પરંતુ ગરીબી  
વધીને પ૦ ટકાથી વધુ થઈ ગઈ છે. ભાસ્યાર પણ ઘણો છે.  
ઈરાન એક સુંદર દેશ છે. અનુત સ્થાપન્ય પ્રકૃતિના અદ્ભૂત  
દેશ્યો સાથે ત્યાં જોઈ શકાય છે. આ એક આકર્ષક દેશ છે અને  
અહીં ઘણી સુંદર જગ્યાઓ છે. અહીંના લોકો મહેમાનોનું  
હાર્દિક સ્વાગત કરે છે. અહીંની સભ્યતા ૭૦૦૦ વર્ષથી  
વધુ જૂની છે. ઈરાનમાં બરફથી ઢંકાયેલ પર્વતો, લીલાછિમ,  
ઉડા જંગલો, મનોહર ટેકરાઓ અને ખારા સરોવરો સાથે  
સૂકા રણ છે. ઈરાનના ઉત્તરીય વિસ્તારોમાં લીલાં જંગલો  
જોવા મળે છે. તે ઘણા સુંદર શહેરોનું ઘર છે. સિઅરો  
લિયોનની અર્થવ્યવસ્થા પણ છીલ્લા કેટલાક દિવસોથી ઘણી  
અડયણોનો સામનો કરી રહી છે. હાલમાં એક ભારતીય  
રૂપિયો ૨ રૂપા.૩૨ રૂપિયા છે. એ જ રીતે ઈન્ડોનેશિયામાં  
૦૧ ભારતીય રૂપિયાની કિંમત ૧૮૦ રૂપિયા બરાબર છે.  
વિયેતનામમાં આ કિંમત ૩૦૦ રૂપિયાની આસપાસ છે. આ  
બધા સુંદર દેશો છે, જ્યાં ઓછા પૈસામાં સરળતાથી મુલાકાત  
લઈ શકાય છે. તેના સુંદર કુદરતી સ્થાનો ઉપરાંત વિયેતનામ  
તેના સ્ટ્રીટ ફૂડ માટે જાઇતું છે.

# ૧૭ વર્ષના એક છોકરાએ ટેનને જ ઘર બનાવી દીધુ

રિપોર્ટ અનુસાર, જર્મનીમાં રહેતો સ્ટોલી જ્યારે ફક્ત ૧૬ વર્ષનો હતો, ત્યારે તેને આ આઈડિયા આવ્યો હતો



તો તેને આલ્કોહોલ પોઇઝિનિંગ થવા લાગે છે અને ઘણા હિવસો સુધી માથાનો દુખાવો સહન કરવો પડે છે. રિસર્ચમાં અન્ય વાર્કિટ વિશે પણ ચોકાવનારી વાત સામે આવી છે. કોવિડ પહેલા તે તેની ઈંચા મુજબ દારૂ પીતો હતો અને તેને કોઈ સમસ્યા થતી નહોતી. હવે માત્ર એક બીયર પીધા પછી માથાનો દુખાવો, ઊંઘની સમસ્યા અને વિચારવામાં તકલીફ થવા લાગે છે. બીજુ એક મહિલાને હવે આલ્કોહોલ પીધા પછી ત્વચાની ગબીર સમસ્યાઓ થવા લાગે છે, જ્યારે પહેલા આવું થતું નહોતું. સંશોધકોએ ઊડાણપૂર્વકના અભ્યાસ પછી તારણ કાઢ્યું છે કે લાંબા સમય સુધી કોવિડ યેપથી પીડિત લોકોમાં આલ્કોહોલની પ્રતિક્રિયા અને સંવેદનશીલતામાં ફેરફાર થયો છે. જો શરીરમાં વાયરસ અને ઈન્ફ્લેમેશન થઈ જાય તો બ્લડ બ્રેઇન બેરિયર નભણો પડવા લાગે છે. આ અવરોધ એ કોષોનું એક સર છે જે ફિલ્ટર તરીકે કામ કરે છે અને મગજને હાનિકારક પદાર્થો, સુક્ષમજર્ઝતુઓ અને અન્ય વસ્તુઓથી સુરક્ષિત કરે છે જે જે નુકસાન પહોંચાયી શકે છે. આ બેરિયર નભણો પડવાને કારણે હવે વધુ દારૂ મગજમાં પ્રવેશી શકે છે અને લોકોને ગંભીર સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડી શકે છે.



