

*Editor : Pradip A. Raval (Mo) 98246 53073 * Block No.677/2, Gh Type, Sector - 8, Gandhinagar (Gujarat)

***Volume : 6 * Issue No. 235* Date: 22.06.2020 *** Monday ***Page :04 *Rs. 1.00/- *Annual Rs. 351/-**

ਪ੍ਰਥਮ ਵਖਤ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਐਟਫ਼ੋਰਮ ਪਰ ਯੋਗ ਇਵਸਨੀ ਉਜ਼ਵਾਣੀ ਕਰਾਈ

કોરોના કાળમાં યોગ જરૂરી, પ્રાણાચામને દિનચર્યામાં સામેલ કરો: મોદી

ન્યુ ટિલ્લી, તા. ૨૧
કોરના વાયરસ આપણા
ના શ્વસનતંત્ર પર સીધો
કરે છે અને પ્રાણાયમ
શાયચોશાસની પ્રક્રિયાથી
શીખો તેને વધુ મજબૂત કરી
શીખો છે, તેમ દેશના વડાપ્રધાન
મોદીએ આજે ૨૧ જૂને છિંડી
રાષ્ટ્રીય યોગ દિવસના
મમાં પોતાના સંબોધનમાં
થયું હતું. યોગ એકતાની
તરીકે ઊભરી આવ્યો છે
કોઈ પણ પંથ, રંગ, જાતિ,
અથવા રાષ્ટ્ર વચ્ચે
નથી ધરાવતો અને યોગ
પર છે. જે આપણને એક
ભેગા કરે તે યોગ, જે બે

વ્યક્તિ વચ્ચેના અંતરે ઓછું કરે તે
યોગ, એમ પણ તેમણે કહ્યું હતું.
આજે ભારત સહિત
વિશ્વમાં છિંડી આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ
દિવસની ઉજવણી થઈ હતી.. આ
પ્રસંગે મોદીએ કહ્યું હતું કે
આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ એક
પ્રકારે એકતાનો દિવસ છે. તે વિશ્વ
બંધુત્વના સંદેશનો દિવસ છે.
કોરોનાના આ સંકટમાં વચ્ચે
વિશ્વભરના લોકોમાં તેનો ઉત્સાહ
છે. કોરોના શ્વસનતંત્ર ઉપર હુમલો
કરે છે, પ્રાણાયમ ઈભ્યુન સિસ્ટમ
મજબૂત કરવામાં મદદરૂપ છે.
તેમણે વધુમાં જણાવ્યું કે
આજે આપણે સામાજિક
કાર્યક્રમોથી દર ૨૫૧ને ઘરે



વડાપ્રધાને દેશવાસીઓને ટાળવામાં આવ્યાં આ
અપીલ કરતાં જણાવ્યું હતું કે,
પ્રાણાચામને તમારા રૂટિન રોજિંદા
જીવનમાં જરૂર સામેલ કરજો.
અનુલોમ-વિલોમ સાથે બીજી
પદ્ધતિઓને પણ શીખવાની
કોણિશ કરજો. યોગની મદદથી
લોકોને કોરોના બીમારીને
હરાવવામાં મદદ મળી રહી છે.
યોગથી આપણને તણાવ દૂર કરી
શકીએ તે આત્મવિશ્વાસ પણ મળે
છે. આજે દેશની રાજ્યાની દિલ્હી
સહિત દેશના દરેક રાજ્યોમાં અને
સંઘ પ્રદેશોમાં પણ યોગના કાર્યક્રમો
યોજાયા હતા. જો કે કોરોના
સંક્મણને કારણે પ્રતિવર્ધની જેમ
જાહેર સ્થળોએ આ કાર્યક્રમો

કોઈપણ યોગ
શકે છે, એમ કહીને
વધુમાં જણાવ્યું કે, ચ
સૂચિની ઈચ્છામાં વધુ
તે એકતાની તાકાત બ
છે અને માનવતાના
ગાડ બનાવે છે. તે
કરતો. .પીએમે ઉમેય
વાયરસ મહામાર્દ
દુનિયાભરમાં લોકોને
જરૂરિયાત જણાય ર
તેના મહત્વને સમજી
આપણી રોગપ્રતિકાર
છે તો તે આ
હરાવવામાં મદદરૂપ
વિવિધ આસનો દ્વ

રોગપ્રતિકારકશક્તિમાં વધારો કરી
શકીએ છે. યોગના આ આસનો
વડે આપણે શરીરે આરોગ્યમય
બનાવી શકીએ છીએ તે મજ
તેનાથી મેટાબોલિઝમ પણ સારું
રહે છે.

સામનો કરી શકીએ છે.
વડાપ્રધાને સંસ્કરણ
શ્લોકથી યોગનું મહત્વ :
ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણાચ
વ્યાખ્યા કરતા કહ્યું છે
કર્મસુ 'કૌશલમ' એટલે

કુશળતા જ યોગ છે.
-યોગનો અર્થ એ પણ છે-
‘સમત્વમ् યોગ ઉच્ચતે એટલે કે
અનુકુળતા-પ્રતિકુળતા, સફળતા-
નિષ્ફળતા, સુખ-દુઃખ દરેક
પરિસ્થિતિમાં સમાન રહો,
સ્થિતપ્રકાર રહેવાનું નામ જ યોગ
છે. યોગ આહાર, સાચી રીતે
રમ્ભવું કૂદવું, સુવાની અને ઊઠવાની
સારી આદત અને આપણું કામ
સાચી રીતે કરવું જ યોગ છે.

ગલવાનમાં ભારતીય સેના તૈનાત, ચીની સેનાએ પેંગોંગ વેલીના ટકિમી વિસ્તારને કર્યો બલોક

देशमां संकमितोनी कुल संख्या ४,१०,४६१ पर पहोऱ्यी, मृत्युआंक १३२५४ने पार
रोना महासंकटः छेला २४ कलाकमां रेकोर्ड १५८८८ कैस. ३०६ना

બજે દેશોની સેના વચ્ચે હિસેક
જપાઝપી થઈ હતી. ઘટના બાદ,
સેનાએ કહું હતું કે ભારત અને
ચીન બજેના સૈનિકો ત્યાંથી પાછળ
હટી ગયા છે. સૂર્યો મુજબ,
“ગલવાનમાં બજે સેનાઓ ઘણા
હદ સુધી પોતાની લાઈફ ઓફ
એકચ્ચુઅલ કંટ્રોલની પાછળ છે.
પરંતુ બજે તરફ મિલિટરી તૈનાત
કરાઈ છે અને સેના સંપૂર્ણ રીતે
પાછળ નથી હટી.”

પર ઉત્તરથી દક્ષિણ તરફ જાય છે.
ફિંગર ઉ અને ૪ વચ્ચે વર્ષોથી
આઈટીબીપીની પોસ્ટ છે. પરંતુ
પાછલા મહિનાથી ૪ ફિંગર ૪-
૮ વચ્ચે ચીને કબજો કરી રાખ્યો
છે, પીએલએ તેના પર વાત કરવા
નથી માગતી.”

૧૯૮૮માં જ્યારે ભારતનું
ધ્યાન કારણિલમાં પાકિસ્તાનની
ધૂસણખોરી પર હતું ત્યારે ચીને
બેસથી લઈને ફિંગર ૪ સુધી એક
કાચો રસ્તો બનાવી લીધો હતો.
પછી તેને પાક્કો કરી દીધો. એક
મિલિટરી ઓફિસર મુજબ,
“પીએલએના સૈનિકો હંમેશા
ફિંગર ૮ અને સિરપજની પોસ્ટથી
પોતાની ગાડીઓમાં બેસિને આ
વિસ્તારોનું પેટ્રોલિંગ કરતા હતા.
પણ ફિંગર ૨ સુધી દાવો કરવા
ઇતાં તેના પર કબજો નહોતો કાર્યો
પણ હવે તેમણે ફિંગર ૪-૮ વચ્ચે
ડિફેન્સ સ્ટ્રક્ચર તૈયાર કરી લીધું છે.
તેઓ ઊંચાઈ પર રહેલા છે.

ਦਿਲ੍ਖੀਮਾਂ ਤ ਦਿਵਸਮਾਂ ੮ ਹਜ਼ਾਰਥੀ ਵਧਾਰੇ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ
ਦਿਤਅਮਾਂ ੫ ਅੰਦਰਿਗੀਨੇ ਆਂਦੀਂ ਤੇ ਥੀ ੫ ਲੱਗ

ਇਵਸਮਾਂ ੪ ਸਕਿਮੰਤਾਨਾਂ ਆਕਿਡਾਂ ਤੇ ਥੀਆਂ ੪ ਲਾਖ ਥਧੁ

ન્યુ દિલહી, ટા. ૨૧ દેશમાં અનલોક-૧ના હાલના સમયગાળામાં કોરોના વાઈરસ સંકમણનો રોગચાળો દિવસેને દિવસે વધી રહ્યો હોય તેમ છેલ્લાં ૨૪ કલાકમાં સૌથી વધુ રેકૉર્ડબ્રેક સમાન ૧૫,૮૮૩ કેસો નોંધાયા હતા અને આ ૪	૨૪ કલાકમાં ૧૫ હજાર કરતાં વધુ કેસો નોંધાયા હતા. તે સાથે ૭ અત્યાર સુધી ૪ લાખ ૧૧ હજારથી વધુ દર્દીઓ કોરોનાના સંકાળમાં આવ્યા છે અને ૧૩ હજારથી વધુ લોકોએ જીવ ગુમાવ્યા છે. માત્ર ૮ દિવસમાં ૪ સંકભિતોનો આંકડો ત થી ૪	૧,૮૦,૭૩૦ લોકોની ટેસ્ટિં કરવામા આવી હતી. એક દિવ પહેલા આ સંખ્યા ૧,૮૮,૮૬ હતી. આરોગ્ય મંગાલય દ્વાર આજે રવિવારે જાહેર કરાયેલ અંકડા મુજબ, દેશમાં કોવિડ ૧૮ના કુલ સંકભિતોની સંખ્યા ૪,૧૦,૪૯૧ પર પહોંચ્યે ગ યે. ૨૫ દિવસમાં ૨૨,૫૨૨ પ
--	---	---

સન્ય જાગના પુરુ ઉંહ
લોકોના મોત થયા હતા. .આમ
સતત છેલ્લાં એક સમાહિથી
કેસોની સંખ્યા ૧૨ હજારની
આસપાસ નોંધાઈ રહ્યા છે. જેમાં
આજે રવિવારે સવારે પૂરા થયેલા
લાખ થયા છે.
આ દરમિયાન કોરોનાની
ટેસ્ટિંગમાં પણ વધારો થયો છે.
દેશમાં કોરોનાની ટેસ્ટિંગ પણ
વધારવામાં આવી છે. છેલ્લા ૨૪
કલાકમાં દેશભરમાં
છ. ૨૪ કલાકમાં ૫,૪૯૩ નું
કેસ સામે આવ્યા છે. અત્યાર સુધી
દેશમાં ૧,૬૮,૪૫૧ કેસ
સારવાર હેઠળ છે અને
૨,૨૭,૭૫૬ લોકો સાજા થયા
ગયા છે. જ્યારે મૃતકોની સંખ્યા

એક રિપોર્ટમાં દાવો કરવામાં આવ્યો
એક મહિનામાં ટ્રમ્પે ચીનના ૩૪ અને
કોરોના વિશેના ૬૧ ખોટા દાવા ૨૪૪ કૃપા

A photograph showing three healthcare professionals in full personal protective equipment (PPE) performing a nasal swab on a patient. The individuals are wearing blue gowns, face masks, and a yellow head covering. The patient is lying down, and the healthcare workers are focused on the procedure.

વધીને ૧૩,૨૫૪ થઈ ગઈ છે. સૌથી વધારે દર્દી ભારતમાં જ મળ્યા છે. અમેરિકામાં શનિવારે ૩૧,૧૫૪ જ્યારે બ્રાઝિલમાં ૨૮,૦૧૧ લોકોમાં સંકમણની પુષ્ટી થઈ હતી. સાથે જ મહારાષ્ટ્રમાં સૌથી વધારે ૩,૮૭૪ સંકમિત મળ્યા હતા. દેશની રાજ્યાની દિલ્હીમાં ૩,૬૩૦ લોકો કોરોના પોઝિટિવ મળી આવ્યા હતા. શનિવારે રાતે સંકમિતોનો આંકડો ૪ લાખને પાર થઈ ગયો હતો. માત્ર ૮ દિવસમાં જ સંકમિતોનો આંકડો ૩ થી ૪ લાખ થયો છે. શનિવારે ૩૬૯૧૫,૧૮૩ લોકો કોરોના

વોણિંગન, તા. ૨૧ તેમણે સરેરાશ ઓછા ખોટા દાવા પત્રકાર સાથે વાત કરી અથવા
એક રિપોર્ટમાં દાવો કર્યું. ફરી રિપોર્ટર સાથે વાતચીક કરું.

કરવામાં આવ્યો છે કે અમેરિકી રાષ્ટ્રપતિ ડેનાલ્ડ ટ્રમ્પે રૂમે થી ઉ જૂન ૨૦૨૦ વચ્ચે ૧૮૨ ખોટા દાવા કર્યા છે. ટ્રમ્પે કોરોના મહામારી દરમિયાન ખોટા દાવા દરવાજુન ચાલ રહ્યું અને ટ્રમ્પના કુલ ૧૮૨માંથી ૪૨ ખોટા દાવા ટ્યુટર પર કરાયા. મે મહિનામાં આપેલા ઇન્ટરવ્યુમાં ટ્રમ્પે ૧૪ વાર ખોટી વાતો કહી, જ્યારે બીજા ઇન્ટરવ્યુમાં ૧૦ વાર ખોટા દાવા તે હિવસોમાં તેમના ખોટા દાવાન સંખ્યા વધારે જોવા મળી. રિપો અનુસાર જ્યારેથી ટ્રમ્પના દાવા ટ્રેક કરવામાં આવી રહ્યા છે એટા કે ૮ જુલાઈ ૨૦૧૮થી અત્યા અધી તે ૨૩૭૬ ખોટા દાવા દ

કોરોનાને લઈને પણ ખોટા વાતો કહી. રિપોર્ટ અનુસાર, ટ્રમ્પે કોરોના વાઈરસ અથવા કોરોના સંકટને લઈને ૬૧ ખોટા દાવા કર્યા. લગભગ ૫ એ અઠવાટિયા દરમિયાન ટ્રમ્પ દરરોજ સરેરાશ પ.૫ ખોટા દાવા કર્યા. જોકે એ પણ કહ્યું કે ૮ જુલાઈથી ૨૦૧૮થી લઈને અત્યાર સુધી ટ્રમ્પના ખોટા દાવાની સરેરાશ કાઢીએ તો તે દરરોજ ૭.૭ આવે છે. ટ્રમ્પે કેટલાક દિવસ પહેલા કહ્યું હતું કે અમેરિકામાં કોરોનાના કારણે એક લાખ ૫ હજાર લોકો મૃત્યુ પામ્યા. તેમણે કહ્યું કે અગાઉ કોઈ ઘટનામાં અમેરિકામાં આટલા બધા મોતને બેટચા નથી પરંતુ અનુમાનિત આંકડા અનુસાર, ૧૯૧૮-૧૯ના ફ્લુ દરમિયાન ૬.૭૫ લાખ લોકોએ જીવ ગુમાવ્યા હતા.

**ન્યુઝ ઓફ ગાંધીનગર કોરોના અપડેટ
ગુજરાતમાં છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં
કોરોના નવા કેસની સંખ્યા : ૫૮૦
ગુજરાતમાં હતું હેઠળે જાહેર**

રાજ્યમા કુલ ઉત્તેના આકડા
પહોંચ્યો : ૨૭૩૧૭
ગુજરાતમાં છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં
લોકોનાં મૃત્યુઃ ૨૫
રાજ્યમા આજે ડિસ્ટ્રિક્ઝ થયેલા
દર્દીઓની સંખ્યા : ૬૫૫
ગુજરાતમાં સાજ થયેલા કુલ
દર્દીઓની સંખ્યા : ૧૮૩૫૭



ન્યૂજ ઓફ ગાંધીનગર ડેનિક. સાહિત્યિક વિભાગ..

તંત્રી : આયોજક : પ્રદીપ રાવલ

ન્યૂજ ઓફ ગાંધીનગર સ્પષ્ટ.

વિભાગ - પદ્ધ...અછાંડસ

શીર્ષક - હું ને મારી દીગલી!

ઘરતીક્પણો સંવાદ છે, જુઓ અહીં!

જુદા પદ્ધા, ફિચિએટ છે, જુઓ અહીં!

ખોળણી'તી હું આ મારી દીગલી,

પીડા હતી એ ચાદ છે, જુઓ અહીં!

માવતર ગુમાવા છે ઘરતીક્પણ!

હું ને મારી દીગલી આનાદ છે, જુઓ અહીં!

"સૌ ગયા છોડીને આપોએ," મે કહું!

કેવાં થાં ભરલાદ છે, જુઓ અહીં!

બિજવિધા લોચ બંઝેની આંખો મહી!

મેળવી ભસ, એકમેકની દાદ છે જુઓ અહીં!

અંજના ગાંધી "મોનું", વડોદરા

પર મેરા મૈને ભયા લીયા,

કરતા ભી કચા !

વો તુને કર્ણી બનાયા થા...!!!

તુને દિખાયા હૈ તો અદમ,

અદ દેખ લે મેરા લી દમ,

ખાતી હું કસમ,

વાપસ આંદી,

તુંગે દિખાંગી,

લાર નાની માનુંગી,

તુ ચાદ રાના,

ધોસલા તૂદા હૈ, હોસલા નાની.... !!!

ડો. નિપાદ ઓગ્રા "અમન"

ગાંધારી કાધર્સ કે નિમિતે ગૃહુપ મેળવો ની અભિવ્યક્તિ

ખાતીધર ખભો?

તમારા સફળતાનાં શિખર પરથી એક નજર

જરા સુતકાળમાં પણ નાંખી જોખો,

તમને મંજિલે પહોંચાડવામાં એક એવી ભુમિકા

પિતાશાપી નજરે પડો કે જેને તમારું બબિષ્ય

બનાવવાનો ભધો ભાર પોતાનાં ખભા પર

ઉપાડી એક હરફ સુધ્યા ઉચ્ચાર્યો નહીં

દોયાં હોય!

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

વરતાણા ત્યારથી માનસિક માત? ત્ય

ભોગવીને, તમારી જવાબદીને પોતાનાં ખભા

પર ઉપાડીને તમારા આગમનની વાટ જોઈ

દોયાં....

એ ખભો,

જયારથી તમારા આગમનનાં અંધાણ

