

सुरत गुजरात से प्रकाशित, मुंबई, उत्तरप्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरांचल, उत्तराखण्ड, दिल्ली, हरियाणा में प्रसारीत

सुरत-गुजरात, संस्करण शुक्रवार, 17 सितंबर-2021 वर्ष-4, अंक-236 पृष्ठ-08 मूल्य-01 रुपये

Web site : www.krantisamay.com & epaper.krantisamay.com www.facebook.com/krantisamay1 www.twitter.com/krantisamay1

कार्यालय ऑफिस

क्रांति समय दैनिक समाचार में
प्रेसनोट, नोटिस, वेपार संबंधित संपर्क करें
पता:- एस.टी.पी.आई-सुरत-395023
संपर्क नं.-9879141480
ईमेल:-info.krantisamay@gmail.com

नई टीम बनाने के बाद एक्शन में सीएम भूपेंद्र पटेल

क्रांति समय दैनिक समाचार

गांधीनगर, गुजरात में भूपेंद्र पटेल के नेतृत्व वाली सरकार के नए मंत्रियों ने गांधीनगर स्थित राजभवन में बृहस्पतिवार को शपथ ली। इससे पहले आज राजभवन में ५ विधायकों ने एक साथ मंत्री पद की शपथ ली। इनमें विधानसभा के अध्यक्ष पद से इस्तीफा देने वाले राजेंद्र लिवेदी भी शामिल हैं। इस्तीके के कारिब एक घंटे बाद सबसे पहली शपथ भी उन्होंने ही ली है। माना जा रहा है कि कैबिनेट की पहली बैठक में कई अहम फैसले



की टीम में उनका दर्जा नंबर-२ का होगा। भूपेंद्र पटेल ने पूरी टीम नई बनाई है। कुल 24 मंत्रियों को शपथ दिलाई गई है। इनमें इनमें 9 कैबिनेट और 15 राज्यमंत्री हैं।

सुख्यमंत्री विजय साधी की शपथ ली। हर्ष सांघवी, जगदीश पांचाल, बृजेश मेरजा, जीतू चौधरी, मनीषा वकील ने स्वतंत्र प्रभार वाले राज्य मंत्री के बारे में कहा जा रहा है कि वो नारज चल रहे हैं। राजेंद्र लिवेदी के अलावा गुजरात में जीतू वधानी, ऋषिकेश पटेल, पूर्वेश मोदी, राघवजी पटेल नए, चेहरे शामिल हैं। इसके अलावा पाटीदार समुदाय को बड़ा महत्व देते हुए बीजेपी देसाई, किरीट सिंह राणा, नरेश लीडरशिप ने ज्यादातर मंत्री पटेल, प्रदीप परमार, अर्जुन सिंह बिरादरी से चुने हैं।

गुजरात में मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल समेत 25 सदस्यों के मंत्रिमंडल का गठन

10 कैबिनेट, 5 को स्वतंत्र प्रभार और 9 राज्यस्तर के मंत्रियों ने ली शपथ, सभी नए चेहरे

क्रांति समय दैनिक समाचार

गुजरात में भूपेंद्र पटेल के नेतृत्व वाली सरकार के नए मंत्रियों का शपथ ग्रहण समारोह गांधीनगर स्थित

मंत्री, 5 स्वतंत्र और 9 राज्य मंत्री शामिल हैं। नई सरकार में मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल अहमदाबाद के घाटलोडिया से विधायक हैं।

ऋषिकेश पटेल, सूरत पश्चिम के पूर्ण मोदी, जामनगर ग्रामीण के राघवजी पटेल, पारडी के कनुभाई देसाई, लीबड़ी के किरीटसिंह, राज्यमंत्री : सूरत के मजूरा से विधायक हर्ष संघवी, अहमदाबाद के निकोल से कीर्तिसिंह वावेला, प्रांतिज के गजेन्द्र सिंह परमार, महुवा के आरसी मकवाणा, कतरासाम के विनु मोरडिया और केशोद के देवा मालम।

शपथ ग्रहण समारोह में मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल, पूर्व मुख्यमंत्री नितिन पटेल, पूर्व उप मुख्यमंत्री नितिन पटेल समेत अन्य पूर्व मंत्री और गुजरात प्रदेश भाजपा प्रमुख उपस्थित रहे। शपथ ग्रहण के बाद शाम 4.30 बजे पहली कैबिनेट की बैठक होगी, जिसमें मंत्रियों को विभागों का आवंटन किया



क्रांति समय दैनिक समाचार

गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री आराध्य के अध्यक्ष के पद से आज इस्तीफा देने वाले राजेंद्र लिवेदी को

शपथ दिलाई गई है। मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल समेत 25 सदस्यों के मंत्रिमंडल का गठन किया गया है। जिसमें 10 कैबिनेट

कैबिनेट मंत्री = वडोदरा के गणदेवी के नेश पटेल, चौधरी और वडोदरा की जाएगा।

कैबिनेट मंत्री = वडोदरा के गणदेवी के नेश पटेल, चौधरी और वडोदरा की जाएगा।

मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल मंत्रिमंडल में सभी नए चेहरों को जगह दी गई है।

क्रांति समय दैनिक समाचार

गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री शक्तिरसिंह वाघेला ने राज्य में नई सरकार को लेकर ट्रैट किया है।

वाघेला ने कहा है कि का आज की राजनीति महाभारत से कम नहीं है और इसमें बिना किसी हिचकिचाहट के युद्ध कसा चाहिए। माना जा रहा है

क्रांति समय दैनिक समाचार

गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री शक्तिरसिंह वाघेला ने राज्य में नई सरकार को लेकर ट्रैट किया है।

बता दें कि आज की राजनीति महाभारत से कम नहीं है और इसमें खासकर नितिन पटेल तीसरी बार मुंब से निवाला छीनने से काफी नारज दिखे। दो दिन पहले मीडिया से बातचीत में उनका दर्द छलक आया और आंखों से आंसू बहने लगे। दो दिन पहले नितिन पटेल के शक्तिरसिंह वाघेला से मुलाकात करने की भी खबरें सामने आई

क्रांति समय दैनिक समाचार

गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री शक्तिरसिंह वाघेला ने राज्य में नई सरकार को लेकर ट्रैट किया है।

बता दें कि आज की राजनीति महाभारत से कम नहीं है और इसमें खासकर नितिन पटेल तीसरी बार मुंब से निवाला छीनने से काफी नारज दिखे। दो दिन पहले मीडिया से बातचीत में उनका दर्द छलक आया और आंखों से आंसू बहने लगे। दो दिन पहले नितिन पटेल के शक्तिरसिंह वाघेला से मुलाकात करने की भी खबरें सामने आई

क्रांति समय दैनिक समाचार

गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री शक्तिरसिंह वाघेला ने राज्य में नई सरकार को लेकर ट्रैट किया है।

बता दें कि आज की राजनीति महाभारत से कम नहीं है और इसमें खासकर नितिन पटेल तीसरी बार मुंब से निवाला छीनने से काफी नारज दिखे। दो दिन पहले मीडिया से बातचीत में उनका दर्द छलक आया और आंखों से आंसू बहने लगे। दो दिन पहले नितिन पटेल के शक्तिरसिंह वाघेला से मुलाकात करने की भी खबरें सामने आई

क्रांति समय दैनिक समाचार

गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री शक्तिरसिंह वाघेला ने राज्य में नई सरकार को लेकर ट्रैट किया है।

बता दें कि आज की राजनीति महाभारत से कम नहीं है और इसमें खासकर नितिन पटेल तीसरी बार मुंब से निवाला छीनने से काफी नारज दिखे। दो दिन पहले मीडिया से बातचीत में उनका दर्द छलक आया और आंखों से आंसू बहने लगे। दो दिन पहले नितिन पटेल के शक्तिरसिंह वाघेला से मुलाकात करने की भी खबरें सामने आई

क्रांति समय दैनिक समाचार

गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री शक्तिरसिंह वाघेला ने राज्य में नई सरकार को लेकर ट्रैट किया है।

बता दें कि आज की राजनीति महाभारत से कम नहीं है और इसमें खासकर नितिन पटेल तीसरी बार मुंब से निवाला छीनने से काफी नारज दिखे। दो दिन पहले मीडिया से बातचीत में उनका दर्द छलक आया और आंखों से आंसू बहने लगे। दो दिन पहले नितिन पटेल के शक्तिरसिंह वाघेला से मुलाकात करने की भी खबरें सामने आई

क्रांति समय दैनिक समाचार

गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री शक्तिरसिंह वाघेला ने राज्य में नई सरकार को लेकर ट्रैट किया है।

बता दें कि आज की राजनीति महाभारत से कम नहीं है और इसमें खासकर नितिन पटेल तीसरी बार मुंब से निवाला छीनने से काफी नारज दिखे। दो दिन पहले मीडिया से बातचीत में उनका दर्द छलक आया और आंखों से आंसू बहने लगे। दो दिन पहले नितिन पटेल के शक्तिरसिंह वाघेला से मुलाकात करने की भी खबरें सामने आई

क्रांति समय दैनिक समाचार

गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री शक्तिरसिंह वाघेला ने राज्य में नई सरकार को लेकर ट्रैट किया है।

बता दें कि आज की राजनीति महाभारत से कम नहीं है और इसमें खासकर नितिन पटेल तीसरी बार मुंब से निवाला छीनने से काफी नारज दिखे। दो दिन पहले मीडिया से बातचीत में उनका दर्द छलक आया और आंखों से आंसू बहने लगे। दो दिन पहले नितिन पटेल के शक्तिरसिंह वाघेला से मुलाकात करने की भी खबरें सामने आई

क्रांति समय दैनिक समाचार

गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री शक्तिरसिंह वाघेला ने राज्य में नई सरकार को लेकर ट्रैट किया है।

बता दें कि आज की राजनीति महाभारत से कम नहीं है और इसमें खासकर नितिन पटेल तीसरी बार मुंब से निवाला छीनने से काफी नारज दिखे। दो दिन पहले मीडिया से बातचीत में उनका दर्द छलक आया और आंखों से आंसू बहने लगे। दो दिन पहले नितिन पट



डेविस कप :

फिनलैंड के खिलाफ भारत को करना होगा सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन

**एस्यू (फिनलैंड) (एजेंसी) ।**

अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना होगा। प्रजनेश गुणेश्वरन और रामकृष्णर अगरला साल क्लासीफायर में जगह बना सके। रामकृष्णर अगरला 2014 अमेरिकी ओपन चैम्पियन क्रिएटिवियन के मारिन सिलिच के खिलाफ पिछले मैच में किये गए प्रदर्शन को देहरा सके तो भारत यह मुकाबला जीत सकता है। भारत के दूसरे रैंकिंग वाले खिलाड़ी

रामकृष्णर का सामना फिनलैंड के नंबर एक खिलाड़ी एमिल रसुन्युओरी से होगा जो विश्व रैंकिंग में 74वें स्थान पर है। रामकृष्णर अगर यह मुकाबला जीत जाते हैं तो भारत पर से दबाव कम

खेलने से आगे बढ़ने की जरूरत है। उन्हें बड़े मैच जीतने होंगे ताकि भारत अगले साल क्लासीफायर में जगह बना सके। रामकृष्णर अगर 2014 अमेरिकी ओपन चैम्पियन क्रिएटिवियन के मारिन सिलिच के खिलाफ पिछले मैच में किये गए प्रदर्शन को देहरा सके तो भारत यह मुकाबला जीत सकता है। भारत के दूसरे रैंकिंग वाले खिलाड़ी

रामकृष्णर का सामना फिनलैंड के नंबर एक खिलाड़ी एमिल रसुन्युओरी से होगा जो विश्व रैंकिंग में 74वें स्थान पर है। प्रजनेश बड़े मुकाबलों में बदल जाने के बाद हालत आपेक्षित है। उन्होंने कहा, 'अच्छे खिलाड़ियों के खिलाफ मुकाबला करकी रखते हैं। मैंने उनके खिलाफ जीते भी हैं और हारे भी। करीबी मुकाबलों का नतीजा कुछ भी निकल सकता है। भारत के लिए खेलते हुए कोई दबाव नहीं होता।' रामकृष्णर का बाबर ने खिलाड़ी के साथ अपनी यामीने के बाबर ने खिलाफ करकी बाबर कम। यह इस पर निर्भाव करता है कि आप उसका सामना कैसे करते हैं। लिंग्डर पेस और महेश भूषण के लिए जीता जाता रहा है लेकिन

अब हालात बदल गए हैं। रोहित बोपाका के पास अनुभव है लेकिन उन्हें एक टीम के रूप में दिविज शरण के साथ अच्छे प्रदर्शन करना होता। उनका सामना हेनरी कालिन और हैरी हेलिओवरा जैसी कठिन हार्दिक से है। बोपाका और शरण ने एक मुकाबला साथ में मार्च 2019 में इटली के खिलाफ खेला है। बोपाका अब तक पेस या साकेत मार्नी के साथ खेलते आये हैं। अब देखा यह होगा कि बोपाका रोहित राधापाल को पापा के साथ अपनी यामीने में किसे उत्तराधारी हैं। राजतान का मानना है कि हालात पूरी तरह से मेजबान के अनुकूल नहीं हैं क्योंकि कोई पर्ट पर उछाल कम है। इसका फायदा भारतीय खिलाड़ियों को मिल सकता है।



CPL 2021 : सेंट किट्स ने आधिकारी गेंद पर सेंट लूसिया को हायकर जीता खिताब

बास्टर्डेट : मेजबान सेंट किट्स एंड नेविस पैट्रियट्स ने आधिकारी गेंद पर सेंट लूसिया किंग्स को तीन विकेट से हारकर पहली बार हीरो कैरिबियन लीग खिताब जीत लिया। सेंट लूसिया किंग्स ने टॉप जीतकर बल्केजारी का फैसला किया। लगातार विकेट गंवाने के बावजूद उन्हें सात विकेट पर 159 रन बनाए जिसमें रोस्टन चेस और रहकीम कॉन्वाल ने 43-43 रन का योगदान दिया। कोपी पॉल ने 21 गेंद में 39 रन बनाये और अब भी में लगातार तीन छेके जड़कर टीम को समानांकन करके तक पहुंचाया। जवाब में पैट्रियट्स की यांत्रिक शुरूआत अच्छी रही और खतरनाक क्रिस गेल को चेस ने जेटी आउट कर दिया। इसके बाद एविन टुर्स भी टिक नहीं सके। क्लान इवेन ब्रावो के आउट होने के समय स्कोर पांच विकेट पर 95 रन था। इसके बाद ड्रेवस ने अपना सर्वोच्च स्कोर बनाकर टीम को जीत तक पहुंचाया।

उम्मीद है कि मेरे ओलंपिक कांस्य से मणिपुर के यूवाओं को हाँकी खेलने की प्रेरणा मिलेगी : नीलाकांता

**नई दिल्ली (एजेंसी) ।**

उम्मीद है कि तोक्यो ओलंपिक में कांस्य पदक जीतने के बाद उनके राज्य मणिपुर के यूवाओं को पेशेवर तौर पर हाँकी खेलने की

प्रेरणा मिलेगी। भारत ने तोक्यो में कांस्य पदक जीता जो ओलंपिक में हाँकी में 41 साल बाद मिला पदक है। इससे पहले भारत में प्रदर्शन में अपने प्रदर्शन के अवधारणा करने का मास्टर्को ओलंपिक 1980 में कांस्य पदक जीता था। हाँकी इंडिया ने एक विजय में कहा, 'मणिपुर हाँकी में कानी क्षमता है। प्रदर्शन में कई अच्छी जीतें हो रही हैं और अच्छा बुनियादी हाँचा तैयार करने पर फॉकस है। मुझे उम्मीद है कि तोक्यो ओलंपिक में मेरे प्रदर्शन से मेरे प्रदेश के युवाओं को हाँकी खेलने की प्रेरणा मिलेगी।' चार साल पहले मिनियारी टीम में अपने प्रदर्शन की समीक्षा करेंगे। मुझे टीम बैंकर के बगेर उत्तर की कोरिश करता हूं। मुझे लगता है कि अभी प्रदर्शन में काफ़ भूमिका की गुंजाइश है। हम ओलंपिक में अपने प्रदर्शन की उम्मीद है कि यूवाओं को हाँकी खेलने की प्रेरणा मिलेगी।' चार साल पहले मिनियारी टीम का यूवा अपने प्रदर्शन में सुधार करना ही सफलता की उम्मीद है। उन्होंने अगले साल की जीत की उम्मीद है।

इस साल आईपीएल में दर्शकों के वापस आने से काफी उत्साहित : मोर्गन

दुर्बाई कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) के कासन इयोन मोर्गन ने आईपीएल 2021 के दूसरे चरण में दर्शकों को स्टेडियम में प्रवेश करने की मंजूरी देने पर खुशी जाहिर की है। दर्शकों की सीधित संख्या में शामिल होने की मंजूरी देने की खुशीया बुधवार को की गई थी। इस दौरान कोरोना वापस आ रहे हैं। काफी लंबा तो नहीं हो गया है जब इन्डियन गार्डन में केंद्रीय के दर्शकों की आवाज नहीं सुनी है। दर्भाय से यह घर नहीं है मैं यहां यूरोप में दर्शकों की आवाज सुनने का इंतजार है। काफी लंबा तो नहीं कर पा रहा हूं। मुख्य कांच ड्रेंडन मैक्यूलम ने भी यह प्रसाद का स्वागत किया है और उन्हें भरोसा है कि दर्शकों के समर्थन से टीम को लेंगे। उन्होंने में पहुंचने में मदद मिलाया। मैक्यूलम ने भी यह प्रसाद का स्वागत किया है और उन्हें भरोसा है कि यूवाओं की आवाजी होगी। अब हमें पता चलता है कि वे बासर मैदान में आएंगे। उम्मीद करता हूं कि सभी स्टेडियम केकेआर के दर्शकों से भरा रहेगा। हम उनके समर्थन का इस्तेमाल करेंगे।

स्वर्ण पदक जीतने के बाद अब ओलंपिक रिकॉर्ड तोड़ने पर नीरज की नजरें

**कोलकाता (एजेंसी) ।**

भारत के भाला फेंक के स्टार खिलाड़ी नीरज चोपड़ा ने बुधवार को कहा कि योक्यो ओलंपिक में स्वर्ण पदक जीता था। ओलंपिक रिकॉर्ड अद्वियास थोरकल्डसेन के नाम है जिन्होंने 2008 में बीजिंग में 90.57 मीटर के

प्रयास के साथ स्वर्ण पदक जीता था। नीरज ने कहा कि यह एक और तारांतिक हासिल करना शानदार होगा। ओलंपिक में एथलेटिक्स का स्वर्ण पदक जीतने के लिए यहां दो दिवियों यात्रा पर आ रहा है। लेकिन एथलेटिक्स के स्वर्ण पदक में जोड़ सकते हो हो ओलंपिक रिकॉर्ड। अपने लक्ष्य के बारे में उन्होंने कहा, 'राष्ट्रीय रिकॉर्ड 88.07 मीटर है।

जबकि ओलंपिक रिकॉर्ड 90.57 मीटर है। अगर मैं एक कदम और आगे बढ़ा पाता हूं तो यह निजी स्वर्ण पदक के साथ जीतने के लिए यहां दो दिवियों यात्रा पर आ रहा है। उन्होंने कहा, 'मैं जल्दी स्वर्ण पदक के साथ जीतना चाहता हूं।' नीरज की आवाज अपने लक्ष्य के बारे में उन्होंने कहा, 'मैं जल्दी स्वर्ण पदक के साथ जीतना चाहता हूं।'

खेल

क्रांति समाय

दिल्ली कैपिटल्स कैपे पर जुड़ने के लिए यह महीने इंतजार किया है। पोटिंग

के लिए चार महीने के बाबा इंतजार किया है। यह मैट टीम के साथ जुड़ने के लिए चार महीने से इंतजार कर रहा था। मैं पास इन अच्छी समय होता है। यहां जो ही रहा है, उस पर मेरे कैलेंडर वर्ष का एक अच्छा समय होता है। आप खिलाड़ियों द्वारा दिखाया गए वर्ष में यहां जो कुछ अच्छा क्रिकेट खेला है, उसे लेकर मैं वास्तव में उत्साहित हूं। 46 वर्षीय पूर्व खिलाड़ी की यात्रा में यहां खेलने के लिए चार महीने के बाबा इंतजार किया है। यह मैट की यात्रा में यहां खेलने के लिए चार महीने के बाबा इंतजार किया है।

भारत का न्यूजीलैंड का एक दिवसीय दौरा 2022 तक स्थिरित

वैलिंगटन (एजेंसी) ।

भारत व्यस्त कार्यक्रम और कोविड-19 से जुड़ी पर्याप्तियों के कारण इस साल न्यूजीलैंड का दौरा नहीं करेगा। भारत को अगर न्यूजीलैंड में विश्व कप सुपर लीग का हिस्सा तीन मैचों को एक दिवसीय श्रृंखला खेलनी है तो उन्हें 14 दिन के पुरुष विश्व कप के लिए एक व्यस्त कार्यक्रम की ओर देखा जाएगा। न्यूजीलैंड टेस्ट (एनेडीजी) के प्रवक्ता ने पूर्ण किया कि भारत के विश्व कप के लिए अस्ट्रेलिया में अगले साल टी20 विश्व कप के बाब खेले जाएंगे। न्यूजीलैंड द्वारा इस साल नवबर में दो टेस्ट और तीन टी20 मैचों के लिए भारत का दौरा करना कर्त्तव्य नहीं है। रोहित बाबर का विश्व कप के लिए भारत का दौरा नहीं ह



बढ़ती उमस करने के परस्त

मौसम अपने साथ उमस भरा माहौल भी लेकर आता है। घुटन और नमी से भरा यह मौसम कई बार असहनीय ही नहीं, हमारे स्वास्थ्य और खासकर त्वचा के लिए खतरनाक साबित होता है। उमस को अपनी सेहत पर हावी होने से कैसे रोके



वातावरण में जूद नमी का असर शरीर से निकलने वाले परीने पर आसानी से देखा जा सकता है। परीने के बारे में विशेषज्ञों का मानना है कि यह प्राकृतिक तौर पर शरीर की रक्षा करने का काम करता है। शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले अतिरिक्त अल्कोहल, कॉलेस्ट्रोल और नमक को शरीर से बाहर निकालकर यह शरीर में सुलन बनार रखता है और विभिन्न संक्रामक रोगों से हमें बचाता है। गर्भी के मौसम में परीना भाप बनार उड़ जाता है और शरीर को ठंडा रखता है। लेकिन उमस वाले मौसम में यह परीना सूख नहीं पाता है और शरीर को विपरियाट से भर देता है।

उमस का असर

उमस वाले मौसम में वातावरण में बीमारियाँ फैलाने वाले बैक्टीरिया, वायरस और फंगस सक्रिय हो जाते हैं, जिनसे



सूती और हल्के कपड़े पहनें

इस मौसम में सिंथेटिक, मोटे और टाइट फिटिंग के कपड़ों के बजाय हल्के रगों वाले पतले और सूती कपड़े पहनें। टाइट फिटिंग और ज्यादा कसीदाकारी वाले कपड़े पहनने से बचें। ऐसा करने से आपको गर्भी और उमस से परेशानी भी कम होगी और ज्यादा परीना आने के बावजूद आपको कम परेशानी होगी।

खान-पान का रखें ध्यान

खानपान के मामले में एहतियात बरत कर ही आप उमस भरे वातावरण में सेहतमंद रह सकती हैं।

किसी भी उमस का व्यक्ति शिकार हो सकता है। इस मौसम में त्वचा संबंधी रोग ज्यादा पनपते हैं। वातावरण की नमी हमारी त्वचा के पोर बंद कर देती है, जिससे त्वचा सांस नहीं ले पाती। त्वचा के भीतर सम्पुर्ण नमी और अक्सीजन नहीं पहुंच पाता और त्वचा बेजान-री हो जाती है। अगर सफ-सफाई का ध्यान नहीं रखा जाए तो त्वचा फैल जाती है। शरीर के ऐसे हिस्से जहां परीने ज्यादा आते हैं, वहां रेशेज पड़ जाते हैं और खुजली होने जाती है। चेहरे पर मवाद से भरे मुहासे उभर आते हैं, जिनसे कई बार घेरे पर निशान भी पड़ जाते हैं। तापमान में नमी का असर हमारे बालों पर भी पड़ता है। नियमित सफाई के अभाव में बाल चिपचिपे और बेजान हो जाते हैं। डैंड्रफ हो जाते हैं, जिससे बाल ज्यादा गिरने लगते हैं।

इसके अलावा कम परीनी पीने और खानपान की गलत आदतों से आप डीहाइड्रेशन की शिकार भी हो सकती हैं। उमस के इस मौसम में परीना बहुत आता है, जिससे शरीर में परीनी की कमी हो जाती है। उमस वाले मौसम में खाना जल्दी खाराब हो जाता है और ऐसा खाना खाने से पाचन तंत्र कमज़ोर हो जाता है। नमी भरे मौसम से नींद आना, मासेपेशियों में ऐठन, वक्कर, उल्टी और सिर दर्द जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है।

निजी सफ-सफाई का रखें

नमी भरे वातावरण में होने वाली चिपचिपाहट से बचने के लिए अपनी सफ-सफाई का खास ध्यान रखें। ठंडे पानी से दिन में दो बार नहाएं। सफ-सुधरें कपड़े पहनें। वातावरण में जूद बैक्टीरिया, वायरस, फंगस और धूल के कणों पर कानून पाने के लिए एंटीबैक्टीरियल या गिलसरीन युक्त साफुन से सान करें। बालों में हर दूसरे दिन शैंपू करें ताकि नमी से उन्हें नुकसान न हो। त्वचा को संतर्क्षण से बचाने के लिए उसे सूखा रखें और एटी-बैक्टीरियल पाउडर का इस्तेमाल सकती हैं।

आदत बदलें सेहत सुधारें



कभी-कभी छोटी-छोटी बातें फायदेमंद साबित हो जाती हैं। सेहत के मामले में भी ऐसा ही है। भले ही आप जिम नहीं जा पहीं या नियमित रूप से व्यायाम नहीं कर पाती हैं, पर अपनी आदतों में हल्का-सा बदलाव लाकर भी अपनी सेहत को सुधार सकती है। सेहतमंद रहने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी क्या है? सही खानपान। हां, लेकिन यह काफी नहीं है। इसके साथ और भी कई चीजें हैं जो स्वस्थ जीवन के लिए जरूरी हैं। खानपान की सही आदतों के साथ उन आदतों पर गौर करना बहुत जरूरी हो जाता है, जिनसे हमारी सेहत और जीवन में बदलाव आयेंगी।

पिज्जा में सॉस ज्यादा, चीज कम

पिज्जा का मजा तो तभी आता है जब उसमें खूब सारी चीजें हैं। खाने में लेजीज लगाने वाला चीज हमारे सेहत के लिए ठीक नहीं है, क्योंकि यह पूरी तरह से सैचुरेटेड फैट होता है। खाने में ज्यादा चीज दिल को दौरा, आरेकियन डिस्टोर्डर, कैंसर और डायबिटीज जैसी बीमारियों का कारण बन सकता है। इसलिए जब अगली बार पिज्जा ऑर्डर करें तो उसमें चीज की मात्रा कम और टोमेटो सॉस की मात्रा ज्यादा करने को करें। टमाटर में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर में किसी भी तरह के ट्रायमर को विकसित होने से रोकते हैं।

खाने के साथ जूस हो

है। विभिन्न आहारविदों का मानना है कि हम भले ही वातावरण के प्रति कितने भी सूजन और सखेत हों, लेकिन हम अपनी रोजमारी की आदतों में खानपान के साथ-साथ कई ऐसी गलतियाँ करते हैं जिनका हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है। आइये देखें कि उन्हें कैसे सुधार सकते हैं-

पिज्जा में सॉस ज्यादा, चीज कम

पिज्जा का मजा तो तभी आता है जब उसमें खूब सारी चीजें हैं। खाने में लेजीज लगाने वाला चीज हमारे सेहत के लिए ठीक नहीं है, क्योंकि यह पूरी तरह से सैचुरेटेड फैट होता है। खाने में ज्यादा चीज दिल को दौरा, आरेकियन डिस्टोर्डर, कैंसर और डायबिटीज जैसी बीमारियों का कारण बन सकता है। इसलिए एक समय के बाद अपने तकियों को बदल डालें। लेकिन तकिये के बदलने का समय आ गया है यह कैसे पाने चलेंगे? तकिये की बीच से मोटे और फिर उसे छोट दें। अब तकिया खुद बोरा खुल जाता है तो वह अब भी इस्तेमाल लायक है, पर यदि तकिया खुलता नहीं है, तो उसे बदल डालें।

एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर में किसी भी तरह के ट्रायमर को रोकते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर में किसी भी तरह के ट्रायमर को रोकते हैं।

खाने के साथ जूस हो

है। विभिन्न आहारविदों का मानना है कि हम भले ही वातावरण के प्रति कितने भी सूजन और सखेत हों, लेकिन हम अपनी रोजमारी की आदतों में खानपान के साथ-साथ कई ऐसी गलतियाँ करते हैं जिनका हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है। आइये देखें कि उन्हें कैसे सुधार सकते हैं-

पिज्जा में सॉस ज्यादा, चीज कम

है। विभिन्न आहारविदों का मानना है कि हम भले ही वातावरण के प्रति कितने भी सूजन और सखेत हों, लेकिन हम अपनी रोजमारी की आदतों में खानपान के साथ-साथ कई ऐसी गलतियाँ करते हैं जिनका हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है। आइये देखें कि उन्हें कैसे सुधार सकते हैं-

पिज्जा में सॉस ज्यादा, चीज कम

है। विभिन्न आहारविदों का मानना है कि हम भले ही वातावरण के प्रति कितने भी सूजन और सखेत हों, लेकिन हम अपनी रोजमारी की आदतों में खानपान के साथ-साथ कई ऐसी गलतियाँ करते हैं जिनका हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है। आइये देखें कि उन्हें कैसे सुधार सकते हैं-

पिज्जा में सॉस ज्यादा, चीज कम

है। विभिन्न आहारविदों का मानना है कि हम भले ही वातावरण के प्रति कितने भी सूजन और सखेत हों, लेकिन हम अपनी रोजमारी की आदतों में खानपान के साथ-साथ कई ऐसी गलतियाँ करते हैं जिनका हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है। आइये देखें कि उन्हें कैसे सुधार सकते हैं-

पिज्जा में सॉस ज्यादा, चीज कम

है। विभिन्न आहारविदों का मानना है कि हम भले ही वातावरण के प्रति कितने भी सूजन और सखेत हों, लेकिन हम अपनी रोजमारी की आदतों में खानपान के साथ-साथ कई ऐसी गलतियाँ करते हैं जिनका हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है। आइये देखें कि उन्हें कैसे सुधार सकते हैं-

पिज्जा में सॉस ज्यादा, चीज कम

है। विभिन्न आहारविदों का मानना है कि हम भले ही वातावरण के प्रति कितने भी सूजन और सखेत हों, लेकिन हम अपनी रोजमारी की आदतों में खानपान के साथ-साथ कई ऐसी गलतियाँ करते हैं जिनका हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है। आइये देखें कि उन्हें कैसे सुधार सकते हैं-

पिज्जा में सॉस ज्यादा, चीज कम

