

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

सुरत-गुजरात, संस्करण शुक्रवार, 18 फ़रवरी-2022 वर्ष-4, अंक-386 पृष्ठ-08 मूल्य-01 रुपये

Web site : [www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com) & [epaper.krantisamay.com](http://epaper.krantisamay.com) [www.facebook.com/krantisamay1](https://www.facebook.com/krantisamay1) [www.twitter.com/krantisamay1](https://www.twitter.com/krantisamay1)

## सूरत मनपा के उधना ज़ोन-बी में

### जनता परेशान, इस विभाग से

दीपावली और होली पर अधिकारी लेते क्या मुलाकात ?



1-जीवन में पानी का महत्व लेकिन पानी की समस्याएं

2-स्वस्थ जीवन जीने का हर नागरीक का अधिकार उसका भी खुल्लेआम हो रहा उल्खन

3- BUC बिना की बिल्डिंग, फिर भी चल रहे अस्पताल

4- फ़ायर NOC के बिना चल रहे अस्पताल, दुकान

5-गुजरात हाईकोर्ट में चल रहे केस पर अधिकारी कर रहे मजा



क्रांति समय, सूरत  
[www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com)  
[www.epaper.krantisamay.com](http://www.epaper.krantisamay.com)

6-अवैध बिलिंग में क्यों मारे सील ?

फिर क्यों खुले गई सील

7-सुडा के पास से मिले अवैध निर्माण पर कार्यवाही क्यों नहीं ?

8-सुरत मनपा कमिशनर की कब होगी जनता के समस्याओं पर नजर ?

9 क्या अस्पताल, मेडीकल स्टोर का रजिस्ट्रेशन हुआ या अवैध रूप से चल रहे ?

10- नशीलेदवा और अवैध रूप के करोबार ?

11-अवैध करोबार के लिए मशहूर हुआ उधना बी ज़ोन

( नाबालिंग बच्ची यों का गर्भावस्था की जाँच, सोनाग्राफी वगेरे )

## સંપાદકીય

સેલ્ફી કે જોખિમ

સત્ય સે પ્યાર કરે ઔર ગલતી કો કણ કર દે - વાલ્ટેયર

## ग्राहकों की उम्मीदों पर खरे नहीं उतरे, 'युद्ध स्तर' पर कमियों को दूर करने का प्रयास : विस्तार



मुंबई।

ग्राहकों की उम्मीदों पर खरे नहीं उतरी है। उहोने कहा कि हम 'युद्ध स्तर' पर अपनी कमियों को दूर करने का प्रयास कर रहे हैं। साथ ही यात्रा अनुभव को बेहतर बनाने के लिए

सेटर तक पहुंचने में लंबे इंतजार से उठें निराशा हुई होगी। उहोने कहा, "हम घोरों डान को एक ऐसा अनुभव बनाना चाहते हैं, जो व्यवधान से रहित हो और खुशनुमा तथा यादार हो। हालांकि, मैं मानता हूं कि फिल्में कुछ महीनों में हम इप्र प्रतिबद्धता से बूक गए और आपकी उम्मीदों पर खरे नहीं उतरे।" उहोने आगे कहा, "मुझे पता है कि हमारी वेबसाइट और यात्रा अनुभव को बेहतर बनाने के लिए कई नई सुविधाएं भी जोड़ी जाएंगी।"

विस्तार के मुख्य कार्यालयक अधिकारी (सीईओ) विनोद कन्नन ने स्वीकार किया है कि एयरलाइन कपणी पिछले कुछ महीनों में

सेवाओं में व्यवधानों के कारण उनकी यात्रा योजनाओं में फेरबदल हुआ होगा और एयरलाइन के काल

सकने वाली उड़ानों की संख्या पर प्रतिबंध हटा दिया है। अधिकारी ने पीटीआई-भाषा से कहा, "आगरा, जरूरत हुई तो हम इस पर (यूकेन के लिए यात्री उड़ानों पर) विचार करेंगे।"

अधिकारी ने कहा कि यूकेन के लिए उड़ानों के संचालन पर चार्टर यात्री उड़ानों और सरकार की ओर से कोई प्रतिबंध आता है, तो कपणी यूकेन के संचालन पर चार्टर यात्री उड़ानों और सरकार की ओर से कोई प्रतिबंध आता है, तो एयरलाइन से संपर्क नहीं किया है। गैरेरतलब है कि नागर विमान मंत्रालय ने द्विषेष्य 'एयर बबल' अस्थायी रूप से यूकेन छोड़ने के संचालित की तलाश कर रहा है। कीव यूकेन के बीच संचालित होने वाली उड़ानों की संख्या संबंधी प्रतिबंध हटा दिया है, ताकि पूर्वी यूरोपीय देश से भारतीय अपने देशों के बीच संचालित की जा सकें। रूस के साथ बढ़े

उड़ानों की संख्या पर प्रयास करने की जोड़ी

तावन के कारण यूकेन में मौजूदा हालात के बीच, भारत ने अपने नामिकों को यूकेन से अस्थायी रूप से लौटने की सलाह दी है। एक अन्य अधिकारी ने बहुस्पतिवार के बाताया कि मंत्रालय ने 'एयर बबल' प्रबंध के तहत हमारे यूकेन के बीच उड़ानों और सीधी की संख्या से प्रतिबंध हटा दिया है। दोनों देशों के बीच चार्टर उड़ानों से समेत कि तीनी भी संख्या में उड़ानों संचालित की जा सकती है। कीव में भारतीय दूतावास ने बुधवार को कहा था कि अतिरिक्त मांग को पूरा करने के लिए निकट भविष्य में और उड़ानों पर प्रयास करने की योजना बनाई जा रही है।

नयी दिल्ली।

दूरसंचार नियामक टाई द्वारा बहुस्पतिवार को जारी आकड़ों के मूलाइल ग्राहकों की संख्या में दिसंबर 2021 के दौरान मासिक आंशकार पर 1.28 करोड़ गई।

पर्यटन और होटल, रेस्तरां संगठनों का शीर्ष निकाय एफआईटीएच (फैथ) ने बुधवार को दृष्टिपत्र-2035 जारी किया। इसमें भारत की आजादी के 75वें साल में पर्यटन लक्ष्यों को हासिल करने को लेकर रणनीतिक उपायों का जिक्र है। दृष्टिकोण पत्र के लिए चार रणनीतिक उपायों का प्रस्ताव है। इसमें एक साथ राष्ट्रीय पर्यटन पर्यटन तथा राष्ट्रीय परिवहन का लिए चार रणनीतिक उपायों को मंजूरी दी गया है। फैथ द्वारा नान अंग एसोसिएशन इन इंडियन ट्रूरिज़ एंड होस्टेलिटी के इन लक्ष्यों में

7.5 करोड़ पर्यटकों के आने का लक्ष्य, पर्यटन से 150 अरब डॉलर की विदेशी मुद्रा कार्राई, 15 अरब घेरेलू पर्यटन यात्राएं और पर्यटन प्रशासन के अवसर सुनिधि करना शामिल है। दृष्टिकोण पत्र दस्तावेज में लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए चार रणनीतिक उपायों का प्रस्ताव है। इसमें एक साथ राष्ट्रीय पर्यटन तथा राष्ट्रीय परिवहन का लिए चार रणनीतिक उपायों को मंजूरी दी गया है। फैथ के चेयरमैन ने कहा कि नियमों के आधार को चुनौती देती है और दुनियाभर के व्यापिकों और व्यवसायों को गंभीर नुकसान पहुंचाती है।" अमेरिका ने आरोप लगाया कि चीन अपनी कंपनियों के पश्च में सब्सिडी और नियमों का उपयोग करता है। अमेरिकी व्यापार कार्यालय ने कहा कि वह चीन से इस बारे में बात कर रहा है। अमेरिका ने आरोप लगाया कि चीन अपनी कंपनियों के पश्च में सब्सिडी और नियमों का उपयोग करता है। अमेरिकी व्यापार कार्यालय ने कहा कि वह चीन से इस बारे में बात कर रहा है।

नयी दिल्ली।

पर्यटन और होटल, रेस्तरां संगठनों का शीर्ष निकाय एफआईटीएच (फैथ) ने बुधवार को दृष्टिपत्र-2035 जारी किया। इसमें भारत की आजादी के 75वें साल में पर्यटन लक्ष्यों को हासिल करने को लेकर रणनीतिक उपायों का जिक्र है। दृष्टिकोण पत्र के लिए चार रणनीतिक उपायों का प्रस्ताव है। इसमें एक साथ राष्ट्रीय पर्यटन तथा राष्ट्रीय परिवहन का लिए चार रणनीतिक उपायों को मंजूरी दी गया है। फैथ द्वारा नान अंग एसोसिएशन इन इंडियन ट्रूरिज़ एंड होस्टेलिटी के इन लक्ष्यों में

7.5 करोड़ पर्यटकों के आने का लक्ष्य, पर्यटन परिवहन के गठन की सिफारिश की है। जिसमें प्रधानमंत्री तथा सभी राज्यों के मुख्यमंत्री शामिल हैं। दृष्टिकोण पत्र में घेरेलू यात्रा, बैंकों, सम्पर्कों और प्रदर्शनों के लिए यात्रा को लेकर रणनीतिक उपायों का जिक्र है। दृष्टिकोण पत्र के लिए चार रणनीतिक उपायों का प्रस्ताव है। इसमें एक साथ राष्ट्रीय पर्यटन तथा राष्ट्रीय परिवहन का लिए चार रणनीतिक उपायों को मंजूरी दी गया है। फैथ के चेयरमैन ने कहा कि नियमों के आधार को चुनौती देती है और दुनियाभर के व्यापिकों और व्यवसायों को गंभीर नुकसान पहुंचाती है।" अमेरिका ने आरोप लगाया कि चीन अपनी कंपनियों के पश्च में सब्सिडी और नियमों का उपयोग करता है। अमेरिकी व्यापार कार्यालय ने कहा कि वह चीन से इस बारे में बात कर रहा है। अमेरिका ने आरोप लगाया कि चीन अपनी कंपनियों के पश्च में सब्सिडी और नियमों का उपयोग करता है। अमेरिकी व्यापार कार्यालय ने कहा कि वह चीन से इस बारे में बात कर रहा है।

नयी दिल्ली।

दूरसंचार नियामक टाई द्वारा बहुस्पतिवार को जारी आकड़ों के मूलाइल ग्राहकों की संख्या में दिसंबर 2021 के दौरान मासिक आंशकार पर 1.28 करोड़ गई।

पर्यटन और होटल, रेस्तरां संगठनों का शीर्ष निकाय एफआईटीएच (फैथ) ने बुधवार को दृष्टिपत्र-2035 जारी किया। इसमें भारत की आजादी के 75वें साल में पर्यटन लक्ष्यों को हासिल करने को लेकर रणनीतिक उपायों का जिक्र है। दृष्टिकोण पत्र के लिए चार रणनीतिक उपायों का प्रस्ताव है। इसमें एक साथ राष्ट्रीय पर्यटन तथा राष्ट्रीय परिवहन का लिए चार रणनीतिक उपायों को मंजूरी दी गया है। फैथ के चेयरमैन ने कहा कि नियमों के आधार को चुनौती देती है और दुनियाभर के व्यापिकों और व्यवसायों को गंभीर नुकसान पहुंचाती है।" अमेरिका ने आरोप लगाया कि चीन अपनी कंपनियों के पश्च में सब्सिडी और नियमों का उपयोग करता है। अमेरिकी व्यापार कार्यालय ने कहा कि वह चीन से इस बारे में बात कर रहा है। अमेरिका ने आरोप लगाया कि चीन अपनी कंपनियों के पश्च में सब्सिडी और नियमों का उपयोग करता है। अमेरिकी व्यापार कार्यालय ने कहा कि वह चीन से इस बारे में बात कर रहा है।

नयी दिल्ली।

दूरसंचार नियामक टाई द्वारा बहुस्पतिवार को जारी आकड़ों के मूलाइल ग्राहकों की संख्या में दिसंबर 2021 के दौरान मासिक आंशकार पर 1.28 करोड़ गई।

पर्यटन और होटल, रेस्तरां संगठनों का शीर्ष निकाय एफआईटीएच (फैथ) ने बुधवार को दृष्टिपत्र-2035 जारी किया। इसमें भारत की आजादी के 75वें साल में पर्यटन लक्ष्यों को हासिल करने को लेकर रणनीतिक उपायों का जिक्र है। दृष्टिकोण पत्र के लिए चार रणनीतिक उपायों का प्रस्ताव है। इसमें एक साथ राष्ट्रीय पर्यटन तथा राष्ट्रीय परिवहन का लिए चार रणनीतिक उपायों को मंजूरी दी गया है। फैथ के चेयरमैन ने कहा कि नियमों के आधार को चुनौती देती है और दुनियाभर के व्यापिकों और व्यवसायों को गंभीर नुकसान पहुंचाती है।" अमेरिका ने आरोप लगाया कि चीन अपनी कंपनियों के पश्च में सब्सिडी और नियमों का उपयोग करता है। अमेरिकी व्यापार कार्यालय ने कहा कि वह चीन से इस बारे में बात कर रहा है। अमेरिका ने आरोप लगाया कि चीन अपनी कंपनियों के पश्च में सब्सिडी और नियमों का उपयोग करता है। अमेरिकी व्यापार कार्यालय ने कहा कि वह चीन से इस बारे में बात कर रहा है।

नयी दिल्ली।

दूरसंचार नियामक टाई द्वारा बहुस्पतिवार को जारी आकड़ों के मूलाइल ग्राहकों की संख्या में दिसंबर 2021 के दौरान मासिक आंशकार पर 1.28 करोड़ गई।

पर्यटन और होटल, रेस्तरां संगठनों का शीर्ष निकाय एफआईटीएच (फैथ) ने बुधवार को दृष्टिपत्र-2035 जारी किया। इसमें भारत की आजादी के 75वें साल में पर्य



## बाबर आजम की टीम कराची किंग्स की लगातार आठवीं हार

लाहौर। गत चैंपियन मुल्तान सुल्तान्स ने पाकिस्तान सुपर लीग में बुधवार को यहां कराची किंग्स को मौजूदा सत्र में अब भी पहली जीत लाश है। मुल्तान की टीम के इस जीत से आठ मैच में 14 अंक हो गए हैं और टीम का अंक तालिका में शोर्पेर हो गया है। कराची किंग्स ने पहले बल्लेबाजी करते हुए, जो क्लाइक (40), सलामी बल्लेबाज शारजील खान (36) और इमाद बसीम (नाबाद 32) की पारियों की बदौलत छह विकेट पर 174 रन का चूपीटीरूप स्कोर खड़ा किया। इसके जवाब में मुल्तान की टीम ने सलामी बल्लेबाज और कसान मोहम्मद रिजावन (76) के अंधशतक और शान मसूद (45) के साथ उनकी पहले विकेट की 100 रन की साझेदारी की बदौलत तीन गेंदेश रहते तीन विकेट पर 176 रन बनाकर जीत दर्ज की। कराची के पास सात मैच के हार के क्रम को तोड़ने का मौका था जब मुल्तान की टीम को अंतिम दो ओवर में 29 रन की जरूरत थी। खुशदिल शाह (नौ गेंद में नाबाद 21 रन) ने हालांकि इंस्लैंड के तेज गेंदबाज क्रिस जोर्डन के ओवर में दो छक्के और एक

## क्रिकेट

## हरमनप्रीत को बाहर करने का समय : डाइना इडुल्जी



नई दिली।

पूर्व भारतीय कप सान डाइना इडुल्जी का कहना है कि हरमनप्रीत कौर 2017 विश्व कप के बाद से हरमनप्रीत सिर्फ दो बार 50 रन के अंकड़े को पार करने में सफल रही हैं। पिछले साल 32 साल की हरमनप्रीत की फिटनेस समस्या थी लेकिन महिला बिंग बैश लीग में अच्छे प्रदर्शन के बाद उनके अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस फॉर्म को दोहराने की उम्मीद थी।

वह हालांकि न्यूजीलैंड के खिलाफ द्विपक्षीय श्रृंखला में नाकाम रही हैं जिसमें भारत एक और श्रृंखला गवाने की कारबाह पड़ी है। इडुल्जी ने कहा, 'जेमीमा रोडिंग को बाहर करने के लिए जिस मापदंड का इसे माल किया गया, जैसा कि रेट (रेम्प वोरा) ने बताया, वह मापदंड हरमनप्रीत पर भी लागू होना चाहिए। उहाँने कहा, 'मैं उसके काफी निराश हूं। वह मेरी पसंदीदा खिलाड़ी थी लेकिन आप सिर्फ एक पारी (2017 में अस्ट्रेलिया के खिलाफ 171 रन) के आधार पर इसके गेंदबाजों ने उनकी कमजोरी ढूँढ़ ली है और इडुल्जी चाहती है कि शेफाली अपने खेल पर काम करें। भारतीय किंग्स के द्वारा की अंतरराष्ट्रीय विकेट के द्वारा गेंदबाजों ने उनकी कमजोरी ढूँढ़ ली है और इडुल्जी चाहती है कि शेफाली अपने खेल पर काम करें। भारतीय किंग्स के द्वारा गेंदबाजों का समान करना होगा। वर्षों से भारत का मजबूत टेस्ट रेट रहे स्पंसर भारत द्वारा बनाए गए गेंदबाजों की ओर अपनी टीम महज 44 रन पर तीन विकेट गंवा चुकी थी। सरफराज ने रहाणे के साथ मिलकर 200 से जाड़ा की पार्टनरशिप की और अपनी टीम को मजबूत स्थिति में ला रखा। लेकिन गेंदबाज इंस्लैंड के बाचव करने में नाकाम रहीं जो इडुल्जी के लिए विंता का विषय है।

मापदंड में भी मिलाई के बाद सभी प्राप्तरूपों में स्मृति आगे है वर्षोंकी हरमनप्रीत प्रदर्शन नहीं करते हैं। उन्हें राणा उसका अच्छा विकल्प है। शेफाली भी पिछले साल इंस्लैंड में प्रथम प्रयोग के बाद अंत मैच में 25 की कमजोरी को आउट करने का तरीका देखा रखता है और इसलिए वह शॉट खेलने के लिए स्पंसर से दूर जा रही है। लेकिन इस स्तर पर आपको गेंदबाजों का समान करना होगा। वर्षों से भारत का मजबूत टेस्ट रेट रहे स्पंसर भारत द्वारा बनाए गए गेंदबाजों की ओर अपनी टीम महज 44 रन पर तीन विकेट गंवा चुकी थी। सरफराज ने रहाणे के साथ मिलकर 200 से जाड़ा की पार्टनरशिप की और अपनी टीम को मजबूत स्थिति में ला रखा। लेकिन गेंदबाज इंस्लैंड के बाचव करने में नाकाम रहीं जो इडुल्जी के लिए विंता का विषय है।

## छठ मारतीय पुरुष मुक्केबाज चोटिल होने के

## कारण स्ट्रेंज़ा मेमोरियल ट्रॉफी से बाहर

## नई दिली।

भारत के छठ पुरुष मुक्केबाजों को चोटिल होने के कारण बुलारिया के सफियां में 19 फरवरी से शुरू होने वाले स्ट्रेंज़ा मेमोरियल ट्रॉफी से बाहर होने के लिए बाध्य होना पड़ा। खेल मंत्रालय के द्वारा योग्यता के बाद भारत की महिला टीम में 10 सदस्य हैं। भारतीय मुक्केबाजों का महासंघ (बीएफआई) ने कलारेंग के दौरान चोट लगायी रहती है और इन्हें खिलाड़ी खेलना चाहते थे लेकिन खेल उके के लिए कोप खोकी दे दी है। ट्रैनिंग के दौरान मामूली चोटों के कारण गोविंद (48 किग्रा), अकित (51 किग्रा), राजपिंदर सिंह (54किलो), दलवीर सिंह (51 किग्रा) और गौरव चौहान (92 किग्रा) का नाम ट्रॉफी से बाहर ले लिया गया है। भारतीय पुरुष टीम में अब सिर्फ सात मुक्केबाज शामिल हो गए। भारत की सबसे सफल महिला टेनिस खिलाड़ी 35 साल की सानिया ने इससे पहले घोषणा की थी कि 2022 सत्र उनका डल्लूटीए दूर पर अंतिम सत्र होगा।

हैं जिसमें से अधिक राष्ट्रीय चैंपियनशिप के पदक जीतता है। एशियाई चैंपियन पूजा रानी (81 किग्रा) और संतिया लाठर (57 किग्रा) के होने के बाद भारत की महिला टीम में 10 सदस्य हैं। भारतीय मुक्केबाजों का महासंघ (बीएफआई) ने कलारेंग के दौरान चोट लगायी रहती है और इन्हें खिलाड़ी खेलना चाहते थे लेकिन खेल उके के लिए कोप खोकी दे दी है। ट्रैनिंग के दौरान मामूली चोटों के कारण गोविंद (48 किग्रा), अकित (51 किग्रा), राजपिंदर सिंह (54किलो), दलवीर सिंह (51 किग्रा) और गौरव चौहान (92 किग्रा) का नाम ट्रॉफी से बाहर ले लिया गया है। भारतीय पुरुष टीम में अब सिर्फ सात मुक्केबाज शामिल हो गए। जिसमें से अधिक राष्ट्रीय चैंपियनशिप के पदक जीतता है। एशियाई चैंपियन पूजा रानी (81 किग्रा) और संतिया लाठर (57 किग्रा) के होने के बाद भारत की महिला टीम में 10 सदस्य हैं। भारतीय मुक्केबाजों का महासंघ (बीएफआई) ने कलारेंग के दौरान चोट लगायी रहती है और इन्हें खिलाड़ी खेलना चाहते थे लेकिन खेल उके के लिए कोप खोकी दे दी है। ट्रैनिंग के दौरान मामूली चोटों के कारण गोविंद (48 किग्रा), अकित (51 किग्रा), राजपिंदर सिंह (54किलो), दलवीर सिंह (51 किग्रा) और गौरव चौहान (92 किग्रा) का नाम ट्रॉफी से बाहर ले लिया गया है। भारतीय पुरुष टीम में अब सिर्फ सात मुक्केबाज शामिल हो गए। जिसमें से अधिक राष्ट्रीय चैंपियनशिप के पदक जीतता है। एशियाई चैंपियन पूजा रानी (81 किग्रा) और संतिया लाठर (57 किग्रा) के होने के बाद भारत की महिला टीम में 10 सदस्य हैं। भारतीय मुक्केबाजों का महासंघ (बीएफआई) ने कलारेंग के दौरान चोट लगायी रहती है और इन्हें खिलाड़ी खेलना चाहते थे लेकिन खेल उके के लिए कोप खोकी दे दी है। ट्रैनिंग के दौरान मामूली चोटों के कारण गोविंद (48 किग्रा), अकित (51 किग्रा), राजपिंदर सिंह (54किलो), दलवीर सिंह (51 किग्रा) और गौरव चौहान (92 किग्रा) का नाम ट्रॉफी से बाहर ले लिया गया है। भारतीय पुरुष टीम में अब सिर्फ सात मुक्केबाज शामिल हो गए। जिसमें से अधिक राष्ट्रीय चैंपियनशिप के पदक जीतता है। एशियाई चैंपियन पूजा रानी (81 किग्रा) और संतिया लाठर (57 किग्रा) के होने के बाद भारत की महिला टीम में 10 सदस्य हैं। भारतीय मुक्केबाजों का महासंघ (बीएफआई) ने कलारेंग के दौरान चोट लगायी रहती है और इन्हें खिलाड़ी खेलना चाहते थे लेकिन खेल उके के लिए कोप खोकी दे दी है। ट्रैनिंग के दौरान मामूली चोटों के कारण गोविंद (48 किग्रा), अकित (51 किग्रा), राजपिंदर सिंह (54किलो), दलवीर सिंह (51 किग्रा) और गौरव चौहान (92 किग्रा) का नाम ट्रॉफी से बाहर ले लिया गया है। भारतीय पुरुष टीम में अब सिर्फ सात मुक्केबाज शामिल हो गए। जिसमें से अधिक राष्ट्रीय चैंपियनशिप के पदक जीतता है। एशियाई चैंपियन पूजा रानी (81 किग्रा) और संतिया लाठर (57 किग्रा) के होने के बाद भारत की महिला टीम में 10 सदस्य हैं। भारतीय मुक्केबाजों का महासंघ (बीएफआई) ने कलारेंग के दौरान चोट लगायी रहती है और इन्हें खिलाड़ी खेलना चाहते थे लेकिन खेल उके के लिए कोप खोकी दे दी है। ट्रैनिंग के दौरान मामूली चोटों के कारण गोविंद (48 किग्रा), अकित (51 किग्रा), राजपिंदर सिंह (54किलो), दलवीर सिंह (51 किग्रा) और गौरव चौहान (92 किग्रा) का नाम ट्रॉफी से बाहर ले लिया गया है। भारतीय पुरुष टीम में अब सिर्फ सात मुक्केबाज शामिल हो गए। जिसमें से अधिक राष्ट्रीय चैंपियनशिप के पदक जीतता है। एशियाई चैंपियन पूजा रानी (81 किग्रा) और संतिया लाठर (57 किग्रा) के होने के बाद भारत की महिला टीम में 10 सदस्य हैं। भारतीय मुक्केबाजों का महासंघ (बीएफआई) ने कलारेंग के दौरान चोट लगायी रहती है और इन्हें खिलाड़ी खेलना चाहते थे लेकिन खेल उके के लिए कोप खोकी दे दी है। ट्रैनिंग के दौरान मामूली चोटों के कारण गोविंद (48 किग्रा), अकित (51 किग्रा), राजपिंदर सिंह (54किलो), दलवीर सिंह (51 किग्रा) और गौरव चौहान (92 किग्रा) का नाम ट्रॉफी से बाहर ले लिया गया है। भारतीय पुरुष टीम में अब सिर्फ सात मुक्केबाज शामिल हो गए। जिसमें से अधिक राष्ट्रीय चैंपियनशिप के पदक जीतता है। एशियाई चैंपियन पूजा रानी (81 किग्रा) और संतिया लाठर (57 किग्रा) के होने के बाद भारत की महिला टीम में 10 सदस्य हैं। भारतीय मुक्केबाजों का महासंघ (बीएफआई) ने कलारेंग के दौरान चोट लगायी रहती है और इन्हें खिलाड़ी खेलना चाहते थे लेकिन खेल उके के लिए कोप खोकी दे दी है। ट्रैनिंग के दौरान मामूली चोटों के कारण गोविंद (48 किग्रा),



## कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता है। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन यह नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

**पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है**

• यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुखी बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फरस्ट फूड का भाग नहीं होना चाहिए।

हालांकि दही नाश्ते का एक नाश्ता दर बनारस हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

**समझे विरोधी बातों का अर्थ**

• एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुखी बढ़ा सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें नहीं हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुखी आएंगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

**इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही**

• आप नाश्ते में चाती, पराटा, चिल्ला आदि के साथ दही का सकते हैं। एक कट्टोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचन तंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊज़ा देने में लाभकारी होता है।

• लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुखर के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुखर की शुरुआत आनंद पानी के साथ की हो और फिर चाय-टोस्ट, स्प्राउट्स या ड्राईफ्रूट्स आदि खाएं हों। इसके एक दूसरा बाद यह आप इस नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएंगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सजिंघों से बचना चाहिए।

**खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही**

• सुखर के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाने समय आप इसमें एक चम्पच शवकर मिला सकते हैं। यदि आपको शुरुआती की समस्या नहीं है तब।

• दिन की शुरुआत यहि कि दही भी कारण दरी से ही हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खाली दही ना खाए। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबरदस्त नींद आएंगी और आप खुद को बहुत थका हो जाएंगे।

• इससे शरीर में लड़ का फॉटो कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बहाशी जैसा अनुभव होता है।

आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जरूरी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

### जल्दी थकने की वजह

• आपको दर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी दखने को मिलती है।

• पानी की कमी

• खून की कमी

• विटामिन-बी 12 की कमी

• फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में नांद केवल

अपने खाना-पान पर ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन

आप कर रहे हैं और जिन ड्रिक्स को आप ले रहे हैं, क्योंकि शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं।

यहाँ जानें कैसे रखा जाएगा इस

बात का ध्यान।



## शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण

शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाना कई रोगों का कारण बनता है। ऑक्सीजन का स्तर कम होने पर सबसे जल्दी और सबसे तुरा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इस स्थिति में कोई भी वायरस और बैक्टीरिया हमारे शरीर पर हावी हो सकता है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण क्या होते हैं।

### शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण

• शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए, उतनी मात्रा में ऑक्सीजन ना मिल पाना।

• जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है, सास लेने में दिक्कत होने लगती या सास फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति भी हावी होती है। इससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

### हो सकती हैं ये बीमारियां

• यदि शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए, उतनी मात्रा में ऑक्सीजन ना मिल पाना।

• जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है, सास लेने में दिक्कत होने लगती या सास फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति भी हावी होती है। इससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

### शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

• शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण कई कारण होते हैं, जो व्यक्ति की लाइफस्टाइल पर निर्भर करते हैं। जो लोग बहुत कम हो जाए तो ब्रेन डेम्ज और हार्ट एंटरीक तक की स्थिति बन जाती है। शरीर के रोगियों में यदि ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो उनकी शुगर अचानक बहुत अधिक थकान सकती है, जो कि एक जानलेवा रिश्ते भी बन सकती है।

• ऑक्सीजन का स्तर अचानक से बहुत अधिक घट जाने पर शरीर में थायरोइड हॉमोर्न का संतुलन गडबडा जाता है। इस स्थिति में थायरोइड का स्तर या तो बहुत अधिक बढ़ सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।

• शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण की कमी के कारण कई कारण होते हैं, जो यदि शरीर की लाइफस्टाइल पर निर्भर करते हैं। जो लोग बहुत कम हो जाए तो ब्रेन डेम्ज और हार्ट एंटरीक तक की स्थिति बन जाती है। शरीर के रोगियों में यदि ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो उनकी शुगर अचानक बहुत अधिक थकान सकती है, जो कि एक जानलेवा रिश्ते भी बन सकती है।

• जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। इससे थकान की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।

• जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।

• जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।

• जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।

• जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।

• जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।

• जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।

• जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।





