









# गुलाबी मौसम में जरा बच के...

मौसमी बदलाव की आहट आ चुकी है। सुबह-शाम ठंड और प्रदूषण वाली हल्की धुंध भी असर दिखाने लगी है। इसके साथ ही शुरू हो गई हैं सेहत से जुड़ी कई तरह की समस्याएं। लापरवाही के चलते किसी को सर्दी-जुकाम या वेस्ट कंजेशन जैसी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है तो कुछ लोग ठंड की वजह से जॉगिंग बंद करने से परेशान हैं। थोड़ी-सी सावधानी आपको इस बदलते मौसम में फिट रख सकती है

## घर पर करें वॉर्मअप

अगर आपको डायबीटीज, अस्थमा या दिल की बीमारी है तो सुबह-शाम बाहर निकलने से बचें, क्योंकि इस समय कोहरे के साथ प्रदूषण मिलकर पूरे वातावरण में फैल जाता है। इस दौरान बाहर निकलने से सांस के जरिए प्रदूषण फेफड़ों तक पहुंचकर कंजेशन बढ़ा सकता है।



इससे आपका सांस लेने में तकलीफ हो सकती है या अस्थमा का अटैक आने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में या तो धूप खिलने और आसमान साफ होने के बाद जॉगिंग या एक्सरसाइज के लिए बाहर निकलें या घर में ही एक्सरसाइज कर सकते हैं। इस मौसम में दो तरह की एक्सरसाइज आपके लिए फायदेमंद हो सकती है।

## 1. कॉर्डियोवेस्कुलर वर्कआउट

सर्दियों में शरीर में जमने वाले एक्स्ट्रा फैट का सबसे ज्यादा असर दिल पर पड़ता है। एम्स में मेडिसिन डिपार्टमेंट में प्रोफेसर डॉ. ए.बी. डे का कहना है कि यह फैट दिल की धड़कनों पर बुरा असर डालता है। ऐसे में दिल से जुड़ी बीमारियों की आशंका इस मौसम में कई गुना बढ़ जाती है। वजन बढ़ने की समस्या भी इसी मौसम में ज्यादा होती है। इस तरह की परेशानी से निबटने के लिए आप घर पर ही कॉर्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग से जुड़ी आसान एक्सरसाइज कर सकते हैं। इसमें आपको 20 मिनट या इससे थोड़ा ज्यादा समय तक ऐसे व्यायाम करने होंगे, जो आपके दिल की धड़कनों को सामान्य से काफी तेज कर दें। घर पर आजमाई जाने वाली कॉर्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग के तहत अपनी जगह पर ही खड़े होकर जॉगिंग कर सकते हैं, रस्सी कूद सकते हैं, लगातार 20 से 25 बार उछल सकते हैं, घर की सीढ़ियों पर दो-तीन बार तेजी से ऊपर-नीचे कर सकते हैं। आप इनमें से हर एक को आजमा सकते हैं। हर तरह की एक्सरसाइज को 5-5 मिनट के लिए किया जा सकता है। ये तरीके आपके बाहर निकलने की परेशानी को भी दूर कर देंगे, साथ ही आपके दिल को भी दूर कर देंगे।

को हमेशा जवां रखेंगे।

## 2. मांसपेशियों व जोड़ों से जुड़ा वर्कआउट

सर्दियों में मांसपेशियों का जकड़ जाना भी आम समस्या है। इसके अलावा, इस मौसम में जोड़ों के दर्द की परेशानी भी देखने को मिलती है। इसके लिए घर पर ही कुछ खास तरह की एक्सरसाइज के जरिए इन्हें दूर किया जा सकता है। मांसपेशियों के जकड़ जाने पर उन्हें व्यायाम के जरिए ही आराम पहुंचाया जा सकता है। पुशअप और पुलअप मांसपेशियों को लचीला बनाए रखने का आसान तरीका है। इसके लिए कहीं भी बाहर निकलने की जरूरत नहीं है। इसके साथ घर पर ही एक्सरसाइज के कुछ खास उपकरणों के जरिए भी मांसपेशियों की जकड़न को दूर किया जा सकता है। डंबल से वॉर्मअप किया जा सकता है। जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए आपको व्यायाम के लिए अलग से वक्त भी नहीं निकालना है। काम करते हुए भी कुछ मिनट का ब्रेक लें और बैठे-बैठे ही हाथ और पैरों के जोड़ को घुमाते रहें।

## अपनाएं ये टिप्स

- ▶ कपड़ों का खास ध्यान रखें, अगर सुबह बाहर निकलते हैं तो गर्म कपड़े साथ रखें ताकि ठंड लगने पर उनका इस्तेमाल कर सकें।
- ▶ सुबह देर से घर से निकलने वाले अक्सर लापरवाही का शिकार होते हैं। देर शाम घर लौटते वक्त मौसम ठंडा हो जाता है, लेकिन दिन की गर्मी देखकर आप गर्म कपड़े आपने साथ नहीं रखते। ऐसी गलती न करें।

▶ अगर डायबीटीज, हाई ब्लड प्रेशर या अस्थमा जैसी समस्या है तो अपने डॉक्टर से मिलकर मौजूदा मौसम के हिसाब से दवाओं के डोज आदि की जानकारी लें और दवाएं नियमित लें।

▶ बाइक चलाते वक्त विंड शीटर और मफलर का इस्तेमाल करें, क्योंकि सीने और नाक-कान के जरिए ठंडी हवा शरीर तक पहुंचने से समस्या बढ़ती है।

▶ बच्चों और बुजुर्गों का खास ध्यान रखें, क्योंकि इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता युवा लोगों के मुकाबले कम होती है।

▶ ठंड में आपको प्यास का अहसास कम होता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपके शरीर को कम पानी की जरूरत होती है। ठंड में भी खूब सारा पानी पिएं।

▶ साफ-सफाई का खास ध्यान रखें। वायरल बेहद संक्रामक होता है। साफ-सफाई में हल्की-सी लापरवाही होने पर भी यह तेजी से एक-दूसरे तक फैलता है।



## कंप्यूटर पर काम करते वक्त आंखों को दें थोड़ा आराम



आज कंप्यूटर हमारी जिंदगी का हिस्सा बन चुका है। हर काम हमें कंप्यूटर पर ही करना होता है। लेकिन, कंप्यूटर पर लगातार काम करते रहने का असर हमारी आंखों पर पड़ता है। इसकी वजह से कई बार हमारी आंखें लाल और थकी हुई लगती हैं। इतना ही नहीं इससे आंखों की रोशनी पर भी प्रभावित होती है। इसलिए जरूरी है कि कंप्यूटर पर काम करते समय हम उसकी ब्राइटनेस को अडजस्ट करें, जिससे उसका ज्यादा असर हमारी आंखों पर न हो। आइए आज हम आपको ऐसे ही कुछ तरीकों के बारे में बता रहे हैं जिनसे आप अपनी आंखों का खयाल रख सकते हैं-

आंखों के लिए लें ब्रेक - कंप्यूटर स्क्रीन पर लगातार नजरें गढ़ाए रखने से आंखों पर काफी दबाव पड़ता है। तो इसके लिए जरूरी है कि आप थोड़ी-थोड़ी देर के लिए ब्रेक लेते रहें। कुछ देर के लिए अपनी नजरें कंप्यूटर से हटाकर दूर किसी चीज पर केंद्रित करें या फिर आप यूं ही कुछ देर के लिए अपनी सीट से उठकर घूमने जा सकते हैं। यह प्रॉसेस 20-30 मिनट के अंतराल पर कीजिए।

पलकों के झपकाते रहें- पलकों को लगातार झपकाते रहना आंखों को तरो-ताजा बनाए रखने और उस पर पड़ने वाले दबाव को कम करने का कारगर तरीका है। कंप्यूटर पर काम करने वालों को हर तीन-चार सेकेंड में अपनी पलकों को झपकाते रहना चाहिए। दरअसल हमारी आंखों में एक द्रव्य होता है, जो पलकों के झपकाने से बनता है। लेकिन अगर आप बिना पलक झपकाए काम करते रहेंगे तो यह द्रव्य सूख सकता है और इससे आंखों की रोशनी जा सकती है।

कंट्रास्ट कम करना रहेगा बेहतर- अगर आपकी आंखों पर बहुत ज्यादा जोर पड़ रहा है, तो एक बार अपने कंप्यूटर की ब्राइटनेस और कॉन्ट्रास्ट को भी अडजस्ट करके देखिए। इससे भी आपकी आंखों को फायदा होगा। कंप्यूटर की ब्राइटनेस न तो ज्यादा और न ही कम रखें।

कंप्यूटर फ्रेंडली बनें - ध्यान रखना होगा कि वर्कप्लेस पर रोशनी पर्याप्त है या नहीं। आपको एसी के नीचे बैठने से बचना चाहिए क्योंकि इससे आंखों की नमी कम हो सकती है और आंखें रूखी हो सकती हैं।

## इन्हें आजमाएं, कब्जियत दूर करें

हर एक रोगी आहार-विहार में असंयम के कारण कब्ज का शिकार होता है। कब्ज से ही दुनिया-भर की बीमारियाँ होती हैं। अपना आहार विहार सुसंयमित कर लें तो कभी कोई बीमारी नहीं होगी। असंयम के कारण कभी कोई रोग हो भी जाये तो प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से उसका धैर्यपूर्वक इलाज करना चाहिए। ऐसा कोई रोग नहीं जो प्राकृतिक चिकित्सा से अच्छा नहीं किया जा सकता हो। प्राकृतिक चिकित्सा प्राणीमात्र के लिए वरदान है। अतः पहले संयम से रहकर कब्ज मिटाइए।



पहला प्रयोग - रात का खाना खाया सवा लीटर पानी हर रोज सुबह सूर्योदय से पूर्व बासी मुँह पीने से कभी कब्जियत नहीं होगी तथा अन्य रोगों से सुरक्षा होगी।

दूसरा प्रयोग- रात्रि में पानी के साथ 2 से 5 ग्राम त्रिफला चूर्ण का सेवन करने से अथवा 3-4 तोला (40-50 ग्राम) मुनक्का (काली द्राक्ष) को रात्रि में ठण्डे पानी में भीगोकर सुबह उन्हे मसलकर, छानकर थोड़े दिन पीने से कब्जियत मिटती है।

तीसरा प्रयोग- एक हरड़ खाने अथवा 2 से 5 ग्राम हरड़ के चूर्ण को गर्म पानी के साथ लेने से कब्ज मिटती है। चौथा प्रयोग - गुडुव का सेवन लंबे समय तक करने से कब्ज के रोगी को लाभ होता है।

पाँचवाँ प्रयोग कड़ा मल होने व गुदाविकार की तकलीफ में जायादि तेल या मलहम को शौच जाने के बाद अंगुली से गुदा पर लगायें। इससे 7 दिन में ही रोग ठीक हो जायगा। साथ में पाचन ठीक से हो ऐसा ही आहार लें। छोटी हरड़ चबाकर खायें।

छठा प्रयोग- एक गिलास सादे पानी में एक नींबू का रस एवं दो-तीन चम्मच शहद डालकर पीने कब्ज मिट जाता है। सातवाँ प्रयोग- एक चम्मच सौंफ का चूर्ण और 2-3 चम्मच गुलकन्द प्रतिदिन दोपहर के भोजन के कुछ समय पश्चात् लेने से कब्ज दूर होने में सहायता मिलती है। सावधानी - कब्ज सब रोगों का मूल है। अतः पेट को सदैव साफ रखना चाहिए। रात को देर से कुछ भी न खायें तथा भोजन के बाद दो घंटे तक न सोयें। मैदे से बनी वस्तुएँ एवं दही अधिक न खायें।

# कैसा हो भोजन

भोजन हमारी मूल आवश्यकता है। इसके बगैर अधिक दिनों तक जीवित नहीं रहा जा सकता है, लेकिन वह कब, कैसे और कितना करना चाहिए, इस बारे में आमजनों को जानकारी नहीं है। परिणामस्वरूप उन्हें अपच, गैस, एसिडिटी कब्ज आदि की शिकायत होने लगती है। भोजन ऐसा हो जो शरीर को पोषण प्रदान करें।

भोजन ऐसा हो जिसमें सभी आवश्यक पोषक तत्वों का समावेश हो यानी प्रोटीन, विटामिन, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स, खनिज, लवण तथा रेशा। भोजन में सलाद का होना जरूरी है, जिसमें ककड़ी, टमाटर, प्याज, चुकंदर, पतागोभी, मूली, गाजर आदि हो। भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ अवश्य हो जैसे पालक, मेथी, बथुआ, मूली आदि इसके अलावा मौसमी सब्जियाँ, जैसे गिलकी, तुरई, भिंडी, पता गोभी, फूल गोभी, लौकी, कद्दू, गवारफली, मटर, टिंडा, हरा चना, आलू, अरबी आदि। दालों को अपने भोजन में अवश्य शामिल करें, जिसमें मूंग, तुअर, चना, मसूर की दाल शामिल है। उड़द की दाल का सेवन कम करें।



**कब न करें**  
जब मन खिन्न, उदास हो जब किसी की बीमारी या मौत का सदमा लगा हो जब आप गुस्से और तनाव में हों जब आपके घर में पारिवारिक कलह मच रहा हो जब भूख न हो।

**कैसे करें**  
जल्दबाजी में नहीं, धैर्यपूर्वक करें खड़े होकर नहीं, बैठकर भोजन करें भोजन को ठीक से चबाकर करना चाहिए भोजन के दौरान अधिक बतियाएँ नहीं भोजन करते समय अपना टीवी, मोबाइल फोन बंद रखें भोजन करते समय अखबार या पत्रिकाएँ न पढ़ें भोजन को शांतभाव और प्रसन्नचित होकर करना चाहिए एक हाथ से भोजन करें, दोनों हाथ जूठे करना ठीक नहीं लेटे-लेटे भोजन करने की प्रवृत्ति ठीक नहीं। भोजन के पहले यह करें हाथ, मुँह और पैर अच्छे से धोएँ सुविधाजनक कपड़े पहनें यदि भोजन के पहले कोई दवा गोली लेना हो तो वह लें यदि शौच की हाजत लगे तो निवृत्त हो लें भोजन से ठीक पहले यह न करें चाय, कॉफी या कोल्ड ड्रिंक का सेवन न करें डटकर पानी न पिएं।

**कितना करें**  
भूख से थोड़ा कम खप

भोजन की जरूरत शारीरिक श्रम के अनुसार कम अधिक हो सकती है। बढ़ती आयु के किशोरों को अधिक तथा प्रौढ़ों व वृद्धों को कम भोजन की आवश्यकता होती है। कितना ही पसंदीदा भोजन क्यों न हो जरूरत से ज्यादा न करें खाने के लिए जीने की बजाय जीने के लिए खाने का सिद्धांत अपनाएं सप्ताह में एक दिन उपवास रखें सर्दियों में पाचन क्रिया तेज रहती है, लेकिन गर्मी व बारिश में मंद पड़ जाती है भोजन करने के दौरान किसी अधिय प्रसंग को न छोड़ें भोजन जैसा भी बना हो उसे स्वीकार करें भोजन के दौरान उत्तेजित न हों थाली को छोड़कर कोई काम निपटाने न जाएं

**भोजन के बाद यह करें**  
मूत्र त्याग के लिए जाएं दिन के भोजन के बाद 20 मिनट विश्राम करें रात्रि भोजन के बाद 100 कदम टहलें भोजन के एक घंटे बाद पानी पिएं

**भोजन के बाद यह न करें**  
भोजन के तुरंत बाद ढेर सारा पानी न पिएं भोजन के तुरंत बाद कॉफी, कोल्ड ड्रिंक, आइस्क्रीम आदि का सेवन न करें। भोजन के तुरंत बाद अधिक परिश्रम वाले कार्य न करें भोजन करत ही शौच के लिए न जाएं भोजन के तुरंत बाद कसरत या व्यायाम वर्जित है।





## 3 सेकेंड में ढह गई इमारत, दो मंजिला कढ़ाई फैक्ट्री ताश के महल की तरह ढह गई

कतारगाम जीआईडीसी में एम्ब्रोइडरी फैक्ट्री से 6 मजदूरों ने बाहर भागकर जान बचाई

**क्रांति समय**  
www.krantisamay.com  
www.guj.krantisamay.com  
www.epaper.krantisamay.com  
www.rti.krantisamay.com

सूरत के कतारगाम जीआईडीसी में दो मंजिला इमारत गिरने से अफरा-तफरी मच गई। बिल्डिंग में चल रही कढ़ाई की दुकान से मजदूर भाग निकले। घटना की खबर मिलते ही अग्निशमन और नगर निगम का बेड़ा मौके पर पहुंच गया। इमारत के ताश के महल की तरह ढहने का वीडियो भी सामने आया है। सौभाग्य से इस घटना में कोई हताहत नहीं हुआ है।

घटना के प्रत्यक्षदर्शी साकीचंद सहानी ने बताया कि पहले तो इमारत का एक छोटा सा हिस्सा गिर रहा था बाद में पूरी इमारत ढह गई। मैं बिल्डिंग के नीचे लॉरी में पूड़ी-सब्जी बना रहा था। इस इमारत में कढ़ाई का कारखाना था। सुबह जब मैं आया तो बिल्डिंग से धीरे-धीरे मलबा गिर रहा था। लेकिन



सुबह 7 बजे और मलबा गिरने लगा। इसके बाद सभी कर्मचारी बिल्डिंग से बाहर निकल आए। दो से तीन सेकंड में पूरी बिल्डिंग ढह गई। अंदर 6 लोग थे जो सभी समय रहते बाहर निकल गए। मैं भी बचने के लिए दूसरी तरफ भागा मेरी लॉरी, सामान और मोबाइल सब मलबे में दब गए।

कतारगाम जीआईडीसी एम्ब्रोइडरी के सदस्य उमेशभाई ने कहा, यह इमारत 40 साल पुरानी थी। यह कुछ समय से जीर्ण-शीर्ण अवस्था में थी। एक साल पहले जीआईडीसी ने ऐसी इमारतों को मरम्मत करवाया या इस समस्या का निराकरण लाने के लिए सूचित किया था। हालांकि, इस बिल्डिंग के मालिक ने कोई कार्रवाई नहीं की, जिससे यह हादसा हो गया। 9 कढ़ाई मशीनें दबकर खराब हो गई हैं। एक करोड़ का नुकसान हुआ है। बता दें कि अकाउंट मैनेजर ने 2 महीने पहले भी मालिक को इसकी जानकारी दी थी। खाता प्रबंधकों को दिवाली के बाद

भवन खाली कर मशीन को दूसरी जगह ले जाना था। कतारगाम जीआईडीसी में खाता संख्या 7322 में एक बड़ी इमारत स्थित है। इसमें ग्राउंड और दो मंजिला हैं। इस में कढ़ाई के खाते चल रहे हैं। इमारत आज सुबह करीब 7 बजे ढह गई। सुबह कढ़ाई का काम चल रहा था। हालांकि, अंदर मौजूद कारीगर बाहर निकल गए। इसके बाद अग्निशमन विभाग को सूचना दी गई। अग्निशमन विभाग को सूचना दिए जाने के बाद कतारगाम और कोसाड फायर स्टेशन का काफिला मौके पर पहुंचा। चूंकि घटना के वक्त इमारत में कोई नहीं था, इसलिए किसी को जान नहीं गयी। अग्निशमन विभाग द्वारा जेसीबी सहित उपकरणों का उपयोग कर मलबा हटाने का कार्य किया जा रहा है। घटना की खबर पाकर सूरत के महापौर दक्षे मावानी भी मौके पर पहुंचे।

## दक्षिण गुजरात के जीआईडीसी से जुड़े मुद्दों पर उद्योगपतियों और जीसीसीआई की चैंबर में बैठक हुई

**क्रांति समय**  
www.krantisamay.com  
www.guj.krantisamay.com  
www.epaper.krantisamay.com  
www.rti.krantisamay.com

बैठक में दक्षिण गुजरात के 10 से अधिक जीआईडीसीओं के पदाधिकारियों ने अपने प्रश्न प्रस्तुत किये

दक्षिण गुजरात के उद्योगों के साथ जीआईडीसी के संबंध में विभिन्न मुद्दों पर चर्चा करने के लिए दक्षिण गुजरात चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री और गुजरात चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री की एक संयुक्त पहल पर गुजरात, 02 नवंबर, 2023 को सुबह 11:00 बजे समहती, सरसाना, सूरत में एक बैठक आयोजित की गई। जिसमें गुजरात चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री के क्षेत्रीय सचिव प्रशांत पटेल और गुजरात चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री जीआईडीसी समिति

संबंधित प्रश्न दो प्रकार के होते हैं। पहला स्थानीय स्तर पर है, जिसे स्थानीय संघों और चैंबरों की मदद से भी संबोधित किया जा सकता है। जबकि दूसरा सवाल सरकार की नीतियों से जुड़ा है जिसे सभी एसोसिएशन और चैंबरों के सहयोग से हल करना है। इस मौके पर उन्होंने जीआईडीसी से जुड़े मुद्दों को सुलझाने में यथासंभव मदद करने की बात कही। बैठक में ओटीएस योजना, जीआईडीसी सहित सचिन

राज्य के पहले जीआईडीसी उमरगाम जीआईडीसी के पार्किंग पार्क भूखंड के सवाल पर भी चर्चा हुई। जीआईडीसी के सभी पदाधिकारियों का मानना है कि सभी सरकारी नीतियों का सरलीकरण किया जाना चाहिए। और औद्योगिक बोर्ड में जीआईडीसी उद्योग से जुड़े कम से कम 6 लोग शामिल होने चाहिए। इस बैठक में दक्षिण गुजरात जीआईडीसीओ से साणंद, नरोडा, सारीगाम, वापी, नवसारी, इच्छापुर, सचिन,



## बांग्लादेशी नागरिक का गलत नाम से

## आधार कार्ड बनाने वाला अहमदाबाद से गिरफ्तार

7 साल पहले बिना भारतीय निवास के प्रमाण के बांग्लादेशी नागरिक का आधार कार्ड बनाया था

क्राइम ब्रांच ने सात साल बाद आधार कार्ड बनाने वाले को गिरफ्तार किया

**क्रांति समय**  
www.krantisamay.com  
www.guj.krantisamay.com  
www.epaper.krantisamay.com  
www.rti.krantisamay.com

सूरत : सात साल पहले अवैध रूप से भारत में रह रहे एक बांग्लादेशी नागरिक का गलत नाम से भारतीय आधार कार्ड बनाने वाले इसाम को सूरत सिटी क्राइम ब्रांच ने अहमदाबाद से गिरफ्तार कर लिया है। इस शख्स का नाम अखिलेश गौतम है और इसे क्राइम ब्रांच ने अहमदाबाद के वटवा इलाके से गिरफ्तार किया है।

सूरत सिटी क्राइम ब्रांच पुलिस द्वारा 26. 10. 2023 को एक गुप्त सूचना के आधार पर सूरत के वेसु कैनाल रोड



पर जीडी गोयनका स्कूल के सामने अखिलेश नाम के एक बांग्लादेशी को पकड़ा गया। उसके पास से भारतीय आधार कार्ड समेत अन्य साक्ष्य भी बरामद किये गये पुलिस द्वारा अबू बक्र से पूछताछ में पता

चला कि अबू बक्र ने यह आधार कार्ड अहमदाबाद में रहने वाले अपने एक परिचित से बनवाया था। अबू बक्र से पूछताछ के बाद क्राइम ब्रांच पुलिस द्वारा उस शख्स की तलाश की जिसने एक

कर लिया है। अखिलेश जमीन पट्टे का व्यवसाय चलाता है और अपने परिवार के साथ अहमदाबाद के वटवा इलाके में रहता है। आरोपी अखिलेश गौतम ने कबूल किया है कि वर्ष 2013-14 से उसे टिवन स्टार इंडस्ट्रियल नाम की मुंबई की कंपनी से आधार कार्ड बनाने का उप-टेका मिला था। फिर 2016 में उसने और अधिक पैसे पाने के लालच में बांग्लादेशी नागरिक का भारतीय निवास के प्रमाण के बिना एक आधार कार्ड बनाने के आरोप में पुलिस ने अखिलेश गौतम को गिरफ्तार कर लिया। उससे आगे पूछताछ की जा रही है कि इस प्रकार से और कितने बांग्लादेशियों के आधार कार्ड बनाए हैं।

## सिटी बस सेवा का सनिया कनदे गांव से शुभारंभ किया गया

**क्रांति समय**  
www.krantisamay.com  
www.guj.krantisamay.com  
www.epaper.krantisamay.com  
www.rti.krantisamay.com

सूरत। सूरत रेलवे स्टेशन से डिंडोली मधुरम सर्कल तक जानेवाली सिटी बस सेवा को अब सनिया कनदे गांव तक ले जाने की स्थानिय लोगों की मांग का नगर निगम ने स्वीकार किया। महापौर सहित नगर निगम पदाधिकारियों की उपस्थिति में सनिया कनदे गांव से 104 नंबर की सिटी बस को हरी झंडी दिखाकर बस सेवा का शुभारंभ किया गया।

सूरत नगर निगम के परिवहन समिति के अध्यक्ष सोमनाथ मराठे ने जानकारी देते हुए कहा कि सनिया कनदे के सरपंच जसपाल सिंह सोलंकी की सिफारिश और चोर्यासी विधानसभा के विधायक संदीपभाई देसाई की सिफारिश पर सिटी बस सेवा को सनिया गांव तक लंबाने का निर्णय लिया है। सूरत स्टेशन से 104 नंबर सिटीलिक सिटी बस डिंडोली मधुरम सर्कल तक जा रही थी जिसे अब सनिया कनदे तक लंबाने की कल शुभ शुरूआत हुई। 104 नंबर की बस डिंडोली के पास मधुरम

सर्कल तक ही जाती थी वही बस को अब 700 मीटर आगे सनिया कनदे गांव से चलाया जायेगा। इसके कारण सनिया गांव के आसपास चहुओर हो रहे विकास के कारण स्थानिय लोगों को भी बस सेवा का लाभ मिलेगा। सनिया गांव से सिटी बस सेवा के शुभारंभ के अवसर पर सूरत महानगरपालिका के महापौर दक्षेभाई मावाणी, विधायक संदीपभाई देसाई, उपमहापौर डॉ. नरेंद्रभाई पाटिल, स्थायी समिति के अध्यक्ष राजनभाई पटेल, सत्तास्व दल की नेता श्रीमती शशिबेन त्रिपाठी,

दंडक धर्मेशभाई वानियावाला, लोक निर्माण विभाग समिति अध्यक्ष भाईदासभाई पाटिल, नगरसेवक सुधाकरभाई चौधरी,

निरालासिंह राजपूत, सरपंच जसपाल सिंह सोलंकी और बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित थे।



के अध्यक्ष अजीत शाह सहित समिति के अन्य अधिकारी उपस्थित थे। इस अवसर पर चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री के उपाध्यक्ष विजय मेवावाला ने स्वागत भाषण दिया। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि छोटी-छोटी समस्याओं को सहयोग से सुलझाकर उद्योग को आगे बढ़ाना जरूरी है। उन्होंने यह भी कहा कि औद्योगिक समस्याओं को सुलझाने और विकास में गुजरात चैंबर ऑफ कॉमर्स की जीआईडीसी समिति का महत्वपूर्ण योगदान है। गुजरात चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री के क्षेत्रीय सचिव प्रशांत पटेल ने कहा, 'सामान्य तौर पर, जीआईडीसी और उद्योग से

जीआईडीसी से वसूले जाने वाले मनमाना टैक्स और जीएसटी टैक्स भुगतान पर चर्चा हुई। साथ ही बैठक में जीआईडीसी से संबंधित अधिसूचित की समस्या, अनुपयोगिता की समस्या, दोहरे कर की समस्या, जीएसटी, स्ट्याम्प ड्यूटी पर चर्चा की गई। इस संबंध में सर्वसम्मति से कहा गया कि सभी एसोसिएशन इस बात पर सहमत हैं कि निकट भविष्य में समस्याओं एवं उनके समाधान को सरकार के समक्ष प्रस्तुत किया जायेगा। बैठक में कुछ जीआईडीसी को दिए गए भूखंडों के उपयोग और उस संबंध में विस्तार देने के सवाल पर चर्चा की गई, साथ ही

भटपूर, कतारगाम, बारडोली और उमरगाम जीआईडीसी के पदाधिकारी उपस्थित थे। बैठक का संचालन एवं बैठक की स्परेखा चैंबर ऑफ कॉमर्स सूरत के मानद मंत्री निखिल मद्रासी ने दी। बैठक का धन्यवाद चैंबर के तत्कालीन पूर्व अध्यक्ष हिमांशु बोड़ावाला ने किया। चैंबर की मानद कोषाध्यक्ष किरण थुम्मर, गुप चेरमैन भावेश टेलर, अशोक चोडवाडिया और चैंबर की एसोसिएशन संपर्क समिति के अध्यक्ष दीपकाश अग्रवाल और चैंबर की जीआईडीसी विकास समिति के अध्यक्ष मितुल मेहतानी के साथ दक्षिण गुजरात के विभिन्न जीआईडीसी के पदाधिकारी भी शामिल हुए।



अपने क्षेत्र में समस्याएं हमें लिखे या बताएँ और समस्याएं का हल संबंधित विभाग से मिलेगा

मोबाईल:-987914180 या फोटा, वीडियो हमें भेजे