

Hमारी दिनचर्या त्रृतु आधारित होती है। हम मौसम के अनुसार करते हैं। लेकिन मौसम अपने साथ एक खास तरह की बीमारी भी लाता है, क्या यह आप जानती है? मौसम के साथ आने वाली इस विशेष बीमारी को सेड यानी सीज़नल इफेक्टिव डिस्ट्रॉडर के नाम से जाना जाता है, जो अवसाद का ही एक रूप है। यह किसी व्यक्ति को खास मौसम में हर बार अवसादग्रस्त बना देता है।

कारण अनजान है

सीज़नल इफेक्टिव डिस्ट्रॉडर का सीधा सम्बन्ध व्यक्ति मूड से है, इसलिए इसके लक्षण पहचानना भी आसान है। अवसाद की इस विधि से कोई भी प्रभावित हो सकता है। इसमें व्यक्ति का मूड थोड़ी-थोड़ी देर में बदलता रहता है, वह ज्यादा उदास रहने लगता है और किसी भी काम में उसका मन लाती लगता। प्रभावित व्यक्ति याद खाना खाना लगता है और अवसाद का वज़न भी बढ़ने लगता है। दिन में थका-थका सा महसूस होना और यादा सोना भी इसके लक्षणों में शामिल है।

यह सभी लक्षण हर साल एक विशेष मौसम में दिखाई पड़ते हैं। देखने में आया है कि सैड के लक्षण सिंतंबर या अक्टूबर अंदर और मई के बीच यादातर प्रभावित करते हैं।

रोशनी में ठुपा उपचार

चिकित्सक सेड के उपचार के लिए अधिकांशतः लाइट थेरेपी का उपयोग करते हैं, जो दो तरह से काम में लाई जाती है। पहली लाइट लाइट थेरेपी, जिसमें रोगी को एक विशेष तरह के 'लाइट बाक्स' के सामने अधिघटे या इससे यादा के लिए बैठाया जाता है। और दूसरी, हल्की लाइट थेरेपी,



जब मौसम करे उदास!

जो सुबह होने से पहले की रोशनी जैसी होती है और धीरे-धीरे बढ़ते हुए रोगी को सुबह का अहसास करती है। इसके अलावा अवसानियों द्वारा और कार्यस्लिंग भी रहते हैं, जो रोग से उड़ाने में आपको मदद कर सकते हैं। सैड से रोगमुक्त होने के पश्चात भी नियमित व्यायाम, दिनभर में ज्यादा से ज्यादा सक्रियता (खासकर सुबह के समय) की सलाह चिकित्सकों द्वारा दी जाती है।

ज्यादा ठंडा दिल के लिए नहीं कूल

अगर आपको भी रोजाना ठंडी-ठंडी सॉफ्ट ड्रिंक गटकने की आदत है, तो आपके लिए चांचिंग है। एक ही स्टर्डी में दाढ़ा किया गया है कि रोजे की बाँसी 350 मिलीलीटर सॉफ्ट ड्रिंक पेन वालों में हार्ट अटैक का खतरा 20 परसेंट तक बढ़ जाता है ये ड्रिंक्स ज्यादा लेने से डायबोटीज और मोटापा बढ़ने की भी आशंका रहती है। हालांकि हफ्पें में दो सॉफ्ट ड्रिंक पेन वालों के द्विल को खतरे के लक्षण नहीं दिखे हैं। वैज्ञानिकोंने 40 हजार पुरुषों पर सर्वे के बाद यह नतीजा निकाला। रोजाना सॉफ्ट ड्रिंक्स या दूसरी मीठी कोल्ड ड्रिंक्स लेने वालों के शरीर में खरानक फैट और प्रोटीन कापासी बढ़ जाते हैं और अच्छे कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा घट जाती है। यह द्विल के लिए अच्छा नहीं जाता। अब बात यह है कि एक्सप्रेसइन जैसे फैटर्स के सभी इसमें फर्क नहीं पड़ता। स्टर्डी करने वाले वैज्ञानिकों के लीडर डॉ. फ्रैंक हू कहते हैं कि सॉफ्ट ड्रिंक्स के बजाय पानी, चाय और कॉफी लेना बेहतर होता है।

वज़न बढ़ाती है सॉफ्ट ड्रिंक्स

भारत में एक्सपर्ट डॉक्टर इस स्टर्डी से पूरी तरह सहमत नहीं हैं लेकिन ज्यादा कोल्ड ड्रिंक से सेहत को खतरे की बात मानते हैं। ड्रिंक्स लेने का मतलब है ज्यादा कैलोरी लेना, जिससे मोटापा बढ़ सकता है जो तास बीमारियों की जड़ होता है। 50 मिलीलीटर भीड़ी सॉफ्ट ड्रिंक्स से 50 एक्स्ट्रा कैलोरी शरीर में पहुंचती है। रोजाना 300 एम्प्ल ड्रिंक का मतलब 150 कैलोरी ज्यादा। इसमें एक

बहुत जर्सी है कि सोते समय ऐसा पौटिक आहार ग्रहण करें जिससे हांसा भरा रहे रहते हैं। ये ड्रिंक्स ज्यादा लेने से डायबोटीज और मोटापा बढ़ने की भी आशंका रहती है। हालांकि हफ्पें में दो सॉफ्ट ड्रिंक पेन वालों के द्विल को खतरे के लक्षण नहीं दिखे हैं। वैज्ञानिकोंने 40 हजार पुरुषों पर सर्वे के बाद यह नतीजा निकाला। रोजाना सॉफ्ट ड्रिंक्स या दूसरी मीठी कोल्ड ड्रिंक्स लेने वालों के शरीर में खरानक फैट और प्रोटीन कापासी बढ़ जाते हैं और अच्छे कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा घट जाती है। यह द्विल के लिए अच्छा नहीं जाता। अब बात यह है कि एक्सप्रेसइन जैसे फैटर्स के सभी इसमें फर्क नहीं पड़ता। स्टर्डी करने वाले वैज्ञानिकों के लीडर डॉ. फ्रैंक हू कहते हैं कि सॉफ्ट ड्रिंक्स के बजाय पानी, चाय और कॉफी लेना बेहतर होता है।

सज्जियां- कुछ सज्जियां जैसे कि टमाटर या फ्रिंग जार में पेट से भी भरा रहता है और खाद्य में भी यह बहुत टेस्टी होता है। टमाटर खाने से शरीर का फैट बढ़ना होता है और गजर में विटामिन ए होता है जिससे अंदरीं की रीचैनी बढ़ती है। तो इसलिए यह दोनों काम ज्यादा तो आपको फ्रिंग के लिए होता है। जब भास्तव दूध रहते हैं तो वसा भी आप जल्दी में हो जाता है और यह थक्के होते हैं। यह दोनों काम ज्यादा तो आपको फ्रिंग के लिए होता है। जब भास्तव के हिसाब से भी बहुत अच्छा होता है। दूध किसी भी समय दूध को फल के साथ खाने से सेहत बनती है। दूध में कैलशयम पाया जाता है और वसा रहित दूध से फैट नहीं होता।

दूध- यह सेहत से भरपूर दही आप या तो ऐसे ही खा सकते हैं या फिर सलाद में लाल कर इसका प्रयोग कर सकते हैं। जब भी आप कॉलेज या ऑफिस के लिए लेट हों तब वही में नमक या चीज़ी मिला कर खाने से पेट भर जाता है और पेट भी सही रहता है।

नीबू- हर फ्रिंग में नीबू होना बहुत जर्सी है। इसको खाने में स्वाद तो बढ़ाता है ताकि खाने में नीबू की कुछ बूंद डालने से स्वाद आता है और नीबू का शरबत पीने से पेट भर जाता है।

फ्रूट से फ्रेशनेस रहे कायम

त्वचा की सही तरीके से देखभाल के लिए समय की दरकार होती है, पर टाइट शेड्यूल के चलते वैसा केयर संभव नहीं हो पाता है। लेकिन सौर्दर्य विशेषज्ञ मोनिका झावेरी बता रही है कुछ फ्रूट मॉस्ट के बारे में, जिनकी मदद से आप कम समय में भी खिला घेहरा पा सकते हैं। आइए जानते हैं उन्हें..

एप्पल मारक

सामान्य त्वचा के लिए एप्पल मॉस्ट मुख्य रूप से उपयोग करता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले सेब के टुकड़ों को फूड प्रोसेसर में डालें और उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। अब इसमें शहद मिलाएं और इसे फ्रिंग में 10 मिनट के लिए रख दें। अब इस मिश्रण को चेते पर लाने के बाद 30 मिनट के लिए छोटे

लगाएं। चेते पर लाने के बाद इसे 30 मिनट के लिए एप्पल के बारे में भी बहुत करता है।

ऑरेंज मारक

मुहासों से एक सामान्य समस्या है और कुछ लोगों के



यह अक्सर परेशान करती है। खासतौर से किशोरवय के लोग इससे ज्यादा ज़्यादा रहते हैं। मुहासों से भी त्वचा के लिए आरेंज मॉस्ट बढ़िया काम करता है। इसे बनाने के लिए संतरे में एक टी-स्पून चुनीना और नीबू का रस मिलाएं और फिर इसे चैर पर लगाएं। इसे चेते पर लाने के बाद 30 मिनट के लिए छोटे

दूध के लिए एप्पल के बारे में भी उपयोग किया जा सकता है।

स्ट्रॉबेरी मॉस्ट

इस मॉस्ट का उपयोग कमज़ोर त्वचा को मजबूत बनाने के लिए किया जाता है। इसे बनाना बहुत आसान है। सबसे पहले, एक ही स्ट्रॉबेरी का रस लाने के लिए एक टी-स्पून चुनीना और नीबू का रस मिलाएं। लेकिन इसे चेते पर लाने के बाद 30 मिनट तक लालकर उपयोग किया जा सकता है।

फिर इसे ठंडे पानी से भी उपयोग किया जा सकता है।

आप अपनी कमज़ोर त्वचा में क्या करें?

</

२०७ सरकारी स्कूलों में से १८७ के पास फायर एनओसी नहीं होने पर विपक्ष ने किया विरोध

कलेक्टर को दी याचिका

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

पार्टी की ओर से जिला कलेक्टर कार्यालय को एक याचिका भेजकर सूरत के सरकारी और निजी स्कूलों में माता-पिता को स्पष्ट रूप से देखने के लिए फायर एनओसी प्रदर्शित करने की मांग की गई है। सूरत आम आदमी पार्टी की नगर प्राथमिक शिक्षा समिति के एक विपक्षी सदस्य के अनुसार, सुप्रीम कोर्ट और हाई कोर्ट के आदेशों और दिशानिर्देशों के बावजूद, शहर

के निजी और सरकारी स्कूलों में आदेशों का सख्ती से पालन नहीं किया जा रहा है। सरकारी अधिकारी हों या निजी स्कूल संचालक, कोर्ट के आदेशों का खुलेआम उल्लंघन किया जा रहा है। शहर के २०७ सरकारी स्कूलों में से १८७ के पास फायर एनओसी नहीं हैं। इसलिए जिला कलेक्टर को एक याचिका भेजकर मांग की गई है कि ऐसे स्कूलों में तुरंत फायर एनओसी प्रदर्शित की जाए।

सूरत शहर में समय-समय पर आग लगने की घटनाएं होती रहती हैं, लेकिन तक्षणिला एनओसी के बावजूद, शहर

सुरक्षा को लेकर बड़ा सवाल खड़ा हो रहा है। सुप्रीम और हाई कोर्ट के आदेशों के बावजूद सूरत के सरकारी और निजी स्कूलों में फायर एनओसी का अभाव है। यह दावा सूरत आम आदमी पार्टी नगर प्राथमिक शिक्षा समिति के विपक्षी सदस्य राकेश हिरपाणा ने किया है। उन्होंने राकेश हिरपाणा पर एक याचिका भेजकर मांग की जाए।

सूरत शहर में समय-समय पर आग लगने की घटनाएं होती रहती हैं, लेकिन तक्षणिला एनओसी के बावजूद, शहर

पैदल चलने वालों से मोबाइल फोन लूटने और छीनने वाले गिरोह

पुलिस ने आरोपियों को रिमांड पर लेने का प्रयास शुरू किया

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत के उठना इलाके में एक राहगीर से मारपीट कर मोबाइल फोन लूटने और एक अन्य राहगीर के हाथ से मोबाइल फोन छीनने वाले तीन आरोपियों को पुलिस ने एक

चार रस्ता के पास लौट रहे हैं। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने निगरानी कर छिनतई और लूट में शामिल तीन आरोपियों को दो मोबाइल फोन के साथ पकड़ लिया। पुलिस द्वारा तीनों आरोपियों को गिरफ्तार कर गहन पूछताल की गई। पूछताल में पता चला कि आरोपी ने १२ मार्च की सुबह उठना सचिन रोड पर

बिना डॉक्टरी सलाह के बेची ६१ बोतल नशीली सिरप, ४० गोलियां जब्त

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत में बिना प्रिस्क्रिप्शन के नशीली सिरप बेच रहे पिपलोद के नशवतनगर स्थित न्यू पिपलोद मेडिकल स्टोर्स के मैनेजर से एसओजी ने विवक्षित सिरप की ६१ शॉटी बोतलें और ४० गोलियां जब्त की। एसओजी के डेब्ल कार्सेबल योगेशभाई कंसाराभाई और सामंतसिंह नरसिंह को मिली सूचना के आधार पर खाद्य एवं औषधि विभाग के साथ एसओजी टीम ने एक डमी

किन्नरों ने फैशन शो में रैप वॉक कर दिखाया कायना कमान

हर क्षेत्र में दिखाई प्रगति जोश।

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

के हर क्षेत्र में उन्हें स्वीकार्यता और सम्मान मिले, इसके लिए यह कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें किन्नरों ने डॉक्टर, वकील, पुलिस, फैशनिस्टा, ब्यूटीशियन बनकर रैपवॉक पर डांस कर सभी का मन मोही लिया।



गिरफ्तार कर लिया है।

उठना पुलिस की किताब में दर्ज मोबाइल स्नैचिंग और लूट की वारदात में शामिल आरोपियों को पकड़ने के लिए सीसीटीवी फुटेज के आधार पर अलग-अलग टीमें बनाकर जांच की गईं। इसी बीच उठना पुलिस को सूचना मिली कि मोबाइल स्नैचिंग और लूट की वारदात में शामिल आरोपी मयूर उर्फ रोमियो, राहुल उर्फ बटका और अजय उर्फ टकला लूटे गए मोबाइल छीनने और बेचने की किताब में प्रमुखग

दक्षेश्वर मंदिर चार रस्ता से गुजरते समय एक पैदल यात्री के साथ मारपीट की थी। तीनों आरोपी एक राहगीर को जान से मारने की धमकी देकर उसका मोबाइल फोन लूटकर भाग गए। इस घटना के बाद तीनों आरोपियों ने उसी समय भाटे में जोगेश्वरी तीन सड़क से गुजर रहे एक राहगीर को भी निशाना बनाया। तीनों युवक राहगीर से मोबाइल फोन छीनकर भाग निकले। इस तरह उठना पुलिस की जांच में पुलिस की किताब में दर्ज मोबाइल स्नैचिंग और

Get Instant Health Insurance

Call 9879141480

Financial coverage for medical expenses, in case of a medical emergency.

प्राइवेट बैंक मांथी → भाड़ारी बैंक मां

Mo-9118221822

होमलोन 6.85% ना व्याप्त दरे

लोन ट्राईस्ट + नवी टोपअप वधारे लोन

तमारी क्रॉप्पिंग प्राइवेट बैंक तथा शैर्टनास कंपनी उच्च व्याप्त दरमां चालती होमलोन ने नीचा व्याप्त दरमांसंस्कारी बैंक मां ट्राईस्ट करो तथा नवी वधारे टोपअप लोन में देखा।

सूरत / गुजरात

क्रांति समय

सूरत में ग्रिस्मा हत्याकांड जैसा एक और जानलेवा हमला

प्रेमी ने प्रेमिका को सरेआम चाकू मारा

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

लगातार बातचीत के बाद प्यार में परिणित हुई। इसलिए बाद में दोनों ने मंदिर में एक-दूसरे

को माला पहनकर शादी कर ली। हालाँकि, बाद में जब हिना के माता-पिता के घायल हो गये,

इतना ही नहीं, बाद में प्रतीक १३/२०२४ को अलग हो गए।



गई, तो प्रतीक फिर से बाइक लेकर आया और मेरी बाइक

में दोनों ने मंदिर में एक-दूसरे

को घायल हो गये। इसलिए बाद में जब हिना के माता-पिता के घायल हो गये,

इसलिए लड़की ने इसे पंजीकृत करने से इनकार कर दिया। जिससे नाराज होकर युवक ने कल युवती पर जानलेवा हमला कर दिया। लड़की को चलती बाइक से चार थप्पड़ मारे। तो आखिरकार हीना के माँ बीच

में आ गई और उस पर चप्पू से वार किया और सभी को जान से मारने की धमकी दी और भाई

हीना की बाइक लेकर भाग गई। तो आखिरकार इस मामले में स्थानीय लोगों ने हिना को उत्तर इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया।

घटना का विवरण इस प्रकार है कि जहांगीराबाद दांडी रोड पर मोराभागल सुधाष गार्डन के बगल में रहने वाले मनोजभाई नारायणभाई पटेल की बेटी सोशल मीडिया इंस्टाग्राम के माध्यम से मोराभागल खांडा कुवा में रहने वाले प्रतीक मनोजभाई पटेल नामक युवक के संपर्क में आई। कुछ समय

पहले। ऐसे में दोनों के बीच गिर गया और उसके पास चप्पू से हमला कर दिया। लेकिन जब हिना ने बाइक नहीं लेकर आया तो दोनों ने बाइक के बाद आपस का बातचीत के लिए आया।

और लॉरी लेकर जारी रखे युवक को नशे में धुत पुलिसकर्मी ने टक्कर कर दिया। इसी दौरान लोगों की भीड़ जमा हो गई,



9118221822



- (1) होम लोन
- (2) मोर्जू लोन
- (3) कोमर्सियल लोन
- (4) प्रोजेक्ट लोन
- (5) पर्सनल लोन
- (6) सी.सी.ली.