VYAPAR BHASKAR

हमारा नमक, दांडी नमक

Salt Refinery & Machinery Edition

RNI No.DELBIL/2016/71762

Vol.-X | August-2024 | Page-4 | Hindi/English | Monthly

Corporate Office : 2514, Tilak Bazar, Delhi-110006 | Working Office : A-776, Shastri Nagar, Delhi-110052 | Mobile : 09810601319, 09999077805 | E-mail : vyaparbhaskar97@yahoo.com

MOST AWAITED EVENT OF THE YEAR

SALT ASIA EXPO 2024

it's all about salt

SCAN QR FOR REGISTRATION

REGISTER YOURSELF TODAY

21-22 DECEMBER 2024

GUJARAT'S SECOND LARGEST CONVENTION CENTRE

FIRST TIME EVER IN SALT HUB GANDHIDHAM (GUJARAT)

DR. BABA SAHEB AMBEDKAR CONVENTION CENTRE
RABINDRANATH TAGORE ROAD,
GANDHIDHAM-370201
DISTT.-KUTCH (GUJARAT) INDIA

For Stall Booking and Sponsorship :

Please Contact : +91 99990 77805, +91 99990 77968, +91 98106 01319

Email : info@saltasiaexpo.com,saltasiaexpo@gmail.com

Website : www.saltasiaexpo.com

ORGANIZER : BHASKAR EXPO EXHIBITION & EVENT SERVICES

CO-ORGANIZER : VYAPAR BHASKAR

SUPPORTED BY :

INDIAN SALT MFRS ASSOCIATION

THE GANDHIDHAM CHAMBER OF COMMERCE & INDUSTRY

GUJARAT REFINED SALT MFRS ASSOCIATION

ALKALI MANUFACTURERS ASSOCIATION OF INDIA

TUTICORIN SMALL SCALE SALT MANUFACTURERS ASSOCIATION

KUTCH SMALL SCALE SALT MFRS. ASSOCIATION

CENTRAL SOUTH GUJARAT SALT MFRS ASSOCIATIONS

BHAVNAGAR DISTRICT SALT MFRS ASSOCIATION

AGARIYA HEETRAKSHAK MANCH SALT FARMER'S COLLECTIVE

नामी कंपनियों के रेपर लगाकर बेचते थे नमक व सर्फ, चार गिरफ्तार

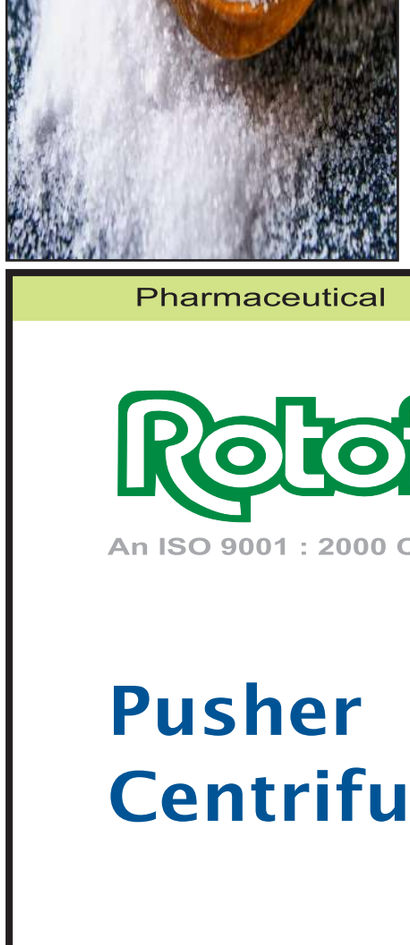
मुजफ्फरनगर। बुढ़ाना पुलिस ने नामचीन कंपनी के रैपर लगा कर नकली नमक और सर्फ बेचने का अवैध धंधा करने वाले गिरोह का खुलासा किया है। चार सप्लायरों को गिरफ्तार किया गया है। उनके पास से टाटा नमक और सर्फ एक्सल के हजारों रैपर बरामद हुए हैं। यह गिरोह नामचीन कंपनियों के रैपर लगाकर नकली माल बाजार में बेच रहा था। गिरोह के एक सदस्य की अभी पुलिस को तलाश है।

एसपी देहात आदित्य बंसल और पुलिस उपाधीक्षक बुढ़ाना गजेन्द्र पाल सिंह ने पुलिस लाइन में बताया कि बुढ़ाना पुलिस को टाटा साल्ट कंपनी के मार्केटिंग मैनेजर मुंबई निवासी अजय कुमार ने कंपनी के नाम से फर्जीवाड़े की जानकारी दी थी। मुकदमा दर्ज कर विवेचना में पांच आरोपियों के नाम प्रकाश में आए थे, जिसके बाद मुकदमे में धोखाधड़ी की धाराएं बढ़ाई गई।

पुलिस ने जावेद पुत्र शौकीन निवासी साहिबाबाद, राकेश गुप्ता पुत्र सतीश गुप्ता निवासी मीतनगर दिल्ली, अनमोल पुत्र विपिन कुमार निवासी कृष्णापुरी मुजफ्फरनगर और अंकित संगल पुत्र योगेश कुमार निवासी मोहल्ला पछाला बुढ़ाना को गिरफ्तार कर उनकी निशानदेही पर टाटा नमक के 9500 नकली रैपर, सर्फ एक्सल के 9300 नकली रैपर, कम गुणवत्ता वाला 500 किलोग्राम नमक, नमक के सौ पैकेट, पैकेजिंग की एक मशीन और वजन करने वाला कांटा बरामद किया गया।

एक आरोपी करता था प्रिंटिंग प्रेस में काम

एसपी देहात ने बताया कि यह गिरोह नमक के साथ सर्फ एक्सल ब्रांड के फर्जी रैपर लगा कर नकली सर्फ भी बेचते थे। गिरोह में एक अन्य भी सदस्य है। उसकी तलाश की जा रही है। आरोपी राकेश दिल्ली में प्रिंटिंग प्रेस में काम करता है। वहीं ब्रांडेड कंपनियों के नकली रैपर तैयार करता था। आरोपी जावेद का गाजियाबाद में प्लास्टिक के बोरे प्रिंट करने का काम है। इन दोनों ने अनमोल और अंकित संगल को भी अपने साथ मिला लिया था। यह गिरोह निम्न गुणवत्ता वाला कम दाम पर केबीसी नमक खरीदकर उसे टाटा नमक के रैपर में भरने के बाद दुकानों पर टाटा नमक के दामों पर सप्लाई कर रहे थे। यह सभी मुनाफे को आपस में बांटते थे।



सरकारी कंपनी के नाम पर बेचा जा रहा है डीडवाना झील का नमक, राजस्थान मे नमक की हेराफेरी,

राजस्थान में कई ऐसे झील हैं जहां नमक बनाए जाते हैं. इसमें जयपुर के पास सांभर झील काफी मशहूर है. सांभर झील के नमक को सरकारी कंपनी सांभर साल्ट लिमिटेड पैकेट में भरकर देश के अलग-अलग राज्यों में भेजा जाता है. इस साल्ट को खाने के इस्तेमाल में भी लाया जाता है. वहीं राजस्थान के ही डीडवाना में भी नमक बनाया जाता है जो डीडवाना झील से प्राप्त होता है. लेकिन यहां नमक की बड़ी हेराफेरी हो रही है. क्योंकि डीडवाना नमक के झील को सांभर झील का नमक बताकर दूसरे राज्यों में भेजा जा रहा है. डीडवाना नमक झील में लंबे समय से गड़बड़ी का खेल चल रहा है.

डीडवाना झील के नमक को लेकर कहा जाता है कि यह खाने के लिए नहीं होता है. बल्कि इसे दूसरे कामों में लाया जाता है. लेकिन यहां निजी व्यापारियों के द्वारा डीडवाना झील के नमक को सरकारी कंपनी सांभर साल्ट के पैकेट में भेजा जा रहा है.

अधिकारियों की है मिलीभगत

बताया जाता है कि डीडवाना झील के नमक की गड़बड़ी लंबे समय से चल रहा है. डीडवाना के निजी व्यापारियों द्वारा सांभर साल्ट के पैकेटों में नमक भरकर सरकारी कंपनी के नाम का दुरुपयोग किया जा रहा है. सबसे बड़ी बात यह है कि डीडवाना नमक का झील खाने योग्य नहीं है. बल्कि उसे औद्योगिक इकाइयों में इस्तेमाल किया जाता है. जबकि लंबे समय से चल रहे इस खेल में किसी तरह की कार्रवाई भी नहीं की जा रही है. कहा जाता है कि इसमें अधिकारियों की मिलीभगत है.

सांभर साल्ट के मैनेजर ने क्या कहा

इस मामले में जब सांभर साल्ट के जनरल मैनेजर सतीश डीचौथनकर से पूछा गया तो उनका कहना है कि सांभर साल्ट के नाम से डीडवाना का नमक बेचा जाना गैरकानूनी है. उन्होंने बताया कि यह मामला पहले भी संज्ञान में आया था और इस बारे में पूर्व में भी पुलिस में रिपोर्ट दर्ज कराई गई थी. लेकिन अब तक किसी तरह की कार्रवाई नहीं की गई है.

बताया जाता है कि सांभर साल्ट के नाम पर डीडवाना झील का नमक पंजाब, हरियाणा जैसे राज्यों में भेजा जाता है. इससे उन्हें काफी मुनाफा हो रहा है. सबसे बड़ी बात की इतनी बड़ी गड़बड़ी दिन के उजाले में की जा रही है और किसी अधिकारी को इसकी कोई खबर नहीं है. जबकि पुलिस को शिकायत मिलने के बाद भी किसी तरह की कार्रवाई नहीं की गई है.

Pharmaceutical | Chemical | Food Processing | Solid / Liquid Separation

Rotofilt
An ISO 9001 : 2000 COMPANY

Arrive at your core...!

Pusher Centrifuge

- For continous seperation by filtration.
- Cylindrical/Cylindroconical baskets
- Counter-current washing
- Hydraulic pushing mechanism
- Solid Discharge by collection channel and down guide
- Separation of Mother Liquor & wash by compartmented casing
- Basket diameters up to 900 mm.
- Ideal for separation of suspended, fast draining Crystaline, Granular or Fibrous Solids from Liquid phase.
- Solid can be washed while transporting through the basket.
- The Wedge bar profile and slot width are chosen to process requirments.
- Single and two stages baskets.
- Individual drives for Rotor and Hydraulics Sysytem

We provide the Specialist Services Support on solid/ liquid Separation subject in total. We analyze Client's need and goals and help them arrive at sound investment decisions.

Applications :
Chemical, Fertilizer, Pharaceuticals, Food Processing, Animal feeds, Plastics/Explosives and Allied Industries.

We process relations...

Rotofilt Engineers ltd.
Plot No. 102, Phase I, Opp. Torrent Sub Station, G.I.D.C. Vatva, Ahmedabad-382443 India.
Tel. : +917925899601 To 605 • Fax : +91 7925899607 / 8 • Email : mktg@rotofilt.com, mktg@rotofilt.in • www.rotofilt.com

Product Range : pusher Centrifuge | Decanter Solid Bowl Centrifuge | Automatic Vertical Pressure Filter | Peeler Centrifuge | Vertical Basket Centrifuge

jkg@printgraphy.co.in PC808/04

Survey recognises rights of less than 500 salt workers in Little Rann of Kutch

Ahmedabad: Thousands of traditional salt workers—Agariyas— are at risk of facing eviction due to a survey and settlement report that recognises the rights of only 497 individuals in the Wild Ass Sanctuary located in the Little Rann of Kutch in Gujarat.This decision threatens the livelihood of the Agariyas, who play a crucial role in producing a significant portion of India's salt.

Gujarat produces more than 70% of the country's salt production, with about 30% originating from the Little Rann of Kutch. Annually, from September to October, traditional salt workers from over 107 villages in Surendranagar, Morbi, Patan, and Kutch districts migrate to the Little Rann to produce salt, sustaining their families through this labour-intensive process.

The Little Rann of Kutch was declared a sanctuary in 1973, and the survey and settlement processes began in 1997. Recent restrictions on salt production have left Agariya families fearing for their future.

Pankti Jog, an RTI activist working with Agariyas for nearly two decades, sought the Survey and Settlement Report for the Wild Ass Sanctuary through an RTI request.

According to Jog, the report, prepared from 1997 to 2018, has been used to limit their access to the sanctuary for salt-making purposes.

However, according to officials aware of the report, it was not the final report. Jog argued before the RTI Commission that actions were already being taken based on the current report. "After which they recently shared it with me," Jog said.

The Littel Ran of Kutch remained unsurveyed since independence and hence was allotted single survey number 'Zero'. The total area of the Wild Ass Sanctuary according to the notifications of 1973 and 1978 is 4952.81 sq km or 4,95,281 hectares.

AM Soundarva, senior surveyor of the Wild Ass Sanctuary, provided insight into the current situation. He confirmed that their report has been submitted to the government, who will make the final decision.

Regarding the Agariyas' rights, Soundarva said, "The survey recognised only those Agariyas who were lease holders in 1976 when the sanctuary was declared. At that time, there were less than 500. Today, their families, extended families, and relatives are also engaged in salt production in the sanctuary, but their lease rights cannot be recognised."

Soundarva said that the government has in the past attempted to address this issue. "In 2016, the government gave them an opportunity to come forward and claim their rights. Only those with documentary evidence were considered."

The population of Wild Ass was around 700 when the sanctuary was declared, and they have steadily risen to over 6,000 today.

The Little Ran of Kutch has dual characteristics—that of a wetland and a desert. From June to September, the entire desert gets submerged in rainwater as well as seawater, halting all salt-making activities here. Fishing activity is carried out during these four months.

Harinesh Pandya, managing trustee of Agariya Heet-Rakshak Samiti, an NGO working in the Littele Ran of Kutch having about 6,000 Agariyas as its members, decried the report as unjust, saying that "no survey of the Little Rann was ever conducted before or after independence. The land records do not reflect the Agariyas' traditional rights."

Pandya noted that some pre-independence claims have been recognised while post-independence leases are deemed invalid. Traditional Agariyas, who have harvested salt for generations, do not require leases under the 1948 'Salt Expert Committee' decision, according to Pandya.

He said that the Gujarat government, in its affidavit to the high court, has in the past acknowledged the presence of 59,600 Agariyas in the Rann. Additionally, the Rural Labor Commissioner's office has documented 7,600 Agariya families engaged in salt production, he added.

Government agencies provide various services to these families during the salt season, including water, education, health, safety kits, and nutrition. Approximately 4,800 families have received solar water pump systems at subsidised rates, Pandya said.

"Despite occupying only 6% of the sanctuary's 495,000 hectares, Agariyas seek only seasonal usage rights, not ownership, ensuring the land remains under the sanctuary's jurisdiction," said Jog.

However, in recent years, the Forest Department has restricted their access, citing their absence from the survey report, according to Jog.

"Last season, stringent security measures were enforced to prevent Agariyas from entering the Rann, prompting widespread protests and eventual intervention by public representatives," she added.

Pandya called for a reevaluation of the survey and settlement report, urging the government to consider the traditional rights of the Agariyas. "Generations of Agariyas have been producing salt without any formal documentation. The government's demand for such documents is both impractical and unjust," he said.

The Agariya Heet Rakshak Manch has proposed that local panchayats and gram sabhas verify and acknowledge the rights of traditional Agariyas, ensuring that their claims are validated based on community knowledge and historical presence rather than formal land records. This approach, they argue, would provide a fair and just resolution, allowing Agariyas to continue their traditional occupation without the fear of losing their means of survival.

Last year, in a boost for the Agariyas, the state government had come out with a notification that allowed salt pan workers holding leases up to 10 acres to continue their age-old tradition of salt production in the Little Rann of Kutch.

अब गरीब परिवारों को मिलेगी मुफ्त दाल और नमक, चंपई सोरेन कैबिनेट ने 40 प्रस्तावों को दी मंजूरी

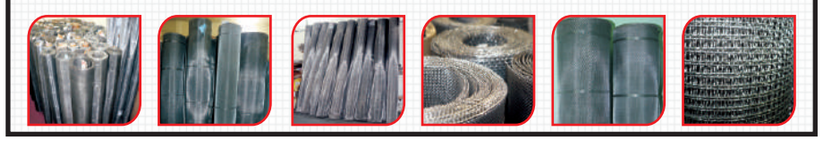
झारखंड सरकार ने गरीब परिवारों को मुफ्त में एक किलोग्राम दाल और आयोडीन युक्त नमक उपलब्ध कराने का फैसला किया है। सीएम चंपई सोरेन की अध्यक्षता में हुई कैबिनेट बैठक में महिला अधिकारियों और एकल पुरुष सरकारी कर्मचारियों को 18 वर्ष की आयु तक के दो बच्चों के लिए अधिकतम दो वर्ष की बाल देखभाल छुट्टी की मंजूरी दी गई।

नई पहल के तहत, झारखंड सरकार केंद्रीय और राज्य खाद्य सुरक्षा योजनाओं के तहत आने वाले उपभोक्ताओं को एक किलोग्राम दाल और आयोडीन युक्त नमक मुफ्त में देगी। पहले उपभोक्ताओं को एक किलोग्राम चने की दाल और आयोडीन युक्त नमक के लिए एक रुपया का भुगतान करना पड़ता था।

कैबिनेट सचिव वंदना डाडेल ने बताया कि दाल वितरण योजना को अब मुख्यमंत्री दाल वितरण योजना के नाम से जाना जाएगा। उन्होंने कहा कि केंद्र और राज्य सरकार की खाद्य सुरक्षा योजनाओं के तहत आने वाले सभी परिवारों को प्रति माह एक किलो चना दाल मुफ्त मिलेगी। कैबिनेट ने इसके लिए मौजूदा वित्त वर्ष के लिए 3.30 करोड़ रुपये और अगले वित्तीय वर्ष के लिए 7.92 करोड़ रुपये की मंजूरी दी है।

झारखंड खाद्य एवं चारा प्रसंस्करण औद्योगिक नीति 2024 पर मुहर

इसके अलावा, कैबिनेट ने 25,000 से अधिक उचित मूल्य डीलरों की मांगों को संबोधित करते हुए उनके कमीशन में 100 रुपये से 150 रुपये प्रति क्विंटल की बढ़ोतरी को मंजूरी दे है। कैबिनेट ने झारखंड खाद्य एवं चारा प्रसंस्करण औद्योगिक नीति 2024 पर मुहर समेत 40 प्रस्तावों को मंजूरी दी।



चंपई सरकार ने राज्य के स्वास्थ्य केंद्रों और अस्पतालों में 10-बेड वाले आईसीयू वार्ड और टेली-आईसीयू सक्षम देखभाल इकाइयों की स्थापना के लिए ई-गवर्नमेंट्स फाउंडेशन, बेंगलुरु के साथ एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर करने को भी मंजूरी दे।

आवासीय विद्यालयों का संचालन एनजीओ को सौंपा जाएगा

इसके अलावा कल्याण विभाग के अधीन 44 आवासीय विद्यालयों को संचालन के लिए एनजीओ को सौंपा जायेगा। कैबिनेट ने रांची के मुख्य राजधानी क्षेत्र में यूनिटी मॉल की स्थापना को भी हरी झंडी दे दी है, जिसके लिए केंद्र और राज्य सरकार द्वारा मुफ्त जमीन उपलब्ध कराई जाएगी। इस मॉल में विभिन्न जिलों के हस्तशिल्प उपलब्ध होंगे।

न्यूज, रिर्पाट, आर्टीकल देने के लिए सम्पर्क करें
मों. 9891259636

विज्ञापन देने के लिए सम्पर्क करे :
9891259636

स्वामी / मुद्रक / प्रकाशक सतीश अरोड़ा द्वारा कारे प्रिन्टिंग प्रेस, 574-ए, विजय पार्क, गली नं0-2 मौजपुर, शाहदरा दिल्ली-110053 से मुद्रित व 2514 तिलक बाजार दिल्ली-110006 से प्रकाशित। सम्पादक - सतीश अरोड़ा

विशेष नोटः
प्रकाशित सामग्री से सम्पादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी में भी निवेश से पहले जोखिम का आकलन खुद भी कर लें। विवादस्पद मामले दिल्ली न्यायाल्य में तय किए जाएंगे। किसी निर्णय से पहले पाठक सभी तत्थों की सामूचित जांच स्वंय करले। किसी भी प्रकार के विज्ञापन, लेन-देन/दावे के लिए समाचार पत्र जिम्मेवार नहीं होगा। किसी भी जिंसो की मंदा तेजी की रिपोर्ट व्यापारिक पूछताछ पर है। किसी भी लाभ हानि का प्रकाशक जिम्मेदार नहीं होगा। व्यापार अपनी समझ के अनुसार करें।

FROM THE DESK OF BHARAT BHAI RAVAL.....

"I see retirement as just another of these reinventions, another chance to do new things and be a new version of myself."

Superannuating after 39 years legacy in Salt & Marine Chemical field, at the end of the day at Unit where shoulder the responsibilities as Unit Head & where leaving years of legacy to carrying bunch of love n memories from all. The day came to say goodbye to all who worked together, shared together, struggled together & lastly say goodbye together.
There is a life above the professional life that contains all the happiness of the world except livelihood. Earning relationships is the goal of life. Worked with 640 people in 39 years of work and remembered all their names. Thanks to all belongs to Grasim Industries Ltd, Chemical Division, Unit Singach- Aditya Birla group for their love, honour & respect.
Ditchatment is also a necessary process to way forward but valuable memories can carry for easy, happy & healthy life which going to carrying with me. At this juncture to build up 39 years of legacy, the Organizations played vital role in my professional growth like to thanks Salt Dept, Government of India, The NDDB, The GHCL Ltd, DCW Ltd, Birla VXL , Saukem, Nirma Ltd, The BILT,

बालोतरा मे फिर बनेगा नमक, लगेंगे 198 उद्योग, 500 बीघा जमीन आरक्षित

बालोतरा के पचपदरा में रिफाइनरी निर्माण नमक के खान प्रभावित हुए थे. 198 नमक के उद्योग को दोबारा स्थापित किया जाएगा.

रिफाइनरी के पास हिरागढ़ क्षेत्र में नमक खानों का निर्माण शुरू होगा. नमक उद्योग लगाने के लिए करीब 500 बीघा जमीन आरक्षित की गई है. जिला कलेक्टर सुशील कुमार और नमक उत्पादक संघ की बैठक हुई. बैठक में बारिश के बाद कार्य शुरू करने पर सहमति बनी है.

पचपदरा में 198 नमक खान पाट दिए गए

पचपदरा में रिफाइनरी निर्माण के कारण 198 नमक खानों को पाट दिया गया था, जिसको लेकर इस नमक उद्योग से जुड़ें लोगों ने विरोध प्रदर्शन भी किये और मुआवजे की मांग की. 2013 में रिफाइनरी के लिए जमीन का चयन किया गया. तत्कालीन कांग्रेस अध्यक्ष सोनिया गांधी ने शिलान्यास किया था. इसके बाद 2018 में रिफाइनरी का निर्माण शुरू हुआ. रिफाइनरी के लिए आवंटित जमीन पर बनी 198 नमक खानों को पाट दिया गया.

हिरागढ़ में 500 बीघा जमीन का आवंटन किया गया

नमक उद्योग से जुड़े खारवाल समाज के लोगों ने नई जगह खानों को बनाने व मुआवजे की लंबे समय तक मांग की. सुनवाई नहीं होने पर उन्होंने हाईकोर्ट का भी

दरवाजा खटखटाया. तब सरकार ने रिफाइनरी के पास हिरागढ़ में 500 बीघा जमीन का आवंटन किया. नई खानों के निर्माण के लिए 5 करोड़ की राशि स्वीकृत की. इसके बाद इसे बढ़ाकर 7 करोड़ 85 लाख कर दिया.

कभी नमक उत्पादन के जाना जाता था बालोतरा

कभी इस इलाके में 1200 नमक के खान थे. अब आधी खानें रह गई हैं. कभी यह इलाका नमक का बड़ा व्यापारिक केंद्र हुआ करता था, यहां रेलवे स्टेशन के साथ लवण विभाग का कार्यालय भी बना हुआ था. समय के साथ नमक उत्पादन में कमी के कारण इस कारोबार से जुड़े लोगों ने दूसरा कारोबार शुरू किया. इसकी वजह से लवण विभाग ने भी यहां से कार्यालय बन्द कर दिया.

वर्तमान में 443 नमक खानो में नमक का उत्पादन

बाद में रेलवे ने भी यहां से अपनी रेल लाइन हटा दी, जिसके चलते यह उद्योग बन्द होने की कगार पर आ गया. कुछ लोग ही अब इस नमक कारोबार से जुड़े हुए हैं. वर्तमान में 443 नमक खानो में ही नमक उत्पादन का कार्य जारी है. बाकी खान बंद होने के साथ क्षतिग्रस्त हो गई है. क्षारीय इलाके में गहराई तक बनी इन नमक खानों में बारिश के पानी जमा होने के बाद नमक बनने की प्रक्रिया शुरू होती है. अब इस इलाके में रिफाईनरी की चमक के आगे यह नमक उद्योग अपनी अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहा है.

नमक कितना जरूरी और कितनी मात्रा में जरूरी ? क्या आपको है इसकी जानकारी

नमक और चीनी दोनों की अधिकता को सेहत के लिए नुकसानदायक माना जाता है। ज्यादा चीनी खाने से मोटापा बढ़ने और डायबिटीज जैसी समस्याओं का खतरा रहता है, वहीं नमक की अधिकता ब्लड प्रेशर बढ़ाने के साथ हृदय रोगों के खतरे को बढ़ाने वाली हो सकती है। इस लेख में हम जानेंगे कि नमक खाना क्यों जरूरी है और इसकी अधिकता शरीर को किस तरह से नुकसान पहुंचा सकती है ?

आहार विशेषज्ञ बताते हैं, नमक में सोडियम नाम का घटक होता है, जो शरीर में द्रव के संतुलन को बनाए रखने और मांसपेशियों-तंत्रिकाओं को कार्यों को बेहतर ढंग से संचालित करने के लिए बहुत आवश्यक है। आहार में सोडियम की कमी होने के कारण ब्लड प्रेशर लो होने, संतुलन से संबंधित समस्याओं के बढ़ने के साथ कई अन्य प्रकार की दीर्घकालिक बीमारियों का भी जोखिम हो सकता है। यही कारण है कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ आहार में सोडियम की मात्रा संतुलित रखने की सलाह देते हैं। आइए जानते हैं कि हमारे शरीर को कितनी मात्रा में सोडियम की जरूरत होती है ?

सोडियम भी है जरूरी

आहार विशेषज्ञ कहते हैं, व्यक्ति की सेहत के आधार पर उसके लिए सोडियम की आवश्यकताओं में अंतर हो सकता है। ज्यादातर लोगों के लिए दिन में 2300 मिलीग्राम की मात्रा में सोडियम को पर्याप्त माना जाता है, वहीं जिन लोगों को ब्लड प्रेशर या हृदय रोगों की समस्या होती है उनके लिए विशेषज्ञों ने 1500 मिलीग्राम की मात्रा निर्धारित की है। यानी दिन में एक चम्मच नमक का सेवन पर्याप्त है।

नमक की दैनिक मात्रा का मतलब सिर्फ भोजन में शामिल नमक से ही नहीं है बल्कि चिप्स, नमकीन और अन्य चीजों में भी नमक की मात्रा होती है, इसके सेवन को भी कंट्रोल किया जाना चाहिए।

नमक से बिल्कुल दूरी बनाना ठीक नहीं

माना जाता है कि अगर आप अधिक नमक खाते हैं तो इसके कारण हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है, इससे बचने के लिए ज्यादातर लोग नमक से बिल्कुल दूरी बना लेते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि ऐसा करके आप बड़ी समस्याएं मोल ले सकते हैं ? अगर आप नमक की मात्रा बिल्कुल कम कर देते हैं तो इससे लो सोडियम की शिकायत हो सकती है, जिसके कारण मांसपेशियों में कमजोरी, ऐंठन, खड़े होने पर चक्कर आने, ऊर्जा में कमी-थकान जैसी दिक्कतें बढ़ जाती हैं।

ज्यादा नमक खाने से भी बचें

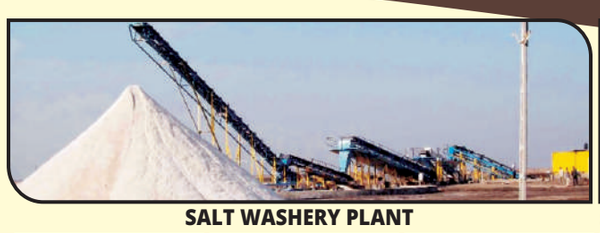
स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं निर्धारित मात्रा से अधिक सोडियम के भी कई नुकसान हो सकते हैं। सामान्य से अधिक मात्रा में सोडियम के कारण न सिर्फ ब्लड प्रेशर बढ़ने का खतरा रहता है साथ ही ये हाइपरनेट्रेमिया का जोखिम भी बढ़ा सकती है। हाइपरनेट्रेमिया के गंभीर लक्षणों में मस्तिष्क की शिथिलता बढ़ने, भ्रम, दौरे पड़ने कोमा तक का खतरा हो सकता है। अध्ययनों में पाया गया है कि जो लोग अधिक मात्रा में नमक खाते हैं उनमें हार्ट अटैक जैसी जानलेवा समस्याओं का जोखिम भी अधिक हो सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान

अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि 49 देशों की 22 फीसदी से अधिक आबादी सामान्य से अधिक मात्रा में नमक खा रही है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नमक के सेवन को कम करना जरूरी है। इसके अलावा दिनभर में भरपूर मात्रा में पानी पीते रहने से भी नमक की अतिरिक्त मात्रा को शरीर से बाहर निकालने में मदद मिल सकती है। अधिक नमक के कारण होने वाले दुष्प्रभावों को कम करने के लिए आहार में फाइबर वाली चीजों की मात्रा को बढ़ाने की भी सलाह दी जाती है।

CHAMUNDA EQUIPMENT
SALT WASHERY PLANT SPECIALIST

OUR PRODUCT RANGE
LUMP CRUSHER, HAMMER CRUSHER, PIN MILL, IMPACT MILL, ULTRA FINE MILL
VIBRATING SCREEN, ROTARY SIFTER, SCREW CONVEYOR, BELT CONVEYOR


SALT WASHERY PLANT

SPICE GRINDING PLANT

ULTRA FINE GRINDING

P.J. DUST COLLECTOR

TURMERIC GRINDING PLANT

BLENDING SYSTEM PLANT

OUR SPECIALIZATIONS :
SALT WASHERY PLANT, SPICE GRINDING PLANT (2 STAGE-3 STAGE), CRUSHED CHILLI PLANT (PIZZA TOPPING)
BESAN GRINDING PLANT, PHARMACEUTICAL GRINDING PLANT, CHEMICAL GRINDING PLANT
AIR CLASSIFICATION SYSTEM, TURMERIC AND GINGER GRINDING PLANT... ETC

CHAMUNDA EQUIPMENT
856/9/D, GIDC, MAKARPURA, VADODARA-10 (GUJARAT)
M-9879472539 ,9328253450
Email: hitendra735@gmail.com Website: www.chamunda-equipment.com

Healthy Salt..... मतलब Bajaj Rock Salt

Enrich With Natural Minerals

Wanted Area-Wise Dealers & Distributors

+91 9662048848
Email : krishnatradingco.nb@gmail.com

साल्ट वाशरी ही साल्ट वाशरी

ALL TYPES OF TANKER,
DUMPER, TROLLY REPAIRING WORKS

Jayshukh Pedava

Manufacturers of :
Complete Salt Plant, Salt Dryer,Salt Washery,
Conveyor Belt,Screw Conveyor,Coke Oven,Plant Maintenance,
Fabrication & All Type of Job Works

KOTESHWAR STEEL FABRICATION
Anjar GIDC Bhuj-Bhachau Highway, Anjar-370110 Distt.kutch (Gujarat)
Mobile : +91 9825481158 Email : pedavajaysukh@yahoo.com