

सुरत गुजरात से प्रकाशित, मुंबई, उत्तरप्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरांचल, उत्तराखंड, दिल्ली, हरियाणा में प्रसारित

सुरत-गुजरात, संस्करण शुक्रवार, 7 जनवरी-2022 वर्ष-4, अंक-345 पृष्ठ-08 मूल्य-01 रुपये

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

अचानक से बदबू आई और एक-एक कर लोग नीचे गिरने लगे.

जहरीली गैस लीक होने से 6 लोगों ने गंवाई जान, अस्पताल में भर्ती 23 में से सात की हालत गंभीर



**क्रांति समय, सुरत**  
www.krantisamay.com  
www.epaper.krantisamay.com  
सुरत, सचिन जीआईडीसी क्षेत्र में सुबह जहरीली गैस के रिसाव से 6 लोगों की मौत हो गई। आंखों में जलन और दम घुटने की वजह से बेहोश हुए 23 लोगों को अस्पताल में भर्ती कराया गया है। जिसमें 7 लोगों की हालत गंभीर बताई जा

रही है। यह घटना उस समय हुई जब सचिन जीआईडीसी क्षेत्र की खाड़ी में जहरीले कैमिकल का निपटारा किया जा रहा था। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की है। जानकारी के मुताबिक गुस्वार की सुबह करीब चार बजे सुरत के सचिन जीआईडीसी स्थित राजकमल चौराहे के निकट विश्वप्रेम नामक डाइंग मिल के सामने से

गुजराती खाड़ी में एक टैंकर से अत्यंत ज्वलनशील और जहरीला कैमिकल छोड़ा जा रहा था। जिसकी गैस वातावरण में मिलने से मिल में कार्यरत कर्मचारियों में भगदड़ मच गई। आंखों में जल, चक्कर आने और दम घुटने से कर्मचारी मिल के बाहर आ गए। हालांकि वातावरण में धुल चुकी गैस इतनी तीव्र था कि एक के

बाद एक कर्मचारी जमीन पर गिरने लगे। अचानक हुई इस घटना से लोग चीखने-चिल्लाने लगे। घटनास्थल पर एम्ब्युलेंस के पहुंचने से पहले एक के बाद एक 6 कर्मचारियों ने दम तोड़ दिया। जबकि 23 लोगों को एम्ब्युलेंस और पुलिस वैन में अस्पताल पहुंचाया गया। घायलों में 7 को वेन्टीलेटर पर और 4 को ऑक्सीजन

पर रखा गया है। इस घटना से सचिन जीआईडीसी ही नहीं पूरे शहर में हाहाकार मच गया। इस घटना में 30 वर्षीय सुलतान, 20 वर्षीय कालोबेन, 30 वर्षीय सुरेश के अलावा 30, 50 और 44 वर्षीय अज्ञात समेत 6 लोगों की मौत हो गई। जबकि 38 वर्षीय उमेश दशरथ प्रसाद, 34 वर्षीय मनोज रामा विश्वकर्मा, 20

वर्षीय छोटेलाल यादव, 35 वर्षीय पुनित सिंग, 34 वर्षीय अशोक तिवारी, 45 वर्षीय गरीबनदास, 45 वर्षीय गजेन्द्रसिंह, 35 वर्षीय रामतीर्थ मिश्रा, 35 वर्षीय राजनाथ यादव, 18 वर्षीय रवि, 40 वर्षीय महावीर, 20 वर्षीय सुनील, 30 वर्षीय अवधेश प्रजापति, 23 वर्षीय रविन्द्र, 30 वर्षीय श्याम भगवत

शर्मा, 50 वर्षीय राधेश्याम, 19 वर्षीय राजकुमार और 6 अज्ञात समेत लोग शामिल हैं। घटना के बाद पुलिस प्रशासन के आला अफसरों समेत फायर विभाग, जीपीसीबी और फॉरेंसिक की टीम घटनास्थल पर पहुंच गई। फॉरेंसिक अधिकारियों की टीम ने टैंकर से जहरीले कैमिकल के सैंपल लेने के साथ ही खाड़ी में छोड़े गए

कैमिकलवाले पानी के सैंपल लेकर जांच के लिए भेज दिए हैं। जीपीसीबी के अधिकारी पराग दवे ने बताया कि छह महीने पहले इसके साथ ही तीन शिकायतें मिली थीं। इससे पहले सचिन और जहांगीरपुर में शिकायतें प्राप्त हुई थीं और उसके आधार कानूनी कार्रवाई भी की गई थी। मामले में एफआईआर दर्ज करवाई गई है।

**चश्मदीद ने कहा, 'मेरी आंखों के सामने 3 मजदूरों की मौत हो गई, कई बेहोश हो गए.'**

**क्रांति समय, सुरत**  
www.krantisamay.com  
www.epaper.krantisamay.com  
सुरत में सचिन जीआईडीसी में गैस कांड देखने वाली एक



राजेंद्र यादव, मिल कर्मचारी

महिला कार्यकर्ता दर्शबिन अजनार ने कहा, "हमारी आंखों के सामने दो फोरमैन और एक

हेल्पर की मौत हो गई है।" तीनों को अचानक सांस लेने में तकलीफ हुई और वे बेहोश हो गए। गेट नंबर 3 के पास पानी बने झोंपड़ियों की ओर भागे। कुछ लोग अपनी जान बचाने के लिए झोपड़ी में भी आ गए। मैं बायलर में कोयला डालने वाली मिल में काम करता हूँ। घटना के समय हम में से 7 लोग घटनास्थल पर मौजूद थे। बदबू के कारण छोटे बच्चों के साथ रहने वाले परिवारों की स्थिति विकट हो गई है। मैं बूमबूम को देखने गया और अचानक बेहोश हो गया। मैं विश्वप्रेम डाइंग-प्रिंटिंग मिल में काम करता हूँ। मलस्क में एक टैंकर खाली किया जा रहा था। मजदूरों की चीख-पुकार सुनकर मैं गेट की तरफ देखने गया और रास्ते में ही बेहोश हो गया। कुछ देर पहले मुझे होश आया।

इससे पहले 3 शिकायतें मिली थीं- जीपीसीबी जीपीसीबी के अधिकारी पराग दवे ने कहा कि पिछले छह महीने में यह तीसरी शिकायत मिली है। इससे पहले सचिन और जहांगीरपुर में भी शिकायतें मिली थीं। जिसमें पुलिस में शिकायत दर्ज कर कानूनी कार्रवाई की गई है। इस रसायन को प्रारंभिक अवस्था में एक अम्लीय घटक कहा जा सकता है। इस मामले में भी पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई गई है। शिकायतें प्राप्त होती हैं और जीपीसीबी द्वारा कार्रवाई की जाती है।

**हादसा उस वक्त हुआ जब सचिन जीआईडीसी में सड़क पर खड़े एक कैमिकल टैंकर ने कैमिकल को ड्रेनेज लाइन डालते समय**

**क्रांति समय, सुरत**  
www.krantisamay.com  
www.epaper.krantisamay.com  
सुरत में दहेज से आए 6 जहरीले कैमिकल के शिकार, व्यवस्था की घोर लापरवाही के चलते जहरीले रसायनों को खुले में फेंकने के रैकेट में मासूम मजदूरों की मौत हो गई।

सुरत के सचिन जीआईडीसी इलाके में सार्वजनिक (ओपन बे) में जहरीला रसायन डंप करते समय गैस के दम घुटने से छह लोगों की मौत हो गई, जबकि 23 लोगों को इलाज के लिए शिफ्ट कर दिया गया है। टीम ने तब घटनास्थल का दौरा किया और कई तरह की लापरवाही पाई। पता चला है कि सचिन क्षेत्र में रोजाना बड़ी संख्या में टैंकर कैमिकल डंप करने आते हैं। अंकलेश्वर, वडोदरा से दहेज समेत डंप करने के लिए यहां जहरीले रसायन आते हैं, जिसमें आज जो टैंकर आया है, वह दहेज से आया है। जांच में सामने आया है कि सिस्टम की घोर लापरवाही के चलते जहरीले रसायनों को डंप करने का

घटना की सूचना मिलते ही दमकल विभाग ने दौड़ना शुरू कर दिया। सभी पीड़ितों को इलाज के लिए सिविल अस्पताल में भेज दिया गया है पुलिस ने हत्या का मामला दर्ज कर आगे की जांच की जा रही है। संदीप गुप्ता, प्रेम गुप्ता और प्रकाश मारवाड़ी सहित आठ से 10 लोगों के शामिल होने की बात कही जा रही है।

चोटीला चल रहा था। खुद पुलिस कमिश्नर ने माना है कि पुलिस की क्षमता इतनी नहीं है जितनी रोजाना हजारों टैंकर आ रहे हैं। तो ममतादार ने भी हाथ उठाकर कहा है कि इलाका बहुत बड़ा है। नीचे गिरने लगे लोग-मजदूर श्याम शर्मा नाम के एक मजदूर ने पूरी घटना की जानकारी देते हुए कहा, "जब हम काम कर रहे थे तभी अचानक से बदबू आई और एक-एक कर लोग नीचे गिरने लगे। घटना सचिन जीआईडीसी के पास हुई। पाउडर जैसा कुछ लीक हुआ और फिर कैमिकल की गंध आने लगी। उस समय हम टेक्सटाइल पेंटिंग कर रहे थे। फिर कुछ ही पलों में सभी गिरने लगे और कोई एक दूसरे को बचा नहीं सका और सभी घायल हो गए। इसके बाद सभी दौड़ने लगे।" जमीन

पर गिरे पंद्रह से बीस लोग = हेल्पर इस संबंध में विश्व प्रेम मिल में सहायिका का काम करने वाले युवक दिलीप कुमार ने कहा, "एक कैमिकल टैंकर में आग लग गई। तभी धुआं निकल रहा था। लोगों को बाहर निकाला जा रहा था। जब हमने जाकर देखा तो उनमें से 3 हमारे थे। हमने बाहर जाकर देखा तो गेट के बाहर रंग लगा हुआ था और उसमें आग लगी हुई थी। वहां करीब पंद्रह से बीस लोग जमीन पर गिर पड़े। साढ़े तीन बजे मदद दी गई।" सुरत के सचिन जीआईडीसी

में एक कैमिकल से भरे टैंकर को खुले में फेंके जाने के बाद दम घुटने से कम से कम छह लोगों की मौत हो गई है और 23 अधिक श्रमिकों और कारीगरों को अस्पतालों में स्थानांतरित कर दिया गया है। इससे जीआईडीसी में विश्व प्रेम मिल के 10 कारीगर और अन्य मजदूर प्रभावित हुए। घटना की सूचना मिलते ही दमकल विभाग ने दौड़ना शुरू कर दिया। सभी पीड़ितों को इलाज के लिए सिविल अस्पताल में भेज दिया गया है पुलिस ने हत्या का मामला दर्ज कर आगे की जांच की जा रही है। संदीप गुप्ता, प्रेम गुप्ता और प्रकाश मारवाड़ी सहित आठ से 10 लोगों के शामिल होने की बात कही जा रही है। माना जाता है कि गुप्त

बंधु भूमिगत हो गए थे। हाइड्रोजन सल्फाइड से मौत का अंदेशा - डॉ. वसावा अश्विन वसावा (चिकित्सा विभाग के वरिष्ठ चिकित्सक) ने कहा कि सचिन के साथ हुए हादसे के लिए हाइड्रोजन सल्फाइड नामक रसायन को जिम्मेदार कहा जा सकता है। इतना ही नहीं यह कैमिकल सांस और दिमाग पर सीधा असर डालता है। यह सांस लेने की प्रक्रिया को धीमा कर सकता है और मस्तिष्क को काम करने से धीमा कर सकता है। यदि घटना के कुछ ही मिनटों के भीतर इलाज यानि एंटी-डॉट दे दिया जाए तो मरीजों को बचाया जा सकता है। यह जहरीला द्रव सांस लेने के बाद मस्तिष्क की मृत्यु का कारण बन सकता है। छह मौतों का कारण ब्रेन डेथ भी हो सकता है। हालांकि सैंपल लैब में भेज दिए गए हैं और पोस्टमार्टम शुरू कर दिया गया है। लैब रिपोर्ट के बाद ही मौत के असली कारण का पता चल सकेगा।







# शरबती आंखों की कैसे करें सुरक्षा

**आधुनिकता के बढ़ते दौर के कारण आज रोज-मर्रा की जिंदगी में कई मशीनों ने जगह बना ली है और इन सबमें सबसे आम है कम्प्यूटर। आज अधिकांश लोग दिन के 24 घंटों में से 10-12 घंटे कम्प्यूटर के सामने ही बिता रहे हैं।**

## की कैसे करें सुरक्षा

दिनभर ऑफिस में काम करते हुए तो कम्प्यूटर स्क्रीन आंखों के सामने रहती ही है और घर में इसका स्थान टीवी ले लेती है। ऑफिस जाने वाले लोगों की तो मजबूरी है कि उन्हें इतने समय कम्प्यूटर पर काम करना पड़ता है क्योंकि आज अधिकांश कार्यालयों में बिना कम्प्यूटर के काम ही नहीं होता, लेकिन स्कूल, कॉलेज जाने वाले विद्यार्थियों के लिए तो यह इतना अहम हो गया है कि इसके बिना वे अपने आप को असहाय महसूस करने लगते हैं। अगर वे कम्प्यूटर से हटते तो मोबाइल में लग जाते।

स्वभाविक सी बात है कि इतना समय कम्प्यूटर, टीवी, मोबाइल के सामने बिताना आपकी आंखों के लिए अच्छा नहीं है। आपकी आंखों पर इसका बुरा असर पड़ना लाजमी है। लेकिन अपनी आदतों में सुधार कर आप आंखों को इसके प्रभावों से बचा सकते हैं। नीचे दिए कुछ उपयोगी टिप्स अपनाएं और आंखों को स्वस्थ रखें।

▶ आपकी आंखों की सेहत के लिए जरूरी है कि आपके कम्प्यूटर की जमावट सही हो। मॉनीटर, कीबोर्ड का सही जगह होना बेहद जरूरी है। ध्यान रहे मॉनीटर की आपकी आंखों से दूरी एक हाथ बराबर हो और वह आंखों के लेवल से 20 इंच नीचे हो। कीबोर्ड भी ऐसी जगह होना चाहिए जहां आपको टाइप करने में कोई भी दुविधा न हो।

▶ आप जहां बैठे हैं उस कमरे का प्रकाश फैला हुआ होना चाहिए। आपके सिस्टम पर प्रकाश सीधे नहीं पड़ना चाहिए। अपने सिस्टम के कलर, कंट्रास्ट और ब्राइटनेस को अपने अनुसार सेट करें जो आपकी आंखों के लिए सहज हो।

▶ आप अपने चश्मे के लेंस पर एंटी-रिफ्लेक्टिव पर्त लगाव सकते हैं जो आपकी आंखों को कम्प्यूटर से निकलने वाली हानिकारक किरणों से बचाएगा। इसके अलावा आप आंखों के डॉक्टर से कन्सल्ट कर एक खास चश्मा बनवा सकते हैं जो विशेषकर उन लोगों के लिए बनाया जाता है जो कम्प्यूटर का अधिक इस्तेमाल करते हैं।

▶ हमेशा 20-20-20 नियम याद रखें। इन तीन स्टेप्स को अपनाकर आप आंखों की हिफाजत बखूबी कर सकते हैं।

● कम्प्यूटर पर काम करते हुए हर 20 मिनट बाद अपने सिर को घुमाएं और ऐसी किसी वस्तु पर नजर डालें जो कम से कम आप से 20 फीट दूर हो। ऐसा करने से आपकी आंखों की फोकस दूरी बदलेगी जो आंखों को स्वस्थ रखने में मदद करेगी।

● छोटा-सा ब्रेक लें और उसमें अपनी पलकों को लगातार 20 बार झपकाएं। ऐसा करने से आंखों की नमी बरकरार रहेगी।

● एक ही पोజीशन में बैठे रहने से अच्छा है कि आप हर 20 मिनट में उठकर 20 कदम चलें। ऐसा करना आपकी आंखों के साथ-साथ पूरे शरीर के लिए लाभप्रद है। इससे आपके पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह आसानी से होगा।

अन्यथा एक ही जगह बैठे रहने से रक्त प्रवाह में रुकावट आ जाती है।

▶ हम औसतन एक मिनट में 12 बार पलक झपकाते हैं, लेकिन क्या आपको पता है जब हम कम्प्यूटर पर काम करते हैं तो एक मिनट में सिर्फ 5 बार ही पलकें झपकती हैं। जिस कारण हमारी आंखों की नमी कम हो जाती है। और यही कमी हमारी असहजता का कारण बन जाती है। इससे बचने के लिए जरूरी है कि आप पलक झपकाना न भूलें और आंखों को नम बनाए रखने के लिए जेल या कृत्रिम आंसुओं का उपयोग करें।

▶ काम करते समय हमेशा तनकर बैठे ताकि आपका मेरूदंड सीधा रहे। अपनी हथेलियां आपस में तब तक रगड़ें जब तक कि वे थोड़ी गर्म न हो जाएं। हथेलियों की यह गर्माहट आपको थकी हुई आंखों को आराम पहुंचाएगी। अपनी इन गर्म हथेलियों को हल्के से आंखों पर रखें और 60 सेकेंड तक आराम करें। अपने मन में ये 60 सेकेंड गिनें और जब भी आपकी आंखें थक जाएं तब कम से कम दो से तीन बार इस एक्सरसाइज को करें।

▶ ब्रेक के दौरान अपने चेहरे और आंखों को सादे पानी से धोएं। ऐसा करने से आप फ्रेश फील करेंगे।

▶ सुबह ऑफिस आने से पहले उपयोग किए गए दो टी-बैग्स फ्रिज में रखना न भूलें और जब आप घर जाएं तो इन टी-बैग्स को आंखों पर कुछ मिनटों के लिए रखें। यह आपकी थकी हुई आंखों को आराम देने के साथ-साथ उनकी सूजन भी कम करेगा।

▶ आंखों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है उचित खान-पान। अपने रोजाना के खाने में विटामिन ए, सी और ई से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें। हरी पत्तेदार सब्जियां, टमाटर, चिकन और दुग्ध उत्पादों को भी अपने आहार में शामिल करें। अगर आप अपनी आंखों को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो इन टिप्स को अपनाने के साथ समय-समय पर आंखों की जांच कराना न भूलें।



## सर्द मौसम में महिलाएं रखें सावधानी

बदलते मौसम का अर्थ है बीमारियों को बुलावा। ऐसे में महिलाओं को अपना विशेष ध्यान रखना होता है। महिलाओं को कई प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। बीमारी उन्हें जब तक पूरी तरह से न पकड़ ले, वे चिकित्सक के पास जाना पसंद नहीं करती हैं। लापरवाही के कारण कभी-कभी बीमारियां इतनी गंभीर हो जाती हैं कि इलाज असंभव हो जाता है। पहले महिलाएं अज्ञानता के चलते ऐसा करती थीं। आज महिलाएं शिक्षित और समझदार हैं लेकिन आज भी सिर्फ ध्यान न देने की वजह से बीमारियां ने गंभीर रूप ले लेती हैं। महिलाओं को चाहिए कि अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखें और समय-समय पर डॉक्टर परामर्श लेते रहें। \* व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें। व्यायाम ज्यादा पकाऊ न हो, इसके लिए रोज कुछ नया करने का प्रयास करें। जैसे सोमवार को सैर, मंगलवार को योग, बुधवार को एक्सरसाइज आदि। \* व्यायाम करते समय अपनी पसंद का म्यूजिक सुनना बहुत जरूरी होता है। इससे मन प्रसन्न होता है, और शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। \* खाने में हरी सब्जी, फल, सलाद और जूस का नियमित सेवन करें। तेल-घी का ज्यादा उपयोग न करें। महिलाएं एक गिलास दूध प्रतिदिन पिएं। कैल्शियम और सोयायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें। \* बदलते मौसम में माइश्राइजर का उपयोग करें। त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए एलोवेरा का उपयोग भी कर सकते हैं। दिनभर में लगभग 18 से 20 गिलास पानी पीने से आधी से ज्यादा बीमारियां दूर रहती हैं। \* विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट दवाइयों का सेवन करें। महिलाएं ब्रेस्ट कैंसर और बच्चादानी के कैंसर की समय-समय पर जांच कराती रहें। साथ ही अन्य चेकअप भी कराती रहें। \* जो भी खाएं और पकाएं, हमेशा धोकर खाएं। कफ कोल्ड वाले इंसांनों से दूर रहें। जितना हो सके बीमारियों से बचकर रहें।



## ठंड से बचाएं अपने नन्हे से दिल को

जाड़े की दस्तक के साथ ही मौज-मस्ती का सिलसिला शुरू हो रहा है। क्रिसमस से लेकर पूरे जनवरी महीने तक बेफिक्री का आलम रहेगा। रंग में भंग डालने की मेरी कोई मंशा नहीं है लेकिन मौज-मस्ती के अपने थान्स् आइडिया के साथ अपने दिल की खैरियत के खयाल की गठरी भी बांध लें तो बेहतर होगा। इस दौरान दिल की तरफ से बेवकलुफ हो जाना खतरे से खाली नहीं है। ब्रिटेन के चर्चित कवि टिएस इलियट की तर्ज पर कहें तो दिल की परवाह नहीं की तो ये महीने सबसे निर्दयी साबित हो सकते हैं। खाने-पीने का दौर ही नहीं, जाड़े की ठिठुरन भी घातक साबित होती है। सीधे कहें तो इन महीनों में दिल के दौर का खतरा बहुत बढ़ जाता है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोग तो खास खयाल रखें। हृदय रोगों के लिए ये महीने सबसे घातक होते हैं। ठंडे मौसम का हृदय रोगों से गहरा संबंध होता है। हृदय एवं रक्त संचार कई तरह से प्रभावित होते हैं। गाढ़ा हो जाने से रक्त का लसलसापन बढ़ जाता है। पतली रक्त नलिकाएं और संकरी हो जाती हैं। इससे रक्त का दबाव बढ़ जाता है, दिल की धड़कन बढ़ जाती है। यह स्थिति दिल के मरीजों के लिए तो ठीक नहीं ही है, उनके दिलों के लिए भी घातक है जो मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा एवं कोलेस्ट्रॉल जैसे जोखिम कारकों से लैस हैं। इस मौसम में श्वसन से संबंधित बीमारियां होती हैं जो दिल पर बुरा असर डालती हैं।

जाड़े में लोग शराब का अधिक सेवन करते हैं। उच्च रक्तचाप एवं खून की पतला करने सहित अन्य जरूरी दवाइयों से बचते हैं। मस्ती के दौरान उन लक्षणों को गंभीरता से नहीं लेते जो दिल के दौर की तरफ इंगित करते हैं। छाती के दर्द तक को गैस या अपच के कारण हुआ समझने की भूल करते हैं। जाड़े में अधिक समय तक ठंड में रहने और खुली जगह में शारीरिक मेहनत करने से बचें तभी आपके दिल की गर्मजोशी बरकार रहेगी।

## आहार जो दे आपको सर्दियों में गर्मी

सर्दी को हमारे यहां सेहत बनाने का मौसम माना जाता है। खूब सारे फल आते हैं, पाचन-शक्ति अच्छी होती है और खूब भूख भी लगती है। कहा जाता है कि इस मौसम में पत्थर भी पचाए जा सकते हैं। ऐसे में जो लोग जिम जाकर बाँड़ी बनाना चाहते हैं, उनके लिए भी यह मौसम बड़े काम का है। इस मौसम में स्वस्थ रहने और सर्दी से बचने के लिए बाहरी उपायों के अतिरिक्त हमारे यहां खान-पान पर भी जोर दिया जाता है। इस मौसम में सर्दी-जुकाम होने की आशंका ज्यादा रहती है, ऐसे में अपने शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए एक्सपर्ट अपने खाने में नेचुरल एंटीऑक्सीडेंट्स को शामिल करने का सुझाव देते हैं। ठंड के मौसम में अपने खाने में आंवले को शामिल करें। सीधे नहीं खा सकते हैं तो या तो मुरब्बे के तौर पर या फिर किसी और तरह से हर दिन के खान-पान में इस्तेमाल करें। यदि आप डाइट चार्ट का पालन कर रहे हैं तो फिर आंवला मुरब्बा लेने की बजाय किसी और रूप में लें। इसके साथ ही अजवाइन भी शरीर को गर्मी देने का अच्छा स्रोत है। इससे भी आप कोल्ड



एंड फ्लू से बचाव कर सकते हैं। गुड़ और शहद भी सर्दियों के दिनों में अच्छा माना जाता है। तिखी और गुड़ के लड्डू सर्दी से बचाव के लिए बेहतरीन उपाय माना जाता है। ठंड के मौसम में सूखे मेवे, बादाम आदि का सेवन भी लाभदायक होता है। या तो इन्हें भिगोकर खाएं या दूध में मिलाकर या फिर सूखे मेवों का दरदरा पावडर-सा बना लें और इसे दूध में मिलाकर प्रोटीन शेक-सा बना लें। पारंपरिक तौर पर सर्दियों के लिए मेवे के लड्डू बनाए जाते हैं। आटे, बेसन या फिर उड़द या मूंग की दाल के आटे से लड्डू बनाए जाते हैं। गुजरात में उड़द की दाल के आटे से बने लड्डुओं को अडुदिया कहा जाता है, जबकि पंजाब में इन्हें दाल की पिंजियों के नाम से जाना जाता है। डाइट एक्सपर्ट यह मानते हैं कि सर्दियों में देशी घी का उपयोग किया जाना चाहिए। यदि आप किसी डाइट चार्ट को फालो नहीं कर रहे हैं तो घी इस मौसम में अच्छा रोग प्रतिरोधक माना जाता है। यदि आप शक्कर और घी से परहेज करते हैं तो मौसमी फलों का सेवन करें। ताजी सब्जियों और मौसम के फलों के साथ गर्म दूध भी सर्दियों के लिए अच्छा माना जाता है।



## सूर्य-किरण थेरेपी क्या है?

वैज्ञानिकों की मान्यता है कि विविध रंगों का मानव के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव पड़ता है और प्रत्येक रंग के अपने विशेष आरोग्यकारक गुण होते हैं। रंग असंतुलन अर्थात् रंगों की कमी या अधिकता के कारण मनुष्य के शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। सामान्य रूप से देखने पर सूर्य का प्रकाश सफेद ही दिखाई देता है पर वास्तव में वह सात रंगों का मिश्रण होता है। कांच के त्रिपाश्व से सूर्य की किरणों को गुजारने पर दूसरी ओर इन सात रंगों को स्पष्ट देखा जा सकता है। किसी विशेष रंग की कांच की बोतल में

साधारण पानी, चीनी, मिश्री, घी, ग्लिसरीन आदि तीन-चौथाई भरकर सूर्य की किरणें दिखाने से या धूप में रखने से उस कांच द्वारा सूर्य के प्रकाश से उसी रंग की किरणों को ग्रहण किया जाता है और उसी रंग का तत्व और गुण पानी आदि वस्तु में उत्पन्न हो जाता है और वह सूर्यतप्त (सूर्य किरणों द्वारा चार्ज की गई वस्तु रोग-निवारण गुणों और स्वास्थ्यवर्धक तत्वों से युक्त हो

जाती है। इन सूर्यतापित वस्तुओं के उचित भीतरी और बाहरी प्रयोग से मनुष्य के शरीर में रंगों का संतुलन कायम रखा जा सकता है और अनेक प्रकार के रोगों को सहज ही दूर किया जा सकता है। यही सूर्य किरण चिकित्सा है। सूर्य की किरणों में सर्वरोगनाशक अद्भुत शक्ति है, यह बात हमारे ऋषि-मनीषी हजारों साल पहले अच्छी तरह जानते थे, परन्तु आधुनिक युग में सूर्य किरण चिकित्सा और रंग-चिकित्सा का अनुसंधान और विकास कार्य विदेशों में हुआ। अब सूर्य-किरण-चिकित्सा भारत में भी निरंतर लोकप्रिय होती जा रही है।











भ्रष्टाचार प्रतियोगिता में  
भाग लो ईनाम जीतो

&

भ्रष्टाचार की जानकारी देने  
पर ईनाम जीतो

[krantisamay@gmail.com](mailto:krantisamay@gmail.com)



9879141480

fight against corruption india

भारत में भ्रष्टाचार  
के खिलाफ लड़ाई