













# उम्रदराज लोगों को होता है ऑस्टियोपोरोसिस

अक्सर उम्रदराज लोगों को आपने जोड़ों के दर्द की शिकायत करते सुना होगा, हड्डियों में तकलीफ की समस्या भी आम होती है। वृद्धों की इस आम समस्या को ऑस्टियोपोरोसिस कहा जाता है। इस बीमारी के रोगियों में रजोनिवृति (मेनोपॉज) प्राप्त महिलाओं और उम्रदराज लोगों की संख्या ही ज्यादा होती है। एक अनुमान के मुताबिक दुनिया में लगभग दस करोड़ लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं। केवल भारत में इसके रोगियों की संख्या लगभग छह करोड़ दस लाख है, जिसमें 60-70 प्रतिशत महिलाएं हैं। पुरुषों को इस रोग का खतरा चालीस वर्ष की उम्र से तो महिलाओं को लगभग पैंतीस वर्ष की उम्र से होता है।

इस बीमारी में हड्डियां भूरभरी हो जाती हैं। साथ ही हड्डियों के ऊपर कोंधे घटने की आशंका बढ़ जाती है।

उम्र का बढ़ना और कैल्शियम की कमी ऑस्टियोपोरोसिस को आमतौर करने वाले मूल्य कारण हैं। कैल्शियम हमारी हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है, इसकी कमी से हड्डियां कमजोर पड़ जाती हैं और उनके टूटने की दर बढ़ जाती है। रजोनिवृति के बाद महिलाओं में एस्ट्रोजेन हारपोन की कमी के कारण इस रोग की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

नीचे झुकने या सामान्य अवस्था में कमर दर्द होना और झुकने से कद कम होना इस बीमारी के सामान्य लक्षण हैं। इस बीमारी से अक्सर रोग की हड्डी में भी विकृति आ जाती है, अतः रोग की हड्डी में थोड़े से भी परिवर्तन को हल्के तौर पर ना लें। रोगमर्ग के काम जैसे कुछ चीज़ उठाने के लिए नीचे झुकने, बिस्तर बिछाने के लिए नीचे झुकने या किसी हल्के झटके जैसे बस या आटो रिक्शा की पिछली सीट पर लगे झटके से हड्डियों में बार-बार होने वाला फैक्टर भी ऑस्टियोपोरोसिस की निशानी है।

यों तो सम्पूर्ण शरीर की हड्डियां इससे प्रभावित होती हैं। परन्तु सामान्य रूप से कूठों, कलाई और रीढ़ की हड्डियां ही इस रोग की मूल्य शिकायत होती हैं। इसके परिणाम इस कर भयकर हो सकते हैं कि रोग की हड्डी टूटने से कंधे झुक सकते हैं और कद छव्व इंच तक कम हो सकता है। कुछ लोगों का फैक्टर होने की स्थिति में अक्सर शल्य चिकित्सा के लिए अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है। ऐसे रोगियों के अध्ययनों से यह निकर्ष सामने आया है कि कुछ लोगों के फैक्टर वाले लगभग पचास प्रतिशत रोगी पूर्णतया ठोक नहीं हो पाते, वे सदा के लिए ही बिस्तर से बंध जाते हैं।

इस बीमारी का प्रभाव मुश्किल नहीं है विशेषकर

महिलाओं में आसानी से इसका पता लग सकता है। वैसे तो बोन डेस्ट्रिमीटर से कुछ ही पलों में इस रोग का पता लगाया जा सकता है, पर एक साधारण से रिस्ट एटेस के द्वारा इस रोग का घर बैठे ही पता लगाया जा सकता है। इसके लिए कुछ साधारण प्रश्न आप खुद से पछ लग सकती हैं, जिससे पता चला सकता है कि आपको यह बीमारी होने की आशंका है कि नहीं।

- क्या आप एक रजोनिवृत महिला हैं और क्या आपको पैंतीस वर्ष की आयु से पहले ही रजोनिवृत हो गई थी?
- क्या आप शारीरिक तौर पर सक्रिय नहीं हैं?
- क्या आप अनेक आहार में कैल्शियम-युक्त खाद्य पदार्थ जैसे दूध और दूध से बनी चीज़ों कम लेती हैं?
- क्या आपकी या परिवार के किसी नजदीकी सदस्य की हड्डी किसी हल्के से झटक से टूटी है?
- क्या आप दमा या अर्थराइट्स के लिए कोर्टिकोस्टिरोइड दवा छाँ महीने से ले रही हैं?

ऊपर लिखे प्रश्नों में से यदि एक प्रश्न का भी उत्तर हां है तो आपको ऑस्टियोपोरोसिस की आशंका हो सकती है, ऐसे में तुरंत डॉक्टरी सलाह लेना उचित रहेगा।

ऑस्टियोपोरोसिस का पता लगाने के लिए डॉक्टर अल्ट्रासाउंड बोन डेस्ट्रिमीटर टेस्ट का सहारा लेते हैं। इससे अस्थियों में नुकसान की दर, फैक्टर होने की संभावनाओं, इलाज के प्रभावों आदि की जानकारी मिल जाती है। इसमें एल्कोहल में भर्ती होई रूप से टर्खोनों के किनारों को साफ करके पैरों के एक रेडिएशन फोटो मरीजों के भीतर रखवा होता है। मरीजों में पैर फिट होने के बाद रीडिंग ली जाती है और दो मिनट में ही परिश्वेष की रिपोर्ट सामने आ जाती है। जांच से पहले सामान्य खाना ही खाएं, इस बात का ध्यान रखें कि इस परिश्वेष के

चौबीस घंटे पहले कैल्शियम की खुराक न लें। यह सुनिश्चित करना भी जरूरी है कि परिश्वेष से सात पहले तक काफ़ी बेरियम-स्टडी रेडियो आइसोटोप बोन डेस्ट्रिमीटर का कान्सर अस्थी से अधर आए। आईपीएस के लिए औले या आई-वी का कान्सर फल लिया गया हो।

कुछ आसान से छोटे-छोटे व्यायाम भी आवश्यक इस बीमारी से बचा सकते हैं। इनमें से कुछ इस प्रकार हैं-

- फर्श पर लेट जाएं। दोनों हाथों को पेट पर खक्कर घुटनों को 90 डिग्री के कोण में मोड़ें। अब कथंओं की जमीन से स्टाकर रखें और सिर को ऊचा उठाएं, फिर धोर-धोरे नीचे ले जाएं। इसे दस-पद्ध बार दोहराना चाहिए।
- पेट के नीचे तकिया खरकर फर्श पर पेट के बल लेट जाएं। दोनों हाथ नितम्बों पर रखें। अब सिर को फर्श तक इक्काएं और फिर जितना उठा सकें उठाएं। इस प्रक्रिया की पुनरावृत्ति दस से पन्द्रह बार करें।
- कुर्सी पर कुछ इस प्रकार बैठें कि आपकी पीठ कुर्सी से सटी हो। सिर के पांछे दोनों हाथों को क्रास करें। कॉन्फिनिंग की पीछे की ओर खींचते हुए लंबी सांस लें और सांस छोड़ते हुए वापस पूर्व में आ जाएं। ऐसा दस-पद्ध बार करें।
- हाथों और घुटनों का बल झुकाएं। एक घुटने को कमर की ऊंचाई तक ले जाएं फिर वापस पूर्व स्थिति में ले आएं। दूसरे पैर से यही व्यायाम करें। इस क्रिया को भी दस से पन्द्रह बार दोहराना उचित रहेगा।
- फर्श पर सीधे लेटें और दोनों हाथ पेट पर रखें। अब पैरों को फर्श से लगाएं और दोनों हाथों को क्रास करें। कॉन्फिनिंग में पूर्व में आ जाएं। ऐसा दस-पद्ध बार करें।
- हाथों और घुटनों का बल झुकाएं। एक घुटने को कमर की ऊंचाई तक ले जाएं फिर वापस पूर्व स्थिति में ले आएं। दूसरे पैर से यही व्यायाम करें। इस क्रिया को भी दस से पन्द्रह बार दोहराएं।

एक अच्छा बात यह है कि इन व्यायामों को करने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से परामर्श जरूर ले।

जहां तक खान-पान का प्रश्न है, स्टैटैव ऐसा संतुलित आहार जिसमें पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम हो, इसके साथ ही फल जैसे नाशपानी, अमरुद, और अंजीर आदि भी हों। दालें, बादाम, अखोर, टमाटर, मूँगफली, सोयाबीन, राजमा, पत्तापोधी, मेथी, मछली और अंयस्तर मास की प्रयोग मात्रा भी जोरावर में शामिल की जानी चाहिए।

कैफीन और एल्कोहल से बचना का फायदेमंद होता है। सिगरेट से बचना भी जरूरी है क्योंकि यह एक्ट्रोजेन के स्तर को कम करती है और महिलाओं में जोरोनिवृति के समय हड्डियों के बनल पर बुरा असर डालती है। कार्बोनेटिक पैये और सोया आदि भी न लें क्योंकि इसमें उपस्थित फास्टफॉरेस आपके शरीर में उपरित वैश्विक इस बीमारी की सक्रियता है।

ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव के लिए संतुलित आहार और नियमित व्यायाम जरूरी है हर सांतवे से दसवें वर्ष में पुरानी हड्डियों का स्थान नई हड्डियों ले लेती है। बड़े होने पर मजबूत हड्डियों ही इसलिए बचपन से भी मजबूती का जरूरी होता है।



अनानास का नाम सुनते ही बच्चे हीं या बड़े इसे खाने से कतरात हैं। देखने में खुबसूरत लगने वाला यह फल खाने में उतना ही खड़ा और एसिडिंग होता है। मगर अनानास जूस से भय बेहतरीन फल है। इसका ट्रायिकल फ्लेवर मीठे और खट्टे दोनों को सही बैलेस करता है। गर्मी ही या सर्दी यह कभी भी खाया जा सकता है। मगर ज्यादातर लोग इसे गर्मी में खाना पसंद करते हैं। इसे नमक और चाट मसाले के साथ खाएं, तो यह स्वादित लगता है।

अनानास में विटामिन और मिनरल्स की भरपूर मात्रा होती है। जैसे विटामिन ए और सी। कैल्शियम, पोटेशियम और फास्टोरस भी इसमें मौजूद होता है। फाइबर से युक्त और फैट व कोलेस्ट्रॉल बहुत कम होने के कारण यह कान्सर से बचता है। गर्मियों के लिए एक बेहतरीन फल है।

कफ और कोलेट के बायास से लड़ने के लिए इसमें विटामिन सी की सही मात्रा होती है। इसमें ब्रॉमेलेन नामक पदार्थ होता है जो खांसी रोकने में मददगर है।

इसमें पाया जाने वाला मैनोज हड्डियों और उत्तकों को बचाता है। अनानास जूस के लगातार सेवन से आपके मसूदे स्वस्थ और मजबूत रहते हैं।

अनानास मैक्युलर डिजेनरेशन के कारण ही बिजन लॉस होता है और रेटिना डैम्ज होता है। इससे कैंक्रिया अंधा हो सकता है। मगर अनानास में मौजूद बीया कैरोटीन इस खरब के लिए अतिरिक्त मात्रा होता है।

पायान संबंधी समस्याओं के लिए अनानास का सेवन सबसे फायदेमंद है। यह पायान क्रिया को दुर्लत बनाने में मदद करता है। अनानास म

## सार समाचार

कांग्रेस ने फडणीवीस से कहा, राजनीति करने के बदले महाराष्ट्र सरकार का समर्थन करें

मुंई। महाराष्ट्र कांग्रेस प्रमुख नाना पटोले ने बृहस्पतिवार को विषय के नेता देवेंद्र फडणीवीस से कहा कि वह अभी राजनीतिक मतभेदों को दूर रखकर कोविड की मौजूदा खतरनाक स्थिति से मुकाबला करने के लिए राज्य सरकार के परियासों का समर्थन करे। उनके राज्य राज्य की गवर्नर सरकार में शिवसेना और सरकार के साथ भगीरथ है। उन्होंने एक बयान में कहा कि अभी समय की मांग यह गौर करने की है कि किस प्रकार आम लोगों के जीवन को बदला जा सकता है तथा कोविड मरीजों को किस प्रकार रेमेडिसिवर तथा ऑक्सीजन आदि की आपूर्ति की जा सकती है। कांग्रेस नेता ने आरोप लगाया, “राज्य को पर्याप्त विकास सहायता सुनिश्चित करने के लिए केंद्र सरकार के साथ समन्वय करने के बदले, फडणीवीस और राज्य के अन्य भाजपा नेता केवल प्रेस सरकार के परामर्शदाता करने के लिए काम करना चाहते हैं।” पटोले ने कहा कि फडणीवीस और अन्य भाजपा नेताओं को गैर-जिम्मेदार व्यवहार करने के बदले केंद्र में महाराष्ट्र की आवाज बनाया चाहिए। उन्होंने फडणीवीस से राजनीतिक मतभेदों को अलग रखने और राज्य के लिए अपनी प्रतिवेदन प्रविधित करने को कहा। उन्होंने कहा कि कोविड-19 के एक राष्ट्रीय अपादा है और इसके बाद भी महाराष्ट्र को केंद्र से दबाओ और विकित्सा उत्पन्न करने की खिलौने के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है। पटोले ने कहा कि महाराष्ट्र को प्रतिदिन 50,000 रेमेडिसिवर इंजेक्शन की जरूरत है और केंद्र ने प्रति दिन केवल 26,000 शीरियों का ही आवंटन किया है। उन्होंने कहा ऐसा पूर्वाधार अच्छी बात नहीं है।

**केंद्र के दिल्ली को आकसीजन के आवंटन के फैसले का कुछ राज्य सम्मान नहीं कर रहे :**

अदालत

नवी दिल्ली। उद्यम न्यायालय ने बृहस्पतिवार को कहा कि केंद्र द्वारा हारियाणा जैसे दूसरे राज्यों के संयंत्र से दिल्ली को आवाइत ऑक्सीजन के फैसले का स्थानीय प्रश्नालय सम्मान नहीं किया जा रहा है और इसके बाद भी महाराष्ट्र को केंद्र से दबाओ और विकित्सा उत्पन्न करने की खिलौने के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है। पटोले ने कहा कि महाराष्ट्र को प्रतिदिन 50,000 रेमेडिसिवर इंजेक्शन की जरूरत है और केंद्र ने प्रति दिन केवल 26,000 शीरियों का ही आवंटन किया है। उन्होंने कहा ऐसा पूर्वाधार अच्छी बात नहीं है।

**दिल्ली को ऑक्सीजन की आपूर्ति रोक रहे यूपी व हरियाणा, केंद्र मदद करे :**

**सिसोदिया**  
नवी दिल्ली। उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया ने बृहस्पतिवार को आरोप लगाया कि उत्तर प्रदेश और हरियाणा में पुरिया दिल्ली की ऑक्सीजन की आपूर्ति रोक रही है। उन्होंने केंद्र से आग्रा किया कि वह नार में जीवनक्षक गैस की सामान्य आपूर्ति सुनिश्चित करे, भले ही इसके लिए अधिसैनिक बलों को मदद लेनी पड़े। सिसोदिया ने कहा, “यह जयपुर-राज तीन दिनों से चल रहा है। उन्होंने कहा, “दिल्ली के कुछ अस्पतालों में ऑक्सीजन समाप्त होने के कागजात राज ने दिल्ली को देखा और विकास नहीं है। उनके पास कोई विकल्प उपलब्ध नहीं है। मुझे लगता है कि विश्वास के लिए अनुरोध पर अदालत ने कहा कि वह इस मामले की सुनवाई पूर्वाधार करने के बदले केंद्र में महाराष्ट्र की आवाज बनाया चाहिए। उन्होंने फडणीवीस से राजनीतिक मतभेदों को अलग रखने और राज्य के लिए अपनी कांग्रेसी को कांग्रेस के साथ भगीरथ है। उन्होंने कहा कि कोविड-19 के एक राष्ट्रीय अपादा है और इसके बाद भी महाराष्ट्र को केंद्र से दबाओ और विकित्सा उत्पन्न करने की खिलौने के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है। पटोले ने कहा कि महाराष्ट्र को प्रतिदिन 50,000 रेमेडिसिवर इंजेक्शन की जरूरत है और केंद्र ने प्रति दिन केवल 26,000 शीरियों का ही आवंटन किया है। उन्होंने कहा ऐसा पूर्वाधार अच्छी बात नहीं है।

**वसुंधरा राजे की अपील कहा- महामारी के समय राजनीति नहीं, राज्य नीति पर चलना होगा**

जयपुर। राजस्थान की पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे ने कोरोना वायरस महामारी के समय एकजूट होने का आह्वान करते हुए बृहस्पतिवार को कहा कि यह समय राजनीति नहीं, राज्य नीति पर चलने का है। भाजपा की राष्ट्रीय उपायक्षम राजे ने यह एक बयान में कहा कि यह ऐसा विषय है जब जैसे राजनीति नहीं, राज्य नीति पर चलना है, तो आओ साथ चलों। उन्होंने कहा, केंद्र को जरूरत पड़ने पर अधिसैनिक बलों की मदद लेनी चाहिए और दिल्ली में ऑक्सीजन की आपूर्ति सुनिश्चित करनी चाहिए।

**कांग्रेस ने फडणीवीस से कोरोना वायरस के कारण देश ही नहीं हमारा राज्य भी संकट से ऊर्जा रहा है। ऐसी स्थिति में डरने की नीति, सावधानी बरतने की जरूरत है। लोगों से स्वास्थ्य प्रोत्साहन के पालन का आह्वान करते हुए उन्होंने कहा कि अगर हम स्वेच्छा से घर पर रहते हैं तो इसका फायदा परिवार को ही नहीं पढ़ाया करेगा। उल्लेखनीय है कि राज्य में कोरोना वायरस से संक्रमित उपचाराधीन मरीजों की संख्या बढ़कर 96,366 हो गयी है।**

## नई दिल्ली। (एजेंसी)

## दिनभर कोरोना पर चोट, शाम को मांगेंगे वोट, दिल्ली से ही मिशन बंगाल साधेंगे पीएम मोदी

कोरोना वायरस की दूसरी लहर में रिकॉर्डतोड़ मामले सामने आने की बजह से देश में हाहकार मचा हुआ है। उत्तर प्रदेश, दिल्ली, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र समेत कई ऐसे राज्य हैं, जहां कोरोना बड़ा संख्या में मामले सामने आ रहे हैं। कई अस्पतालों में ऑक्सीजन की कमी के बावजूद राजनीतिक मतभेदों की दूर रखकर कोविड की मौजूदा खतरनाक स्थिति से मुकाबला करने के लिए राज्य सरकार के परियासों का समर्थन करे। उनके राज्य राज्य की गवर्नर सरकार में शिवसेना और सरकार के साथ भगीरथ है। उन्होंने एक बयान में कहा कि वह अभी समय की मांग यह गौर करने की है कि किस प्रकार आम लोगों के जीवन को बदला जा सकता है तथा कोविड मरीजों को किस प्रकार रेमेडिसिवर तथा ऑक्सीजन आदि की आपूर्ति की जान सकती है।

कोरोना के सभी प्राप्त विकारों की आपूर्ति विकारों की आपूर्ति है। इस बाद मोदी ने दिल्ली के लिए राज्य सरकार के पास वर्चुअल बैक रोड लैने की गवर्नर सरकार में शिवसेना और सरकार के साथ भगीरथ है। उन्होंने एक बयान में कहा कि वह अभी समय की मांग यह गौर करने की है कि किस प्रकार आम लोगों के जीवन को बदला जा सकता है तथा कोविड मरीजों को किस प्रकार रेमेडिसिवर तथा ऑक्सीजन आदि की आपूर्ति की जान सकती है।

कोरोना के सभी प्राप्त विकारों की आपूर्ति विकारों की आपूर्ति है। इस बाद मोदी ने दिल्ली के लिए राज्य सरकार के पास वर्चुअल बैक रोड लैने की गवर्नर सरकार में शिवसेना और सरकार के साथ भगीरथ है। उन्होंने एक बयान में कहा कि वह अभी समय की मांग यह गौर करने की है कि किस प्रकार आम लोगों के जीवन को बदला जा सकता है तथा कोविड मरीजों को किस प्रकार रेमेडिसिवर तथा ऑक्सीजन आदि की आपूर्ति की जान सकती है।

कोरोना के सभी प्राप्त विकारों की आपूर्ति विकारों की आपूर्ति है। इस बाद मोदी ने दिल्ली के लिए राज्य सरकार के पास वर्चुअल बैक रोड लैने की गवर्नर सरकार में शिवसेना और सरकार के साथ भगीरथ है। उन्होंने एक बयान में कहा कि वह अभी समय की मांग यह गौर करने की है कि किस प्रकार आम लोगों के जीवन को बदला जा सकता है तथा कोविड मरीजों को किस प्रकार रेमेडिसिवर तथा ऑक्सीजन आदि की आपूर्ति की जान सकती है।

कोरोना के सभी प्राप्त विकारों की आपूर्ति विकारों की आपूर्ति है। इस बाद मोदी ने दिल्ली के लिए राज्य सरकार के पास वर्चुअल बैक रोड लैने की गवर्नर सरकार में शिवसेना और सरकार के साथ भगीरथ है। उन्होंने एक बयान में कहा कि वह अभी समय की मांग यह गौर करने की है कि किस प्रकार आम लोगों के जीवन को बदला जा सकता है तथा कोविड मरीजों को किस प्रकार रेमेडिसिवर तथा ऑक्सीजन आदि की आपूर्ति की जान सकती है।

कोरोना के सभी प्राप्त विकारों की आपूर्ति विकारों की आपूर्ति है। इस बाद मोदी ने दिल्ली के लिए राज्य सरकार के पास वर्चुअल बैक रोड लैने की गवर्नर सरकार में शिवसेना और सरकार के साथ भगीरथ है। उन्होंने एक बयान में कहा कि वह अभी समय की मांग यह गौर करने की है कि किस प्रकार आम लोगों के जीवन को बदला जा सकता है तथा कोविड मरीजों को किस प्रकार रेमेडिसिवर तथा ऑक्सीजन आदि की आपूर्ति की जान सकती है।

कोरोना के सभी प्राप्त विकारों की आपूर्ति विकारों की आपूर्ति है। इस बाद मोदी ने दिल्ली के लिए राज्य सरकार के पास वर्चुअल बैक रोड लैने की गवर्नर सरकार में शिवसेना और सरकार के साथ भगीरथ है। उन्होंने एक बयान में कहा कि वह अभी समय की मांग यह गौर करने की है कि किस प्रकार आम लोगों के जीवन को बदला जा सकता है तथा कोविड मरीजों को किस प्रकार रेमेडिसिवर तथा ऑक्सीजन आदि की आपूर्ति की जान सकती है।

कोरोना के सभी प्राप्त विकारों की आपूर्ति विकारों की आपूर्ति है। इस बाद मोदी ने दिल्ली के लिए राज्य सरकार के पास वर्चुअल बैक रोड लैने की गवर्नर सरकार में शिवसेना और सरकार के साथ भगीरथ है। उन्होंने एक बयान में कहा कि वह अभी समय की मांग यह गौर करने की है कि किस प्रकार आम लोगों के जीवन को बदला जा सक

