

मानवाधिकारों का सम्पादन हो, श्रीलंका के लोगों की आकांक्षाओं को सुना जाएः अमेरिकी राजदूत

फौलबो। अमेरिकी राजदूत जूनी चुंगा ने बुधवार को नवनिवाचित राष्ट्रपति रानिल विक्रमसिंह से मुलाकात की और उससे कहा कि श्रीलंका की नदी संस्कार को युशासन का अपनाना चाहिए, मानवाधिकारों का सम्पादन करना चाहिए और अपने लोगों की आकांक्षाओं को सुना चाहिए। सरकार विरोधी प्रदर्शनकारियों के खिलाफ विक्रमसिंह को हालिया कर्वावाई की आलोचना करने वाली चुंग ने विक्रमसिंह से ट्राउटपॉट कार्यालय में मुलाकात की अमेरिकी राष्ट्रपति द्वारा कर करा। “राष्ट्रपति विक्रमसिंह के साथ अब जब राष्ट्रपति कार्यालय में मुलाकात की। उन्होंने ऐसे समय में दूधरा ग्रहण किया है जब श्रीलंका का एक ‘चौराहे’ पर खड़ा है। हमने वर्षा की कि यह (श्रीलंका) आर्थिक और राजनीतिक संठट के इस बिटु पर केस पहुंचा और हम सभी लोगों के लिए उज्जवल भविष्य सुनिश्चित करने के बारें किस तरह मिलकर काम कर सकते हैं।” चुंग ने कहा कि दोनों देश और उनके लोग 70 से अधिक वर्षों से मिल और भाग्यवान रहे हैं।

यूरोपीय संघ की स्वास्थ्य आयुक्त ने
मंकीपॉक्स से निपटने के वास्ते कार्रवाई
तेज करने का आग्रह किया

ब्रेसल्स। खास्य के लिए यूरोपीय संघ की आयुक्त ने क्षेत्र की सरकारों से मंकीपॉवर्स से निपटने के लिए अपनी कार्रवाई का तेज करने का बुधार को आग्रह किया। यूरोपीय संघ के 27 देशों के खास्य मंत्रियों को भेजे एक पत्र में, यूरोपीय संघ की खास्य आयुक्त स्टेला वर्याकोट्स ने मंकीपॉवर्स से निपटने के बारे में कहा है, “यह अमरसंतुष्टि कार्रवाई” करने का आभास किया। उन्होंने इसे यह भी कहा है, “यह अमरसंतुष्टि का समय नहीं है और हमें इस विमारी को नियंत्रित करने के लिए मिलकर काम करना जरी रखना होगा।” विश्व खास्य संगठन ने पिछले साल मंकीपॉवर्स के प्रकोप को वैशिक खास्य आपातकाल घोषित किया था। स्टेला ने कहा कि इस स्तर पर क्षेत्र की प्रधानमंत्रियाँ भी पहला करना और संक्रमण के प्रसार को रोकना शामिल होना चाहिए। अमेरिकी रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र के अनुसार, मई के बाद से 74 देशों में मंकीपॉवर्स के 16,000 से अधिक मामले सामने आए हैं। अब तक, केवल अफ्रीका में मंकीपॉवर्स से होने वाली मौतों की सूचना मिली है।

अमेरिकी सांसद प्रमिला को जान से मारने की

धमकी देने के संदेह में एक व्यक्ति गिरफतार

सिटपल। अमेरिकी सांसद प्रमिला जयपाल को जान से मारने की धमकी देने के संदेह में सिटपल के एक व्यक्ति को इस माह की शुरूआत में गिरफतार किया है। किंग काउंटी अधियोजन अटार्नी के कार्यालय ने कहा कि पुलिस द्वारा अतिरिक्त सूखे इक्कट्ठे करने के बाद ब्रेट फोरसेल पर आरोप लगाया गए हैं। दर्ज रत जयपाल के सिटपल स्थित घर के बाहर अश्लील बातें करने और धमकिया देने के बाद फोरसेल को 9 जुलाई को गिरफतार कर रहा था जब भी डॉल दिया गया था। जान अधियोजकों ने कहा कि हेट आइम के अपार्टमेंट के लिए पर्सनल सुरक्षा नहीं थी, तब फोरसेल को शिख कर दिया गया। हालांकि मामले में अधिकारियों ने कहा कि जाच जारी रखे गए। अधियोजकों ने कहा कि पुलिस ने बाद में पीछा करने के मामले पर रज़ाक़त दिया है। 2016 में जयपाल अमेरिकी सांसद के लिए चुनी गई प्लायी भारतीय अमेरिकी महिला बनी थी। अप्राप्ति के बारे में बताये हुए अधियोजकों ने कहा कि फोरसेल एक पारंपरागी हथिरय से लैस था और जयपाल का पीछा उसने पढ़ के कारण किया था। जानकारी के अनुसार, जयपाल ने देखा कि फोरसेल उनके घर के बाहर उनका नाम लेकर अप्रद बातें कर रहा है। इसके बाद उन्होंने 9 जुलाई को कॉल कर मामले को रिपोर्ट किया। इस पर कार्रवाई द्वारा सिटपल पुलिस ने रात 11:25 बजे जयपाल के घर के बाहर से फोरसेल को गिरफतार किया।

**रिपुदमन सिंह मलिक की हत्या के आरोप में
कनाड़ा में दो लोग गिरफ्तार**

टोरंटो। रेयल कनेक्यून मार्टिड पुलिस (आरसीएपी) ने रिपुडमन सिंह मलिक की हत्या के आरोप में दो लोगों को ब्रिटिश कॉलेजिया के एट्सफोर्ड से गिरजाहारी किया है। मलिक को 1985 के एअर इंडिया कनिक विमान आतंकियों द्वारा बम धमाके मामले में बीमार कर दिया गया था, जिसमें 33 लोगों को जान गई थी। इच्छा सुमादार से सर्वानुभव मलिक को 15 जून को ब्रिटिश कॉलेजिया के सर्वे में गोली भारकर हत्या कर दी गई थी। कनिक विमान बम धमाके से झुड़े मामले में मलिक और सह-आरोपी अजयब सिंह बागीरा को 2005 में आरोपमुक्त कर दिया गया था। रेयल कनेक्यून मार्टिड पुलिस (आरसीएपी) ने सर्वे में आयोगित एक प्रेस वार्ता में बताया कि ब्रिटिश कॉलेजिया के एट्सफोर्ड से 21 वर्षीय टेन फंडस और न्यू वेस्टमिस्टर के वैकूहर उत्तरांग से 23 वर्षीय जाते लोगों को मालवार को पिरपतर किया गया। पुलिस ने इस मामले में ज्यादा जानकारी नहीं दी, पुलिस ने केवल इतना बताया कि मलिक की हत्या के दोनों आरोपियों को पिरपतर कर दिया गया है। पुलिस अधिकारी मनदीप पूर्ख ने कहा जाँच और पूरसंकेत की कुशलता से, इस हाथरकट के संबंध में दो दोनों पार्टियों की पहलान करने और उन्हें मिराक्कर करने में सफलता मिली। पुलिस के पास इन दोनों के बारे में छलें से जानकारी थी। मलिक के बेटे जसप्रीत सिंह मलिक ने कहा कि उनके पिरपतर ने इस खबर पर मिली-जुली भानाएं व्यक्त की हैं। जसप्रीत ने कहा जाँच का नतीजा वाह कुछ भी हो, इस एक महान व्यक्ति खो दिया है। जसप्रीत ने कहा कि पुलिस ने कोई अविवाक जानकारी नहीं दी है और वह इस विषय पर अटकते नहीं लगाना चाहते कि उनके पिता को बोगा मार गया।

जंग के बीच एक मैगजीन के लिए

जेलंस्की ने पत्नी संग कराया फोटोशूट,
लोगों ने गैरजिम्मेदाराना बताया

कीव। युद्धप्रसार यूक्रेन बीते 5 माह से जंग लड़ रहा है। रूस के साथ उसकी सेनाएं लड़ रही हैं। देश में चल रहे युद्ध के बीच यूक्रेन के राष्ट्रपति लिविंसन जेलंस्की और उनकी पत्नी ओलेना जेलंस्का ने एक मैट्रिजन के लिए एक फोटोशूट कराया है। एक तस्वीर में जेलंस्की और उनकी पत्नी एक दूसरे का हाथ थामे हुए हैं। मैट्रिजन ने यूक्रेन की पहली लाइफों को बहुतीरी की तरीयर बताया है। एक अन्य फोटो में ओलेना सेना के क्षतिग्रस्त वाहन के साथ पोंज दे रही है, वही एक फोटो में ओलेना एक लिलिङा की सीढ़ीदांगों पर पोंज दे रही है। मैट्रिजन ने अब इंटरनेशनल पारस पर लिखा, 'प्रतिका की विशेषता डिजिटल कवर स्टोरी के लिए, यूक्रेन का राष्ट्रपति जेलंस्की और उनकी पत्नी ने युद्ध के समय में जॉन, उनकी शादी और साझा इंटरनेशनल पारस यूक्रेन के भविष्य के सपनों के बारे में बात की।' यूक्रेन के राष्ट्रपति और उनकी पत्नी का फोटो शूट लोगों को कुछ ज्यादा अच्छा नहीं लगा। कई लोगों ने सोशल मीडिया पर इस टोल किया। एक टिवर यूजर ने लिखा कि जॉन आप एक एकरर को अपना राष्ट्रपति बुन लेते हैं तो युद्ध के समय भी उसकी प्रायिकरी अलग ही होती है। वही एक अमरिकी ने लिखा कि जॉन यूएस 60 बिलियन डॉलर बदले दे रहा है तब ये फोटोशूट करा रहा है। कई लोगों ने इसे बेंद गैरजिम्मेदाराना बताया। रूस ने 24 फरवरी को यूक्रेन पर हमला किया है। युद्ध को लागभा 155 दिन हो गए हैं। लागभा 7000 यूक्रेनी नागरिक मरा या जुके हैं। यूक्रेन के पूर्वी क्षेत्र में रसों का क़ब्जा है। डोनेस्क राजीन में रसों का दमला और भी तो ज्यों हो गया है। युद्ध के बीच एक नई डेंड्रोलॉपट देखने का मिलता है, जिसमें यूक्रेन से तीन भारतीय लोगों का रूस का साथन करने के लिए लैंकेलिस्ट किया है।

म्यांमार के चार कार्यकर्ताओं को फांसी दिए

जाने की संरक्षा परिषद ने की कड़ी निंदा
जिनेवा। मानवाधिकारों को लेकर संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद कार्यों संकेतन किया। परिषद ने श्यामराम द्वारा 4 सदस्यों की फैली को फारसी दिए जाने की सर्वसम्मति से निदा की और उससे सभी प्रकार की हिसास को तकाल रोकने तथा 'मानवाधिकारों और कानून के राज का पूरा सम्मान' करने का आह्वान किया। सुशुभ्र परिषद के सभी 15 सदस्यों द्वारा जारी बयान में कहा गया है कि वार राजनीतिक बढ़ियों को ऐसे वक्त में फारसी दी गई, जब दक्षिण पूर्व एशियाई देशों के संघ (आंतरिक) की सजा पर पुरुषतात्त्व करने की अपील की थी। परिषद के सदस्यों ने 'श्यामराम के लोकतात्त्विक तरीके से सत्ता हस्तांतरण के लिए पूर्ण समर्थन और श्यामराम की संप्रभुता, राजनीतिक स्वतंत्रता, क्षेत्रीय अखंडता तथा श्यामराम की एकता के प्रति उनकी मजबूत परिवर्द्धना को भी दोहराया।' गौरवान्वय है कि आंसियान श्यामराम से शांति लाने के वैशिष्ट्य प्रयासों का नेतृत्व कर रहा है। श्यामराम ने फरवरी 2021 में निवारित सरकार का समाप्त होना तथा खालीपालट किए जाने के बाद से व्यापक पैमाने पर अराजकता का माहौल है। आंसियान ने इस समाज दी गई फारसी की इस सजा को 'अत्यधिक निदावली' बताया और कहा कि इससे सेंचुर नेतृत्व तथा विशेषियों के बीच समावेश के उसके प्रयासों को ड्राको टार्कीज़ी के पूर्व सारांद, एक कानूनी अधिकार समर्थक और एक महिला की हत्या करने के दो आरोपी शामिल हैं, जिसे वे कथित तौर पर साना की मुख्यविर मानत थे।



कनाडा के सिटेलो में कनाडा के गवर्नर जनरल के निवास पर एक स्वागत समारोह के दौरान पोप फारिस्स का स्वागत करते प्रधान मंत्री जस्टिन ट्रूडो और कनाडा की गवर्नर जनरल मैरी साइमन।

तनाशाह नेता किम ने अमेरिका को दी चेतावनी राष्ट्रपति बाइडन संक्रमण मुक्त,
बोला- तनाव में परमाणु हथियार का प्रयोग करने से एक इंच नहीं कतराएगा उत्तर कोरिया 'कड़ा पृथक्वास' समाप्त

सहयोगी देश अपने सैन्य अभ्यास को विस्तार देने की योजना बना रहे हैं, जिसे उत्तर कोरिया आक्रमण के अभ्यास के तौर पर देखता है।



आधिकारिक कार्यालय संसदीय न्यूज एंजेसी के बोलने वाले भवितव्य को भाषण में कहा, “हमारे सशस्त्र बल कीसी भी सक्रियता से निपन्न होने के लिए पूरी तरह तैयार हैं और हमारे देश की परमाणु युद्ध क्षमता भी पूरी तरह तैयार है।” उन्होंने अमेरिका पर अपनी शत्रुतापूर्ण नीतियों को न्यायसंगत ढरने के लिए उत्तर कोरिया की “खराक तस्वीरें पेस करने” का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि अमेरिका-दक्षिण कोरिया के सैन्य अध्यात्म अमेरिका के “दोस्रे मानदंड” के प्रतीक हैं, क्योंकि वह उत्तर कोरिया को नियमित सैन्य निवारियों को उकसावा या धमकियों के तौर पर दिखाता है। दरअसल, वह उत्तर कोरिया के मिसाइल परीक्षणों के संदर्भ में बात कर रहे थे। किम ने दक्षिण कोरिया के नए राष्ट्रपति भूसू सुक विओले को “उमादीं” बताया, जो पूर्व के विविध कोरिया नेताओं से से भी आगे निकल गए हैं और कहा कि यून ने खुली रुद्धिमादी सकराका का नेतृत्व करने के लिए तैयार है।

भारत ने इराक के दोहुक में बमबारी की निंदा की

यूएसएआईडी की प्रशासक सामंथा पावर ने श्रीलंका की मदद के लिए की भारत की सहायता दी जो लेकर कही रो बात

A collage of three photographs. The left image shows a woman with long hair, wearing a dark jacket, speaking into a microphone at a podium. A portion of the Union Jack is visible behind her. The middle image is a close-up of the stars and stripes of the United States flag. The right image shows a large crowd of people outdoors, many of whom are waving large Sri Lankan flags.

उहोने कहा कि भारत ने मुश्किल समय में दुनिया के कई देशों की मदद की है। पावर 25 से 27 जुलाई तक भारत के दौरे पर आई थीं। अमेरिकी एजेंसी यूएसआईडी वैश्विक स्तर पर सहायता करने वाली अग्रणी एजेंसियों में से एक

है। आपके बता दें कि श्रीलंका अब तक के सबसे गंभीर आर्थिक संकट के दौर से गुजर रहा है। ये संकट मूल रूप से विशेषी मुद्रा के चलते पैदा हुआ। श्रीलंका मतलब के समान अन्य मुख्य खाद्य पदार्थों के आयत के लिए भुगतान करने में या खड़ी हो गई है। इस बीच पिछले दो वर्षों या राजपक्षे के देश छोड़कर चल जाने वाले अपि पद औड़े के बाद गणित विद्या श्रीलंका के नए राष्ट्रपति बने हैं।

खोज ली चांद पर इंसानों के रहने लायक जगह, भवित्वा से तैयार की जा सकती हैं सानत बस्तियाँ

वाणिंगटन (पारेंसी)।

बचपन में चांद पर रहने का सपना अब असल जिंदगी में संभव हो गया है। जो हाँ, अब इंसान चांद पर रह सकते हैं। बता दें कि चांद की सतह पर ऐसे हुए मिले हैं जो कि इंसानों के रहने के लिए विकल्प सही हैं। चांद पर पाए गए ये गड्ढे चंद्रमा के अन्य इलाकों के गड्ढे से विकल्प अलग हैं। आपको बता दें कि चांद पर तापमान इतना ज्यादा बरकरार पर रहना उत्तम उत्तम जाए और यहाँ एक दिन दो हफ्ते लावा होता है। ऐसे में अगर इन गड्ढों का पाठा खतला है जो इंसानों के रहने के लायक है तो यह हैरान है और उन्होंने इसकी जानकारी देते हुए कहा कि अगर अनका तापमान लगातार स्थिर रहता है तो यहाँ इंसानों के लिए बसियां तैयार की जा सकती है। नोआ पेट्रो ने आगे बताया कि लूरन पिस्ट की सबसे पहले खोज साल 2009 में की गई थी।

तापमान में पाए गए हैं। इन्हें नासा के लूटरी रिकॉर्ड्स ऑर्बिटर की मदद से खोजा गया है। इन गड्ढों के अंदर का तापमान 17 डिग्री सेल्सियस है जो कि इंसान के रहने के लिए सक्षम है। आगे भविष्य में इन गड्ढों के अंदर बसियां बसाने का सोचा जाए तो ऐसा संभव हो जायगा।

इन गड्ढों की खोज की सिस्टम रिपोर्ट जियोफिजिकल रिसर्च लेटर्स जर्नल में प्रकाशित की गई है। चांद पर रहने लायक एक बड़ी बात है।

क्या गिरे हैं यह गड्ढे

चांद पर इंसानों के रहने लायक यह गड्ढे मेयर ट्राकिलिंटिस यानी सी आॅफ ट्राकिलिट्री में मिले हैं और यह लगभग 328 फीट गहरे हैं। इनका तापमान चांद के अन्य गड्ढों के मुकाबले थोड़ा ही बहला हुआ है काई ज्यादा अंतर नहीं है। नासा के गोल्डर्ड स्पेस प्लाटिट सेंटर के एल अर्थोरो रेडिएशन, घटे-बढ़ते तापमान और छोटे इंसानों के पूर्व-





सेहत और सौन्दर्य का रक्षक भूटा

दुरुस्त करता पाचन

कॉर्न में फाइबर यानी भरपूर रेशे होते हैं। ये रेशे भोजन को पचान के लिए जरूरी हैं। यह कम्ब और पेट में होने वाले कैंसर की आशंका को कम करता है।

प्रचुर मात्रा में खनिज

कॉर्न के दानों में भरपूर मिनरल्स पाये जाते हैं। इसमें आयरन, मैनीशियम और कॉपर के अलावा फॉस्फोरस भी पाया जाता है। ये तत्त्व हड्डियों के लिए जरूरी हैं। इन तत्त्वों से हड्डियां मजबूत होती हैं। इसका सेवन किडनी को भी मजबूत करता है।

त्वचा को बनाता है चमकदार

कॉर्न लंबे समय तक त्वचा को क्रितिमय रखने में मददगार होता है। एंटीऑक्सीडेंट्स की

प्रचुरता के अलावा इसके तेल में लिंगोलिक एसिड होता है।

एनीमिया से करता है बचाव

मछे में आयरन होता है। आयरन की कमी से एनीमिया हो जाता है और इसके कारण लाल रक्त कणों की संख्या घट जाती है। मछे में विटामिन-बी और फॉलिक एसिड मौजूद होते हैं जो एनीमिया होने से बचाव करते हैं।

कंट्रोल करता है कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल ऐसा पदार्थ है, जो बढ़ने पर नुकसाद पहुंचाता है। कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं गुड कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) और बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल)।

कोलेस्ट्रॉल में फैटी फूड आते हैं जो हमारे दिल को कमज़ोर बनाते हैं। स्वीट कॉर्न में विटामिन-सी होते हैं जो हमारे दिल को स्वस्थ

रखते और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करते हैं। कॉर्न में प्रचुर मात्रा में फाइबरकोमिकल्स होते हैं जो कैफर होने के कारणों को रोकते हैं। कॉर्न में विटामिन-बी भी होता है जो त्रिकांत्र को स्वस्थ रखने में मददगार है। कॉर्न उन डायाबिटीज पीड़ितों के लिए जरूरी है, जो इंसुलिन नहीं ले रहे। कॉर्न उनके डायाबिटीज को कंट्रोल करते हैं। मकई में मौजूद कैरेटोनोइड आंखों की ज्योति बढ़ने के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध कराता है। मकई के दानों यानी भूंझुं को पकाकर भी खाया जाता है। इससे जहां दांतों की बेहतर एक्सरसाइज होती है, वहीं यह पेट को ठीक करता है।

सौंदर्य का साथी

कई तरह के कॉस्मेटिक्स प्रोडक्ट्स बनाने में कॉर्न स्टार्च का प्रयोग किया जाता है। साथी,

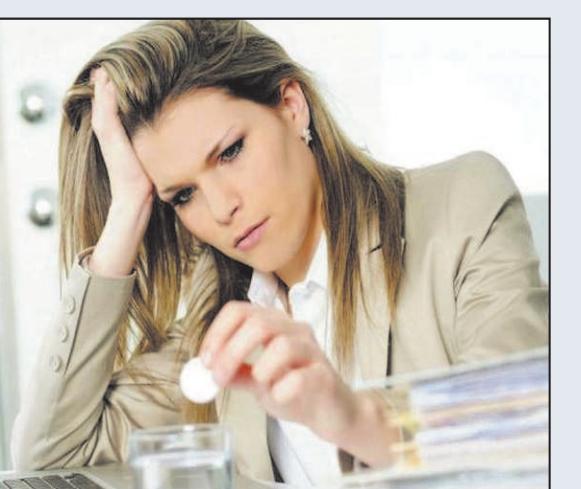
भूटा जिसे कॉर्न या मकई से हेतु के लिए बेहत फायदेमंद है। कई खतरनाक रोगों से रक्षा तो करता ही है सौन्दर्य को भी बढ़ाकर रखता है। भूटा जिसे कॉर्न और मकई भी कहा जाता है, का प्रयोग तरह-तरह के व्यंजन बनाने ने किया जाता है। यह ऐसा अनाज है जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी कैल्शियम की कमी हो जाती है तो यह ऑस्ट्रोपोरोसिस का कारण बनता है। एक नये अध्ययन के अनुसार, इस आवश्यक मिनरल की कम मात्रा लेने से आपको हाइपर पेराथायराइडिज्म (पीचपीटी) जो एक तरह की हार्मोन कठीशन है, हो सकती है। अगर समय रहने इसका इलाज न किया गया तो आपकी हड्डियों का कैल्शियम सूख सकता है। हार्वर्ड मीडिकल स्कूल के इस अध्ययन में पाया गया कि जो महिलाएं फल और सलीमेंट्स के जरिये ज्यादा कैल्शियम ग्रहण करती हैं उनमें पीचपीटी, जो पैरथायराइड हार्मोन के अनियंत्रित रिसाव का कारण होता है, होने का खतरा कम हो जाता है। अगर आपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैल्शियम की मात्रा को थोड़ी सावधानी से बढ़ा सकते हैं।

हड्डियों और दांतों के लिए कैल्शियम जरूरी है। इसकी कमी ऑस्ट्रोपोरोसिस का कारण बन जाता है, सभी जनते हैं कि मध्यबूत हड्डियों और दांतों के लिए कैल्शियम जरूरी है। कैल्शियम कोलोन (मलाशय) से विवेकी चीजों को बाहर निकालने में मदद करने के साथ ही यह हमारी त्रिकांत्र के लिए भी जरूरी है। अगर किसी कारण में शरीर में कैल्शियम की कमी हो जाती है तो यह ऑस्ट्रोपोरोसिस का कारण बनता है। एक नये अध्ययन के अनुसार, इस आवश्यक मिनरल की कम मात्रा लेने से आपको हाइपर पेराथायराइडिज्म (पीचपीटी) जो एक तरह की हार्मोन कठीशन है, हो सकती है। अगर समय रहने इसका इलाज न किया गया तो आपकी हड्डियों का कैल्शियम सूख सकता है। हार्वर्ड मीडिकल स्कूल के इस अध्ययन में पाया गया कि जो महिलाएं फल और सलीमेंट्स के जरिये ज्यादा कैल्शियम ग्रहण करती हैं उनमें पीचपीटी, जो पैरथायराइड हार्मोन के अनियंत्रित रिसाव का कारण होता है, होने का खतरा कम हो जाता है। अगर आपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैल्शियम की मात्रा को थोड़ी सावधानी से बढ़ा सकते हैं।



सावधान कैल्शियम की कमी खतरनाक

सौंदर्य और दांतों के लिए कैल्शियम जरूरी है। इसकी कमी ऑस्ट्रोपोरोसिस का कारण बन जाता है, सभी जनते हैं कि मध्यबूत हड्डियों और दांतों के लिए कैल्शियम जरूरी है। कैल्शियम कोलोन (मलाशय) से विवेकी चीजों को बाहर निकालने में मदद करने के साथ ही यह हमारी त्रिकांत्र के लिए भी जरूरी है। अगर किसी कारण में शरीर में कैल्शियम की कमी हो जाती है तो यह ऑस्ट्रोपोरोसिस का कारण बनता है। एक नये अध्ययन के अनुसार, इस आवश्यक मिनरल की कम मात्रा लेने से आपको हाइपर पेराथायराइडिज्म (पीचपीटी) जो एक तरह की हार्मोन कठीशन है, हो सकती है। अगर समय रहने इसका इलाज न किया गया तो आपकी हड्डियों का कैल्शियम सूख सकता है। हार्वर्ड मीडिकल स्कूल के इस अध्ययन में पाया गया कि जो महिलाएं फल और सलीमेंट्स के जरिये ज्यादा कैल्शियम ग्रहण करती हैं उनमें पीचपीटी, जो पैरथायराइड हार्मोन के अनियंत्रित रिसाव का कारण होता है, होने का खतरा कम हो जाता है। अगर आपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैल्शियम की मात्रा को थोड़ी सावधानी से बढ़ा सकते हैं।



थायराइड से सबसे ज्यादा पीड़ित महिलाएं

थायराइड की बीमारी तेजी से बढ़ रही है। आकड़ों की बात करें तो सवा चार करोड़ लोग देश में थायराइड की बीमारी से पीड़ित हैं। इनमें 80 प्रतिशत महिलाएं हैं। आर्थरी की बात है कि 8-10 प्रतिशत महिलाओं की परचमान हो सकती है। थायराइड बीमारी तीन प्रकार की होती है। थायराइड ग्रैंड से हार्मोन बनाना बंद या कम हो जाय तो इसे हाइपोथायराइडिज्म कहते हैं जबकि थायराइड हार्मोन की मात्रा अधिक बनने लगती है तो उसे हाइपरथायराइडिज्म कहते हैं। जबकि तीसी बीमारी धैर्य है। हाइपोथायराइडिज्म में महिलाओं की संख्या सबसे अधिक होती है।

क्या है थायराइड?

थायराइड एक इंडोक्राइन ग्रैंड होती है जो गर्दन के निचले हिस्से में एडमस एप्पल के ठीक नीचे होती है। इसका काम थायरोपिसन हार्मोन बनाकर खुन तक पहुंचाना है जिससे शरीर का पेटाबोलिज्म नियंत्रित रहे। शरीर में थायराइड हार्मोन की मात्रा कम हो जाय तो सुरक्षी और अर्थात् होने पर शारीरिक क्रियाएं तेजी हो जाती हैं। थायराइड ग्रैंड की ग्रैंडिंग की विटामिन ए प्रोटीन जैसे पालक या सालाद पत्ता को तिल या बीन्स (जो कैल्शियम का बहुत साथ सहेजते हैं) और बीन्स के साथ ले सकते हैं। विटामिन-डी भी जरूरी हड्डियों की संतुलित होते हैं। इसके लिए आप एक्सरसर्स और बैलोनी जैसे खाली डायट के अन्य विटामिन-डी भी जरूरी हैं। और हमारा शरीर में मौजूद कैल्शियम उत्तेजित होता है। इसके लिए आप कैल्शियम से भरपूर कॉम्प्रोजेक्ट्स जैसे खाली डायट के अन्य विटामिन-डी को बहुत साथ-सह-क्रियाशीलता का संबंध है।

डिप्रेशन या अवसाद होना, हमेशा टंड लगना, पेट में कठन करता होना, अजीब तरह का दर्द महसूस होना, मासिक स्राव का अधिक होना, एकाग्रता की कमी होना, त्वचा और बाल रुखे हो जाना।

कारण - आयोडिन की कमी (ऐरेंट्रिक गोवाटर) हार्मोनों में थायरोडायटिस, सर्जरी या रेडिओ

आयोडिन थेरेपी के बाद, कुछ प्रकार की दवाइयों का सेवन।

हाइपरथायराइडिज्म

लक्षण - घबराहट या चिड़िघिड़ा महसूस करना, अनियमित हृदय का धड़कना, गर्भी सहन न होना, हाथ में कठन होना, अधिक पसीना आना, बिना कारण कम होना, नीद न आना, थायराइड ग्रैंड की बदनाम होना, असिक्क स्राव का कम होना, प्रेजनन शक्ति क्षीण होना।

कारण - ग्रेव डिजीज, टॉविसक मल्टी नोडल गोवाटर, टॉविसक एडिनोमा, अधिक मात्रा में हार्मोन की गोली का सेवन।

इलाज - थायराइड ग्रैंड की बीमारियों का इलाज बीमारी के प्रकार पर निर्भर करता है। इसमें

थायराइड ग्रैंड के हार्मोन (थायरोथायराइडिज्म) का इलाज तीन विधियों से किया जाता है। पहली विधि में एंटी थायराइड इन्सुलाइन द्वारा देने लगती है। दूसरी विधि में रेडिओ एविट्र आयोडिन से ग्रैंडिंग की नियंत्रित किया जाता है जिसे रेडिओ आयोडिन थेरेपी कहते हैं। तीसीरी कठिन विधि में सर्जरी करके इलाज किया जाता है। वींध धैर्य का एक मात्र इलाज ऑपरेशन होता है। बचा थायराइड की बीमारी से बचाव के लिए अभी तक डॉक्टर आयोडिन युक्त नमक के सेवन की सलाह देते हैं जिससे शरीर में आयोडिन की मात्रा संतुलित रहे, थायराइड की बीमारियां न ह

