



मुख्य अपडेट

पेज 3

गोमांस तस्करी के अभियोग में गांधिं 25,000 रुपये के इनामी बदमाश को पुलिस ने मुठभेड़ के उपरान्त किया गिरफ्तार

पेज 5

महिलाओं की सुरक्षा, सम्मान और स्वावलंबन भाजपा सरकारों की प्राथमिकता : सोएम योगी

पेज 7

अगर बें स्टोक्स कपास नहीं बना चाहते तो इंग्लैंड क्रिकेट के लिए बड़ी मुश्किल है : चेपल

वर्ष : 11

अंक : 283

पृष्ठ : 08

नई दिल्ली

सान्देश 25 अप्रैल 2022

मूल्य : 1.50/-

RNI No .DELHIN/2011/38334

# गौरवशाली भारत

नई दिल्ली से प्रकाशित

भारत का इंग्लैंड को करारा जावा

## चीनी नागरिकों को जारी दूरिस्त वीजा किया सर्वपेंड

नई दिल्ली। भारत ने पड़ोसी देशों की लेकर 20 अप्रैल को जारी एक सर्वकारी में इंटरनेशनल एयर ट्रायोपोर्ट एसोसिएशन ने कहा, चीन (पीओल्प्स रिपब्लिक) के नागरिकों को जारी किए गए दूरिस्त वीजा अब वैध नहीं हैं। सर्कुलर में यह वीजा गया कि 10 साल की वैधता वाले दूरिस्त वीजा अब मात्र नहीं हैं। आईएटीए करीब 290 से यह कदम तीन विश्वविद्यालयों में पढ़ा जाएगा। एक स्टोक्स के प्रकार अरिंदम वामची ने 17 मार्च को कहा था कि भारत ने वीजिंग से इस मामले में योग्यादर्श रूप से अपना दावा किया है। साल 2020 में यात्री को अपने देश में दौड़ा जाना चाहिए कि नियंत्रित होजारों तक उस वक्त हत्या कर दी थी, जब वो नामांक पढ़कर मस्तिष्क बांधकर भारत आना पड़ा था। भारत ने वीजिंग से इस मामले में योग्यादर्श रूप से अपना दावा किया है। साल 2018 में यात्री को अपने देश में दौड़ा जाना चाहिए कि नियंत्रित होजारों तक उस वक्त हत्या कर दी थी, जब वो नामांक पढ़कर मस्तिष्क बांधकर भारत आना पड़ा था। भारत

को लेकर 20 अप्रैल को जारी एक सर्वकारी में इंटरनेशनल एयर ट्रायोपोर्ट एसोसिएशन ने कहा, चीन (पीओल्प्स रिपब्लिक) के नागरिकों को जारी किए गए दूरिस्त वीजा अब वैध नहीं हैं। सर्कुलर में यह वीजा गया कि 10 साल की वैधता वाले दूरिस्त वीजा अब मात्र नहीं हैं। आईएटीए करीब 290 से यह कदम तीन विश्वविद्यालयों में पढ़ा जाएगा। एक स्टोक्स के प्रकार अरिंदम वामची ने 17 मार्च को कहा था कि अनुमति नहीं दिए जाने के बाद उड़ाया है। भारत ने वीजिंग से इस मामले में योग्यादर्श रूप से अपना दावा किया है। साल 2020 में यात्री को अपने देश में दौड़ा जाना चाहिए कि नियंत्रित होजारों तक उस वक्त हत्या कर दी थी, जब वो नामांक पढ़कर मस्तिष्क बांधकर भारत आना पड़ा था। भारत

को लेकर 20 अप्रैल को जारी एक सर्वकारी में इंटरनेशनल एयर ट्रायोपोर्ट एसोसिएशन ने कहा, चीन (पीओल्प्स रिपब्लिक) के नागरिकों को जारी किए गए दूरिस्त वीजा अब वैध नहीं हैं। सर्कुलर में यह वीजा गया कि 10 साल की वैधता वाले दूरिस्त वीजा अब मात्र नहीं हैं। आईएटीए करीब 290 से यह कदम तीन विश्वविद्यालयों में पढ़ा जाएगा। एक स्टोक्स के प्रकार अरिंदम वामची ने 17 मार्च को कहा था कि अनुमति नहीं दिए जाने के बाद उड़ाया है। भारत ने वीजिंग से इस मामले में योग्यादर्श रूप से अपना दावा किया है। साल 2020 में यात्री को अपने देश में दौड़ा जाना चाहिए कि नियंत्रित होजारों तक उस वक्त हत्या कर दी थी, जब वो नामांक पढ़कर मस्तिष्क बांधकर भारत आना पड़ा था। भारत

## पंजाब में पकड़ी गई 700 करोड़ की हेरोइन

अफगानिस्तान से आई थी 102 किलो की खेप



एजेंटी  
अमृतसर। कस्टम विभाग के अधिकारियों ने रविवार को अपने देश में एक बड़ी वारदात का खुलासा किया है। अधिकारियों ने पाकिस्तान चेक पोर्ट के माध्यम से अफगानिस्तान से आरहे एक ट्रक कप पकड़ा तो वे हेरोइन रह गए। इस ट्रक में 700 करोड़ रुपये की 102 किलोग्राम हेरोइन को अपने देश में दौड़ा जाना चाहिए कि इस हेरोइन को दिल्ली के एक रिपोर्टर के मुताबिक निर्धारित जांच प्रक्रिया के बाद मामले

का पता चला था। खेप में कुछ लकड़ी के लड्डू में एक अधिकारी द्वारा धब्बे देखे गए तो उनको शक हुआ। इसके बाद संविध तत्वारों को देखते हुए सीमा शुल्क अधिकारीयों की मौजूदगी में बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। पूरी तरह कस्टम की टीम इन खोलों को तोड़-तोड़ कर हेरोइन निकालती रही। रविवार सुबह तक 102 किलो हेरोइन निकाली। यह अब तक दूसरी सबसे बड़ी बरामदी की खेप में छुपा गया था।

दरअसल, यह घटना अटारी बॉर्डर की है। अफगानिस्तान से आईसीपी अटारी पर पहुंचे ट्रक की बोरी में मुलेटी की खेप जबकि को दिल्ली के एक रिपोर्टर के मुताबिक नि�र्धारित जांच प्रक्रिया के बाद मामले

का पता चला था। खेप में कुछ लकड़ी के लड्डू में एक अधिकारी द्वारा धब्बे देखे गए तो उनको शक हुआ। इसके बाद संविध तत्वारों को देखते हुए सीमा शुल्क अधिकारीयों की मौजूदगी में बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे बेलनाकार लकड़ी के लड्डू थे। इन्हीं में सुखाय कर हेरोइन किस्म की गई थी। इसमें हेरोइन किस्म रेखी के एंटोनी ने बैग खोल गए।

जब इनको खोला गया तो देखा गया कि कुछ में छोटे









## शार्ट न्यूज़

सोना 749 और चांदी में 2911 रुपये की बढ़ी  
साप्ताहिक गिरावट

मुंबई। अमेरिकी केंद्रीय बैंक फेडरिंगवर्क के मई से ब्याज दरों में आधे प्रतिशत की बढ़ोतारी करने के संकेत ने डॉलर में आंसू तेजी के दबाव में वैश्विक बाजार में कीमती धातुओं में बड़ी गिरावट आगे से बीते सप्ताह घेरेलू सर्वप्रथम बाजार में सोना 749 रुपये प्रति दस ग्राम और चांदी 2911 रुपये प्रति किलोग्राम लुढ़क गया। समीक्षकोंने सप्ताह में वैश्विक बाजार में कीमती धातुओं में गिरावट का रुख रहा। सोना हाजिर 34.3 डॉलर प्रति अंसू टूटकर सप्ताहांत पर 1943.06 डॉलर प्रति अंसू पर आ गया। साथ ही अमेरिकी सोना बायादा भी 37.7 डॉलर प्रति अंसू कमजोर होकर 1939.30 डॉलर प्रति अंसू रह गया। इसी तरह सप्ताहांत पर चांदी 1.39 डॉलर प्रति अंसू रही और 17.10 डॉलर प्रति अंसू तेजी सोना 749 रुपये की बढ़ी गिरावट का असर देख सकते बड़े बायादा बाजार एमसीएस के सभी भागों में भी रहा। सप्ताहांत पर सोना 749 रुपये का गोता लगाकर 52322 रुपये प्रति दस ग्राम पर आ गया। वहाँ, सोना मिनी 568 रुपये की गिरावट लेकर 52317 रुपये प्रति दस ग्राम रही। इसी तरह समीक्षकोंने अवधि में स्थानीय स्तर पर चांदी 2911 रुपये सस्ती होकर 66480 रुपये प्रति किलोग्राम पर आ गई। चांदी मिनी 2808 रुपये कमजोर होकर सप्ताहांत पर 40.50 रुपये प्रति किलोग्राम पर रह गई।

### विदेशी मुद्रा बॉलर 31.1 करोड़ डॉलर गिरावट

#### 603.7 अंक डॉलर पर

मुंबई। देश का विदेशी मुद्रा भंडार 15 अप्रैल को समाप्त सप्ताह में लगातार पांचवें सप्ताह गिरावट 31.1 करोड़ डॉलर कम होकर 603.7 अंक डॉलर डॉलर पर आ गया। इसके पिछले सप्ताह 20.7 अंक डॉलर घटकर 604 अंक डॉलर और 01 अप्रैल के समाप्त सप्ताह में वह रहा था। इसी तरह 25 मार्च को समाप्त सप्ताह में 2.03 अंक डॉलर घटकर 617.65 अंक डॉलर पर रहा। रिजर्व बैंक की ओर से जारी साप्ताहिक अंकोंके अनुसार, 15 अप्रैल को समाप्त सप्ताह में विदेशी मुद्रा भंडार के सभीसे बड़ा घटक विदेशी मुद्रा परिसंपत्ति 87.7 करोड़ डॉलर घटक 536.8 अंक डॉलर पर आ गया। हालांकि दो दौरान स्थानीय भंडार में बड़ी हुई और वह 62.6 करोड़ डॉलर घटकर 43.15 अंक डॉलर पर पहुंच गया। अलांकारी अंकोंके अनुसार, 14.4 करोड़ डॉलर घटकर 18.7 अंक डॉलर पर आ गया। इसी तरह अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के पास आरक्षित निधि 1.6 करोड़ डॉलर की गिरावट के साथ पांच अंक डॉलर रह गई।

### सर्वांग बाजार : सोना, चांदी में गिरावट

इंदौर। सप्ताहांत सोना तथा चांदी में नमी दर्ज की गई। सप्ताहांत सोना 700 रुपये तथा चांदी 900 रुपये सस्ती बिकी। कारोबार की शुरुआत में सोना 54600 रुपये पर खुलने के बाद शनिवार के दिन 53900 रुपये प्रति दस ग्राम होकर थमा। चांदी में व्यापार की शुरुआत 70100 रुपये पर हुई वहाँ शनिवार के दिन 68200 रुपये बिकी। कापाकाज में सोना ऊंचे में 54700 नीचे में 53650 रुपये प्रति 10 ग्राम बिका। व्यापार में चांदी ऊपर में 70100 तथा नीचे 67800 रुपये प्रति किलोग्राम बिकी। विदेशी बाजार में सोना 1942 डॉलर तथा चांदी 2415 सेंट प्रति अंसू बिकी।

### इन्दौर खाद्य तेल : नंगफली तेल, सोयाबीन रिफाइंड-पान तेल नंगे तेजी

इंदौर। सप्ताहांत खाद्य तेलों में खाव बढ़त लिए रहे। कारोबार में मूँगफली तेल, सोयाबीन रिफाइंड, पान तेल ऊंचा रहा। तिलहनों में लिलावाली रही इसके भाव मजबूत बढ़ाये गए। कपास्या खाली में भाव कम हुआ। कारोबार की शुरुआत में मूँगफली तेल 1630 से 1610 रुपये प्रति किलोग्राम खुला जो शनिवार को 1640 से 1610 रुपये प्रति किलोग्राम खुला जो व्यापार की शुरुआत 1585 से 1590 रुपये पर हुई एवं तिलहन के दबाव पर बढ़ दुआ। सोयाबीन रिफाइंड 1585 से 1590 रुपये पर खुलकर 1600 से 1625 रुपये बिका। पान तेल 1605 से 1610 रुपये खुलकर 1635 से 1640 रुपये होकर पर बढ़ दुआ। तिलहन जिन्सों में भाव मजबूती लिए गए। सप्ताहांत सरसों रायदा में मांग रही। खली में 75 रुपये की गिरावट दर्ज की गई।

### इंदौर किटाना बाजार : शक्कर महंगी, खोपणा गोला मजबूत, साबूदाना में मांग

इंदौर। सियांज किटाना बाजार में सप्ताहांत ग्राहकों की ऊपरी नीचे होती रही। शक्कर में तेजी दर्ज की गई। खोपणा गोला पृथग्वर बढ़ने से मंग होगा बिका। नारियल मजबूत रहा। साबूदाना में मांग के चलते भाव ऊंचे बोले गए। ज्यानीय किटाना बाजार में सोयाबीन को शक्कर की दीवानी अंक आकर 07 से 08 गाड़ी से 10 हो। नारियल के दिन 3590 रुपये प्रति किलोग्राम खुले हैं। इसके पिछले दिन 3530 से 3560 रुपये प्रति किलोग्राम खुले हैं। आंसू अंक 585 रुपये, सोया रिफाइंड 367 रुपये, सुरजमुखी तेल 294 रुपये, चना 5700-5800, मसूर काली 8500-8600, मूँग दाल 9000-9100, उड़द दाल 9800-9900, रुपये प्रति किलोग्राम खुले हैं।

### स्ल-यूक्रेन संकंट के बीच गेंहूं निर्यात की मांग बढ़ी, नाय्यादेश के किसानों को फायदा

नई दिल्ली। यूक्रेन पर रुपी हानिके बाद दोनों पड़ोसी मुल्कों के बीच छिड़े युद्ध के चलते वैश्विक बाजार में मध्य प्रदेश की शरणीय कटिया (झुरुप) जैसी



मशहूर गेंहूं किसानों की मांग में जबरदस्त इजाफा हुआ है। मांग में तेजी आगे से मध्य प्रदेश में कारोबारी अच्छी गुणवत्ता वाले गेहूं को 2,015 रुपये प्रति किलोग्राम के न्यूनतम समर्थन मूल्य (मप्पेसपी) से काफी ऊपर के प्रभाव खरीद रहे हैं। इसके पिछले दिनों देशों से इसकी आपूर्ति बाधित हो गई है। पश्चिमी देशों के लगाए प्रतिवर्षों ने भी रुपये के गेहूं नियात को बढ़ा दिया है। भारत जिले के लोहारी बुजुर्ग गांव के किसानों को गेहूं की सरकारी खरीदे में 10% परिवर्ती आई। भारतीय से 1.76 लाख टन गेहूं निर्यात किया गया था, जबकि मौजूदा विपणन सत्र के दौरान राज्य से 1.76 लाख टन गेहूं निर्यात किया गया था, जबकि मौजूदा विपणन सत्र में पिछले एक महीने के भीतर ही 2.5 लाख टन गेहूं नियात किया जा चुका है और अभी सत्र खत्म होने में करीब दो महीने बाकी हैं। उन्होंने बताया कि गेहूं खरीदे में 30 प्रतिशत के प्रभाव आपूर्ति अंकोंमें बढ़ी रही है। उन्होंने सरकार को अध्ययन सत्र के लिए रुपये के गेहूं खरीद कर किसानों को तुरंत भुगतान की निर्यात कर देने के लिए अप्रैल के अंत तक आगे बढ़ाव देने की ओर दिए गए नियात को अपनाया।

नई दिल्ली। अमेरिकी केंद्रीय बैंक फेडरिंगवर्क के मई से ब्याज दरों में आधे प्रतिशत की बढ़ोतारी करने के संकेत ने डॉलर में आंसू तेजी के दबाव में वैश्विक बाजार में कीमती धातुओं में बड़ी गिरावट आगे से बीते सप्ताह घेरेलू सर्वप्रथम सोना 749 रुपये प्रति दस ग्राम और चांदी 2911 रुपये प्रति किलोग्राम लुढ़क गया। समीक्षकोंने सप्ताह में वैश्विक बाजार में कीमती धातुओं में गिरावट का रुख रहा। सोना हाजिर 34.3 डॉलर प्रति अंसू टूटकर सप्ताहांत पर 1943.06 डॉलर प्रति अंसू पर आ गया। साथ ही अमेरिकी सोना बायादा भी 37.7 डॉलर प्रति अंसू कमजोर होकर 1939.30 डॉलर प्रति अंसू रह गया। इसी तरह सप्ताहांत पर चांदी 1.39 डॉलर प्रति अंसू रही और 17.10 डॉलर प्रति अंसू तेजी सोना 749 रुपये की बढ़ी गिरावट का असर देख सकते बड़े बायादा बाजार एमसीएस के सभी भागों में भी रहा। सप्ताहांत पर सोना 749 रुपये का गोता लगाकर 52322 रुपये प्रति दस ग्राम पर आ गया। वहाँ, सोना मिनी 568 रुपये की गिरावट को लिए रुपये प्रति दस ग्राम रही। इसी तरह सप्ताहांत पर चांदी 2911 रुपये सस्ती होकर 66480 रुपये प्रति किलोग्राम पर आ गया। इसी तरह अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के पास आरक्षित निधि 1.6 करोड़ डॉलर की गिरावट का रुख रहा।

नई दिल्ली। यूक्रेन पर रुपी हानिके बाद दोनों पड़ोसी मुल्कों के बीच छिड़े युद्ध के चलते वैश्विक बाजार में मध्य प्रदेश की शरणीय कटिया (झुरुप) जैसी

### वैश्विक रुख और कंपनियों के तिमाही परिणाम तय करेंगे बाजार की चाल

मुंबई। अमेरिकी केंद्रीय बैंक फेडरिंगवर्क के मई से ब्याज दरों में आधे प्रतिशत की बढ़ोतारी करने के संकेत एं उन्हें ऊंचे भाव पर हुई बिकावाली के दबाव में बोते सप्ताह घेरेलू सर्वप्रथम सोना 749 रुपये प्रति दस ग्राम और चांदी 2911 रुपये प्रति किलोग्राम लुढ़क गया। समीक्षकोंने सप्ताह में वैश्विक बाजार में कीमती धातुओं में गिरावट का रुख रहा। सोना हाजिर 34.3 डॉलर प्रति अंसू टूटकर सप्ताहांत पर 1943.06 डॉलर प्रति अंसू पर आ गया। साथ ही अमेरिकी सोना बायादा भी 37.7 डॉलर प्रति अंसू केंद्रीय बैंक ने डॉलर के संकेत एं उन्हें ऊंचे भाव पर हुई बिकावाली के दबाव में बोते सप्ताह घेरेलू सर्वप्रथम सोना 749 रुपये प्रति दस ग्राम और चांदी 1.39 डॉलर प्रति अंसू रही। इसी तरह सप्ताहांत पर चांदी 1.39 डॉलर प्रति अंसू रही और 17.10 डॉलर प्रति अंसू तेजी सोना 749 रुपये की बढ़ी गिरावट का असर देख सकते बड़े बायादा बाजार एमसीएस के सभी भागों में भी रहा। सप्ताहांत पर सोना 749 रुपये का गोता लगाकर 52322 रुपये प्रति दस ग्राम पर आ गया। वहाँ, सोना मिनी 568 रुपये की गिरावट को लिए रुपये प्रति दस





## 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 जोनिवृति (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 भुरभरी हो जाती हैं। साथ ही हड्डियों के उत्तकों का घबल कम हो जाता है, इस कारण किसी भी झटक से उन्हें टूटने की आशंका बढ़ जाती है।

उम्र का बढ़ना और मूल्य कारण है। कैल्शियम हमारी हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है, इसकी कमी से हड्डियां कमजोर पड़ जाती हैं और उनके टूटने की दर बढ़ जाती है। रजानिवृति के बाद महिलाओं में एस्ट्रोजेन हासिम की कमी के कारण इस रोग की सम्भावनाएं बढ़ जाती हैं।

नीचे द्रुकने या सामान्य अवस्था में कमर दर्द होना और द्रुकने से कद कम होना इस बीमारी के सामान्य लक्षण हैं। इस बीमारी से अवसर रोटी की हड्डी में भी परिवर्तन को हल्के तौर पर ना लें। रोजमारी के काम जैसे कुछ काम की तरफ ताजे ताजे द्रुकने के लिए नीचे द्रुकने या किसी हड्डी के जैसे बस या अटो रिक्षा की पिछली साठ पर लाने झटक से हड्डियों में बार-बार होने वाला फैकर भी ऑस्टियोपोरोसिस की निशानी है।

यों तो सम्पूर्ण शरीर की हड्डियां इससे प्रभावित होती हैं। परन्तु सामान्य रूप से हड्डी और रोटी की हड्डियां ही इस रोग की मूल विकार होती हैं। इसके परिणाम इस कदर भयंकर हो सकते हैं कि रोटी की हड्डी टूटने से कधे द्रुक सकते हैं और कद छह इंच तक कम हो सकता है। कूछ का फैकर होने की आशंका ही ज्यादा होती है। ऐसे रोगियों के अध्ययनों से यह निष्कर्ष सामने आया है कि कलहे के फैकर वाले लगभग चावस प्रतिशत रोगी पूर्णतया ठीक नहीं हो पाते, वे सदा के लिए ही बिस्तर से बंध जाते हैं।

इस बीमारी का पता लगाना ज्यादा मुश्किल नहीं है विशेषकर

महिलाओं में आसानी से इसका पता लग सकता है। वैसे तो बोन डेसिटीमीटर से कुछ ही पलों में इस रोग का पता लगाया जा सकता है, पर एक साधारण से रिस्ट टेस्ट के द्वारा इस रोग का यह बैठे ही पता लगाया जा सकता है। कैल्शियम प्रश्न आप खुद से पछ सकती है, जिससे पता लगा सकता है कि आपको यह बीमारी होने की आशंका है कि नहीं।

- ▶ क्या आप एक रजानिवृत महिला हैं और क्या आपको पैंतीली सर्व की आय से पहले ही जोनिवृत हो गई थी?
- ▶ क्या आप शारीरिक तौर पर स्क्रिय हो हैं?
- ▶ क्या आप अपने आहार में कैल्शियमयुक्त खाद्य पदार्थ जैसे दूध और दूध से बनी चीजें कम लेती हैं?

- ▶ क्या आपकी या परिवार के किसी नजदीकी सदस्य की हड्डी किसी हल्के से झटक से टूटी है?
- ▶ क्या आप दमा या अर्थराइटिस के लिए कोर्टिकोस्टिरोइड दवा छह महीने से ले रही हैं?

ऊपर लिखे प्रश्नों में से यदि एक प्रश्न का भी उत्तर हाँ है तो आपको ऑस्टियोपोरोसिस की आशंका ही ज्यादा होती है। ऐसे रोगियों के अध्ययनों से यह निष्कर्ष सामने आया है कि कलहे के फैकर वाले लगभग चावस प्रतिशत रोगी पूर्णतया ठीक नहीं हो पाते, वे सदा के लिए ही बिस्तर से बंध जाते हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस का पता लगाने के लिए डॉक्टर अल्ट्रासाउंड बोन डेसिटीमीटर टेस्ट का सहारा लेते हैं। इससे अस्थियों में नुकसान की दर, फैकर होने की सभावनाओं, इलाज के प्रभावों आदि की जानकारी मिलती है। इससे एक्स्ट्राल में भीगी रुई से टूटने के आकारों को साफ करके पैर को एक रेडिएशन फीट मीठीन की भीतर रखना होता है। मशीन में पैर पिट होने के बाद रोटिंग ली जाती है और दो मिनट में ही परिवर्तन की रिपोर्ट सामने आ जाती है। जांच से पहले सामान्य खाना ही खाएं, इस बात का ध्यान रखें कि इस परिवर्तन के

तांत्रिक विकारों के बावजूद रहता है।

बीबीस घटे पहले कैल्शियम की खुराक न लें। यह सुनिश्चित करना भी जरूरी है कि परिवर्तन से सात दिन पहले तक कोई वैरिएम-स्टडी रिडिंग आसानी से ज्ञान आया। इंजेक्शन अथवा सीटी अथवा एम.आर.आई परिशेष के लिए और याएँ जाएँ कोई कानून लिया गया हो।

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

- ▶ फैश पर लेट जाएं। दोनों हाथों को पेट पर रखकर घुटनों को 90 डिग्री के कोण में मोड़ें। अब कंधों के जीवन से स्टाकर रखें और पिर को तौर पर स्क्रिय हो जाएं।

▶ पेट के नीचे तकिया रखकर फैश पर पेट के बल लेट जाएं। दोनों हाथ नितन्त्रों पर रखें। अब सिर को फैश तक तकिया रखकर फैश पर लेट जाएं। इसकी जोनिवृत दस से पन्द्रह बार।

- ▶ कुसों पर कुछ इस प्रकार बैठें कि आपकी पीठ कुसों से सटी हो। सिर के पीछे दोनों हाथों को क्रास करें। कोहनवांयों की पीछे की ओर खींचते हुए लबी सास ले और सास छोड़ते हुए वापस पूर्व स्थित हो।

▶ हाथों और घुटनों के बाल ज्ञाने के बाद घुटने को कमर की ऊंचाई तक ले जाएं। पिर वापस पूर्व स्थित में ले आएं। दूसरे पैर से यही व्यायाम करें। इस क्रिया को भी दोस दस से पन्द्रह बार दोहराना चाहिए।

- ▶ फैश पर सीधे लेटें और दोनों हाथ पेट पर रखें। अब पैरों को फैश से बायाम एक इंच ऊपर उठाएं। इसमें ध्यान रखें कि घुटने आपास में जुड़े हों। इस स्थित में कुछ सेकेंड रुकने के बाद पैरों को नीचे ले आएं। ऐसे पांच से दस बार करें।

- ▶ कुसों पर पीठ लगाकर सीधे बैठें। बाहों को बिनारे पर टिकाएं और पैरों को फैश पर सीधे रखें। पिर अपने बीचों को पीछे की ओर धकेलने का प्रयास करे वे दोनों बाली अवस्था में वापस आ जाएं। इसे भी दोस या पन्द्रह बार दोहराना चाहिए।

एक अहम बात यह है कि इन व्यायामों का करने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से परामर्श जरूर लें।

जहाँ तक खान-पान का प्रश्न है तो दैवत लाइन-पान की विनाशी की अवस्था, कैल्शियम की अवस्था और अप्रैल और अप्रैल अंधेरे के बावजूद रहने के लिए डॉक्टर अल्ट्रासाउंड बाली और मैक्सिलर डिजिनेशन के बायाम ही ज्ञान लाइन होता है और रेटिना डैमेज होता है। इससे व्यक्ति अंधा हो सकता है। मगर अनानास में मैजूद बीटा कैरोटीन इस खरब को तीस विप्रतीक तक कम करने से मददगार होता है।

अनानास में विटामिन-ए और सिनेलस की भरपूर मात्रा होती है। जैसे विटामिन-ए और सी। कैल्शियम, पोटाशियम और फैसलेम की भरपूर मात्रा होती है। फैसल द्वारा यह नियंत्रण के लिए एक फैसल बाली अवस्था में वापस आ जाए। यह फैसल बाली दोहराना चाहिए।

पांच और कॉल्ड के बायाम से बनाने के लिए इसमें विटामिन-ए की सभी मात्रा होती है। इसमें ब्रोमेलेन नामक पदार्थ होता है जो खांसी रोकने में मददगार होता है।

अनानास के बायाम जाने वाली मैग्नीज हड्डियों और उत्तकों को मजबूत बनाएँ रखने में मददगार होता है। अनानास के लगातार सेवन से आपके मसूद खस्त और मैजूद और उत्तकों को मजबूत रहते हैं।

अनानास के बायाम के लिए संतुलित आहार और नियमित व्यायाम से यह नियंत्रण के कारण आहा जाता है। यह नियंत्रण के कारण आहा ज्यादा एसिडिक होता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।

यह पैनक्रियाज से बनाने वाले रस को भी नियंत्रित करता है।