



हिन्दी दैनिक

रोजामा इंडीगलफ

www.Newsindogulf.com/Email:-Newsindogulf730@gmail.com

सच्चाई में है दम, सच लिखते हैं हम



पटना, शनिवार

10 अगस्त 2024 वर्ष: 02 अंक: 90 पृष्ठ - 12 PRGI NO - BIHHIN/2023/86924

मूल्य - ₹ 3 पटना संस्करण

ब्रीफ न्यूज़

वक्फ बोर्ड में संशोधन से प्रसामान समाज को मिलेगी हिस्सेदारी: दानिश



एजेंसी

लखनऊ। योगी सरकार के एक मात्र मुस्लिम अल्पसंख्यक कल्याण राज्यमंत्री दानिश आजाद अंसारी ने आरोप लगाया है कि संसद में पेश किए गए वक्फ संशोधन विधेयक को लेकर विपक्ष मुसलमानों में भ्रम फैला रहा है। कहा कि इस बिल से किसी भी धार्मिक संस्था में कोई हस्तक्षेप नहीं किया जाएगा। संविधान के किसी भी अनुच्छेद का उल्लंघन इस बिल को लाने से नहीं होगा। दानिश ने आरोप लगाया कि कांग्रेस और सपा का एजेंडा कभी भी मुसलमान के विकास का नहीं रहा है। मोदी सरकार इमानदारी से मुसलमान के ठोस विकास के लिए और बेहतर भविष्य के लिए कानून रखी है दानिश आजाद कहा कि इस बिल से अब तक विचार रहे मुसलमानों को उनका हक मिलेगा। इसमें मिलाओं और पिछड़े प्रसामान मुसलमानों की सहभागीता बढ़ेगी। वक्फ अधिनियम में कई खामियां थीं, जो इस संशोधन के बाद दूर होनी चाहिए चांदलों के स्वार्थ को पूरा करने के लिए पूरे मुस्लिम समाज का अहित करने पर।

हिजाब, नकाब, बुक्फैन पर बड़ा फैसला, सुप्रीम कोर्ट ने पूछा-तिलक, बिंदी को छूट क्यों?

आदालत ने कहा कि लड़कियों को कक्षा के अंदर बुक्फैन पहनने की अनुमति नहीं दी जा सकती और परिसर में किसी भी धार्मिक गतिविधि की अनुमति नहीं दी जा सकती। पीठ ने केंद्र में कांलेज प्रशासन से कहा कि छात्रों को यह चुनने की आजादी होनी चाहिए कि वे अपने विश्वास के अनुसार अनुमति नहीं दी जा सकती। पीठ ने केंद्र में कांलेज प्रशासन से कहा कि छात्रों को यह चुनने की अनुमति नहीं दी जा सकती। पीठ ने केंद्र में कांलेज प्रशासन से कहा कि छात्रों को यह चुनने की अनुमति नहीं दी जा सकती। पीठ ने केंद्र में कांलेज प्रशासन से कहा कि छात्रों को यह चुनने की अनुमति नहीं दी जा सकती।



एजेंसी

पहनने पर प्रतिवर्द्ध लगाया गया था। हालांकि, अदालत ने कहा कि लड़कियों को कक्षा के अंदर बुक्फैन पहनने की अनुमति नहीं दी जा सकती और परिसर में किसी भी धार्मिक गतिविधि की अनुमति नहीं दी जा सकती। पीठ ने केंद्र में कांलेज प्रशासन से कहा कि छात्रों को यह चुनने की अनुमति नहीं दी जा सकती। पीठ ने केंद्र में कांलेज प्रशासन से कहा कि छात्रों को यह चुनने की अनुमति नहीं दी जा सकती। पीठ ने केंद्र में कांलेज प्रशासन से कहा कि छात्रों को यह चुनने की अनुमति नहीं दी जा सकती।

अयोध्या गैंगरेप के आरोपियों के डीएनएटेस्ट के लिए यूपी पुलिस कोर्ट से अनुमति मांगेगी

एजेंसी

उत्तर प्रदेश: उत्तर प्रदेश के अयोध्या में 12 वर्षीय लड़कों के साथ गैंगरेप के आरोपियों के डीएनएटेस्ट के लिए पुलिस ने कोर्ट से कांगड़ी कार्यालय शुरू कर दी है। कोर्ट से अनुमति मिलने के बाद पुलिस अरोपी मोइन खान और राजू खान का डीएनएटेस्ट कराएगी। जुलाई को अयोध्या पुलिस ने मोइन खान की प्राप्तिशीलिकारी को विवरित किया था। मोइन खान वेकरी चलता है। उन पर नावालिंग लड़कों के साथ गैंगरेप करने और उसे गर्भवती करने

का आरोप है। मोइन खान की वेकरी में काम करती थी। किंग जॉन मेंडिकल यूनिवर्सिटी (केजीएप्यू) में इलाज के लिए भर्ती रेप पीड़ितों के गर्भाशय का सैंपन भी रखा गया है। जाच अधिकारी कोर्ट से अनुमति मिलने के बाद डीएनएटेस्ट कराया जाएगा।

वक्फ बिल में पहले से ही 2 महिला में बर्स की मौजूदगी, नामगिनाकर पूर्व सदस्य ने मोदी सरकार के नए बिल पर किए हैरान करने वाले खुलासे

एजेंसी

नई दिल्ली: सदन में 8 अगस्त को वक्फ बिल लालकस्था में पेश हुआ और इस पर जोरदार बहस भी हुई। इसके बाद जो कुछ भी हुआ उसका सार गलियाँ के शेर में है। जूसा की तय था कि इंडिया गठबंधन ने बिल का विरोध किया। कांग्रेस, सपा, एससीपी शरद पवार, एआईएमआईएम और डीएप्ले टीएमसी, सीपीआई और डीएप्ले में जूसा की विरोध किया। सपा सारद ने तो खुले आम धर्मी द्वारा हुए कांगड़ा का सरकार ने इसमें कोई बदलाव किया तो लोग सड़कों पर उतरने के लिए मजबूर हो जाएंगे। इन

सब के बीच मोदी सरकार ने इस बिल को विवरित किया। बीच मोदी सरकार को जूसी जूसी ज्वाइट पार्टिंग्मेट्री नहीं ली है। अब इस कमेटी में सब पक्ष को जूसी जूसी ज्वाइट पार्टिंग्मेट्री अपनी राय रख सकते हैं। वक्फ बोर्ड को लेकर सरकार द्वारा लाए गए बिल में कुल 40 बदलाव प्रस्तावित हैं।

सांसद बना रहे ग्रामीण अमृतपाल सिंह, सदस्यता खत्म करने की मांग वाली याचिका सुप्रीम कोर्ट ने की खारिज



एजेंसी

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी। उत्तर प्रदेश में कदम-पंथी सिख उपदेशक की विवादनाथ को अपने लिए चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को जैल में कदम-पंथी सिख उपदेशक अमृतपाल सिंह के खदूर साहिब से संसाद चुने जाने के खिलाफ दावर याचिका खारिज कर दी।

नई दिल्ली:



सेहत और सौन्दर्य का रक्षक भुट्टा

दुरुस्त करता पाचन

कॉर्न में फाइबर यानी भरपूर रेशे होते हैं। ये रेशे भोजन को पचाने के लिए जरुरी हैं, यह कृषि और पेट में होने वाले कैंसर की आशंका को कम करता है।

प्रचुर मात्रा में खनिज

कॉर्न के दानों में भरपूर मिनरल्स पाए जाते हैं। इसमें आयरन, मैनीशियम और कॉपर के अलावा फॉर्स्फोरस भी पाया जाता है। ये तत्व हड्डियों के लिए जरुरी हैं। इन तत्वों से हड्डियों में अधिक विटामिन-बी और फॉलिक एसिड मौजूद होते हैं जो एनीमिया होने से बचाव करते हैं।

त्वचा को बनाता है चमकदार

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

रखते और कोलेस्ट्रॉल को कटोल करते हैं। कॉर्न में प्रचुर मात्रा में फाइटोफैमिकल्स होते हैं जो कैंसर होने के कारणों को रोकते हैं। कॉर्न में विटामिन-बी भी होता है जो तंत्रिका तंत्र को खवस्थ रखने में मददगार है। कॉर्न उन डायबिटीज पीडिंगों के लिए जरुरी है, जो इंसुलिन नहीं लेते। कॉर्न उनके डायबिटीज को कटोल करते हैं। मर्कट में मौजूद कैरोटोनोइड आंखों की ज्योति बढ़ाने के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध करता है। मर्कट के दानों यानी भुट्टों को पकाकर भी खाया जाता है। इससे जहां दानों की बेहतर एक्सरसाइज होती है, वहीं यह पेट को ठीक करता है।

सौंदर्य का साथी

कॉर्न तरह के कॉर्स्टिक्स प्रोडक्ट्स बनाने में कॉर्न स्टार्ट का प्रयोग किया जाता है। साथ ही,

भुट्टा जिसे कॉर्न या मर्कई सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। कई खतरनाक रोगों से रक्षा तो करता ही है सौन्दर्य को भी बढ़ावा देता है। यह एक अत्यधिक अनुसार, इस आवश्यक मिनरल की कम मात्रा लेने से आपको हाइपर पैराथायराइडिज्म (पीएचपीटी) जो एक तरह की हायोनल कंडीशन है। अगर समय रहने वाला इलाज न किया गया तो आपकी हड्डियों का कैलिशियम सूख सकता है। हार्डेंट मैडिकल रक्कल के इस अध्ययन में पाया गया कि जो महिलाएं फल और सलीमेंट्स के जरिये ज्यादा कैलिशियम ग्रहण करती हैं उनमें पीएचपीटी, जो पैराथायराइड हार्मोन के अनियंत्रित रिसाव का कारण होता है, होने का खतरा कम हो जाता है। अगर आपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैलिशियम की मात्रा को थोड़ा सावधानी से बढ़ा सकते हैं।



इसके लिए भी कैलिशियम की कमी हो जाती है तो यह ऑस्ट्रियोपोरेसिस का कारण बनता है। एक नये अध्ययन के अनुसार, इस आवश्यक मिनरल की कम मात्रा लेने से आपको हाइपर पैराथायराइडिज्म (पीएचपीटी) जो एक तरह की हायोनल कंडीशन है। अगर समय रहने वाला इलाज न किया गया तो आपकी हड्डियों का कैलिशियम सूख सकता है। हार्डेंट मैडिकल रक्कल के इस अध्ययन में पाया गया कि जो महिलाएं फल और सलीमेंट्स के जरिये ज्यादा कैलिशियम ग्रहण करती हैं उनमें पीएचपीटी, जो पैराथायराइड हार्मोन के अनियंत्रित रिसाव का कारण होता है, होने का खतरा कम हो जाता है। अगर आपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैलिशियम की मात्रा को थोड़ा सावधानी से बढ़ा सकते हैं।

सॉफ्ट ड्रिंक कम - अत्यधिक मात्रा में सफोरेस के कारण सॉफ्ट ड्रिंक्स शरीर के कैलिशियम ग्रहण करने की स्थिति में बाधा डालता है। साथ ही, पिज्जा, चिप्स या दूसरे सॉटेंटी फूड्स के साथ सॉफ्ट ड्रिंक के सेवन से भी कैलिशियम अवश्यकता में बाधा पहुंचती है क्योंकि इससे बढ़ा हुआ कैलिशियम ग्रहण के जरिये नहीं होता है। साग-सब्जी का सेवन ब्रोकली, सलाद पता, पत्ता गोभी और दूसरी शरीर के दाल सब्जियों कैलिशियम का अच्छा स्रोत हैं तेकिन सप्लाय यह है कि हरी सब्जियों में पाया जाने वाला कैलिशियम डायटरी उत्पाद की तुलना में शरीर में आसानी से अवश्यक इससे बढ़ा हुआ पाता देखता है। हार्डेंट मैडिकल रक्कल लगा होता है। हार्डेंट की यह कैर्ड बड़ा मुद्दा नहीं है कि आप अपनी डाइट में ज्यादा कैलिशियम नॉन डेरी प्रोडक्ट्स से पाते हैं। इसके लिए आप कैलिशियम से भरपूर कॉमीनेशन जैसे पालक का सलाद पता को तिल या बीन्स (जो कैलिशियम का बेहतर स्रोत है) और चीज़ों के साथ ले सकते हैं। विटामिन-बी भी जरुरी हड्डियों की सेहत के लिए विटामिन-डी की अवधि दर्ज करते हैं।

धू-विशेषज्ञों के अनुसार, सर्दियों के दौरान विटामिन-डी की कमी के कारण हम 2 से 4 प्रतिशत बोन डेन्सिटी खो देते हैं। इस बात का विरोध करते हुए कई एसपर्ट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि दिनभर में 15 मिनट धूप में बिताने से हमारे शरीर को विटामिन-डी को प्राप्त करने के लिए बनाने में मदद मिलती है।

कॉफी कम - कॉफी की अत्यधिक सेवन करने के लिए भी कैलिशियम उत्पादन की दर बढ़ने के कारण हड्डियों कमज़ोर होने सकती हैं। इसलिए इस खतरे से बचने के लिए दिनभर में केवल दो कप कॉफी पियें। उच्च प्रोटीन से सावधान - जिनमें डाइट मैट्रिस एवं एंटीमल प्रोटीन ज्यादा होता है, वास्तव में उनकी हड्डियों से कैलिशियम का क्षमता होने लगता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि प्रोटीन एसे तत्वों को तोड़ता है जो परियोगिक होते हैं और हमारे शरीर में मौजूद कैलिशियम उत्पादन होते हैं। अगर आप अत्यधिक रेड मीट और अंडे का सेवन करते हैं तो आपको ज्यादा मात्रा में कैलिशियम लेनी की जरूरत है।

थायराइड से सबसे ज्यादा पीड़ित महिलाएं

थायराइड की बीमारी तेजी से बढ़ रही है। आकड़ों की बात करें तो सब तरह करोड़ लोग देश में थायराइड की बीमारी से पीड़ित हैं। इनमें 80 प्रतिशत मरीजों की पहचान हो सकती है। थायराइड बीमारी तीन प्रकार की होती है। थायराइड ग्रैंडिंग से हार्मोन बनना बंद करता हो जाय तो इसे हाइपोथायराइडिज्म कहते हैं। जबकि थायराइड हार्मोन की मात्रा अधिक बनने लगती है तो उसे हाइपरथायराइडिज्म कहते हैं। जबकि तीसरी बीमारी धैंगा है। हाइपोथायराइडिज्म के मरीजों की संख्या सबसे अधिक होती है।

क्या है थायराइड?

थायराइड एक इंडोक्राइन ग्रंथि होती है जो गर्दन के निचले हिस्से में एडमस एप्पल के ठीक नीचे होती है। इसका काम थायरोकिसिन हार्मोन बनाकर खून तक पहुंचाना है जिससे शरीर का मेटाबोलिज्म नियंत्रित रहे। शरीर में थायराइड हार्मोन की मात्रा कम हो जाय तो सुरक्षा और अधिक अवधिक होने पर शारीरिक क्रियाएं तेज हो जाती हैं। थायराइड ग्रंथि का पिट्यूटरी ग्रंथि से नियंत्रण होता है जबकि पिट्यूटरी ग्रंथि हाइपोथायराइलमस से नियंत्रित होती है। हाइपोथायराइडिज्म में टीएसएच का स्तर बढ़ जाता है और टीटी३ व टीटी४ की मात्रा कम हो जाती है। हाइपरथायराइडिज्म में टीएसएच का स्तर घट और टीटी३ व टीटी४ की मात्रा बढ़ जाती है।

हाइपोथायराइडिज्म

लक्षण - हमेशा थकान महसूस होना, बिना कारण वजन बढ़ाना, अजीब तरह का दर्द मरम्मस होना, मासिक साव का अधिक होना, त्वचा और बाल रुखे होने जाना।

कारण - आयोडिन की कमी (एंडोमिक गोवाएटर) हड्डीमें थायरोडायटिस, सर्जरी या रेडियो आयोडिन थेरेपी के बाद, कुछ प्रकार की दवाइयों का सेवन।

हाइपरथायराइडिज्म

लक्षण - थबराहट या चिड़िचिंडा महसूस करना, अनियंत्रित हृदय का धड़कना, गर्भी सहन न होना, हाथ में कपन होना, अधिक परीक्षा आना, बिना कारण वजन कम होना, नीद न आना, थायराइड ग्रंथि का बढ़ाना (धैंगा), मासिक साव का कम होना, प्रजनन शक्ति क्षीण होना, कारण - ग्रेव डीजीज़, टॉविसक मल्टी नोडल गोवाएटर, टॉविसक एडिनोमा, अधिक मात्रा में हार्मोन की गोली का सेवन।

इलाज - थायराइड की बीमारियों का इलाज बीमारी के प्रकार पर निर्भर करता है। हाइपोथायराइडिज्म में मरीज का इलाज बीमारी (हार्मोन) बाहर से दिया जाता है। हाइपरथायराइडिज्म का इलाज तीनों रेडियो इयोडिन थेरेपी कहते हैं। तीसरी रेडियो इयोडिन थेरेपी के बारे में लोगों की सोच होती है कि इससे शरीर पर कोई नुकसान नहीं होता है। धैंगा के बारे में लोगों की सोच होती है कि इससे शरीर पर कोई नुकसान नहीं होता है। मरीज की जान पर बन आती है। थायराइड ग्रंथि में कई प्रकार के इलाज जाता है। इनमें पैटीलेरी थायराइड कैंसर, फोलीक्यू लर थायराइड कैंसर, मे ड्यूले री थायराइड कैंसर और अनॉलारिटक थायराइड कैंसर शामिल हैं।

थायराइड ग्रंथि का आकार बढ़ने से होता है धैंगा

थायराइड ग्रंथि का आकार बढ़ने को ही धैंगा कहते हैं। इसमें थायराइड ग्रंथि बढ़कर गले के सामने की ओर गांठ के रूप में दिखाई देने लगती है। इसमें दर्द नहीं होता है। धैंगा छाती के अंदर भी जा सकता है। धैंगा के बारे में लोगों की सोच होती है कि इससे शरीर पर कोई नुकसान नहीं होता है। मरीज की जान पर बन आती है। थायराइड ग्रंथि में कई प्रकार के इलाज जाता है। इनमें पैटीलेरी थायराइड कैंसर और अनॉलारिटक थायराइड कैंसर शामिल हैं।

धैंगा में थायराइड कैंसर के लक्षण

अचानक कम उम्र में धैंगा का होना, पुराणे धैंग

