

દુરાત ખૂસી

હિન્દી દૈનિક

સંપાદક : સંજય આર. મિશ્રા

શ્રી 1008 મહામંડળેશ્વર
શ્રી સ્વામી રામાનંદ
દાસજી મહારાજ
શ્રી રામાનંદ દાસ અનન્કશ્રેષ્ઠ સેવા
દસ્ત, તપોવન આશ્રમ

સ્વ. પ. પૂ. 1008 શ્રી રામાનંદ જી
તપોવન મંદિર, મોગ ગંગા, સૂરત

વર્ષ-10 અંક: 60 તા. 27 અગસ્ત 2021, શુક્રવાર કાર્યાલય: 114, ન્યુ પ્રિયંકા ટાઉનશીપ અપાર્ટમેન્ટ, ડિંડાલી, ડિંડાલી, ઉધના સૂરત (ગુજરાત) મો. 9327667842, 9825646069 પૃષ્ઠ: 8 કીમત: 2:00 રૂપયે

ho@suratbhumi.com [/Suratbhumi.com](http://Suratbhumi.com) [/Suratbhumi](https://www.facebook.com/Suratbhumi) [/Suratbhumi](https://www.twitter.com/Suratbhumi) [/Suratbhumi](https://www.youtube.com/Suratbhumi) [/Suratbhumi](https://www.instagram.com/Suratbhumi)

વર્ષો સે જેલ મેં બંદ કેદીઓ
કો અપને સ્તર પર રિહા કર
યુણી સરકાર

નઈ દિલ્લી। સુપ્રીમ કોર્ટ ને ઇલાહાબાદ હાઇકોર્ટ મંચે સમય સે સુનબાઈ ન હોને કે કારણ 10 વર્ષો સે અધિક સમય સે જેલ મેં બંદ કરીબ 7,214 કેદીઓ કો લેકર ચિંતા જતાઈ ઔર ઉત્તર પ્રદેશ સરકાર કો મુનાફાબક કેદીઓ કો અપને સ્તર પર રિહા કરેનો કો કહ્યા હૈ।

ઇલાહાબાદ હાઇકોર્ટ કે રિસ્ટિસ ને ભારતીય નાગરિકોની પાછી એ કેદી જેલ મેં બંદ હોય એ મણ રાજ્ય સરકાર કો અપને સ્તર પર 'મુસાસિબ' કેદીઓનો કો રિહા ચાહેલું હૈ। તાંત્રિક, કારણીય વાયુસેના એક વિભાગ 24 ભારતીયો ઔર 11 નેપાલી નાગરિકોનો કો લેકર કાબુલ સે દિલ્લી કે લેણે રવાના હો ચુકા હૈ।

વિદેશ મંત્રાલય કે પ્રબન્ધક અરિયામણી ને ટ્રેન્ટ કર ઇસ્ટની જાનકારી દી વીતે હસ્તે હો કાબુલ સે નાગરિકોનો કો વાપસ દેશ લાએ જાને કે અધિયાન કો 'અપેરેશન દેવી શક્તિ' નામ દિયા જાનિ કિયા હૈ।

10 વર્ષો સે અધિક સમય સે યુણી કી જેલોને મેં બંદ હોય 7214 કેદી-સુનબાઈ કે દૌરાન યુણી કી એડિશનલ એડ્ઝોકેટ જનરલ (એઝી) ગરિમા પ્રસાદ ને પીઠ કો બતાયા કી હાઇકોર્ટ કે રિસ્ટિસ જારી કિયા હૈ।

મહારાષ્ટ્ર મંચે ફિર બઢને લગે કોરોના કે ના મામતે પાંચ દિનમાં પાંચ હજાર પોર્જિટિવ મરીજ મિલને સે તીસરી લહર કી બઢી ચિંતા

સંકટ મેં ભી દોસ્તી નિભા રહા ભારત, 24 ભારતીયોં કે સાથ 11 નેપાલિયોં કો ભી કાબુલ સે લા રહા

કાબુલ પર તાલિબાન કે કબજે કે બાદ સે ભારત આપરેશન દેવી શક્તિ કે તહું અબ તક અફગાનિસ્તાન સે 800 સે જ્યાદા લોગોનો કો વાપસ લા ચુકા હૈ। ઇનમાં ભારતીય નાગરિકોની સાથ હી અફગાન ઔર નેપાલી નાગરિકી ભી શામિલ હૈનું।

નઈ દિલ્લી। અફગાનિસ્તાન મંચે તાલિબાન કે કબજે કે બાદ સે હી ભારત સંસ્કૃત કર્વે દેશોનો કે નાગરિક કાબુલ છોડ્યા ચાહ રહે હૈનું। ભારત ભી અપને નાગરિકોનો કો વહાં સે નિકાલને કે લિએ અંપેરેશન દેવી શક્તિ ચલા રહા હૈ। હાનીની, ખાત્રી કો માટે ઇસ્કેપ કે વિશેષ મેં ભી મદદ કર રહા હૈ। ગુલાબ કો ભી ભારતીય વાયુસેના એક વિભાગ 24 ભારતીયો ઔર 11 નેપાલી નાગરિકોનો કો લેકર કાબુલ સે દિલ્લી કે લેણે રવાના હો ચુકા હૈ।

તાલિબાન કે પ્રબન્ધક અરિયામણી ને ટ્રેન્ટ કર ઇસ્ટની જાનકારી દી વીતે હસ્તે હો કાબુલ સે નાગરિકોનો કો વાપસ દેશ લાએ જાને કે અધિયાન કો 'અપેરેશન દેવી શક્તિ' નામ દિયા જાનિ કિયા હૈ।

વિદેશ મંત્રાલય કે પ્રબન્ધક અરિયામણી ને ટ્રેન્ટ કર ઇસ્ટની જાનકારી દી વીતે હસ્તે હો કાબુલ સે નાગરિકોનો કો વાપસ દેશ લાએ જાને કે અધિયાન કો 'અપેરેશન દેવી શક્તિ' નામ દિયા જાનિ કિયા હૈ।

નઈ દિલ્લી। અફગાનિસ્તાન મંચે તાલિબાન કે કબજે કે બાદ સે હી ભારત સંસ્કૃત કર્વે દેશોનો કે નાગરિક કાબુલ છોડ્યા ચાહ રહે હૈનું। ભારત ભી અપને નાગરિકોનો કો વહાં સે નિકાલને કે લિએ અંપેરેશન દેવી શક્તિ મેં ભી સિર્પ અપને નહીં બલ્યુન્ડ દરમેર દેશોનો કે નાગરિકોનો કો નિકાલને મેં ભી મદદ કર રહા હૈ। ગુરુવાર કો ભી ભારતીય વાયુસેના એક વિભાગ 24 ભારતીયો ઔર 11 નેપાલી નાગરિકોનો કો લેકર કાબુલ સે દિલ્લી કે લેણે રવાના હો ચુકા હૈ।



નઈ દિલ્લી। અફગાનિસ્તાન મંચે તાલિબાન કે કબજે કે બાદ સે હી ભારત સંસ્કૃત કર્વે દેશોનો કે નાગરિક કાબુલ છોડ્યા ચાહ રહે હૈનું। ભારત ભી અપને નાગરિકોનો કો વહાં સે નિકાલને કે લિએ અંપેરેશન દેવી શક્તિ મેં ભી સિર્પ અપને નહીં બલ્યુન્ડ દરમેર દેશોનો કે નાગરિકોનો કો નિકાલને મેં ભી મદદ કર રહા હૈ। ગુરુવાર કો ભી ભારતીય વાયુસેના એક વિભાગ 24 ભારતીયો ઔર 11 નેપાલી નાગરિકોનો કો લેકર કાબુલ સે દિલ્લી કે લેણે રવાના હો ચુકા હૈ।

નઈ દિલ્લી। અફગાનિસ્તાન મંચે તાલિબાન કે કબજે કે બાદ સે હી ભારત સંસ્કૃત કર્વે દેશોનો કે નાગરિક કાબુલ છોડ્યા ચાહ રહે હૈનું। ભારત ભી અપને નાગરિકોનો કો વહાં સે નિકાલને કે લિએ અંપેરેશન દેવી શક્તિ મેં ભી સિર્પ અપને નહીં બલ્યુન્ડ દરમેર દેશોનો કે નાગરિકોનો કો નિકાલને મેં ભી મદદ કર રહા હૈ। ગુરુવાર કો ભી ભારતીય વાયુસેના એક વિભાગ 24 ભારતીયો ઔર 11 નેપાલી નાગરિકોનો કો લેકર કાબુલ સે દિલ્લી કે લેણે રવાના હો ચુકા હૈ।

નઈ દિલ્લી। અફગાનિસ્તાન મંચે તાલિબાન કે કબજે કે બાદ સે હી ભારત સંસ્કૃત કર્વે દેશોનો કે નાગરિક કાબુલ છોડ્યા ચાહ રહે હૈનું। ભારત ભી અપને નાગરિકોનો કો વહાં સે નિકાલને કે લિએ અંપેરેશન દેવી શક્તિ મેં ભી સિર્પ અપને નહીં બલ્યુન્ડ દરમેર દેશોનો કે નાગરિકોનો કો નિકાલને મેં ભી મદદ કર રહા હૈ। ગુરુવાર કો ભી ભારતીય વાયુસેના એક વિભાગ 24 ભારતીયો ઔર 11 નેપાલી નાગરિકોનો કો લેકર કાબુલ સે દિલ્લી કે લેણે રવાના હો ચુકા હૈ।

નઈ દિલ્લી। અફગાનિસ્તાન મંચે તાલિબાન કે કબજે કે બાદ સે હી ભારત સંસ્કૃત કર્વે દેશોનો કે નાગરિક કાબુલ છોડ્યા ચાહ રહે હૈનું। ભારત ભી અપને નાગરિકોનો કો વહાં સે નિકાલને કે લિએ અંપેરેશન દેવી શક્તિ મેં ભી સિર્પ અપને નહીં બલ્યુન્ડ દરમેર દેશોનો કે નાગરિકોનો કો નિકાલને મેં ભી મદદ કર રહા હૈ। ગુરુવાર કો ભી ભારતીય વાયુસેના એક વિભાગ 24 ભારતીયો ઔર 11 નેપાલી નાગરિકોનો કો લેકર કાબુલ સે દિલ્લી કે લેણે રવાના હો ચુકા હૈ।

નઈ દિલ્લી। અફગાનિસ્તાન મંચે તાલિબાન કે કબજે કે બાદ સે હી ભારત સંસ્કૃત કર્વે દેશોનો કે નાગરિક કાબુલ છોડ્યા ચાહ રહે હૈનું। ભારત ભી અપને નાગરિકોનો કો વહાં સે નિકાલને કે લિએ અંપે



गर्भाशय कैंसर



70 में से 1 महिला को गर्भाशय कैंसर होता है, यह गायनेकोलॉजी से संबंधित सबसे खतरनाक कैंसर में से एक है क्योंकि अब तक गर्भाशय कैंसर की जांच के लिए कोई भी भरोसेमंद गायनोस्टिक स्क्रीनिंग उपलब्ध नहीं है। ऐसे में, एडवांस स्टेज तक पहुंचने तक या तो इसकी पहचान नहीं हो पाती है अथवा रिपोर्ट गलत आती है। 75 प्रतिशत से भी अधिक मामलों में इसका पता एडवांस स्टेज में पहुंचने के बाद चलता है। सिर्फ 19 प्रतिशत मामलों का ही शुरुआत में पता लग पाता है। जिन महिलाओं की समस्या का एडवांस स्टेज में पहुंचने के बाद पता लगता है, उनमें से अधिकतर 5 साल तक भी जीवित नहीं रह पाती हैं। गर्भाशय कैंसर कोई भेदभाव नहीं करता है। यह किसी भी उम्र और किसी भी समुदाय की महिला को हो सकता है। यहां तक कि 1 साल की बच्ची को भी गर्भाशय कैंसर का पता चल चुका है। गर्भाशय कैंसर को लेकर लोगों में जागरूकता की कमी इससे बचाव के आगे सबसे बड़ा रोड़ा है।

रिस्क फैक्टर्स

आनुवाधिक कारण

- गर्भाशय कैंसर के हार पाच में से एक मामले में पारिवारिक इतिहास जिम्मेदार होता है और जीन में बदलावों के साथ आती पीढ़ी में खतरा और बढ़ जाता है। इसमें बीआरसीए। और बीआरसीएर होना में बदलाव शामिल है, जो स्तन और गर्भाशय कैंसर से संबंधित है।
- ब्रेस्ट कैंसर, गर्भाशय कैंसर या कोलन कैंसर का व्यक्तिगत अथवा पारिवारिक इतिहास है।
- उन महिलाओं को गर्भाशय कैंसर होने का खतरा ज्यादा होता है जिनमें किसी रिस्ट्रेटर में गर्भाशय, स्तन या कोलन कैंसर का इतिहास रहा है। कैंसर के पारिवारिक इतिहास वाली महिलाओं को शुरु से ही अपने डॉक्टर से बात करके यह जानकारी लेनी चाहिए कि उनके लिए कॉन-नी स्क्रीनिंग आदि कानून फायदेमंद रहेगा।
- उम्र बढ़ना
- अनन्याही इफर्निटलिनी
- कभी भी अपने परिवार की महिला सदस्यों, दोस्तों और सहभागियों और खासतौर से अपने फैमिली फिजिशियन से

गर्भाशय कैंसर से जुड़े संभावित जीवन रक्षक उपचारों के बारे में चर्चा करने से बिल्कुल ल न हिचकें। जितना ज्यादा हमें जानकारी होगी, शुरुआत में बीमारी का पता लग पाने की उम्मीद उन्हीं ही अधिक होगी। इससे गर्भाशय कैंसर के खिलाफ जंग हारने का खतरा भी काफी कम हो जाएगा।

लक्षण

- हालांकि गर्भाशय कैंसर के स्तर के लक्षण गंभीर या गहरे नहीं होते हैं, खासतौर से शुरुआती दिनों में, लेकिन ये पूरी तरह साइलेंट भी नहीं होते हैं। जब इसे एक साइलेंट बीमारी के तौर पर ध्यान देते हैं तो पता चलता है कि गर्भाशय कैंसर से पोइंट 95 फीसद महिलाओं को अस्पष्ट लेकिन स्थायी लक्षण होते हैं। आवरियन कैंसर से पोइंट 95 महिलाओं में निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं:
- सूजन
- पेंड़ या पेट में दर्द
- खाने में फैंसानी महसूस होना और जल्दी पेट भरा हुआ महसूस होना
- बार-बार पेंसब आना
- गर्भाशय कैंसर के अन्य लक्षणों में बहुत ज्यादा थकान, अपच, छाती में जलन, पेट खराब होना, कमर के निचले हिस्से में दर्द

और पैरों में दर्द जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं। आतों की आदत में बदलाव जैसे कि कब्ज़ या डायरिया होना, बजन कम होना, माहावारी अनियमित होना और सास लेने में कठिनाई जैसे लक्षण भी इसमें दिखाई दे सकते हैं।

► अगर आपको इसमें से कुछ लक्षण दिखाई दें तो आप डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

गर्भाशय कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट

- अगर महिला में कोई भी लक्षण दिखाई न दें तो गर्भाशय कैंसर की जांच के लिए कोई भी विश्वासीय तरीका उपलब्ध नहीं है। हालांकि नियमित गायनेको लॉजीट टेस्ट के दौरान गर्भाशय कैंसर का पता लगाने के दो तरीके हैं। पहला है ब्लड टेस्ट जिसमें प्रोटीन, जिसे सीए-125 कहते हैं, का बढ़ा हुआ लेवल जांचता है। दूसरा तरीका है गर्भाशय का अट्रोसाउंड टेस्ट।

गर्भाशय कैंसर की सर्जरी

- अगर बीमारी का शक होता है तो गायनेको लॉजिकल कैंसर के खतरे को कम से कम करने के लिए कुछ चरणों के बारे में अवश्य जानकारी रखें। विशेषज्ञों की बेहतरीन टीम के साथ हम यहां उनकी सहायत के लिए मौजूद रहते हैं।

जटिली है इससे जुड़ी बातों को जानना

साइलेंट किलर से लेकर एक स्पिरिंग बीमारी

► गर्भाशय कैंसर पूरी तरह साइलेंट बीमारी नहीं है लेकिन इसके लक्षणों को पहचानने के लिए महिलाओं को अपने शरीर की स्पिरिंग आजाज को सुनना और इसके लक्षणों को पहचानना पड़ता है। आपको कोई गायनेकोलॉजिकल कैंसर है, तो अगर अपना इलाज एक गायनेकोलॉजिकल कैंसर से विशेषज्ञ से कराएंगी तो आपके सुनाश का उम्मीद ज्यादा रहेगी।

► हम यहां हैं कि महिलाएं गायनेकोलॉजिकल कैंसर के खतरे को कम से कम करने के लिए कुछ चरणों के बारे में अवश्य जानकारी रखें। विशेषज्ञों की बेहतरीन टीम के साथ हम यहां उनकी सहायत के लिए मौजूद रहते हैं।

डॉ. रीनू जैन
कॉर्सल्टेट, डिपार्टमेंट ऑफ ऑप्टिकोट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, जेपी हॉस्पिटल, नोएडा

आकर्षक व्यक्तित्व का आईना आपके दांत



कई रोगों की एक दवा है कट्टी पत्ता

कट्टी पत्ते का प्रयोग हर घर की रसोई में किया जाता है। ये हमारे भोजन को खालिदिप बनाने के साथ-साथ हमारी योग्यता की भी तंदरुस्त रखने में मदद करता है। कट्टी पत्ते का प्रयोग करने से खुल्कारा पाया जा सकता है। कट्टी पत्ते के सेवन करने से बालों की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। कट्टी पत्ते के सेवन करने से पाचन किया जाता है। कट्टी पत्ते का सेवन करने से खुल्कारा पाया जा सकता है। कट्टी पत्ते के सेवन करने से पाचन किया जाता है। कट्टी पत्ते के सेवन करने में बीजिंग दिलवाने में मदद करता है। रोज कट्टी पत्तों को चावकर खाने से मोटापा कम हो जाता है। कट्टी पत्ते का सेवन करना डायबीटीज के रोगियों के लिए भी फायदेमंद होता है। कट्टी पत्ते का सेवन करना किडनी के रोगियों के लिए भी फायदेमंद होता है। कट्टी पत्ते का सेवन करना आरोग्य प्रोमोटर होता है।



गलत खान-पान की आदतों के कारण हमें कई लक्षणों से भी छुटकारा पाया जा सकते हैं। कट्टी पत्ते का सेवन करने से ये लक्षण दूर होते हैं।

► मोटियों के समान दांत और स्वस्थ मस्तहे आपके व्यक्तिगत को आकर्षक भी बनाते हैं। इसलिए स्वास्थ्य व योंदर्दी दोनों दृष्टि से दांतों की देखभाल करना बहुत जरूरी है। आइए जाएं कि दांतों की जांच के दौरान उन्हें संबंधित वीमारियों से सुखा पहुंचा जा सके।

► सुबह व शाम नियमित अच्छे टूथब्रश

और टूथप्रेस से दांत सफाई करें। ब्रश की सहायत से दांतों की बारी, भीतरी दोनों सतहों पर जांच करें। मस्तहों पर ब्रश न करें। इससे मस्तहों को नुकसान पहुंच सकता है।

► हमें या मस्तहों पर कोई भी संक्रमण

दांतों से तुनन दंत चिकित्सक से संक्रमण करें।

► धूमपान करने से भी दांतों पर निकेटिन के कारण धब्बे पड़ जाते हैं जिससे दांत अनाकर्षक लगते हैं। यानि बीमारी को बेहतरीन टीम के नुकसान पहुंचाते हैं।

► दांतों के स्वास्थ्य के लिए पोषक तत्वों कैलियम, मैर्नीशियम, विटामिन आदि से युक्त भोजन का सेवन करें।

► मस्तहों से आगे खुन आता है तो इसका अध्ययन करें।

► दांतों या मस्तहों पर कोई भी संक्रमण

पाएं तो तुनन दंत चिकित्सक से संक्रमण करें।

लंदन। अगर आप उच्च रक्तचाप की समस्या से जुँझ रहे हैं, तो सर्वप्रथम अपना बैंडी मास इंडेक्स (बीएमआई) जांच लें। एक नए शोध के अनुसार, सोडियम की मात्रा की बाजाय बीएमआई स्वास्थ्य को अधिक प्रभावित करता है। शोधकर्ताओं ने वेब आधारित अध्ययन दस्ते न्यूट्रीटेन्ट-सैट रस्टडी के 8,670 वार्टीटोरों के डाटा का विश्लेषण कर पाया कि बीएमआई, रक्तचाप का स्तर बढ़ने की मुख्य वजह है। शोध के दौरान, 24 घंटे के रिकॉर्ड का इस्तेमाल कर आहारीय खपत का मूल्यांकन किया गया। जीवनशैली संबंधी जीवनकारी प्रश्नावली और तीन रक्तचाप माप का इस्तेमाल कर जुटाई गई थी। सिस्टोलिक बीमारी (एसबीपी) और जीवशैली से आयु और उसके बाद बहु-वेरोइट का संबंध और रेखीय प्रतिगमन का इस्तेमाल कर आहारीय खपत का मूल्यांकन किया गया। एक नियमित रूप से खपत की वजह से बीएमआई स्वास्थ्य को अधिक प्रभावित करता है। शोधकर्ताओं ने पाया कि उत्तर बैंडी एसबीपी रक्तचाप माप का इस्तेमाल कर आहारीय खपत का मूल्यांकन किया गया। जीवनशैली संबंधी जीवनकारी प्रश्नावली और त

