



# દુર્ગા ભૂમિ

## હિન્દી દેનિક

સંપદક : સંજય આર. મિશ્રા

શ્રી 1008 મહારંગલેશ્વર  
શ્રી સ્વામી રામાનંદ  
દાસજી મહારાજ  
શ્રી રામાનંદ દાસ અનન્ધેત્ર સેવા  
દ્રસ્ત, તપોવન આશ્રમ

સ્વ. એ. પૂ. 1008 શ્રી રામાનંદ જી  
તપોવન મંદિર, મોગ ગાંચ, સુત્ર

વર્ષ-12 અંક: 148 તા. 01 દિસ્મબર 2023, શુક્રવાર, કાર્યાલય: 114, ન્યુ પ્રિયંકા ટાનશીપ અપાર્ટમેન્ટ, ડિંડોલી, ડિંડોલી, ઉથના સૂરત (ગુજરાત) મો. 9327667842, 9825646069 પૃષ્ઠ: 8 કીમત: 2:00 રૂપયે

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

પાકિસ્તાન સે કથા મંસ્યુણ  
લેકર લૌટી ફાટિમા બીજી અંજૂ,  
જિસકા પૂર્ણ હેણ મુશ્કિલ

જયપુર। પાકિસ્તાન મંને કરીબ 5 મહીને વિત્તાને કે બાદ અનલબર કી અંજૂ ભારત લૌટી આઈ હૈ। પાકિસ્તાન મંને ધર્મ પાંચવર્તન કરીને પાંચાળા બન ચુકી અંજૂ ને વહેનિ નિકાલ્ય ભી કર લિયા થાં। વાચા વૌંડર સે ભારત મંને દાખિલ હોને કે બાદ બેંપસાફ કેપે મંને ઉસસે પુલાછ કુસી ગઈ હૈ। હાલાંકિ, અંજૂ ઉર્ભા ફાતિમા કે લિએ ભારત મંને અગલ ટિકાના કથા હોણા યાં હાં સાફ નહીં હૈ। એક તરફ જહાં ઉસે પિતા ને ઘાં કે દરવાજે બંદ કર લિએ હૈ તો અંજૂ કે પૂર્વ પાતિ અંવિદ કો ઉસકા નામ ભી સુના પસંદ નહીં હૈ।

ક્રાંતિકા અંજૂ?

બાચા જા રહ્યા હૈ કે અંજૂ અને બચ્ચાને સે પિતાને કે લિએ ભારત લૌટી હૈ। અંજૂ કે પાકિસ્તાન સથાને પાતિના નેકુલ મુદીંના જિન્સ્સનું ખાંસું સહિત પ્રાવી ખાંસું નેતાઓને 2024 માટે લોકસભા ચુનાવ મંને માલ્કાર્જુન ખાંસું કે લિએ બંદી ભૂમિકા કી કથાલત કી હૈ। નિદ્દિશે કે કાગેસ અધ્યક્ષ પર લિખો કિતાબ 'Mallikarjun Kharge: Political Engagement with Compassion, Justice, and Inclusive Development' કે મૌકે પર યાં બાબત સામને નિકાલ રહી હૈ। એસ દોસેના વિશ્વાસી નેતાઓને ઝડપાણ માટે બાબત લોને કે મજબૂત કરને કા ભી સંકલ્પ લિયા। કુછ લોને ને ઘાં વિશ્વાસી કે સ્વીકારત કરતા હૈ તુંદું અને સથાન રહ્યો હૈ।

કથા સાથ જાણેં બચ્ચે?

અંજૂ કે બચ્ચે અનેને યાં નહીં હાં અમી સાફ નહીં હૈ। અંજૂ કે પલટ પાતિ અંવિદ કા કહાના હૈ કે બચ્ચે ઉસસે નહીં મિલાન હોયો હૈ। ઉસી કાનુન જાહેર હૈ કે જિસ તરફ અંજૂ ને નિકાલ કરીને કથા હોયો હૈ। અંજૂ કે પાકિસ્તાન સથાને પાતિના નેકુલ મુદીંના જિન્સ્સનું ખાંસું સહિત પ્રાવી ખાંસું નેતાઓને 2024 માટે લોકસભા ચુનાવ મંને માલ્કાર્જુન ખાંસું કે લિએ બંદી ભૂમિકા કી કથાલત કી હૈ। નિદ્દિશે કે કાગેસ અધ્યક્ષ પર લિખો કિતાબ 'Mallikarjun Kharge: Political Engagement with Compassion, Justice, and Inclusive Development' કે મૌકે પર યાં બાબત સામને નિકાલ રહી હૈ। એસ દોસેના વિશ્વાસી નેતાઓને ઝડપાણ માટે કા ભી સંકલ્પ લિયા। કુછ લોને ને ઘાં વિશ્વાસી કે સ્વીકારત કરતા હૈ તુંદું અને અને સથાન રહ્યો હૈ।

કથા સાથ જાણેં બચ્ચે?

અંજૂ કે બચ્ચે અનેને યાં નહીં હાં અમી સાફ નહીં હૈ। અંજૂ કે પલટ પાતિ અંવિદ કા કહાના હૈ કે બચ્ચે ઉસસે નહીં મિલાન હોયો હૈ। ઉસી કાનુન જાહેર હૈ કે જિસ તરફ અંજૂ ને નિકાલ કરીને કથા હોયો હૈ। અંજૂ કે પાકિસ્તાન સથાને પાતિના નેકુલ મુદીંના જિન્સ્સનું ખાંસું સહિત પ્રાવી ખાંસું નેતાઓને 2024 માટે લોકસભા ચુનાવ મંને માલ્કાર્જુન ખાંસું કે લિએ બંદી ભૂમિકા કી કથાલત કી હૈ। નિદ્દિશે કે કાગેસ અધ્યક્ષ પર લિખો કિતાબ 'Mallikarjun Kharge: Political Engagement with Compassion, Justice, and Inclusive Development' કે મૌકે પર યાં બાબત સામને નિકાલ રહી હૈ। એસ દોસેના વિશ્વાસી નેતાઓને ઝડપાણ માટે કા ભી સંકલ્પ લિયા। કુછ લોને ને ઘાં વિશ્વાસી કે સ્વીકારત કરતા હૈ તુંદું અને અને સથાન રહ્યો હૈ।

કથા સાથ જાણેં બચ્ચે?

અંજૂ કે બચ્ચે અનેને યાં નહીં હાં અમી સાફ નહીં હૈ। અંજૂ કે પલટ પાતિ અંવિદ કા કહાના હૈ કે બચ્ચે ઉસસે નહીં મિલાન હોયો હૈ। ઉસી કાનુન જાહેર હૈ કે જિસ તરફ અંજૂ ને નિકાલ કરીને કથા હોયો હૈ। અંજૂ કે પાકિસ્તાન સથાને પાતિના નેકુલ મુદીંના જિન્સ્સનું ખાંસું સહિત પ્રાવી ખાંસું નેતાઓને 2024 માટે લોકસભા ચુનાવ મંને માલ્કાર્જુન ખાંસું કે લિએ બંદી ભૂમિકા કી કથાલત કી હૈ। નિદ્દિશે કે કાગેસ અધ્યક્ષ પર લિખો કિતાબ 'Mallikarjun Kharge: Political Engagement with Compassion, Justice, and Inclusive Development' કે મૌકે પર યાં બાબત સામને નિકાલ રહી હૈ। એસ દોસેના વિશ્વાસી નેતાઓને ઝડપાણ માટે કા ભી સંકલ્પ લિયા। કુછ લોને ને ઘાં વિશ્વાસી કે સ્વીકારત કરતા હૈ તુંદું અને અને સથાન રહ્યો હૈ।

કથા સાથ જાણેં બચ્ચે?

અંજૂ કે બચ્ચે અનેને યાં નહીં હાં અમી સાફ નહીં હૈ। અંજૂ કે પલટ પાતિ અંવિદ કા કહાના હૈ કે બચ્ચે ઉસસે નહીં મિલાન હોયો હૈ। ઉસી કાનુન જાહેર હૈ કે જિસ તરફ અંજૂ ને નિકાલ કરીને કથા હોયો હૈ। અંજૂ કે પાકિસ્તાન સથાને પાતિના નેકુલ મુદીંના જિન્સ્સનું ખાંસું સહિત પ્રાવી ખાંસું નેતાઓને 2024 માટે લોકસભા ચુનાવ મંને માલ્કાર્જુન ખાંસું કે લિએ બંદી ભૂમિકા કી કથાલત કી હૈ। નિદ્દિશે કે કાગેસ અધ્યક્ષ પર લિખો કિતાબ 'Mallikarjun Kharge: Political Engagement with Compassion, Justice, and Inclusive Development' કે મૌકે પર યાં બાબત સામને નિકાલ રહી હૈ। એસ દોસેના વિશ્વાસી નેતાઓને ઝડપાણ માટે કા ભી સંકલ્પ લિયા। કુછ લોને ને ઘાં વિશ્વાસી કે સ્વીકારત કરતા હૈ તુંદું અને અને સથાન રહ્યો હૈ।

કથા સાથ જાણેં બચ્ચે?

અંજૂ કે બચ્ચે અનેને યાં નહીં હાં અમી સાફ નહીં હૈ। અંજૂ કે પલટ પાતિ અંવિદ કા કહાના હૈ કે બચ્ચે ઉસસે નહીં મિલાન હોયો હૈ। ઉસી કાનુન જાહેર હૈ કે જિસ તરફ અંજૂ ને નિકાલ કરીને કથા હોયો હૈ। અંજૂ કે પાકિસ્તાન સથાને પાતિના નેકુલ મુદીંના જિન્સ્સનું ખાંસું સહિત પ્રાવી ખાંસું નેતાઓને 2024 માટે લોકસભા ચુનાવ મંને માલ્કાર્જુન ખાંસું કે લિએ બંદી ભૂમિકા કી કથાલત કી હૈ। નિદ્દિશે કે કાગેસ અધ્યક્ષ પર લિખો કિતાબ 'Mallikarjun Kharge: Political Engagement with Compassion, Justice, and Inclusive Development' કે મૌકે પર યાં બાબત સામને નિકાલ રહી હૈ। એસ દોસેના વિશ્વાસી નેતાઓને ઝડપાણ માટે કા ભી સંકલ્પ લિયા। કુછ લોને ને ઘાં વિશ્વાસી કે સ્વીકારત કરતા હૈ તુંદું અને અને સથાન રહ્યો હૈ।

કથા સાથ જાણેં બચ્ચે?

અંજૂ કે બચ્ચે અનેને યાં નહીં હાં અમી સાફ નહીં હૈ। અંજૂ કે પલટ પાતિ અંવિદ કા કહાના હૈ કે બચ્ચે ઉસસે નહીં મિલાન હોયો હૈ। ઉસી કાનુન જાહેર હૈ કે જિસ તરફ અંજૂ ને નિકાલ કરીને કથા હોયો હૈ। અંજૂ કે પ







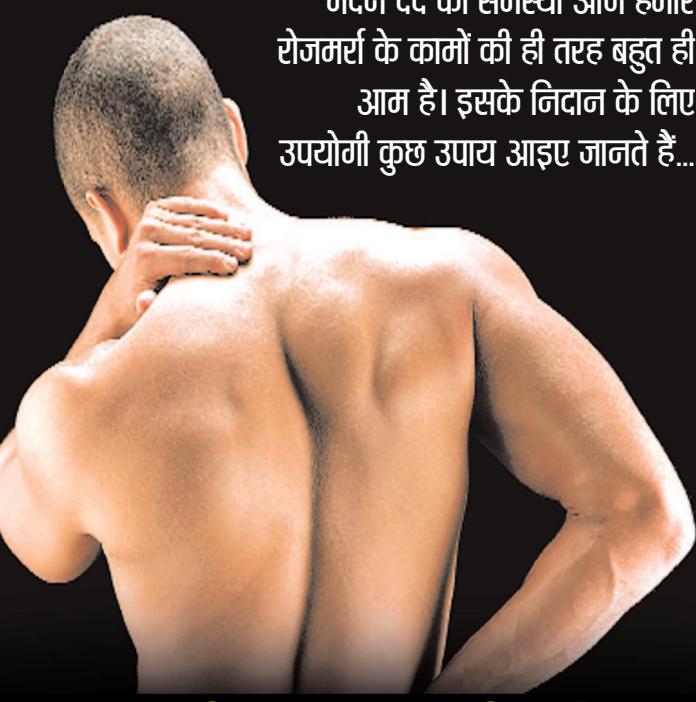
अगर आप भी कठीना कपूर की कमनीय साइज जीरो काया पाने का टथन पाले हैं, तो एक बार अपनी हड्डियों की सेहत का ख्याल कर लें। वैज्ञानिकों का दावा है कि यह टथन आपकी हड्डियों को इतना कमज़ोर कर सकता है कि वे जरा-सा चोट से टूट सकती हैं।

# साइज जीरो के टथन में बोन होंगी कमज़ोर

रिसर्वर्स के हवाले से यह छापा है कि हड्डियों की मजबूती सीधे तौर पर फैट के लेवल से जुड़ी है। इसका मतलब है कि पतले होने का दबाव हड्डियों के टूटने के खतरे को बढ़ा सकता है। साइज जीरो का भूत लड़कियों और महिलाओं में ज्यादा घटता है, जबकि रिसर्वर्स का कहना है कि उम्रे हड्डियों का जबूत होना ज्यादा जरूरी है, क्योंकि महिलाओं में हड्डियों के पतले होने या ऑस्टियोप्रोसिस के अलावा कूल्हे की हड्डी टूटने का खतरा भी पुरुषों से तीन गुना ज्यादा होता है।

ब्रिस्टल यूनिवर्सिटी के बीफ रिसर्वर प्रो. जॉन टोविंगस कहते हैं कि लड़कियों पर पतले होने का दबाव बहुत ज्यादा होता है, लेकिन उन्हें समझना जरूरी है कि यह उनके बढ़ते हुए शरीर के लिए खतरा है और ऑस्टियोप्रोसिस के खतरे को और बढ़ा देता है। लोग यह मानते हैं कि एकसरसाइज वजन कम करने और हड्डियों मजबूत करने का काम साथ-साथ करती है, लेकिन यह एक हद तक ही सही है। अगर आप पैदल चल रहे हों, तो आपका वजन कम होगा, लेकिन हड्डियों का मजबूत होना जरूरी नहीं है। एकसरसाइज में दौड़ने या कूदने का विकल्प हड्डियों को कुछ मजबूती जरूर देता है।

गर्दन दर्द की समस्या आज हमारे रोजमार्य के कामों की ही तरह बहुत ही आम है। इसके निदान के लिए उपयोगी कुछ उपाय आइए जानते हैं...



# गर्दन दर्द में कैसा करें व्यवहार

- गर्दन दर्द का कारण गर्दन को गलत दिशा में रखना तक हो सकता है। बहुत सी स्थितियों में गर्दन दर्द का कारक अधिक समय तक गर्दन की मास-पेशियों, लिंगमेंट, डैंडल हड्डियों या जोड़ों का अधिक समय तक इस्तेमाल होता है।
- इसका कारण मास-पेशियों और गले के जोड़ों में किसी प्रकार का सूजन या दबाव भी हो सकता है। सर्वाइकल स्पाइन में किसी भी प्रकार की बोट के कारण भी गर्दन दर्द हो सकता है, लेकिन ऐसा बहुत कम होता है।
- काम करते समय, पद्धति समय, टी. वी. देखते समय या फोन पर बात करते समय गर्दन की अधिक समय तक आगे की ओर या गत दिशा में रखना भी इस समस्या का जनक हो सकता है। जिससे आपका सिर सही दिशा में ना रहता है।
- ऐसी तकिया पर पिस रखकर सोना जो बहुत ज्यादा ऊंची या बहुत ज्यादा नीची हो, जिससे आपका शरीर के ऊपरी भाग का इस्तेमाल करने पर आपका काम करना या शरीर के ऊपरी भाग का इस्तेमाल करने पर आपका काम करना।

## अपनाएं ये उपाय

हालांकि गर्दन दर्द से बचने के बहुत से उपाय भी हैं जैसे आइस पैक लगाना, मसाज करना और दवाएं लेना, लेकिन सबसे अच्छा तरीका है बचाव की तकनीक अपनाना और निवारण, यद्योंकि बचाव हमेशा इलाज से बेहतर होता है। हमारे शरीर के पोस्टर के थोड़ा सा भी परिवर्तन हमें दर्द से बचा सकता है।

## सिर को सही मुद्रा में रखें

अपनी कुर्सी पर सीधा बैठ जाएं और आपने लोअर बैक को स्पैटर्ट दें। कुर्सी पर एक ही स्थिति में अधिक समय तक ना बैठें। गर्दन की मास-पेशियों को आराम देने के लिए समय-समय पर छोटे ब्रेक लेते रहें।

## हैडसेट या स्पीकर फोन का इस्तेमाल

अगर आप अधिक समय तक टेलीफोन का इस्तेमाल करते हैं तो ऐसे में आपको हैडसेट या स्पीकर फोन का इस्तेमाल करना चाहिए।

## कार सीट की अपराइट पोजीशन

कार की सीट को अपराइट पोजीशन में रखने से आपके सर और लोअर बैक को स्पैटर्ट मिलता है। ध्यान रखें ड्राइवर करते समय आपको स्टीरिंग व्हील तक पहुंचने में जहमत ना उठानी पड़े और आपके हाथ आराम की स्थिति में होने चाहिए।

## सही तकिया का इस्तेमाल

विशेष तरह की सर्वाइकल तकिया जो ना बहुत ज्यादा ऊंची हो, ना बहुत ज्यादा नीची हो, उनसे गर्दन के दर्द से राहत मिलती है। तकिया को इस प्रकार रखें कि आपको किताबें हाथों में ना उठानी पड़े।

# प्रापर लिपिटंग तकनीक से मिलेगी मदद

शरीर का भार घुटों पर ना उठाकर पीट के बल उठाना ज्यादा अच्छा होगा और इससे गर्दन दर्द से भी आराम मिलेगा। तीव्र गर्दन दर्द से बचाव के लिए विशेषज्ञ स्वरथ आदतें बनाने की सलाह देते हैं। ऑफिस या घर में ताव से बचें, मस्तक रिलेक्सेशन एक्सरसाइज और मसाज से भी दर्द से राहत मिलती है। ऐसे में ठहलने जैसे एरोबिक व्यायाम की भी सलाह दी जाती है। विशेषज्ञ ऐसी सलाह देते हैं कि धूमपान से घाव भरने में समय लगता है, यद्योंकि इससे रक्त के संबंध की गति धीमी हो जाती है और टिक्यूज के बनने में भी समय लगता है। गर्दन दर्द एक समान्य समस्या है, जिसका कारण किसी प्रकार का संक्रमण, सर्वाइकल स्पाइनल स्टेनोसिस या यूर्मटायड आर्थराइटिस हो सकता है। ऐसे में डॉक्टर से समर्पक करना और सही तरीके की चिकित्सा लेना ही अच्छा विकल्प है। इसका सामान्य निकालना भी एक दर्द है, इसलिए अच्छा होगा कि गर्दन दर्द के कारणों से बचें, यद्योंकि सर्वाइकल कालर भी आज फेशन से बाहर है।



## ताली बजाने के कई फायदे

हमारे देश

में आरती या भजन गाते समय ताली बजाने की जगह है। यह वैज्ञानिक है और

शरीर और स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है। ताली बजाने से निर्दिष्ट रोगों के आक्रमण से रक्षा होती है, बहिक कई रोगों के लिए बहुत ही जाता है।

हाथों से नियमित रूप से ताली बजाकर कई रोग दूर किये जा सकते हैं। एक्सरिजिन यदि नियमित रूप से कम 1 या 2 मिनट ताली बजाई जाए तो शरीर की नरों का व्यायाम हो जाता है, रक्त प्रवाह तेज होता है। लगातार ताली बजाने से मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शांकित होता है।

की वृद्धि होती है।

एक्यूप्रेस चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो हाथ की हस्तियों में शरीर के सभी अन्तरिक उत्तरान संस्थानों के बिन्दु होते हैं व ताली बजाने से जब इन बिन्दुओं पर बार-बार दबाव पड़ता है तो सभी अन्तरिक संस्थान ऊर्जा पाकर अपना काम सुचारू रूप से करते हैं- जिससे शरीर रक्तस्थ और नियम बनता है। ताली बजाने से शरीर की अतिरिक्त व्यायाम करता होता है, जिससे लाभात्मक रूप से कम होता है, शरीर के विकार नष्ट होते हैं, बात, पित्त, कफ का संतुलन ठीक रहता है। ताली बजाने की प्रसन्नता में ताली बजाई जाती है।

## कम्प्यूटर पर काम करते समय

मॉनीटर को इस प्रकार से रखें कि मॉनीटर का टाप आपकी आँखों की सीधे में आए। स्क्रीन के ही स्तर पर एक डायमुंट होल्टर भी रखें।



# जानें अनार के औषधीय गुण

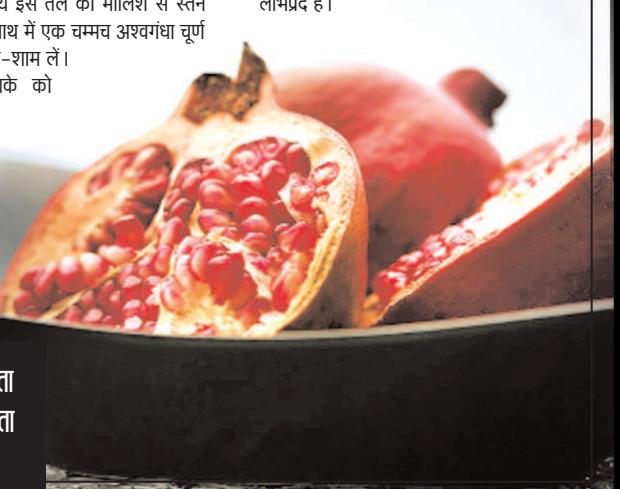


हृदय रोग में एथिरोस्कलोरेसिस एक ऐसा रोग है, जिसमें धमनियों में जमाव (एथिरोमा) होने से धमनियों के दीपारे मोटी और कठोर हो जाती है, जिससे धमनी का रास्ता संकरा हो जाता है। इसमें रक्त के बहाव में रुकावट आती है। अनार धमनियों के अवरोध को खोलता है। यह तथ्य नीनतम वैज्ञानिक खोजों से प्रियोंग हो गया है। अनार रक्तवाहिनियों की अंतरिक लाइनिंग को अच्छा बनाते हुए रक्तवाहिनी को बहाव में संतुलित रखकर तथा एलडीएल को बहाव में बचाकर हृदय और रक्तवाहिनियों को सुरक्षा प्रदान करता है।

► धमनियों के अवरोधों को खोलने के लिए अनार का रस सदा सालों-साल 50 मिली. (आधा कप ) पियें। शुरुआत में एक बार, फिर तीन बार पीते रहें या मोटे अनार खाते रहें।

► अनार के सेवन से ब्लड शुगर, एलडीएल या एचडीएल कोलेस्ट्रोल लेबल पर भी कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। हृदय, गुर्दे और यकूत के कार्यों में भी कोई दिक्कत नहीं आती।

► हृदय की धड़कन को सुचारू रूप से चलने रहने नियंत्रित रहने हेतु 15 ग्राम अनार के ताजे पेट बहुत बारीक



अनार को राजसिक फल ही कहते हैं। यह स्पाइट मधुमृद, गीठ होता है और कई प्रकार के रोगों में औषधि के भी रूप उपयोग किया जाता है। इसके कुछ प्रमुख गुणों के बारे में आइए जानते हैं।





