



बीमारी से बड़ी जंग मन की



नहीं होती घुमा फिराकर बात

विश्व कैंसर दिवस 4 फरवरी

कैंसर का नाम सुनते ही इलाज नहीं, डर सामने आता है, जो शरीर से पहले मन, आत्मविश्वास और जीवन को हिला देता है, खासकर महिलाओं का। ऐसे में क्या करें

Saroj.Dhulia@timesofindia.com

जब सारा को ब्रेस्ट कैंसर का पता चला, तो उसके लिए सबसे मुश्किल क्षण सिर्फ इलाज नहीं था। कोमेथेरोस, सर्जरी और दवाओं से जवाब सारा को उसकी मानसिक जंग खाने पड़े, अकेलापन और अपने बदलते शरीर को स्वीकारने की चुनौती। वही, ब्रेस्ट कैंसर के बाद सारा ने गुजरने के बाद निकाला डिप्रेशन में पड़ गईं। सारेर के एक हिस्से को खोने का दर्द सिर्फ शारीरिक नहीं था, वह उसके आत्म-सम्मान और पहचान से भी जुड़ा था।

कैंसर का मानसिक प्रभाव

डिप्रेशन और उदासी: कैंसर के इलाज के दौरान शरीर में बदलाव, लगातार दर्द और थकान कई महिलाओं को उदासी और डिप्रेशन में डाल देती है। कई बार उन्हें लगता है कि वे परिवार पर बोझ बन गई हैं। 35 साल की प्रिया बताती हैं कि बाल झड़ने के बाद वह खुद को पहचान नहीं पा रही थी और बच्चों के भविष्य को लेकर डर सताने लगता था। इलाज की लंबी प्रक्रिया, अक्सर दवाओं और भविष्य की अनिश्चितता मानसिक तनाव बढ़ा देती है।

दोष और एंगुश: कोमेथेरोस, रेडिएशन या सर्जरी का अनुभव कई महिलाओं के लिए टॉम नैस होता है, जिससे पचवाहट या डर सपने आने लगते हैं। प्रिया कहती हैं कि बालों के झड़ने के दोष को लेकर डर सताने लगता था।

डॉक्टर क्या कहते हैं?

हेल्थकेयर प्रोफेशनल, मेडिकल की क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. जवा मुकुल के अनुसार, कैंसर मानसिक तनाव को प्रभावित करता है। उनकी को मेडिकल और इमेजेशन टेक्निकों की सहायता पर असर डालती है। रिसर्च बताती है कि 40 प्रतिशत से अधिक कैंसर रोगी मानसिक या भावनात्मक तनाव से गुजरते हैं और डॉक्टरों के साथ डिप्रेशन इम्यून सिस्टम को कमजोर कर सकते हैं। डॉ. मुकुल कहती हैं कि कैंसर एक मेडिकल कंडीशन नहीं, बल्कि एक मनोवैज्ञानिक चुनौती है, जो मरीज के इमेजेशन और सोशल जीवन को प्रभावित करता है, लेकिन इलाज के दौरान इस पर ध्यान नहीं दिया जाता।

मैसा सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, साइनेस के रिपार्टिंग ऑफ मेडिकल टेक्निकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. समीर मल्लिक कहते हैं कि कैंसर का असर मरीजों के सामाजिक परिवार और देखभाल करने वालों पर भी पड़ता है, जो प्यार और जिम्मेदारियों के कारण मानसिक थकान का शिकार हो सकते हैं।



कैंसर से लड़ते हैं केवल शरीर की नहीं होती, मानसिक मजबूती इस जंग का सच्चा सहयोगी है।
- डॉ. जवा मुकुल

कैंसर मरीजों के साथ-साथ उनके परिवार वालों पर भी इसका मानसिक असर पड़ता है।
- डॉ. समीर मल्लिक



मानसिक स्वास्थ्य सुधारने के उपाय
कैंसर से जुड़े समय अपने मानसिक को रूबरू करे। डर, गुस्सा या उदासी को दबाने के बजाय उन्हें महसूस करना भी एक व्यवसाय बन सकता है।
परिवार, करीबी दोस्तों से सलाह लेना और बात करे। इससे मन का बोझ हल्का हो जाता है और अकेलापन कम महसूस होता है।
वाजसिंह और वेरेली से। राहों-आन्वेषण की तहत दो जाने वाली कॉन्सिल्टेंट बिजनेसमैन वेरेली (CBT) डर, एंगुश और डिप्रेशन को समझने में मदद करती है।
अनन्य, दोस्त और गहरी सांस लेने की तकनीक अपनाए। ये मन को शांत करने में सहायक होते हैं।
समुचित आहार ले, पूरी नींद ले और हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करें।
सपोर्ट ग्रुप से जुड़े। आप अपने को अकेले नहीं छोड़ेंगे।

हॉट टेक डेटिंग: सीधी बात, साफ़ कनेक्शन

हॉट टेक डेटिंग एक ऐसा नया ट्रेंड है, जिसमें पुरुष और महिलाएं सीधे बातचीत करती हैं, बिना किसी मध्यस्थता के। यह एक ऐसा प्लेटफॉर्म है, जहाँ लोग अपनी पसंदीदा चीजों को साझा कर सकते हैं और एक दूसरे से मिल सकते हैं।

हॉट टेक डेटिंग ट्रेंड क्या है?
डेटिंग को सुनिश्च और इसे ट्रेंड्स और मिस्ट्री सिग्नल से ओले बांध चुके हैं। Gen Z नए रिश्तेदारों के लिए एक नया ट्रेंड है। आज एक नया शब्द लगे है—हॉट टेक डेटिंग। हॉट टेक डेटिंग का मतलब है कि आप अपने पसंदीदा चीजों को साझा कर सकते हैं और एक दूसरे से मिल सकते हैं।

क्यों ट्रेंड कर रहा?
आज का युवा न तो आसानी से किसी से बातचीत कर सकता है और न ही अपनी बात साझा कर सकता है। यह एक ऐसा प्लेटफॉर्म है, जहाँ लोग अपनी पसंदीदा चीजों को साझा कर सकते हैं और एक दूसरे से मिल सकते हैं।

डेटिंग के नुकसान
हॉट टेक डेटिंग का एक नुकसान यह है कि यह एक ऐसा प्लेटफॉर्म है, जहाँ लोग अपनी पसंदीदा चीजों को साझा कर सकते हैं और एक दूसरे से मिल सकते हैं।

एक्सपर्ट्स की राय
इसे समझने की जरूरत है कि यह एक ऐसा प्लेटफॉर्म है, जहाँ लोग अपनी पसंदीदा चीजों को साझा कर सकते हैं और एक दूसरे से मिल सकते हैं।

Adventorial, Entertainment Promotional Feature

Enterटेनमेंटmasalamix

अब टीवी की कोई औकात नहीं रही : करण पटेल

उपमा सिंह

छोटे पर्दे पर चर्चाओं से भरे थे मोहब्बतों के रमन मल्ला और करीबी रिश्तों के मेल-जुलूस के बाद करण पटेल ने अपने लिए एक नया रास्ता चुना है। वह अब टीवी की दुनिया में अपनी पहचान बना रहे हैं।

टीवी की पहली वाली इज्जत नहीं रही करण पटेल। 'अब टीवी' की ओकाट ही नहीं रही। एक और बात टीवी की पहचान बन गई है। करण पटेल ने अपने लिए एक नया रास्ता चुना है। वह अब टीवी की दुनिया में अपनी पहचान बना रहे हैं।

टीवी की पहली वाली इज्जत नहीं रही करण पटेल। 'अब टीवी' की ओकाट ही नहीं रही। एक और बात टीवी की पहचान बन गई है। करण पटेल ने अपने लिए एक नया रास्ता चुना है। वह अब टीवी की दुनिया में अपनी पहचान बना रहे हैं।

संगीतकार उत्तम सिंह को लता मंगेशकर सम्मान

मासूम से गैंगरेप पर भड़कीं तापसी

खुद पेशेंट बन कर थेरपी ली: सचिन

हम किसी अगली पीढ़ी तैयार कर रहे हैं। खुद से सवाल करने का वक़्त आ गया है। इसके ज़िम्मेदार हम हैं।

मासूम से गैंगरेप पर भड़कीं तापसी। तापसी पन्नू ने दिल्ली में मासूम बच्ची के साथ हुई गैंगरेप की घटना पर अपना गुस्सा जताया है। उन्होंने अपने कोलाब में लिखा कि 'अब समय आ गया है'।

खुद पेशेंट बन कर थेरपी ली: सचिन। सचिन खन्ना ने अपने लिए एक नया रास्ता चुना है। वह अब टीवी की दुनिया में अपनी पहचान बना रहे हैं।

 मैं समझना चाहता था कि देश किस दिशा में जा रहा है। मैंने काम करना बंद किया, पढ़ी बढ़ाई और खूब यात्रा की।

NOTE :-

[: राजस्थान पत्रिका , दैनिक जागरण delhi, नवभारत टाइम्स delhi, अमर उजाला delhi, हिन्दुस्तान delhi, Pioneer hindi delhi, जनसत्ता delhi,]

English NEWSPAPERS

[Times Of India delhi, Indian Express delhi, The Hindu delhi, Financial Express delhi, economic times delhi , the Pioneer english delhi , the tribune delhi] ETC.

We are providing all news paper pdf hindi and English want to read daily newspapers by pdf please msg me on telegram

2. आकाशवाणी (AUDIO)

whatsapp Group ka link pane ke liye
Newspaper_pdf_bot par jaye.

Click here to contact:- https://t.me/Newspaper_pdf_bot

Or type in Search box of Telegram

@Newspaper_pdf_bot And you will find a channel

BACKUP GROUP LINK

<https://t.me/joinchat/5P9EL1JaQoYzNTI1>

Hindi-English News Paper

Website:- onlineftp.in