



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 Dhuliya@timesofindia.com

जब साठ को ब्रेस्ट कैंसर का पता चल, तो उसके लिए सबसे मुश्किल हिस्सा सिर्फ इलाज नहीं था। वो मेरे अंदर की बीमारी थी। 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

कैंसर का मानसिक प्रभाव

डिप्रेसन और उद्वेग: कैंसर के इलाज के दौरान शरीर में बदलाव, लगातार दर्द और थकान कई महिलाओं को अवसाद की ओर ले जाते हैं। कई बार उन्हें लगता है कि वे परिवार पर बोझ बन गई हैं। 35 साल की प्रिया काताई हैं कि बाल झड़ने के बाद वह खुद को पहचान नहीं पा रही थीं और बच्चों के अविश्वसनीय प्रतिक्रिया से उनका मन दुःखी हो गया।

डॉक्टर क्या कहते हैं? हेल्थकेयर प्रोफेशनल, नेपथोलॉजी के एडवोकेट डॉ. जय सुकुल के अनुसार, कैंसर मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। जबकि डॉ. सुकुल कहती हैं कि कैंसर एक मेडिकल कंडीशन नहीं, बल्कि एक मानसिक अवस्था है, जो मरीज के इमोशनल और सोशल जीवन को प्रभावित करता है, लेकिन इलाज के दौरान इस पर ध्यान नहीं दिया जाता।

डॉक्टर क्या कहते हैं?

मैंस सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, साइनेस के डिपार्टमेंट ऑफ मेडल हेल्थ एंड वेलनेस के डॉ. रवींद्र कुमार कहते हैं कि कैंसर का असर मरीजों के मानसिक स्वास्थ्य और दैनिक जीवन को प्रभावित करता है, जो चिंता और निम्नोत्साह के कारण मानसिक स्वास्थ्य का शिकार हो सकते हैं।

कैंसर से लड़ाई केवल शरीर की नहीं होती, मानसिक मजबूती इस जंग का सबसे बड़ा हथियार है।

डॉ. जय सुकुल

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

डॉ. समीर मल्होत्रा



मानसिक स्वास्थ्य सुधारने के उपाय

कैंसर से लड़ते समय अपने भावनाओं को स्वीकार करें। डॉ. सुकुल का उद्देश्य को स्वीकार करने से मदद मिल सकती है। परिवार, दोस्तों और दोस्तों से सहायता मांगें। इससे मन का बोझ हल्का हो जाएगा और अकेलेपन कम महसूस होगा। डॉ. सुकुल का उद्देश्य को स्वीकार करने से मदद मिल सकती है। परिवार, दोस्तों और दोस्तों से सहायता मांगें। इससे मन का बोझ हल्का हो जाएगा और अकेलेपन कम महसूस होगा।

हॉट टेक डेटिंग: सीधी बात, साफ़ कनेक्शन

हॉट टेक डेटिंग एक ऐसा नया ट्रेंड है, जिसमें युवा प्लेटफॉर्म पर सीधे बातचीत करते हैं।

Gen Z को यह रिलेशनशिप बेस्ड न होना है। इस रिलेशनशिप के फायदे हैं, तो नुकसान भी।

हॉट टेक डेटिंग ट्रेंड क्या है?

डेटिंग को सुनिश्चित और सीधा और सिम्पल बनाने के लिए Gen Z ने हॉट टेक डेटिंग शुरू की है। Gen Z को यह रिलेशनशिप बेस्ड न होना है। इस रिलेशनशिप के फायदे हैं, तो नुकसान भी।

हॉट टेक डेटिंग ट्रेंड क्या है?

हॉट टेक डेटिंग ट्रेंड क्या है?

राष्ट्रव्यापी हड़ताल को लेकर बैठक में बनाई रणनीति

NBT न्यूज, सेक्टर: देशभर में 12 फरवरी को प्रस्तावित हड़ताल को लेकर कर्मचारियों की बैठक हुई। सर्व कर्मचारियों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक में देशभर में हड़ताल करने के फैसले को लेकर चर्चा हुई।

कूड़ा जलाया तो अब सीधे FIR होगी, सिंगल यूज प्लास्टिक पर भी सख्ती

NBT न्यूज, गुडगाँव: नगर निगम मेनर क्षेत्र में सख्ती व्यवस्था मजबूत करने के लिए निगम अब सख्ती लागू करने जा रहा है। मेनर क्षेत्र को संपूर्ण रूप से नगर निगम के नियंत्रण में लाया जाएगा।

डस्टबिन यूज नहीं किया, 324 लोगों पर कार्रवाई

NBT न्यूज, गुडगाँव: संपूर्ण प्लास्टिक डस्टबिन और प्लास्टिक डस्टबिन में डस्टबिन का उपयोग करने वाले लोगों पर नगर निगम की कार्रवाई जारी है।

Enterटेनमेंट masalamix

Adventorial, Entertainment Promotional Feature

मासूम से गैंगरेप पर भड़कीं तापसी

तापसी पन्नू ने दिल्ली में मासूम बच्चों के साथ हुई गैंगरेप की घटना पर अपने गुस्से का जवाब दिया है। उन्होंने अपने सोशल मीडिया पर लिखा कि अब मासूम का नाम है नभ हमें खुद से साजल करने चाहिए।

TO BOOK YOUR EDUCATION ADS PLEASE CALL AMIT : 9811790649

सुंदरकांड पाठ में उमड़े श्रद्धालु

NBT न्यूज, गुडगाँव: सेक्टर-31 में सुंदरकांड पाठ में श्रद्धालुओं की भीड़ लगी। सुंदरकांड पाठ में श्रद्धालुओं की भीड़ लगी। सुंदरकांड पाठ में श्रद्धालुओं की भीड़ लगी।

पार्षद पति पर अभद्रता का आरोप लगा हड़ताल पर बैठे सफाईकर्मी

NBT न्यूज, गुडगाँव: नगर निगम में पार्षद पति पर अभद्रता का आरोप लगा हड़ताल पर बैठे सफाईकर्मी। पार्षद पति पर अभद्रता का आरोप लगा हड़ताल पर बैठे सफाईकर्मी।

खुद पेशेंट बन कर थेरेपी ली: सचिन

सचिन खेड़ा ने खुद को पेशेंट बन कर थेरेपी ली। सचिन खेड़ा ने खुद को पेशेंट बन कर थेरेपी ली। सचिन खेड़ा ने खुद को पेशेंट बन कर थेरेपी ली।

Readers are recommended to make appropriate enquiries and seek appropriate advice before sending money, incurring any expenses, acting on medical recommendations or entering into any commitment in relation to any advertisement published in this publication.

पार्क में जुट रहे बाहरी लोग, सुरक्षा पर उठे सवाल

NBT न्यूज, सेक्टर-31: पार्क में जुट रहे बाहरी लोग, सुरक्षा पर उठे सवाल। पार्क में जुट रहे बाहरी लोग, सुरक्षा पर उठे सवाल।

पुलिस से मांगी मदद

सेक्टर-31 के निवासी पुलिस से मांगी मदद। सेक्टर-31 के निवासी पुलिस से मांगी मदद।

मैं समझना चाहता था कि देश किस दिशा में जा रहा है। मैंने काम करना बंद किया, वही बड़ाई और खुश यात्रा की।

मैं समझना चाहता था कि देश किस दिशा में जा रहा है। मैंने काम करना बंद किया, वही बड़ाई और खुश यात्रा की।



फरीदाबाद के कर्मठ व समर्पित सांसद एवं केंद्रीय राज्य मंत्री



**श्री कृष्णपाल गुर्जर जी को जन्मदिवस की
हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं**



सतीश फागना
विधायक एन.आई.टी.
विधानसभा फरीदाबाद

हरेन्द्र राम रतन
विधायक होडल
विधानसभा फरीदाबाद

धनेश अदलखा
विधायक बड़खल
विधानसभा फरीदाबाद

मूलचन्द शर्मा
विधायक एवं पूर्व मंत्री
विधानसभा बल्लभगढ़ फरीदाबाद

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