











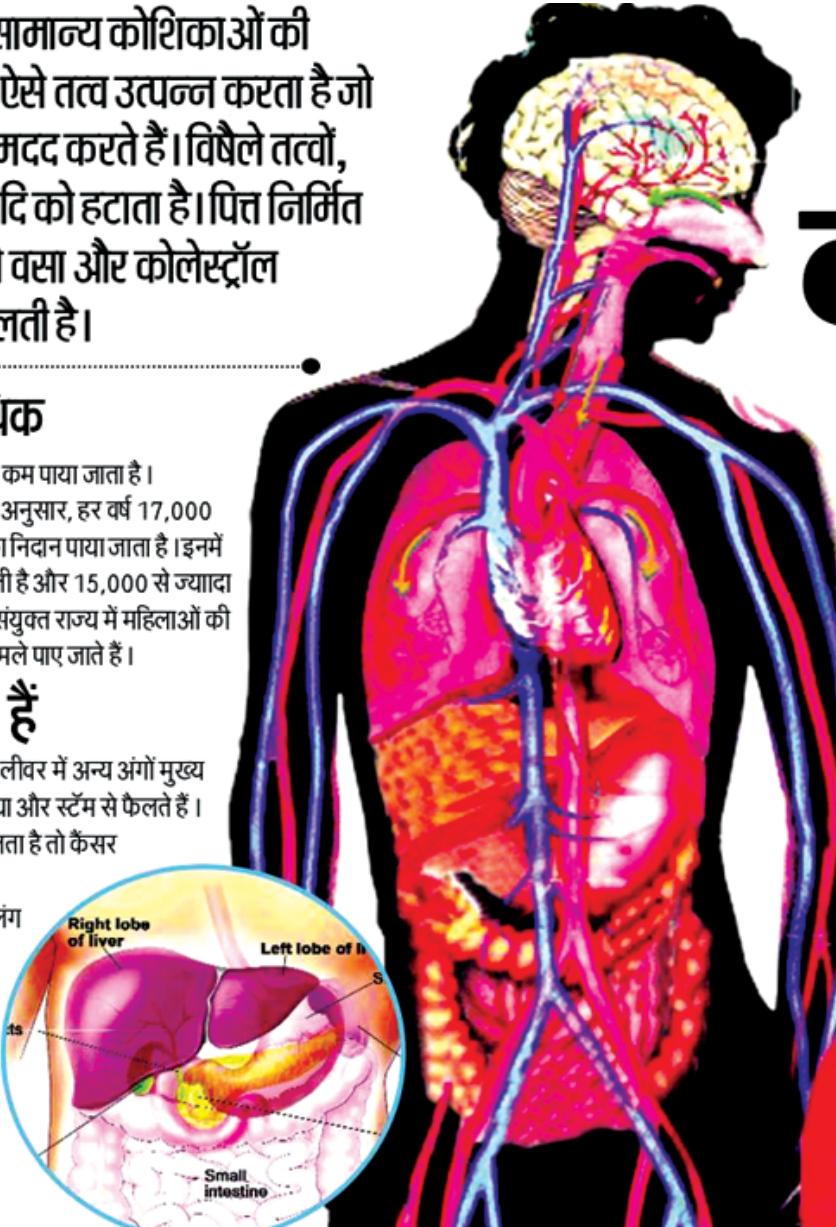
लीवर कैंसर, लीवर में असामान्य कोशिकाओं की अनियन्त्रित वृद्धि है। लीवर ऐसे तत्व उत्पन्न करता है जो एकत्र का थका जगने में मदद करते हैं। विषेश तत्वों, दवाओं और अल्कोहल आदि को हटाता है। पित निर्मित करता है, जिससे शरीर को वसा और कोलेस्ट्रॉल अवशोषण में सहायता मिलती है।

## पुरुषों को बीमारी अधिक

यह संयुक्त राज्य और यूरोप में अपेक्षित कम पाया जाता है। अमेरिकन कैंसर सोसायटी के अनुमान के अनुसार, हर वर्ष 17,000 से अधिक लोगों में प्राइमरी लीवर कैंसर का निदान पाया जाता है। इनमें से अधिकतर की उम्र 40 वर्ष से अधिक होती है और 15,000 से ज्यादा लोगों की इस बीमारी से मृत्यु हो जाती है। संयुक्त राज्य में महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में लीवर कैंसर के दोगुना मामले पाए जाते हैं।

## कोशिकाएं फैलती हैं

संयुक्त राज्य में अधिकतर लीवर ट्यूमर, लीवर में अन्य अंगों मुख्य रूप से कोलोन, रेक्टम, लग, ब्रेस्ट, पैकिया और स्टॉम से फैलती हैं। जब कोशिकाएं दोनों जगहों पर समान होती हैं। उदाहरण के लिए यदि फैलड़ों का कैंसर (लग कैंसर) लीवर तक फैलता है तो लीवर में पाई जाने वाली कैंसर युक्त कोशिकाएं फैलड़ों में पाई गई कैंसरसंयुक्त कोशिकाओं के समान ही होती है। इस कारण व्यक्ति का उचाचर लीवर कैंसर के लिए नहीं, बल्कि लग कैंसर के लिए किया जाता है। लीवर कैंसर को डॉक्टर ने मैटरस्टेटिक लग कैंसर कह सकते हैं।



## जोखिम घटक

हेपेटोसेलुलर कार्सिनोमा के ज्यादातर मामलों में हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस-सी जिम्मेदार होते हैं। हेपेटाइटिस-ए में लीवर कैंसर पनपने का खतरा नहीं बढ़ता। सिरोसिस, जिसमें लीवर की कोशिकाओं पर अनेक कारणों से दाग बन जाते हैं। संयुक्त राज्य में सिरोसिस का सबसे प्राचलित कारण हेपेटाइटिस-सी और अधिक मात्रा में शराब पीना है। संयुक्त राज्य में 50 से 70 प्रतिशत लीवर कैंसर के मामले सिरोसिस से जुड़े होते हैं। कुछ अध्ययनों में इसका संबंध हेपेटोसेलुलर कार्सिनोमा से पाया गया है।

## इनसे बढ़ता है खतरा

इस प्रकार का कैंसर पनपने का खतरा बढ़ा देती है जिनमें शामिल हैं— पित्ताशय की पथरी (गॉलस्टोप्नस्क), पित्ताशय लहर (गॉलब्लैटर इन्पलेमेशन) और कई बार क्रॉनिक अल्स रेटिव कोलाइटिस (लार्ज बायेंट में इन्फ्लेपेशन होना)। पिजियोसरकोमा (हेमिजियोसरकोमा) — यह लीवर कैंसर का बहुत कम पाया जाने वाला प्रकार है। हेपेटोलॉटोनोमा — यह दुर्लभ प्रकार का कैंसर, आमतौर से 4 वर्ष की उम्र से छोटे बच्चों में पाया जाता है।

## लीवर कैंसर के लक्षण

बीमारी बढ़ जाने तक इसके लक्षण आमतौर से नहीं दिखते। लक्षणों में ये शामिल किए जा सकते हैं—  
 ▶ रक्त में अप्राप्यता कमी आ जाना।  
 ▶ ठीक से भूख न लगाना।  
 ▶ थोड़ा खाना खाने पर भी धूप भरा हुआ लगाना।  
 ▶ पेट के कठपूरी या दर्द या सूजन का होना।  
 ▶ त्वचा और आंखों पर पीलापन होना।  
 ▶ लीवर का फैल जाना या लीवर के क्षेत्र में किसी पिंड का बनाना।  
 ▶ क्रान्तिक लीपेटिस या सिरोसिस की समस्या गंभीर हो जाना।  
 ▶ रक्त में शर्करा (ब्लड शुगर) कम होना।  
 ▶ पुरुषों में स्तन वृद्धि होना।

## लीवर कैंसर का निदान

लीवर कैंसर का पता तब लगता है, जब बीमारी का स्तर बढ़ जाता है। प्रारंभिक अवस्था में इसके लक्षण एकदम स्पष्ट नजर नहीं आते। डॉक्टर आपसे निम्न जांचें करा सकते हैं।

## शारीरिक जांचें

जगन में कमी होने, कुपोषण, कमज़ोरी, लीवर का बढ़ना और इससे जुड़ी बीमारियां जैसे कि हेपेटाइटिस और सिरोसिस।

## ब्लड टेस्ट

अल्फा-फेटोप्रोटीन नामक एक प्रोटीन के बढ़े हुए स्तर की जांच जिससे लीवर कैंसर का पता लग सकता है। कंप्यूटर का डेटोमोग्राफी (सीटी) रेनें, एक प्रक्रिया ट्यूमर की खोज और लोकेशन जानने के लिए जिसमें एक्स-रे और

कंप्यूटर तकनीक का प्रयोग शरीर की अनुप्रस्थ (क्रॉस सेवशूनल) छवियां निर्मित करने के लिए किया जाता है।

## अल्ट्रा साउंड से जांचें

इसका उपयोग लीवर कैंसर की खोज और कैंसर युक्त (मैलिनेथर) तथा कैंसर रेटिव (सामन्य) ट्यूमरों में अंतर के लिए किया जाता है।

## लीवर कैंसर की चिकित्सा

उपचार कई कारों पर निर्भर करता है जैसे कैंसर का स्तर, आपकी उम्र और अपाका सामान्य स्वास्थ्य। सज्जरी, रेङ्गेशन शरेपी और कीमेशेपी प्रमुख उपचार विकल्प हैं। प्रयोग इन नींवों को एक साथ मिलाकर उपचार किया जाता है। सामान्यतः कोई अकेना ट्यूमर कैंसर जो लिम्फ नोड्स या दूसरे अंगों के बढ़ाने नहीं होता है, उसे सर्जी से निकाला जा सकता है। हालांकि इस शुरुआती अवस्था में कम ही लीवर कैंसरों का पाया जाना पाता है। कुछ मामलों में, यकृत प्रत्यारोपण पर विचार किया जा सकता है। इसमें ट्यूमर की समस्या भी होती है। इसके अलावा कई तरफ़ोंके साथ में बढ़ती जाती है।

## डॉक्टर से कब संपर्क करें

यदि आपने लीवर कैंसर का कोई भी लक्षण होता है तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें। मुख्य लक्षण यह है— थकान, हल्का बुखार, त्वचा और आंखों का पीलापन (जांडिस), मासेपिशियों या जोड़ों का दर्द, मतली आना, मूत्र का गाढ़ा रग, लट्टी होना, भूख न लगाना और पेट में दर्द या सूजन आने पर आप डॉक्टर से प्राप्तमात्रा लेकर विकित्सा करा सकते हैं।

# युवाओं के दिल पर अटैक!

खात्मा ही हो जाता है। अच्छी नींद जरूरी है, आधी-अधीरी नहीं। जैसे कि रात की भी फौंस बद रहा है, एसएमएस पढ़ रहे हैं। नींद की कमी से रेटेमिना खत्म होने लगता है और धड़कन तेज होने लगती है। बिजी लाइफस्टाइल की वजह से गूढ़ एक्सरसाइज भी नहीं कर पाते। इससे ब्लड प्रेशर भी बढ़ता है।

खासकर कॉल सेंटर जैसी नाइट शिपिट जॉब करने वालों की हालत तो और भी ज्यादा खराब है। वैसे तो उनके पास सोने के लिए दिन होता है, लेकिन तब वे दूसरे कामों में लगे रहते हैं और बस 2-4 घंटे की ही नींद लेते हैं। ब्लॉक डॉ. चानना, हार्ट के लिए अच्छी नींद बेट्टे है। यही वजह है कि आजकल 25, 28 और 32 साल की उम्र में हार्ट अटैक हो रहे हैं। नींद के लिए टाइम तो निकालना ही पड़ता है। लेकिन तब बड़ा रेटिव काम नहीं होता, तब तक अच्छी नींद के साथ आएगी? रिसर्च बताती है कि 6 घंटे से कम सोने वालों को हार्ट अटैक होने की आशंका ज्यादा रहती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि नींद पूरी लेनी चाहिए।

## मस्ती से आठ घंटे सोएं

एक सोपर्ट-स का मानना है कि 6 घंटे की नींद बेहद जरूरी है, लेकिन अगर आप याहोते हैं कि नेक्स्ट डे का काम फ्रेश होकर कर, तो 8 घंटे मस्ती से सोएं। लेकिन इसमें मेडिकेशन का स्कोप कम है और लाइफ स्टाइल बैनेंस सब लिकर ही अच्छी नींद देते हैं। अगर आप रात को 11 बजे ओवरड्रिटिंग करते हैं, तो आपको अच्छी नींद देती है। और वर्ताला ही अच्छी नींद देती है। दूसरे तो जो लाइफ स्टाइल है जो नींद को बढ़ाता है। लेकिन यह एक बड़ा बदलाव है। इसका फैसला देने के लिए दिनभर के बाद तक दो घंटे तक देखना चाहिए।



फ्रेंगमेट एस्ट्रीप होता है। नींद पूरी न होने के कारण ही लोग देर तक सोते रहते हैं। इसलिए स्ट्रीप क्वालिटी मेटेन करने पर ध्यान देना चाहिए। इसके साथ अलावा न्यूरोलॉजीकल एवं एक्सरसाइज करना जरूरी है। लेकिन इससे भी ज्यादा रहना चाहिए। अगर वैजिटिव एवं एक्सरिजिटिव एक्सरेट्स की जगह नींद लेना चाहिए। इसका फैसला देने के लिए दिनभर के बाद तक दो घंटे तक देखना चाहिए।

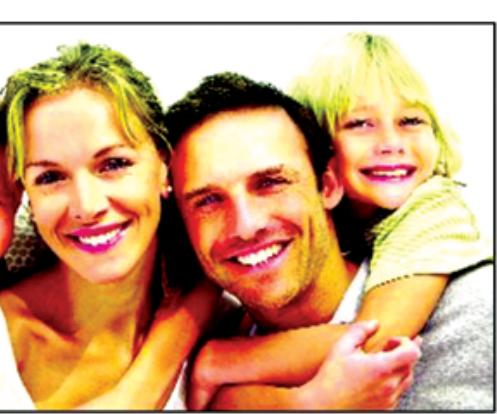
जवानी में तमाम लोगों के दिलों पर अटैक होता है, लेकिन आजकल के युवा हार्ट अटैक के भी शिकायत हो रहे हैं। एक नई एटटी में इसके सबसे ज्यादा शिकायत भी भारी युवा ही है।

## रिस्क फैटर

- ▶ ओवेसिटी
- ▶ स्ट्रीप डिस्टोर्डर
- ▶ डायग्लिटिज
- ▶ एक्सरसाइज में कमी
- ▶ हाई कोलेस्ट्रॉल
- ▶ स्मोकिंग
- ▶ स्ट्रेस

## यह भी करें

- ▶ हार्ट एक मसल है, इसलिए प्रोटीन रिच डाइट लें।
- ▶ स्ट्रेंथ बिल्डिंग एक्सरसाइज जॉली जरूरी है।
- ▶ हार्ट-रेपरिसिक न्यूट्रिटिस लें।
- ▶ गुप्त मुद्र-मिलें। इससे रस्ट्रेस कम होता है।



## स्वास्थ्य

# लीवर कैंसर का उपचार

## तीन प्रकार का लीवर कैंसर

प्राइमर



# मुख्यमंत्री के हाथों नक्सल हिंसा से 70 प्रभावितों को मिला विभिन्न विभागों में नियुक्ति आदेश

मुख्यमंत्री ने बीजापुर जिला अस्पताल को सौ बिस्तर से बढ़ाकर दो सौ बिस्तर करने की घोषणा के साथ ही अंतर्गत नक्सल पुनर्वास नीति के अंतर्गत नक्सल पीड़ित परिवार के 70 आवासीयों को शासकीय नियुक्ति आदेश पत्र भी सौंपा और 19 हजार से अधिक तेन्दुपता संग्रहकों को 14 करोड़ 9 लाख रुपए की बोनस राशि भी वितरित की। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय आज बीजापुर जिला मुख्यालय के मिनी स्टेडियम में आयोजित नक्सल पुनर्वास नीति के अंतर्गत नक्सल पीड़ित परिवार के आवासीयों को शासकीय नियुक्ति आदेश और तेन्दुपता बोनस वितरण कार्यक्रम में शामिल हुए। इस मोके पर उन्होंने 263 करोड़ 66 लाख से अधिक की लागत



से 209 के विकास कार्यों का लोकार्पण एवं भूमिपूजन किया। इनमें 228 करोड़ 53 लाख के 145 विकास कार्यों का भूमि पूजन और 35 करोड़ 13 लाख के 64 विकास कार्य का लोकार्पण शामिल है। मुख्यमंत्री साय ने कार्यक्रम में बीजापुर में निर्सिंग कोलेज की स्थापना, भोपालपटनम में 132 कैव्यी की विद्युत सब स्टेशन की नियद नेला नार योजना के माध्यम से

केंद्रीय पुस्तकालय और विशेषज्ञ चिकित्सकों को राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन से जोड़ने की घोषणा की। साथ ही प्रयास आवासीय विद्यालय और प्रतियोगिता परीक्षा के लिए कोंचिंग की व्यवस्था करने के लिए कलेक्टर को निर्देशित किया। मुख्यमंत्री साय ने कार्यक्रम में कहा कि बस्तर क्षेत्र में विकास कार्य को गति दी जा रही है। नियद नेला नार योजना के माध्यम से

मंत्री श्री केदर कश्यप, लोकसभा क्षेत्र बस्तर के सांसद श्री मुख्यमंत्री विश्वास योजना (ग्रामीण) के अंतर्गत गृह प्रवेश (चावी वितरण) और आवास स्वीकृति पत्र, तेंदुपता बोनस, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना अंतर्गत राशि, किसान क्रेडिट कार्ड, सिर्ला प्रशिक्षण प्राप्ति निवारन नेला नार हितप्राप्तियों को प्रमाण पत्र, स्व सहायता समूह चक्रीय निधि, आय, जाति-निवास प्रमाण पत्र और युवाओं को खेल समग्री का वितरण किया। मुख्यमंत्री ने कार्यक्रम स्थल पर लगाए गए विभागीय स्टालों का निरीक्षण कर वन अधिकार प्रमाण पत्र, विश्वकर्मा योजना का प्रमाण पत्र, ई रिक्शा का वितरण सहित अन्य योजनाओं के लाभार्थियों का सामग्री वितरण किया।



## बस्तर अब शाति की ओर हो रहा अग्रसर : साय

रायपुर। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने बीजापुर प्रवास के दौरान विश्वासमूह में आम्बसमर्पित नक्सली एवं नक्सली हिंसा से पीड़ित युवाओं से संवाद किया। ये युवा छत्तीसगढ़ शासन के पुनर्वास नीति के तहत पुलिस विभाग में भर्ती होकर माओवादियों के खिलाफ लड़ाई लड़ रहे हैं। मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय ने नक्सल स्टॉन को छोड़कर पुनर्वास नीति से लाभान्वित होने वाले युवाओं से मिलकर युश्मी जाहिर की और कहा कि बस्तर अब शाति की ओर अग्रसर है।

मुख्यमंत्री साय ने कहा कि विगत दिवस नक्सलियों की हिंसा के शिकायत 55 से ज्यादा नक्सली पीड़ितों ने दिल्ली जाकर महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्वापदी मुमु एवं केन्द्रीय गृहमंत्री श्री अमित शाह से मिले और नक्सलवाद के खिलाफ अपनी

## प्रयास विद्यालय के प्राचार्य को हटाया गया

रायपुर। आदिम जाति एवं अनुसूचित जाति विकास विभाग ने प्रयास विद्यालय सङ्गठन के प्राचार्य को हटा दिया गया है। अरविंद कुमार को प्रभारी सौंपा गया था। उक्त आदेश को निरस्त कर दिया गया है। अरविंद कुमार जायसवाल, व्याख्याता / प्रभारी सहायक सचिवालक, कार्यालय अनुयुक्त, आदिम जाति विकास विद्यालय बालक सङ्गठन रायपुर का अतिरिक्त संपूर्ण प्रभार सौंपा गया था। उक्त आदेश को निरस्त कर दिया गया है। अरविंद कुमार जायसवाल, व्याख्याता / प्रभारी सहायक सचिवालक, कार्यालय अनुयुक्त, आदिम जाति विकास विद्यालय बालक सङ्गठन रायपुर को अस्थायी रूप से आवासीय अधिकारी, प्रयास आवासीय विद्यालय (अन्तर्जा) बालक सङ्गठन जिला रायपुर तथा अन्य पीड़ितों की विचारणा की जाया गयी है। तीसरा दिन रोहांसी से शुरू कर भैसा तक

## न्याय यात्रा से हम जनता के मुद्दे उठाने में सफल रहे: बैज



लगभग 29.2 किमी से अधिक और चौथे दिन भैसा से शुरू कर सारांगांव 24 किमी की सफर तय किया। यात्रा दिन सारांगांव से सङ्गू तक लगभग 18 किमी की यात्रा तय किया। इस तरह से लगभग 125 किमी से अधिक छत्तीसगढ़ न्याय यात्रा क्षेत्र और जनता के बीच रहे। यात्रा

निकलने से पहले प्रतिदिन सबेरे पत्रकार वार्ता फिर दोपहर भोजन के बाद पत्रकार वार्ता फिर चलते चलते वन दू वन चर्चांट हुई, इस तरह से कुल 10 पत्रकारवार्तायें और 150 से अधिक वन दू वन या सिंगल वार्ड द्वारा दिन पूर्व मुख्यमंत्री द्वारा दिन दू वन सहूर सरकार को जगाने का था, जिस तरह से 9 से 10 महिने की सरकार पूरी तरह से छत्तीसगढ़ की जनता को सुरक्षित करने में विफल हुई। लगातार छत्तीसगढ़ में घटनायें घट रही हैं। अपराध बढ़ रहे हैं। अपराधियों का हौसला चरम पर है। ये सरकार लगातार अपराधियों को संरक्षण देने का काम कर रही है। माता बहने सुरक्षित नहीं हैं, आश्रम आवास में छोटी बच्चियां सुरक्षित नहीं हैं। पूरे प्रदेश में जनता के मन में डर और भय का महाल बना हुआ है। प्रदेश की जनता दहशत में है। सरकार पर से जनता का भरोसा उठ चुका है।

10 महीने की भाजपा की सरकार ने छत्तीसगढ़ की जनता का भरोसा तोड़ दिया है। 6 दिन की यात्रा में हम जनता से मिले, उनसे चर्चा भी किये।

## दई करोड़ की लागत से बनेगा रायगढ़ एसपी कार्यालय भवन



रायपुर। वित मंत्री ओपी चौधरी के मुख्य आतिथ्य में आज कार्यालय पुलिस अधीक्षक, रायगढ़ के नवीन भवन का भूमिपूजन प्राप्ति विधिवत संपन्न हुआ। लगभग 2.50 करोड़ की लागत से एसपी कार्यालय का नवीन भवन पुलिस केन्द्रीय रूप परिवर्तन में तैयार होगा। वित मंत्री ओपी चौधरी ने कहा कि जिले में कलेक्टर एवं एसपी कार्यालय एक ऐतिहासिक धरोहर होता है। कलेक्टर कार्यालय के नवीन भवन बनने से जिला न्यायालय, कलेक्टर एवं एसपी कार्यालय को दूरी कम होने के साथ ही लोगों को कार्यों के लिए सहायता मिलेगी, जिससे कार्य की गुणता में भी बढ़ देगी। इस प्रोजेक्ट के लिए संबंधित टेक्नोलॉजी को गुणवत्ता पूर्ण निर्माण के लिए दिया गया है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में शहर के बीच बीच स्थित एसपी कार्यालय का कानून व्यवस्था के महेनजर पुलिस विभाग ही उसका उपयोग करें। वित मंत्री ओपी चौधरी ने कहा कि हमारा प्रयास है कि रायगढ़ को नई ऊंचाई पर पहुंचाएं।

## जल जगर महोत्सव

स्थान : पंडित रवि शंकर जलाशय, धमतरी



05 अक्टूबर, 2024

### जल ओलंपिक

प्रातः 07:00 बजे

### कार्निवल

प्रातः 09:00 बजे

### जल सभा

प्रातः 11:00 से शाम 05:00 बजे

### नवरात्रि मेला

प्रातः 11:00 से शाम 06:00 बजे

### रुद्राभिषेक

शाम 05:00 से 06:00 बजे

### आसमान से कहानी (ड्रोन शो)

शाम 06:00 बजे

### गंगरेल ट्रेल रन

प्रातः 05:00 बजे

### जल ओलंपिक

प्रातः 07:00 बजे

### जल सभा

प्रातः 11:00 से शाम 05:00 बजे

### नवरात्रि मेला

प्रातः 11:00 से शाम 06:00 बजे

### रुद्राभिषेक

शाम 05:00 से 06:00 बजे

### आसमान से कहानी (ड्रोन शो)

शाम 06:00 बजे

### दोस्रे दिन 12:00 बजे से

### दोस्रे दिन 12:00 बजे से</h3