




**डॉक्टर सजेशन**
**डॉ. आर. पी. सिंह** सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

## बारिश के मौसम में जब बढ़े जोड़ों का दर्द

मेरी उम्र 63 वर्ष है। बारिश का मौसम शुरू होने पर मेरे घुटनों में दर्द बढ़ जाता है, चलने में परेशानी होती है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

**-जगदीप, भोपाल**  
आपने यह नहीं बताया कि क्या आपके घुटनों में हमेशा दर्द रहता है? आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि इस मौसम में दर्द बढ़ जाता है। अगर ऐसा है तो इसका कारण ढूंढना चाहिए। इस मौसम में धूप नहीं निकलती है। लगातार बारिश होने पर नमी रहती है, जिससे इस तरह की समस्या देखी जाती है। विटामिन डी और B12 की कमी से दर्द बढ़ सकता है। एक बार हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। जांच करने के बाद ही इसका उपचार किया जा सकता है।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरे पेट के निचले हिस्से में दाईं तरफ अकसर दर्द होता रहता है। कभी-कभी यह दर्द बहुत तेज और असहनीय हो जाता है। कृपया बताएं क्या करूं?

**-चेतन, बिलासपुर**  
दर्द होने की कई वजहें हो सकती हैं। कभी स्टोन की वजह से तो कई बार इन्फेक्शन भी दर्द का कारण बनता है, लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए डॉक्टर से संपर्क कर सबसे पहले अल्ट्रासाउंड कराएं, जिससे दर्द का कारण पता चलेगा, इसके बाद ट्रीटमेंट किया जा सकेगा। बगैर जांच के कोई भी दवा ना खाएं, कई बार यह नुकसानदायक हो सकती है।

मेरी उम्र 57 वर्ष है। जब भी मैं किसी भीड़-भाड़ वाली जगह पर जाता हूँ, मुझे सांस लेने में तकलीफ होने लगती है। छोके भी आने लगती हैं। ऐसा क्यों होता है और इस प्रॉब्लम से कैसे बचा जाए?

**-कुलदीप, रायपुर**  
आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको डस्ट या धूल से एलर्जी हो सकती है। जब आप घर से बाहर निकलते हैं तो एलर्जन सक्रिय हो जाते हैं और इस वजह से छोके आने लगती हैं। इससे बचाव का एक ही तरीका है कि घर से बाहर निकलते हुए आप मास्क लगाएं, इससे आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर और बक बोन में अकड़न

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम से संबंधित सवाल

sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

**गैटल हेल्थ**
**प्रो. (डॉ.) कोजल चावला**

हाथकोलॉजी-फिजियन युनिवर्सिटी, बरौली

हाल में ही हुए अहमदाबाद एयरोप्लेन क्रेश के बाद से फ्लाइट में निश्चित होकर सफर करने वाले कई लोगों के मन में डर, चिंता और घबराहट होने लगी है। ऐसा एयरोप्लेन एंजलाइटी की वजह से हो रहा है।

**एंजलाइटी का कारण-प्रभाव:** असल में एंजलाइटी एक सेकेंडरी इमोशनल रिपेक्शन होता है। जब कभी हमें किसी चीज का डर होता है, तो उसकी वजह से हम तनावग्रस्त हो जाते हैं, उसके बारे में सोचना शुरू करते हैं और धीरे-धीरे पैनिक या घबरा जाते हैं। जहाँ तक एयरोप्लेन एंजलाइटी का सवाल है-यह एयरोप्लेन से जुड़ी घबराहट, कमजोरी या बेवजह डर नहीं, बल्कि व्यक्ति के दिमाग का नए और अनजान माहौल में प्रतिक्रिया करने का तरीका है। एयरोप्लेन क्रेश की भयावह दुर्घटना और मीडिया के ओवर-एक्सपोजर की वजह से व्यक्ति का ब्रेन एयर ट्रेवल को खतरों के रूप में देखने लगता है और शरीर फाइटर फ्लाइट मोड में चला जाता है। बाँडी में कार्टिसोल और एड्रेनलिन हार्मोन रिलीज होने लगते हैं, जिससे व्यक्ति इंटरनल पैनिक या एंजलाइटी महसूस करने लगता है। इसका व्यक्ति के दिलोदिमाग पर गहरा असर पड़ता

पिछले दिनों हुए एयर डिसिया प्लेन क्रेश के बाद से बहुत सारे लोग हवाई यात्रा से डरने लगे हैं। ऐसा एंजलाइटी की वजह से होता है। इस गैटल कंडीशन से उबरने के लिए आपको कुछ उपाय आजमाने चाहिए।

## एयरोप्लेन एंजलाइटी उबरने के लिए आजमाएं ये कारगर उपाय

है। वह गहरे दुख, विषाद और असुरक्षा की भावना का शिकार हो जाता है। उसे मेंटल-इमोशनल फॉलआउट का सामना करना पड़ता है। भले ही वह पर्सनल लेवल पर उस दुर्घटना का हिस्सा न रहा हो, लेकिन नित्य प्रति होने वाले मीडिया एक्सपोजर से चलते उस घटना के भावनात्मक रूप से जुड़ा होता है। कुछ लोगों में निराशा इतनी बढ़ जाती है कि वो एयरोप्लेन में ट्रेवल करने से डरने लगते हैं।

**क्या होते हैं लक्षण:** एयरोप्लेन एंजलाइटी होने पर ट्रेवल कर रहे लोगों में कई तरह की व्यावहारिक असमानताएं दिखाई देने लगती हैं। जैसे- फ्लाइट के बारे में सोच कर हार्टबीट तेज होना, सांस फूलना या सांस लेने में तकलीफ होना, घबराहट होना, पसीना



आना, यूरिन पास करने की फीलिंग बार-बार होना, नींद न आना। पैनिक की स्थिति में ब्रेन फॉग होना शुरू हो जाता है, व्यक्ति कोई निर्णय नहीं ले पाता।

**क्या है कारण:** एयरोप्लेन एंजलाइटी बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं-

▶ एयरोप्लेन क्रेश या एयरोप्लेन की इमरजेंसी लैंडिंग की होने वाली घटनाएं सबसे बड़ा कारण हैं। इनसे जुड़ी खबरें देख-सुनकर या फिर दूसरों से बात करने पर व्यक्ति के ब्रेन में फीयर इमोशन एक्टिवेट हो जाता है और वह एंजलाइटी का शिकार हो जाता है।

▶ दूसरे लोगों के एयर ट्रेवल के अनुभव सुनकर या न्यूज में देखी-सुनी एयरोप्लेन क्रेश दुर्घटनाओं की दुविधा बनी रहती है। कैसे करें हैंडल: पॉजिटिव सोच रखकर और सचेत रहकर व्यक्ति अपनी एयर ट्रेवल एंजलाइटी पर काबू पा सकता है।

▶ सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि ट्रेवल करने के लिए हवाई-यात्रा सबसे सुरक्षित और सुविधाजनक माध्यम है। एयरोप्लेन क्रेश दुर्घटनाओं की संभावना काफी कम होती है।

▶ जरूरी है कि अपने को समझाएं कि यह कोई वास्तविक डर नहीं एंजलाइटी है।

▶ मीडिया के ओवर-एक्सपोजर से बचें।

▶ भगवान पर भरोसा रखें। पैनिक स्थिति में अपनी धार्मिक आस्था के मुताबिक मन ही मन भगवान को याद करें।

▶ ट्रेवलिंग में टाइम पास करने या रिलेक्स होने के लिए अपनी पसंदीदा किताब या मैगजीन लेकर जाएं। बोरियत से बचने के लिए सीट पर लगी स्क्रीन या फोन पर अपने पसंदीदा प्रोग्राम देखें, डिजिटल गेम्स खेलें, म्यूजिक सुनें। \*

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा


**डॉक्टर एडवाइस**
**डॉ. राघवीर सूद**  
प्रेसिडेंट-गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी  
नेटवर्क हॉस्पिटल, गुरुग्राम

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जारी ग्लोबल हेपेटाइटिस रिपोर्ट 2024 के आंकड़ों के अनुसार, हेपेटाइटिस बी और सी के सर्वाधिक मामले चीन के बाद भारत में सामने आते हैं। भारत सरकार हेपेटाइटिस को लेकर गंभीर है, क्योंकि वह 28 जुलाई 2018 से राष्ट्रीय वायरल हेपेटाइटिस नियंत्रण कार्यक्रम शुरू कर चुकी है। इस कार्यक्रम का प्रमुख उद्देश्य सन 2030 तक देश में वायरल हेपेटाइटिस को नियंत्रित कर इसका उन्मूलन करना है और इसके साथ ही हेपेटाइटिस के अन्य प्रकारों की रोकथाम करना भी है।

### हेपेटाइटिस के प्रकार

ऐसी सूजन, जो लिवर में संक्रमण के कारण होती है, उसे हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस वायरस के पांच प्रकार हैं- हेपेटाइटिस ए, बी, सी, डी और हेपेटाइटिस ई।

**हेपेटाइटिस ए:** इसका वायरस लिवर को दूषित पेयजल और अस्वच्छ खाद्य पदार्थों के जरिए संक्रमित करता है।

**हेपेटाइटिस बी और सी:** ये दोनों वायरस लिवर को गंभीर रूप से क्षति पहुंचाते हैं। हेपेटाइटिस बी और सी वायरस गलत तरीके से रक्त चढ़वाने, संक्रमित व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली वस्तुओं जैसे टूथब्रश और रेजर आदि के इस्तेमाल से अन्य स्वस्थ लोगों को भी संक्रमित कर सकता है। वहीं जो लोग नशे का इंजेक्शन लेते हैं या फिर असुरक्षित यौन संबंध स्थापित करते हैं, उनमें हेपेटाइटिस बी और सी होने का खतरा कहीं ज्यादा होता है।

**हेपेटाइटिस डी:** हेपेटाइटिस के इस प्रकार में लिवर में सूजन लंबे समय तक रहती है। ऐसी स्थिति में लापरवाही बरतने पर लिवर फेल्योर की समस्या उत्पन्न हो सकती है। आमतौर पर अगर कोई व्यक्ति हेपेटाइटिस बी और सी से ग्रस्त है, तो उसे हेपेटाइटिस डी होने का खतरा ज्यादा होता है।

**हेपेटाइटिस ई:** हेपेटाइटिस के इस प्रकार का वायरस लिवर को दूषित और अस्वच्छ खाद्य-पेय पदार्थों के जरिए लिवर को संक्रमित करता है।

### प्रमुख लक्षण

हेपेटाइटिस का कोई भी प्रकार हो, लेकिन इन सभी के आमतौर पर लक्षण लगभग एक जैसे होते हैं। जैसे-भूख कम लगना। पेट में गैस बनना या दर्द होना। अकसर दस्त होना। जी मिचलाना और उल्टी होना। पीलिया होना। त्वचा, नाखूनों और आंखों में पीलापन। बुखार आना। वजन का धीरे-धीरे कम होना। शारीरिक श्रम के बगैर थकान महसूस करना। यूरिन का रंग गहरा पीला होना।

### इन बातों का रखें ध्यान

▶ बरसात के मौसम में वातावरण में नमी और गंदगी के ज्यादा बढ़ने से हेपेटाइटिस के वायरस तेजी से पनपते हैं। इसलिए बरसात में खान-पान की स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना चाहिए।


**स्पेशल: वर्ल्ड हेपेटाइटिस डे, 28 जुलाई**

पाचन तंत्र के पावर हाउस यकृत (लिवर) से संबंधित खतरनाक बीमारी है हेपेटाइटिस। भारत समेत दुनिया भर के लोगों को दिनों-दिन यह बीमारी अपनी गिरफ्त में ले रही है। हालांकि आधुनिक मेडिकल साइंस में इसका ट्रीटमेंट पॉसिबल है। लेकिन आपको इसके कारणों, लक्षणों के साथ प्रिवेंशन के तरीकों के बारे में भी जरूर जानना चाहिए।

## लिवर का खतरनाक रोग हेपेटाइटिस पॉसिबल है ट्रीटमेंट-प्रिवेंशन है जरूरी



▶ रक्त चढ़ाने की प्रक्रिया स्वच्छ और जीवाणु रहित होनी चाहिए।  
▶ फलों और सब्जियों के जरिए भी हेपेटाइटिस ई के वायरस शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। इसलिए आप जो भी फल और सब्जियां बाजार से लाएं, उन्हें अच्छी तरह से धोकर और पकाकर खाएं।  
▶ किसी भी वस्तु को खाने से पहले हाथों को हैंड सेनिटाइज, हैंड वॉश या एंटीबैक्टीरियल साबुन से साफ करें।  
▶ हेपेटाइटिस बी मां से बच्चे में फैल सकता है और इसे टीकाकरण से रोका जा सकता है।

▶ स्टेराइल सिरिज का इस्तेमाल करें। किसी भी स्थिति में इंजेक्शन की नीडल का इस्तेमाल एक बार से ज्यादा नहीं होना चाहिए। इसके लिए स्टेराइल सिरिज का इस्तेमाल करें और फिर इसे इस्तेमाल के बाद फेंक दें।  
▶ यदि दो लोगों के बीच सिरिज का पुनः उपयोग किया जाता है, तो हेपेटाइटिस और एचआईवी जैसे रोगों के संचरण का खतरा बढ़ जाता है।

**हेपेटाइटिस से बचाव के उपाय**

हेपेटाइटिस ए और बी का टीका (वैक्सिन): हेपेटाइटिस के इन दोनों प्रकारों का टीका उपलब्ध है, जिसके लगवाने से हेपेटाइटिस का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। इसके अलावा इन बातों पर भी ध्यान दें।  
स्वच्छ पेयजल: फिल्टर, प्यूरीफायर या आर.ओ. का पानी ही पीएं। अगर यह सुविधा उपलब्ध नहीं है तो पानी को उबालकर और फिर इसे ठंडा कर पीएं, क्योंकि हेपेटाइटिस खासकर ए और ई के वायरस अशुद्ध पेयजल और दूषित खाद्य पदार्थों के जरिए शरीर में प्रवेश करते हैं।  
टेस्ट करवाएं: हेपेटाइटिस का टेस्ट इस बीमारी की रोकथाम और प्रारंभिक स्तर पर इसके निदान (डायग्नोसिस) की सटीक विधि है। जब भी आप हेपेटाइटिस के कुछ लक्षण महसूस करें तो डॉक्टर से परामर्श लेकर परीक्षण करवाएं। ऐसा करने से किसी भी गंभीर बीमारी के जानलेवा होने का खतरा टल सकता है।

▶ किसी दूसरे व्यक्ति का ब्लेड या रेजर भी रक्त को संक्रमित कर हेपेटाइटिस और एचआईवी आदि के खतरों को बढ़ा सकता है।  
▶ टैटू गुदवाने समय सजगता बरतें। टैटू गुदवाने वाले उपकरण की सुई स्टेरलाइज होनी चाहिए।  
**डायग्नोसिस के तरीके**  
▶ 'आईजीएम' एंटीबॉडी टेस्ट से हेपेटाइटिस ए और ई का पता चलता है।  
▶ हेपेटाइटिस बी वायरस का पता करने के लिए 'डीएनए' लेवल टेस्ट।  
▶ हेपेटाइटिस सी के लिए 'आरएनए' टेस्ट और जीनोटाइपिंग टेस्ट कराए जाते हैं।  
▶ लिवर फंक्शन टेस्ट, सीबीसी, किडनी फंक्शन टेस्ट भी कराते हैं।

### ट्रीटमेंट के तरीके

हेपेटाइटिस ए का इलाज: अधिकतर मामलों में शरीर स्वतः सेल्फ रिकवरी करता है, लेकिन मरीज को डॉक्टर के परामर्श पर अमल करना चाहिए।  
**हेपेटाइटिस बी का इलाज:** इस वायरस का संक्रमण क्रॉनिक इंफेक्शन में भी तब्दील हो सकता है और कुछ मामलों में यह समस्या जीवनपर्यंत जारी



रह सकती है। अगर हेपेटाइटिस बी का संक्रमण 6 महीने से ज्यादा चलता है तो इसे क्रॉनिक हेपेटाइटिस बी कहा जाता है। इस संक्रमण के इलाज में डॉक्टर के परामर्श से इंजेक्शन और टैबलेट्स दी जाती हैं। हेपेटाइटिस बी लिवर कैंसर या फिर लिवर सिरोसिस का कारण बन सकता है।  
हेपेटाइटिस सी का इलाज: नई दवाओं के उपलब्ध हो जाने से हेपेटाइटिस सी का इलाज अब संभव है। इन दवाओं की सफलता दर बहुत अच्छी है और इनके साइड इफेक्ट भी नगण्य हैं।  
हेपेटाइटिस डी का इलाज: देश में हेपेटाइटिस डी के मामले बहुत कम पाए जाते हैं। हेपेटाइटिस डी के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं।  
हेपेटाइटिस ई का इलाज: चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब हेपेटाइटिस ई का इलाज संभव है, लेकिन हेपेटाइटिस ई में गर्भवती महिलाओं को जोखिम ज्यादा रहता है।

**खान-पान पर दें ध्यान**  
हेपेटाइटिस को नियंत्रित करने में खान-पान की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। लिवर को सशक्त बनाए रखने में चुकंदर, हरी पत्तेदार सब्जियां, मूली और ब्रोकली आदि विशेष रूप से लाभप्रद हैं। इसके अलावा खट्टे फल जैसे संतरा, मौसंबी, नींबू और नारंगी आदि भी हितकर हैं। इसके अलावा अत्यधिक चिकनाई या वसायुक्त आहार लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं, इनसे बचें। जंक फूड्स से परहेज करें। प्रोसेस्ड फूड्स भी हानिप्रद हैं। आहार में साबुत अनाज को शामिल करें। दलिया, खिचड़ी और ओट्स विशेष रूप से लाभप्रद हैं। शराब लिवर की सबसे बड़ी शत्रु है। इससे दूर रहें। नमक का कम सेवन लाभप्रद है। खाद्य पदार्थों पर अलग से नमक न छिड़ें। \*

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

## सुबह उठते ही दिखें ये लक्षण तो ये थायरॉइड के हो सकते हैं संकेत

आजकल की भागदौड़ मरी जिंदगी में थायरॉइड की समस्या आम हो गई है। थायरॉइड किसी को भी अपनी चपेट में ले सकता है। सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि थायरॉइड क्या होता है। बता दें कि यह एक तितली के आकार की ग्रंथि होती है, जोकि हमारे गले के सामने वाले हिस्से में मौजूद होती है। यह ग्रंथि टी-3 और टी-4 नामक हार्मोन से बनती है। जोकि शरीर के कई कामों के लिए काफी जरूरी होता है। यह वजन, एर्जी, मेटाबॉलिज्म, मूड, स्किन और बालों की सेहत के लिए भी जरूरी होती है।

### दो तरह का होता है थायरॉइड

बता दें कि थायरॉइड दो तरह का होता है, जिसमें एक हार्मोन कम होने लगता है और दूसरा जिसमें हार्मोन जरूरत से ज्यादा बनने लगता है। ज्यादातर लोगों को कम हार्मोन बनने वाली शिकायत होती है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसे लक्षण के बारे में बताते जा रहे हैं, जो सुबह जौकर उठने पर दिखाई देते हैं।

### सुबह आंख खुलते ही दिखते हैं लक्षण

रात भर सोने के बाद जब सुबह उठते हैं, तो आपको थकान महसूस होती है। तो आपको समझ जाना चाहिए कि आपको थायरॉइड डेर रहा है। शरीर के मेटाबॉलिज्म बनाने के प्रोसेस को थायरॉइड ग्रंथि को कंट्रोल करती है। जब यह ग्रंथि ठीक से काम नहीं करती है, तो शरीर में कुछ बदलाव आने लगता है। इसकी कमी से सुस्ती महसूस होती है।

### हार्मोन की कमी में बाँडी में होता है फ्लूइड रिटेंशन

जब शरीर में इस हार्मोन की कमी होती है, तो बाँडी में फ्लूइड रिटेंशन होने लगता है। जिस कारण सुबह जौकर उठने के दौरान आपको चेहरा सूजा हुआ लगता है और आंखें भरी लगती हैं। अगर आप खुद में यह बदलाव देख रही हैं, तो आपको फौरन डॉक्टर से मिलना चाहिए।

थायरॉइड हार्मोन की कमी शरीर के हर सेल को प्रभावित करने का काम करती है। फिर चाहे वह जोड़ हो, मांसपेशियां हो या फिर तंत्रिका तंत्र हो। थायरॉइड हार्मोन



की कमी होने से मांसपेशियों में ऊर्जा की सप्लाई घट जाती है। इससे मांसपेशियों में दर्द और अकड़न महसूस होती है और कई बार उंगलियों में दर्द या अकड़न भी हो सकती है। अगर सुबह जौकर उठते ही आपको लगता है कि दिल की धड़कन काफी तेज है, यह थायरॉइड हार्मोन के लेवल का बहुत ज्यादा होने का संकेत हो सकता है। इसे पैलिपिटेशन कहा जाता है। ऐसा हाइपरथायरॉइडिज्म में होता है।

### कुछ घरेलू उपाय

**लोकी:** थायरॉइड की बीमारी से निजात पाने के लिए रोज सुबह खाली पेट लोकी का जूस पीएं। इससे बीमारी से राहत मिलती है और बीमारी शांत होती है।

**हरा धनिया:** हरे धनिया के प्रयोग से थायरॉइड की बीमारी को ठीक किया जा सकता है। सबसे पहले इसे बारीक पीस लें और फौरन रोजाना एक ग्लास पानी में घोल कर इसे पीएं। इससे थायरॉइड की बीमारी धीरे-धीरे कंट्रोल होने लगता है।

**आयोडीन:** थायरॉइड से बरत मरीजों को आयोडीन युक्त आहार का सेवन ज्यादा मात्रा में करना चाहिए। इसका अच्छा स्रोत प्याज, लहसुन और टमाटर जैसी चीजें हैं।

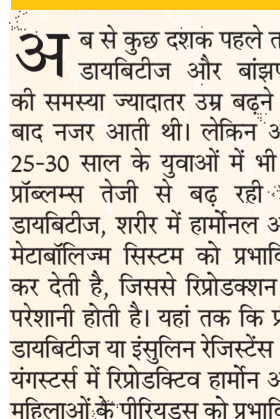
**नारियल पानी:** यह भी थायरॉइड को नियंत्रित करने में बहुत सहायक होता है। यदि हर दिन संभव नहीं है तो कम से कम ऐसे मरीजों को हर दूसरे दिन इसका सेवन करना चाहिए।

**हल्दी:** हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्व पाए जाते हैं, जो थायरॉइड को कंट्रोल करने में मददगार साबित होते हैं। इसलिए हमेशा रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना थायरॉइड मरीजों के लिए अच्छा होता है।

## डायबिटीज से भी हो सकती है इनफर्टिलिटी

### अवेयरनेस

अब से कुछ दशक पहले तक डायबिटीज और बांझपन की समस्या ज्यादातर उम्र बढ़ने के बाद नजर आती थी। लेकिन अब 25-30 साल के युवाओं में भी ये प्रॉब्लम तेजी से बढ़ रही है। डायबिटीज, शरीर में हार्मोनल और मेटाबॉलिज्म सिस्टम को प्रभावित कर देती है, जिससे रिप्रोडक्शन में परेशानी होती है। यहां तक कि प्री-डायबिटीज या इंसुलिन रेजिस्टेंस भी यंगस्टर्स में रिप्रोडक्टिव हार्मोन और महिलाओं के पीरियड्स को प्रभावित कर सकती है। इस वजह से गर्भधारण करने में दिक्कत आती है।



डायबिटीज और इसका प्रभाव: दिल्ली एनसीआर स्थित मदनमोहन हॉस्पिटल में फर्टिलिटी-आइवीएफ स्पेशलिस्ट डॉ.

वर्षा अग्रवाल के अनुसार, 'डायबिटीज पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्रजनन क्षमता को प्रभावित करता है। डायबिटीज से पुरुषों में स्पर्म काउंट कम होना, स्पर्म की क्वालिटी खराब होना और इरेक्शन की समस्या हो सकती है। महिलाओं में ओव्यूलेशन में दिक्कत, पीसीओएस का खतरा और अंडे की क्वालिटी में कमी आ सकती है। डायबिटीज कंट्रोल न हो तो गर्भपात और प्रीमैच्योर डिलीवरी का खतरा बढ़ जाता है।'

नई दिल्ली स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी में फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. संदीप तलवार बताते हैं, 'हम अकसर देखते हैं कि 20 से 30 की उम्र के बीच कई युवा डायबिटीज से अनजान होते हैं और हार्मोनल असंतुलन और इनफर्टिलिटी की समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। गलत खान-पान, नींद की कमी और तनाव से डायबिटीज और हार्मोनल समस्याएं बढ़ती हैं। इस समस्या को कंट्रोल करने के बारे में डॉ. वर्षा अग्रवाल बताती हैं, 'सही खान-पान (जैसे हरी सब्जियां, दालें, मछली आदि), नियमित व्यायाम और ब्लड शुगर कंट्रोल से डायबिटीज और बांझपन को काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है।'

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स





रोहतक। लदाख रोड पर शिव मंदिर में शिवरात्रि मनाई गई इस दौरान पंडित सुरेश भारद्वाज और पंडित रामभूल शर्मा सहित अन्य भगतगंज मौजूद रहे।

# शिवरात्रि पर्व पर मंदिरों में भोले के भक्तों ने किया जलामिषेक

हरिभूमि न्यूजर ▶▶ रोहतक

शिवरात्रि पर्व बुधवार को श्रद्धालुओं ने श्रद्धा के साथ मनाया। भक्तों पूजा अर्चना के लिए श्रद्धालु मंदिरों में पहुंचे। साथ ही हरिद्वार से कावड़ लाने वाले भोले के भक्तों ने शिवलिंग पर गंगा जल चढ़ा कर अपनी धार्मिक यात्रा संपन्न की। शहर के मंदिरों में त्रतारियों की भीड़ खूब दिखाई दी। बड़े के साथ-साथ बच्चों ने भी त्रत रखकर भोले बाबा से मनोकामनाएं पूर्ण करने के लिए अर्जा लगाई।

शहर के दुर्गा भवन मंदिर, गुफा वाला मंदिर, बजरंग भवन मंदिर, गोकर्ण डेरा स्थित शिव मंदिर, वैश्य कॉलेज रोड शिव मंदिर, गोकर्ण रोड स्थित प्राचीन शिव मंदिर, दुर्गा भवन के पास शिव मंदिर में भोले के भक्तों ने जलामिषेक किया और प्रसाद ग्रहण किया। वहीं, किलोई स्थित शिव मंदिर में शहर के हजारों लोग पहुंचे। श्रद्धालुओं ने कतार में खड़े होकर जलामिषेक किया। इस दौरान मंदिर परिसर भोले बाबा के जयकारों से गुंज रहा था। मंदिर पुजारी ने कहा कि हरिद्वार से कावड़ लाने वाले भक्त मध्य रात्रि ही मंदिर में पहुंच गए हैं।



रोहतक। वैश्य कॉलेज रोड स्थित शिव मंदिर में पूजा करने आए भक्तजन।

**शिव आराधना के साथ पर्यावरण सेवा भी हमारा धर्म**  
रोहतक। श्रावण मास की शिवरात्रि के पावन अवसर पर स्वामी परमानंद धर्मार्थ ट्रस्ट के अध्यक्ष पं. विजय कुमार बुजवासी के नेतृत्व में गढ़ी मोहल्ला स्थित नायक धर्मशाला के प्राचीन शिव मंदिर में भगवान शिव के शिवलिंग पर विधिवत रुद्रामिषेक किया गया। इस अवसर पर "एक पेड़ मां के नाम" अभियान के अंतर्गत वृक्षारोपण भी किया गया। पं. विजय कुमार बुजवासी ने कहा कि श्रावण शिवरात्रि का यह पावन पर्व केवल पूजा-पाठ का नहीं, बल्कि सेवा और संरक्षण का भी प्रतीक है। शिव आराधना के साथ जब हम प्रकृति की सेवा करते हैं, तो वह स्वर्ग धर्म होता है। एक पेड़ मां के नाम अभियान इस दिशा में एक सार्थक पहल है। कार्यक्रम में ट्रस्ट के कोषाध्यक्ष पं. लोकेश शर्मा ने कहा कि देश के शहरी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर चलाया गया एक पेड़ मां के नाम अभियान जनमानसों के साथ खूब फल-फूल रहा है।

## संकट मोचन मंदिर में शिवरात्रि पर ओउम नमः शिवाय के जयकारों संग किया शिवलिंग पर जलामिषेक

हरिभूमि न्यूजर ▶▶ रोहतक

माता दरवाजा स्थित संकट मोचन मंदिर में बुधवार को शिवरात्रि पर्व पर भक्तिभाव व हार्मोल्लास से मनाया गया। साध्वी मानेश्वरी देवी व श्रद्धालुओं ने भजन-कीर्तन के साथ भोलेनाथ का जलामिषेक व रुद्रामिषेक कर परिवार की सुख-शांति और मंगल की कामना की। मंदिर परिसर बोल बम और हर हर महादेव के जयघोष से गुंज उठा और शिव भक्त नाचने झूमने पर विवश हुए। श्रद्धालुओं ने शिव का पंचाक्षर मंत्र ओम नमः शिवाय का जाप किया। महिलाएं और पुरुष हाथों में गंगाजल, बेलपत्र, धतूरा, कच्चा दूध व पुष्प लेकर कतार में खड़े नजर आए। मंदिर परिसर में सुबह चार बजे से ही जलामिषेक की शुरुआत हो गई थी। पंडित अशोक शर्मा द्वारा आरती की गई और प्रसाद वितरित किया गया। यह जानकारी सचिव गुलशन भाटिया ने दी। साध्वी मानेश्वरी देवी ने सत्संग में भक्तों को बताया कि शिवलिंग पर जल चढ़ाने से हमारा स्वभाव शांत होता है। भगवान शिव अत्यंत दयालु स्वभाव के देवता हैं और भक्तों की सच्ची श्रद्धा से तुरंत प्रसन्न होकर वरदान देते हैं। ऐसी मान्यता है कि यदि शिव आपसे प्रसन्न है तो आपको किसी भी संकट का सामना नहीं करना पड़ेगा। सच्चे मन से भोले बाबा की पूजा करने से सभी मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं।



रोहतक। संकट मोचन मंदिर में जलामिषेक करते साध्वी मानेश्वरी देवी।

## एनसीसी कैडेट्स की मर्ती प्रक्रिया सम्पन्न

रोहतक। दीप सीनियर सेकेंडरी स्कूल खरेटी में मंगलवार को सत्र 2025 के लिए एनसीसी कैडेट्स की चयन प्रक्रिया सफलतापूर्वक पूर्ण की गई। इस चयन प्रक्रिया में कुल 60 विद्यार्थियों ने भाग लिया। जिनमें से 40 का चयन किया गया। इस अवसर पर नायब सुबेदार विकास मलिक व हवलदार ऑफर सिंह, स्कूल संचालक संदीप गिल, अनीता देवी मौजूद रही।

## एमडीयू में नवंबर में होगा अंतरराष्ट्रीय सांख्यिकी सम्मेलन

रोहतक। मर्ती के सांख्यिकी विभाग द्वारा 28 से 30 नवंबर तक तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है। एमडीयू के स्वर्ण जयंती वर्ष पर- ग्लोबल एडवेंचर इन स्टैटिस्टिकल मॉडलिंग, ऑप्टिमाइजेशन टेक्निकल एंड डाटा साइंस विषय पर इस अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है। एमडीयू के सांख्यिकी विभाग के अध्यक्ष एवं इस अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन के कर्तव्य प्रो. एससी मलिक ने बताया कि यह प्रतिष्ठित आयोजन भारतीय रिजर्व बैंक और सांख्यिकी संघ के उच्च अधिकारियों के साथ संयुक्त रूप से किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि सम्मेलन का उद्देश्य सांख्यिकी, गणित, ऑपरेशन्स रिसर्च और डेटा साइंस जैसे विषयों में वैश्विक स्तर पर हो रहे नवीन अनुसंधानों और नवाचारों को साझा करने के लिए एक अंतरराष्ट्रीय मंच प्रदान करना है। प्रो. मलिक ने बताया कि इस सम्मेलन में अमेरिका, कनाडा, दक्षिण अफ्रीका, ऑस्ट्रेलिया, जापान, चिनी, पोलैंड सहित अनेक देशों के प्रतिष्ठित वैज्ञानिकों, शिक्षाविदों, शोधकर्ताओं और उद्योग विशेषज्ञ शिरकत करेंगे।

## जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में हुई कविता वाचन प्रतियोगिता



हरिभूमि न्यूजर ▶▶ रोहतक  
गोहाना रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में 'हिंदी कविता वाचन प्रतियोगिता' आयोजित हुई। जिसमें नर्सरी, एलकेजी, यूकेजी के बच्चों ने कविताओं का सुंदर प्रस्तुतीकरण किया। बच्चों ने रसमयी वाणी में तिलली उड़ी, आहा टमाटर, बालू राजा, मछली जल की रानी, धूम मचाते बादल आए, पेड़, अच्छे बच्चे, हाथी राजा, तारे, आम राजा विषय पर कविता गायन कर सभी प्राचार्या डॉ. ममता मलिक ने बांदा। प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्रों में हिंदी भाषा के प्रति प्रेम और अभिव्यक्ति की कला को बढ़ावा देना था सभी प्रतिभागियों ने अपनी आवाज भाव भंगिमा और प्रस्तुति शैली से दर्शकों को मंत्र मुग्ध कर दिया। छात्रों की भावपूर्ण व जोशीली कविताएं सुन श्रोताओं ने तालियों द्वारा उनका अभिनंदन किया। इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर प्राथी, दिव्यांशी, सहर, हान्विका, तुषा, दूसरे स्थान पर अरुनी, वृष्टि, इक्षित, बानी व तीसरे स्थान पर नक्ष, भाविक, दुश्या, परीषा, भाविका विजयी रहे। प्राचार्या डॉ. ममता मलिक ने विजेता प्रतिभागियों के प्रयास की सराहना की।

## सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने किलोई धाम प्राचीन शिव मंदिर में किया जलामिषेक और पूजा

हरिभूमि न्यूजर ▶▶ रोहतक

सहकारिता, कारागार, पर्यटन एवं निर्वाचन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने शिवरात्रि के पावन अवसर पर किलोई धाम पहुंचकर प्राचीन शिव मंदिर में जलामिषेक व पूजा-अर्चना की। डॉ. अरविंद शर्मा ने श्रद्धालुओं के साथ मंदिर में जलामिषेक किया तथा शोड निर्माण के लिए स्वेच्छिक कोष से 11 लाख रुपए की धनराशि देने की घोषणा की। सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने शिवरात्रि के अवसर पर जिला के गांव किलोई स्थित किलोई धाम पहुंचकर प्राचीन शिव मंदिर में जलामिषेक किया। उन्होंने हरिद्वार से कावड़ लेकर पहुंचे संजय बैरागी का प्राचीन शिव मंदिर में जलामिषेक करवाया। सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने मंदिर में भगवान शिव की पूजा-अर्चना की तथा प्रदेशवासियों के सुखद भविष्य के लिए मंगल कामना की। उन्होंने प्रदेशवासियों की हर मनोकामना पूर्ण करते हैं। डॉ. अरविंद शर्मा ने हरिद्वार से कावड़ लेकर जलामिषेक :- सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने किलोई धाम कार्यक्रम के उपरांत स्थानीय वैश्य कॉलेज रोड स्थित शिव मंदिर में पहुंचकर हरिद्वार से कावड़ लेकर पहुंचे भाजपा कार्यकर्ता तेजपाल गुलिया का जलामिषेक करवाया तथा पूजा-अर्चना की। उन्होंने कहा कि प्रदेश से हर वर्ष लाखों श्रद्धालु सावन के पवित्र माह के दौरान हरिद्वार विभिन्न माध्यमों से कावड़ लेने आते हैं। यह श्रद्धालु कावड़ के साथ गंगा नदी का पवित्र जल लेकर आते हैं, जिसे शिवरात्रि के अवसर पर प्राचीन शिव मंदिर में जलामिषेक करते हैं। श्रद्धालु लंबी यात्रा के बाद अपने-अपने स्थलों पर पहुंचकर मंदिरों में पूजा-अर्चना भी करते हैं।



रोहतक। प्राचीन शिव मंदिर में जलामिषेक व पूजा करते डॉ. अरविंद शर्मा।

को सावन माह के पवित्र शिवरात्रि पर्व की शुभकामनाएं व बधाई दी। उन्होंने प्रार्थना की कि भगवान भोलेनाथ की कृपा से हरियाणा के सभी परिवारजनों का जीवन सुख, समृद्धि और शांति से परिपूर्ण होकारागार मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने प्राचीन शिव मंदिर में पूजा-अर्चना करते हैं। ऐसी मान्यता है कि इस दिन भगवान शिव अपने भक्तों शोड निर्माण के लिए अपने स्वेच्छिक कोष से 11 लाख रुपए देने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि पवित्र सावन माह के दौरान भगवान शिव के भक्त हरिद्वार से गंगा का पवित्र जल कावड़ के साथ लाकर शिवरात्रि के दिन अपने नजदीकी शिव मंदिर में जलामिषेक व पूजा-अर्चना करते हैं। ऐसी मान्यता है कि इस दिन भगवान शिव अपने भक्तों को सावन माह के पवित्र शिवरात्रि पर्व की शुभकामनाएं व बधाई दी। उन्होंने प्रार्थना की कि भगवान भोलेनाथ की कृपा से हरियाणा के सभी परिवारजनों का जीवन सुख, समृद्धि और शांति से परिपूर्ण होकारागार मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने प्राचीन शिव मंदिर में पूजा-अर्चना करते हैं। ऐसी मान्यता है कि इस दिन भगवान शिव अपने भक्तों

**हरिभूमि आवश्यक सूचना**  
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-  
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक  
ऑफिस नं.: 9253681019-20,  
फोन: 9253681010, 9253681005

**मृत्यु अंत नहीं है**  
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।  
**हरिभूमि**  
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक  
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।  
**तेरहवीं/श्रद्धाञ्जलि/शोक संदेश**  
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से  
साईज संस्करण विशेष छूट राशि  
5 X 8 से.मी स्थानीय संस्करण के 2500/-  
10 X 8 से.मी अन्तर के पृष्ठ पर छ. 3000/-  
+5% GST Extra  
नोट: विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कॉर्ड रट लागू।  
**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**  
हिंदी कार्यालय - हरिभूमि, कृषि विज्ञान केंद्र के मुख्य कार्यालय - हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन: 9998959400  
स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन: 9253681019-20

# एमडीयू 26 जुलाई को मनाएगा कारगिल विजय दिवस

हरिभूमि न्यूजर ▶▶ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय 26 जुलाई को देशभक्ति और शौर्य की मिसाल 'कारगिल विजय दिवस' को विशेष गरिमा और श्रद्धा के साथ मनाएगा। इस अवसर पर वीरता, बलिदान और मातृभूमि के प्रति समर्पण की अमर गाथा लिखने वाले कारगिल युद्ध के शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की जाएगी। इस भव्य आयोजन की तैयारियों को अंतिम रूप देने के लिए कुलपति प्रो. राजबीर सिंह की अध्यक्षता में एक विशेष उच्च स्तरीय बैठक आयोजित की गई।

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने बैठक में कहा कि यह समारोह न केवल वीर शहीदों की स्मृति को जीवंत रखने का प्रयास है, बल्कि नई पीढ़ी को देशभक्ति की भावना से ओतप्रोत करने का एक सशक्त माध्यम भी है। उन्होंने बताया कि समारोह में कारगिल युद्ध में शहीद हुए वीर जवानों के परिजनों को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया है, जिन्हें विश्वविद्यालय द्वारा मंच पर सार्वजनिक रूप से सम्मानित किया जाएगा। यह सम्मान विश्वविद्यालय की ओर से राष्ट्र के प्रति कृतज्ञता और संवेदना का प्रतीक होगा।



रोहतक। कारगिल विजय दिवस समारोह के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते कुलपति।

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि इस समारोह का विशेष आकर्षण रहेगा कारगिल के हीरो शहीद कैप्टन विक्रम बत्रा के अद्वितीय साहस और बलिदान पर आधारित बॉलीवुड फिल्म 'शेरशाह' की विशेष स्क्रीनिंग। यह प्रेरणादायक फिल्म विश्वविद्यालय के राधाकृष्णन सभागार में प्रदर्शित की जाएगी, जहां छात्र-छात्राएं, शिक्षकगण, अधिकारी और आमंत्रित गणमान्य अतिथि उपस्थित रहेंगे। समारोह में कारगिल वॉरियर ब्रिगेडियर हरबीर सिंह तथा प्रतिष्ठित चिकित्सक एवं मोटिवेशनल स्पीकर प्रो. ध्रुव चौधरी का विशेष व्याख्यान होगा। कुलपति ने कहा कि यह आयोजन केवल एक श्रद्धांजलि नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को शौर्य, समर्पण और सेवा की भावना से जोड़ने का प्रयास है। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिया कि समारोह की प्रत्येक गतिविधि योजनाबद्ध, भावनात्मक और प्रेरक होनी चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि इस अवसर पर एनएसएस, वाईआरसी और एनसीसी इकाइयों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी।

## बैठक में ये रहे मौजूद

इस बैठक में प्रॉक्टर प्रो. रणदीप राणा, डिप्टी डायरेक्टर हरबीर सिंह, डीन सीडीसी प्रो. विनीता हुडा, डीएसडब्ल्यू प्रो. सपना गर्ग, संवर्धन विभाग की अध्यक्ष प्रो. विमल, निदेशक जनसंपर्क और आशेष बहिया, निदेशक एलुमनी रिलेशंस प्रो. सुमित गिल, खेल निदेशक डा. शकुंतला बेनीवाल, निदेशक हॉटिकल्चर प्रो. दीपक कौशिक, वाईआरसी कार्यक्रम समन्वयक प्रो. अंजू धीमान, एनएसएस कार्यक्रम समन्वयक प्रो. सविता राठी, एनसीसी इंचार्ज डॉ. विकास सिन्धु, कैम्प स्कूल की निदेशिका प्रो. सुनीता सैनी, प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस सुनील जागलान, एक्सईएन जोसेफ बहिया, एसोसिएट डीएसडब्ल्यू प्रो. सोनु, निदेशक छात्र कल्याण डॉ. प्रताप राठी, डॉ. अंजलि दूहन, पीआरओ पंकज मेन, खैराती लाल तथा नरेश अहलावत शामिल हुए।

## एमडीयू में हर बुधवार मनाया जाएगा ग्रीन डे

रोहतक। पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक सराहनीय पहल करते हुए महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) प्रशासन ने हर बुधवार को ग्रीन डे के रूप में मनाने का निर्णय लिया है। इस निर्णय के तहत विश्वविद्यालय का टीचिंग, नॉन-टीचिंग तथा एचकेआरएन स्टाफ बुधवार को विवि कैम्प से वाहनों का उपयोग न करें। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि विश्वविद्यालय न केवल शिक्षा और शोध में अग्रणी है, बल्कि सामाजिक एवं पर्यावरणीय जिम्मेदारियों को निभाने में भी डीन, स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. सपना गर्ग ने कहा कि कारगिल विजय दिवस समारोह के उदाहरण प्रस्तुत कर रहा है। उन्होंने सभी स्टाफ सदस्यों से आह्वान किया कि वे इस अभियान में सक्रिय भागीदारी करें और हर बुधवार को पैदल, साइकिल या अन्य स्थिति विकल्पों का उपयोग करें। कुलपति डॉ. कृष्णकान्त ने कहा कि इस पहल का उद्देश्य पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ाना, प्रदूषण को कम करना और कैम्प को हरा भरा एवं प्रदूषण मुक्त बनाना है। उन्होंने कि छोटी-छोटी आदतों में बदलाव से बड़े सकारात्मक परिणाम संभव हैं, और यह अभियान इसी सोच का एक सशक्त कदम है। शानदार आयोजन को लेकर तैयारियां जोरों पर हैं।