

# हरिभूमि रोहतक भूमि

तापमान



अधिकतम 36.8 डिग्री  
न्यूनतम 23.9 डिग्री

रोहतक, गुरुवार, 7 अगस्त 2025

11 सांघी स्कूल के खिलाड़ियों ने कुश्ती में किया प्रथम स्थान ..



12 आयुक्त ने वाडों में निरीक्षण कर सुनीं समस्याएं..



## खबर संक्षेप

### दूसरे व चौथे सेमेस्टर की परीक्षा का परिणाम जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने मई 2025 में आयोजित बीएससी होम साइंस के दूसरे सेमेस्टर की री-अपीयर तथा चौथे सेमेस्टर की रेगुलर व री-अपीयर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। परीक्षा नियंत्रक प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

### एमटेक में एडमिशन के लिए 10 तक आवेदन

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी में सत्र 2025-26 में एमटेक तथा एमटेक पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए आवेदन करने के लिए ऑनलाइन एडमिशन पोर्टल 10 अगस्त तक ओपन रहेगा। यूआईटीईपी निदेशक प्रो. युद्धवीर सिंह ने बताया कि एमटेक तथा एमटेक पाठ्यक्रमों में एडमिशन के इच्छुक अभ्यर्थी अब 10 अगस्त तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। काउंसिलिंग 12 अगस्त को आयोजित की जाएगी।

### आईटीईपी में एडमिशन के लिए काउंसिलिंग आज

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के शिक्षा विभाग में संचालित आईटीईपी प्रोग्राम बीए बीएड तथा बीकॉम बीएड पाठ्यक्रमों में सत्र 2025-26 में एडमिशन के लिए 7 अगस्त को स्पेशल काउंसिलिंग का आयोजन किया जाएगा। शिक्षा विभाग की अध्यक्ष डा. माधुरी हुड्डा ने बताया कि यह स्पेशल काउंसिलिंग विभाग में प्रातः 10 बजे से प्रारंभ होगी।

### रिक्त सीटों पर एडमिशन के लिए आवेदन 10 तक

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के संस्कृत, पालि एवं प्राकृत विभाग में एमए संस्कृत, एमए हिन्दू अध्ययन तथा सर्टिफिकेट कोर्स संस्कृत-प्रयोग-कुशल: की रिक्त सीटों पर एडमिशन के लिए ऑनलाइन आवेदन 10 अगस्त तक पाठ्यक्रमों की रिक्त सीटों पर एडमिशन के लिए प्रेशर एप्लीकेशन के लिए ऑनलाइन आवेदन 10 अगस्त तक किए जा सकते हैं। संस्कृत विभाग के अध्यक्ष डॉ. भगवान ने बताया कि ओपन काउंसिलिंग 12 अगस्त को आयोजित की जाएगी और एडमिशन एकेडमिक मेरिट के आधार पर दिया जाएगा। एडमिशन मिलने की सूत्र में फीस 13 अगस्त तक जमा करानी होगी।

### बिजली पेंशनर्स वेलफेयर एसो. की मीटिंग कल

रोहतक। हरियाणा बिजली पेंशनर्स वेलफेयर एसोसिएशन हेड ऑफिस की मासिक बैठक 8 अगस्त को सीनियर सितिजन क्लब, मानसरोवर पार्क में सुबह 10 बजे होगी। यूनिट सचिव सुरेंद्र चावला ने बताया कि कार्यकारिणी की नवीनतम गतिविधियों के बारे में व लोकल लेवल के मामलों में विस्तार से विचार विमर्श किया जाएगा।

## स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियां गरिमा के अनुरूप करवाएं अधिकारी

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

उपायुक्त धर्मेन्द्र सिंह ने अधि को निर्देश देते हुए कहा कि 15 अगस्त को आयोजित होने वाले स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियां राष्ट्रीय पर्व के दृष्टिगत की जाए ताकि भव्य आयोजन हो सके। हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण द्वारा समारोह स्थल पर स्टेडियम के भेदान को सही करवाया जाए तथा मंच इत्यादि को भी दुरुस्त करवाया जाए। सांस्कृतिक कार्यक्रमों में विविधता के साथ-साथ देशभक्ति व आप्रेशन सिंदूर की झलक भी नजर आनी चाहिए। डीसी बुधवार को लघु सचिवालय सभागार में स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों की समीक्षा कर रहे थे। बैठक में नगर निगम के आयुक्त डॉ. आनंद कुमार

## पुलिस ने तकनीकी मदद से 75 लाख के 300 गुमशुदा मोबाइल फोन ढूंढे मालिकों को सौंपे, वापस मिलने पर लोगों के चेहरों पर दिखी खुशी

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पुलिस ने एक सराहनीय पहल करते हुए सर्विलांस तकनीक की मदद से करीब 75 लाख रुपये की कीमत के 300 गुमशुदा मोबाइल फोन ढूंढ निकाले और उन्हें उनके असली मालिकों को सौंप दिया। मोबाइल फोन वापस मिलने पर लोगों के चेहरे खुशी से खिल उठे। इस अवसर पर उपस्थित लोगों ने पुलिस का आभार जताया। पुलिस अधिकारियों के अनुसार, अधिकतर मोबाइल फोन भीड़भाड़ वाले इलाकों में खो गए थे, जो बाद में ट्रैक करके मालिकों को सौंप दिए गए।



थानों में स्थित मित्र कक्षा द्वारा मोबाइल फोन गुम होने की शिकायतों पर निरंतर गहनता से जांच की जा रही है। साइबर सेल व मित्र कक्षा द्वारा करीब 75 लाख रुपये की कीमत के 300 गुमशुदा मोबाइल फोन को बरामद किया गया है।



सीईआईआर वेब पोर्टल लॉन्च किया  
एसपी ने बताया कि भारत सरकार ने गुमशुदा फोन की रिपोर्ट के लिए सीईआईआर वेब पोर्टल लॉन्च किया है। इस पोर्टल की सबसे बड़ी सुविधा यह है कि शिकायतकर्ता अपने गुमशुदा मोबाइल को तुरंत ब्लॉक करवा सकते हैं ताकि उसके फोन से डेटा और निजी जानकारी सुरक्षित रह सके। उन्होंने कहा कि किसी भी व्यक्ति का मोबाइल फोन गुम हो जाता है तो आप स्वयं भी घर पर बैठे <http://harsamay.gov.in> / हरसमय पोर्टल पर अपनी लॉगिन आईडी बनाकर मोबाइल फोन गुमशुदगी की एनर्सीआर दर्ज करा सकते हैं। इसके अलावा आमजन हरसमय पोर्टल पर अन्य सामानों की गुमशुदगी भी दर्ज करा सकते हैं।

## अस्पतालों को योजना की राशि जारी नहीं किए जाने पर आईएमए ने लिया फैसला

# आयुष्मान योजना: आज से मरीजों के लिए निजी अस्पतालों के दरवाजे बंद, सरकारी बनेंगे सहारा

- रोहतक के 25 निजी अस्पतालों के सरकार पर करीब 25 करोड़ बकाया
- रेट रिवाइज और जल्द भुगतान की मांग की गई

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

रोहतक के निजी अस्पतालों का राज्य सरकार की तरफ 25 करोड़ रुपया अटका हुआ है। सरकार रकम जारी करने का आश्वासन तो देती है लेकिन रकम जारी नहीं की जाती। इस वजह से निजी अस्पतालों और इंडियन मेडिकल एसोसिएशन ने बुधवार रात 12 बजे से आयुष्मान योजना के तहत उपचार पर रोक लगाने की घोषणा की है। उनका कहना है कि अस्पतालों में जो मरीज आएंगे उन्हें पीजीआई रैफर किया जाएगा। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के



रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते हुए आईएमए के पदाधिकारी।

पेट्रन डॉ. आरके चौधरी ने बताया कि प्रदेशभर के 650 निजी अस्पतालों का 500 करोड़ रुपए से अधिक बकाया राज्य सरकार पर है। जब तक सरकार उनकी बकाया राशि जारी नहीं करती, तब तक निजी अस्पताल योजना के तहत इलाज नहीं करेंगे। 28 जुलाई को आईएमए ने सरकार को नोटिस दिया था कि अगर 7 अगस्त तक उनकी बकाया राशि जारी नहीं की तो निजी अस्पताल आयुष्मान योजना के तहत इलाज नहीं करेंगे। सरकार की तरफ से अभी तक उनकी बकाया राशि को लेकर कोई कदम नहीं उठाया है, जिसके कारण उन्हें सेवाएं बंद करनी पड़ रही हैं। हालांकि मरीजों को दिक्कत होगी।

## 15 से 20 दिन में भुगतान का था वादा

डॉ. आरके चौधरी ने बताया कि सरकार ने आईएमए से वादा किया था कि आयुष्मान योजना के तहत इलाज करने पर अस्पताल की पेमेंट 15 से 20 दिन के अंदर जारी की जाएगी। लेकिन 3 से 4 माह तक राशि ही जारी नहीं होती। पिछली बार हड़ताल का नोटिस दिया था, तो सरकार ने मार्च तक की पेमेंट जारी की थी। अप्रैल से लेकर अब तक प्रदेशभर के 650 निजी अस्पतालों का 500 करोड़ रुपया सरकार के पास बकाया है। उन्होंने बताया कि सरकार ने आश्वासन दिया कि 300 करोड़ का बजट आया है, जिसे वह जारी करेंगे। लेकिन कब जारी करेंगे, यह जानकारी नहीं दी जा रही। बजट जारी होने के बाद भी 200 करोड़ रुपए बकाया रह जाएगा, उसके बारे में भी कोई जानकारी नहीं दी गई है।

## मरीज को सरकारी अस्पताल में भेजेंगे

डॉ. आरके चौधरी ने बताया कि रात 12 बजे के बाद से आयुष्मान योजना के तहत प्राइवेट अस्पतालों में उपचार बंद कर दिया जाएगा। इस दौरान अगर कोई मरीज उनके पास आता है तो उसे प्राथमिक उपचार देकर सरकारी अस्पताल में भेजने की पूरी व्यवस्था की जाएगी। इसके लिए प्राइवेट अस्पताल एम्बुलेंस भी उपलब्ध करा देंगे।

## 2018 से अब तक रेट रिवाइज नहीं

आईएमए की जिला अध्यक्ष डॉ. आरती साहू ने बताया कि आयुष्मान योजना के तहत 2018 से लेकर अब तक रेट रिवाइज नहीं किए गए। हर साल महंगाई लगातार बढ़ती जा रही है। दवाइयों और स्टाफ की सैलरी भी बढ़ रही है। सरकार को योजना के तहत रेट भी महंगाई के हिसाब से रिवाइज करने चाहिए। उन्होंने बताया कि राज्य सरकार ने कॉमन रजिस्ट्री को आयुष्मान योजना से बाहर कर दिया है, जिसमें बच्चेदानी का इलाज, मतिर्याबिंद का इलाज व पथरी का इलाज आदि शामिल हैं। सरकार ने इन बीमारियों का इलाज प्राइवेट अस्पतालों में बंद कर दिया है। यह पूरी तरह से गलत है।

## 34 हजार की ठगी का आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने 34 हजार रुपये की ठगी की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया। सांपला थाना प्रभारी बिजेन्द्र सिंह ने बताया कि पाकस्थाना निवासी रणबीर की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके कांस्टेबल के साथ फोन आया जिसने अपने कहा कि वह उसका साथी संजय बोल रहा है। संजय ने कहा कि उसे किसी रिश्तेदार के पास रुपये भेजने हैं और उसके खते से उसके पास रुपये नहीं जा रहे। संजय ने कहा कि वह रुपये रणबीर के खाते में भेज रहा है। संजय ने रणबीर के पास 44900 व 100 रुपये का संदेश भेजकर रणबीर को झंसे में ले लिया।

## जाट कॉलेज में पहले आओ पहले पाओ के आधार पर दाखिले

रोहतक। जाट कॉलेज में स्नातक स्तर पर बी.ए. बी.जे.एम.सी. बी.सी.ए.बी.एस.सी. बी.कॉम, बी.ए.मास कम्युनिकेशन, बीए साइकोलॉजी ऑनर्स, और बीए सोशियोलॉजी ऑनर्स में पहले आओ पहले पाओ के आधार पर दाखिले किये जा रहे हैं। दाखिले के इच्छुक विद्यार्थी कॉलेज में संपर्क करें। कॉलेज प्राचार्य डॉ. शबनम राठी ने बताया कि वर्तमान शैक्षणिक सत्र से ही बी.ए. व सोशियोलॉजी सिंगल मेजर सबजेक्ट के तौर पर और शुरू किया गए हैं। उन्होंने बीए स्तर पर यह दोनों कोर्स शुरू करने पर प्रबंधन कार्यकारिणी का आभार जताया। डॉक्टर राठी ने बताया कि उत्तर शिक्षा निदेशालय हरियाणा ने स्नातक स्तर पर दाखिले के लिए फिर से पोर्टल खोल दिया है। यहां पर विद्यार्थी अपना आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि स्नातक स्तर पर पहले आओ पहले पाओ के आधार पर लेट फीस के साथ 28 अगस्त तक रिक्त सीटों पर दाखिले किए जाएंगे।

## गाड़ी सवार दो युवक अवैध हथियार सहित धरे

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पुलिस ने नाकाबंदी करते हुए गाड़ी सवार दो युवकों को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार किया। आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करके कार्यवाही की गई है। सदर थाना प्रभारी सुरेंद्र कुमार ने बताया कि दो युवक अवैध हथियार सहित गाहाना पानीपत की तरफ से आ रहे हैं। सूचना पर तुरंत कार्यवाही करते हुए काहनी जसिया चौक एनएच 709 पर नाकाबंदी करते हुये वाहनों की चैकिंग करनी शुरू की। रोहतक की तरफ से आ रही काली गाड़ी में सवार दो युवकों को शक के आधार पर काबू किया गया। युवक की पहचान सुरेंद्र निवासी गांव लाढौत व देवेन्द्र उर्फ सन्नी निवासी लाढौत के रूप में हुई। युवक के सुरेंद्र के पास से एक देसी पिस्तौल व 4 रॉड बरामद हुआ है। आरोपियों के खिलाफ थाना में केस दर्ज करके गिरफ्तार किया गया है। जांच में सामने आया कि आरोपियों का



रोहतक। आरोपित पुलिस की गिरफ्त में फोटो: हरिभूमि  
पुराना आपराधिक रिकार्ड रहा है। आरोपी सुरेंद्र के खिलाफ हत्या, हत्या का प्रयास, लूट, डकैती, धोखाधड़ी, अवैध हथियार आदि के जिला रोहतक में 15 व जिला सोनीपत में एक मामला दर्ज है। आरोपी देवेन्द्र के खिलाफ जिला रोहतक में अवैध हथियार रखने के दो मामले दर्ज हैं।

## बहलबा गांव में 30 वर्षीय किसान की मौत

महम। बहलबा गांव में एक 30 वर्षीय किसान की मौत हो गई। ग्रामीणों ने बताया कि राहुल पुत्र सत्यवान सुबह धान के खेत से खरपतवार निकाल रहा था। इस दौरान वह बेहोश होकर पानी में गिर गया। पड़ोसियों ने उसको पानी में औंधे मुंह पड़े हुए देखा तो वे उसको उपचार के लिए महम के नागरिक अस्पताल में ले गए। वहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। इसकी सूचना पुलिस को भी दी गई। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर उसे पोस्टमार्टम के लिए रोहतक पीजीआई भेज दिया।

## तैयारियों की समीक्षा बैठक लेते उपायुक्त



शर्मा, पुलिस अधीक्षक नरेंद्र बिजारीणिया, अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार, जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रदीप कौशिक, उपमंडलाधीश आशीष कुमार, रोहतक सहकारी चीनी मिल की प्रबंध निदेशक श्वेता सुहाग, नगराधीश अंकित कुमार, पुलिस उपाधीक्षक रवि

## सतर्कता

पुलिस ने लोगों से सहयोग मांगा  
जिले में स्वतंत्रता दिवस को लेकर बम स्क्वायड टीम ने चेकिंग अभियान शुरू कर दिया है। बम स्क्वायड एसएचओ जगबीर सिंह के नेतृत्व में टीम शहर के विभिन्न बाजारों, बस स्टैंड व रेलवे स्टेशन पर निकली और बारीकी से जांच की। साथ ही लोगों को भी जागरूक किया। बम स्क्वायड एसएचओ जगबीर सिंह ने बताया कि स्वतंत्रता दिवस को लेकर जांच के लिए विशेष टीम तैयार की गई है। वहीं पुलिस की टीम आधुनिक हथियारों से लैस है और किसी भी प्रकार की परिस्थिति से

## लोगों को किया जागरूक, संदिग्ध वस्तु मिलने पर पुलिस को दें जानकारी

# स्वतंत्रता दिवस को लेकर बम निरोधक दस्ते ने चलाया सघन चेकिंग अभियान



बस में चलाया चेकिंग अभियान  
एसएचओ जगबीर सिंह ने बताया कि बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन व पार्किंग एरिया में आने वाले लोगों से पूछताछ की गई। साथ ही उनके सामान की भी गहनता से जांच की। मॉडर्न हथियारों से लैस टीम, क्यूआर टीएम शहर में निरंतर गश्त कर रही है, ताकि किसी भी अप्रिय घटना को होने से रोका जा सके।  
यात्रियों से की पूछताछ  
एसएचओ जगबीर सिंह ने बताया कि बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन व पार्किंग एरिया में आने वाले लोगों से पूछताछ की गई। साथ ही उनके सामान की भी गहनता से जांच की। मॉडर्न हथियारों से लैस टीम, क्यूआर टीएम शहर में निरंतर गश्त कर रही है, ताकि किसी भी अप्रिय घटना को होने से रोका जा सके।  
बस में चलाया चेकिंग अभियान  
एसएचओ जगबीर सिंह ने बताया कि बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन व पार्किंग एरिया में आने वाले लोगों से पूछताछ की गई। साथ ही उनके सामान की भी गहनता से जांच की। मॉडर्न हथियारों से लैस टीम, क्यूआर टीएम शहर में निरंतर गश्त कर रही है, ताकि किसी भी अप्रिय घटना को होने से रोका जा सके।



बारिश का मौसम चल रहा है तो इसका यह मतलब नहीं कि आप अपना वर्कआउट शेड्यूल रोक दें। इस दौरान आप कुछ मजेदार टाइप के वाटर वर्कआउट भी कर सकते हैं, अपनी फिटनेस मेटेन कर सकते हैं।

## रेनी सीजन में करें ये मजेदार वाटर वर्कआउट्स



### फिटनेस

शिखर चंद जैन

अक्सर लोग बारिश का मौसम आते ही खुद को घर में समेट लेते हैं। मॉर्निंग वॉक, जॉगिंग, खेलकूद सब बंद कर देते हैं। जबकि फिटनेस रिजाइम बारहों महीने जारी रखना जरूरी है। आइए जानते हैं, कुछ वाटर वर्कआउट्स के बारे में, जिनसे आप फिट तो रहेंगे ही खूब मजा भी आएगा।

**पैडल बोर्ड योगा:** किसी शांत झील में ठंडी हवाओं का आनंद लेते हुए पैडल बोर्ड पर अपने शरीर का संतुलन बनाते हुए पैडल बोर्ड योगा कहलाता है। यह इन दिनों यूथ्स की पसंदीदा योगा स्टाइल है। पैडल बोर्ड पर तरह-तरह के आसन, ट्री-पोज या वारियर पोज बनाना युवाओं को खूब पसंद आता है।

**एक्वाटिक बूट कैम्प:** इसके तहत एक घंटे में 10-12 हाइ इंटेन्सिटी स्टैज के दो या तीन वर्कआउट परफॉर्म किए जाते हैं। इनसे 1200 कैलोरी तक बर्न की जा सकती है। ऐसे में हाई-नी स्प्रीट, पुश एंड पुल, जंप अप के साथ स्क्वैट, बैकवार्ड रनिंग, एक्वा डंबल के साथ बाइसेप कर्लस जैसी कई एक्सरसाइज शामिल होती हैं। दो-तीन मिनट के विश्राम के बाद सेट दोहराए जाते हैं। लेकिन इसके लिए कम से कम 4 फीट गहरा पूल होना चाहिए।

**एक्वा जुंबा:** आप डांस के शौकीन हैं तो एक्वा जुंबा के माध्यम से अपना शौक पूरा करने के साथ फिटनेस भी पा सकते हैं। एक्वा जुंबा नए जमाने की एक्वाटिक डांस फिटनेस विधि है। इसमें पारंपरिक एक्वा एरोबिक्स और लैटिन जुंबा डांस का मिश्रण होता है। 45 मिनट का सेशन काफी फायदेमंद होता है। हां, इसे पूल के छिछले पानी वाले हिस्से में किया जाता है, इसलिए

इसे करने के लिए स्विमिंग जानने की जरूरत नहीं।  
**एक्वा योगा:** सामान्य रूप से जमीन पर किए गए योग की तुलना में पानी में किए गए योग के कई अतिरिक्त फायदे होते हैं। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है, जिससे जोड़ों, घुटनों, कोहलियों और कमर में इंज्यरी होने के चांस ना के बराबर हो जाते हैं। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कॉम्बिनेशन से शरीर को मजबूती, स्टैटिक बैलेंस और रिलैक्सेशन का फायदा मिलता है। एक्वायोगा के लिए पानी का तापमान 20-25 डिग्री सेल्सियस तक रहना अच्छा होता है, इसलिए मसल्स को रिलैक्स होने में मदद मिलती है और कोई पोज लंबे समय तक करने का फायदा मिलता है।

**स्पोर्ट जॉगिंग:** स्पोर्ट जॉगिंग करने के लिए कमर तक पानी में खड़े हो जाएं। दोनों हाथ

सीधे ऊपर की ओर उठाएं और जैसे जॉगिंग करते हैं, वैसे ही करें। चर्बी कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने के लिए यह एक आसान और उपयोगी व्यायाम है।

ज्यादा फायदा उठाने के लिए पानी में एक मिनट तक जिग-जैग पैटर्न में दौड़ें। अगले मिनट जहां से दौड़कर आए थे वहां वापस सीधे दौड़ कर जाएं। यह है वाटर जॉगिंग। इस प्रकार आप प्रति मिनट करीब 17 कैलोरी पैटर्न बर्न कर सकते हैं।

**ब्रिस्क वॉकिंग:** स्विमिंग पूल के एक छोर से दूसरे छोर तक तेजी से चल कर जाएं, लेकिन घुटनों पर भार देकर नहीं, पूरे-पूरे पग तली यानी जमीन पर टिकाते हुए चलें। इससे भी कैलोरी बर्न होती है। यहां बताए गए सभी वाटर वर्कआउट करने से पहले एक्सपर्ट से सीख लें। बेहतर होगा कि वाटर वर्कआउट कराने वाले सेंटर में किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में भी इसे करें। आपको स्वीमिंग आना भी जरूरी है। \*

### सीजनल प्रॉब्लम

रोहता सिंह

बारिश की रिमझिम बूंदें मन में रोमांच, ताजगी और कल्पनाओं के रंग घोलती हैं। मगर कई बार ये सारी कवितायें फुरं हो जाती हैं। मन उदास हो जाता है। बेचैनी बढ़ जाती है और जो बारिश कल्पनाओं के सितार बजाती है, वह अचानक भयावह लगने लगती है। जी हां, इसे मानसून की मनोवैज्ञानिक अस्वस्थता यानी 'मानसून ब्लूज' कहते हैं। बारिश के लंबे-लंबे दौर जब रोमांचित करने की जगह मन को थकाने लगते हैं, बेवजह चिड़चिड़ापन तारी हो जाता है, कुछ भी अच्छा नहीं लगता, बिना कोई बात हुए भी दिल और मन को उदासी जकड़ लेती है, ऐसी स्थिति को भी मानसून ब्लूज कहते हैं।

**मानसून ब्लूज के कारण:** यह मौसम से जुड़ी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है, जिससे हर साल मानसून के मौसम में दो, चार, दस नहीं हजारों लोग प्रभावित होते हैं। चिंता की बात तो यह है कि इस डिजिटल दौर में यह बीमारी कुछ ज्यादा ही संक्रामक होने लगी है। सवाल है, इसका कारण क्या होता है? विशेषज्ञों के अनुसार और हार्वर्ड मेडिसिन स्कूल की मानें तो जब बारिश के दिनों में लगातार आठ घंटे से ज्यादा बादल छाए रहते हैं, धूप का नामोनिशान नहीं होता, तो इंसान के मूड और व्यवहार में बारिश की कल्पना नकारात्मक असर डालने लगती है। कई बार सावन-भादो के महीनों में कई-कई दिनों तक घटाएं घिरी रहती हैं और अधियारा वातावरण रहता है, जिससे मन बिल्कुल बेचैन हो उठता है, क्योंकि सूरज की रोशनी शरीर को न मिलने से हमारे बांडी में जो हेर्मी हार्मोन यानी सेरोटोनिन बनता है, उसका लेवल लगातार नीचे गिरने लगता है। गौरतलब है कि यही हार्मोन हमारे मूड को स्थिर रखता है और इसे पॉजिटिव बनाए रखने में हमारी मदद करता है। जब बारिश के दिनों में कई-कई घंटे लगातार सूरज की रोशनी नहीं दिखती, चारों तरफ अंधेरा सा माहौल बन जाता है, तो हमारे शरीर की पॉजिटिव एनर्जी खत्म हो जाती है और सेरोटोनिन के अभाव में हमारे अंदर उदासी छाने लगती है, जो जल्द ही चिड़चिड़ेपन में बदल जाती है। इसकी वजह यह होती है कि शरीर में विटामिन डी का लेवल कम हो जाता है। जिस कारण हम थकान, लो एनर्जी और इम्यूनिटी वीकनेस के शिकार हो जाते हैं और हमें कुछ भी अच्छा नहीं लगता। लगातार बारिश होने से या बादलों के छाए होने से हमारे मूड बस्टर हार्मोन सेरोटोनिन में कमी हो जाती है और नॉंद आलस और चिड़चिड़ापन लाने वाले हार्मोन मेलोनिटोनिन की मात्रा बढ़ जाती है। यह अक्सर उनको ज्यादा होता है, जो बारिश के दिनों में वर्क फ्रॉम होम करते हैं। कई-कई घंटे एक ही जगह बैठे रहते हैं। कई दिन घर से बाहर नहीं निकलते। लोगों में मिलना जुलना काफी कम हो जाता है।

### डिप्रेशन नहीं है मानसून ब्लूज

मानसून ब्लूज की स्थिति हमें अनेक अवसादजनक स्थिति का एक रूप लगे, लेकिन यह टैपेरी स्थिति होती है, जबकि अवसाद इसके मुकाबले स्थायी स्थिति होती है। मानसून ब्लूज की स्थिति बारिश के दिनों में धूप निकलते ही खत्म होने लगती है और एक घंटे तक धूप में रहने पर लगभग गायब हो जाती है। मानसून ब्लूज में अस्थायी रूप से कोई व्यक्ति हल्की थकान, उदासी और चिड़चिड़ेपन का शिकार हो जाता है तथा अकेलापन महसूस करता है। जबकि डिप्रेशन की स्थिति में ये चारों स्थितियां एहसास नहीं होती बल्कि हमारी वास्तविकता बन जाती है। मानसून ब्लूज में हमें खुद लगता है कि हम उदास हैं, लेकिन जब हम डिप्रेशन में होते हैं और डिप्रेशन के कारण उदास होते हैं, तब हमें खुद यह एहसास नहीं होता कि हम उदास हैं। यही नहीं डिप्रेशन के कारण जब हम चिड़चिड़े होते हैं, तब हमें इस चिड़चिड़ेपन का भी एहसास नहीं होता बल्कि लगता है कि हम तो बिल्कुल ठीक हैं, दूसरे लोग हमें चिड़चिड़ा साबित करने की कोशिश कर रहे हैं। इसलिए मनोचिकित्सक मानसून ब्लूज को अस्थायी डिप्रेशन की स्थिति मानते हैं, जबकि डिप्रेशन को एक क्लिनिकल मानसिक बीमारी का दर्जा देते हैं।



बारिश के मौसम में कुछ लोग बेवजह की उदासी या चिड़चिड़ापन महसूस करने लगते हैं। ये लक्षण डिप्रेशन जैसे लगते हैं लेकिन वास्तव में ऐसा मानसून ब्लूज के कारण होता है। क्या है मानसून ब्लूज, इसके कारण और बचाव के उपाय के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

## मानसून ब्लूज बारिश के मौसम में जब मन रहने लगता है उदास



**इन्हें होता है ज्यादा रिस्क:** मानसून ब्लूज या अस्थायी अवसाद की स्थिति से आमतौर पर वे लोग ज्यादा शिकार होते हैं, जो कम सोशल होते हैं यानी जो लोग दूसरे लोगों से सहजता से इंटरैक्शन नहीं करते। इसके अलावा जो लोग पहले से ही मानसिक तनाव या डिप्रेशन की स्थिति से जूझ रहे हैं, ऐसे लोग लगातार बारिश और कम रोशनी के मौसम में मानसून ब्लूज का शिकार हो जाते हैं। आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं। जिन लोगों की दिनचर्या

निश्चित नहीं होती, जिनका हर दिन का एक सा रूटीन नहीं रहता। वो लोग भी मानसून ब्लूज की स्थिति का शिकार होते हैं।  
**ना बरतें लापरवाही:** हालांकि मानसून ब्लूज कोई जानलेवा बीमारी नहीं है, यह सिर्फ एक मन:स्थिति है। फिर भी यह खतरनाक हो सकती है, अगर एक हफ्ते से ज्यादा बनी रहे। दो हफ्तों से ज्यादा बने रहने पर तो यह गंभीर स्थिति और खतरनाक हो सकती है। आप डिप्रेशन में जा सकते हैं। अनिद्रा का शिकार हो सकते हैं। भूख बिल्कुल नहीं लग सकती और आपके विचार पूर्णतः नकारात्मक हो जाते हैं। इसलिए जैसे ही मानसून के दिनों में मानसून ब्लूज की जकड़ में होने का एहसास हो, तुरंत इससे बाहर निकलने की कोशिश करें।

**बचाव के उपाय:** मानसून ब्लूज से छुटकारा पाने के कुछ कारण तरीके हैं। जब भी सूरज निकले तुरंत रोशनी में आएँ, खुद को प्राकृतिक रोशनी में एक्सपोज करें। थोड़ी देर तक धूप में बैठें। घर के दरवाजे, खिड़कियाँ खोल दें, जिनसे खिड़कियों के रास्ते प्राकृतिक रोशनी आए और कमरे का अंधेरापन दूर हो। हल्का वॉक करें, शरीर को स्ट्रेच करें, योग करें, दोस्तों से बातचीत करें, अपना मनपसंद गीत

आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं।

सुनें, किसी दोस्त से फोन पर बात करें। आजकल सोशल मीडिया का दौर है, इसलिए अपने मनपसंद विषयों का कुछ मजेदार रीलस देखें और रूटीन से खुद को अलग करने की कोशिश करें। बुक रीडिंग, म्यूजिक, रचनात्मक गतिविधियाँ या अपनी मनपसंद हॉबी में कुछ देर गुजारें, जिससे मूड बदलेगा और अवसाद की स्थिति से छुटकारा मिलेगा। मानसून ब्लूज से बचने के लिए अपना खान-पान भी सुधारें। ऊर्जा देने वाले ताजे फल खाएं, अंकुरित अनाज लें, गर्मा-गर्म सूप पीएं, ज्यादा शुगर और जंक फूड्स खाने से बचें।  
**इन पर भी गौर करें:** अगर लगातार काम करना पड़ रहा है तो कुछ देर काम छोड़कर रिलैक्स करें, आगे की योजना बनाएं। नियमित तौर पर समय पर सोएं और समय पर बिस्तर से उठें। इस सबसे काफी हद तक मानसून ब्लूज की अवसादजनक स्थिति से बाहर आ सकते हैं। साथ ही इस बात को भी याद रखें कि यह एक मन:स्थिति है, कोई स्थायी बीमारी या कामजोरी नहीं है। इसलिए ऐसी स्थिति से डरे नहीं बल्कि इसे स्वस्थ शरीर की एक जैविक और भावनात्मक प्रतिक्रिया समझकर निश्चित रहें कि आप स्वस्थ हैं और जल्द ही इस सबसे बाहर आ जाएंगे। ऐसा सोचने से जल्द ही आप इससे छुटकारा पा सकते हैं। \*

## लंबे समय तक गोद में लैपटॉप और जेब में फोन रखने से बूट सकता है पिता बनने का सपना

पुरुष की प्रजनन क्षमता पर पड़ता है नकारात्मक असर, नपुंसकता का खतरा

### शोध में दावा/ सेहत को नुकसान

कलकत्ता विश्वविद्यालय (सीयू) के प्राणि विज्ञान विभाग की आनुवंशिकी अनुसंधान इकाई और कोलकाता स्थित प्रजनन चिकित्सा संस्थान (आईआरएम) द्वारा किए गए एक संयुक्त अध्ययन में दावा किया गया है कि पेट की जेब में लंबे समय तक मोबाइल फोन रखने और लैपटॉप को गोद में रखकर काम करने से पुरुष की प्रजनन क्षमता पर नकारात्मक असर होता है और यहां तक उनके नपुंसक होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इस अध्ययन की शुरुआत 2019 में प्रोफेसर सुजय घोष (कलकत्ता विश्वविद्यालय) के नेतृत्व में हुई थी और पांच साल तक हुए अध्ययन में डॉ रत्ना चट्टोपाध्याय (आईआरएम), डॉ समुद्र पाल (कलकत्ता विश्वविद्यालय), डॉ परन पाल (आईआरएम) और डॉ सौरव दत्ता (कलकत्ता विश्वविद्यालय) ने सहयोग किया। अध्ययन के नतीजों की प्रति बुधवार को उपलब्ध कराई गई। अनुसंधान पत्र के मुताबिक, "पुरुष बांझपन के इलाज के लिए आईआरएम आने वाले लोगों को अध्ययन में हिस्सा लेने के लिए आमंत्रित किया गया था। इस दौरान महिला बांझपन की वजह से संतान पैदा होने में आने वाली समस्या वाले जोड़ों और पुरुष बांझपन (शारीरिक दोषों के कारण) के मामलों को इसमें शामिल नहीं किया। अध्ययन में विशेष रूप से अज्ञात कारणों से होने वाले पुरुष बांझपन के मामलों पर ध्यान केंद्रित किया गया, विशेष रूप से एजोस्पर्मिया (वीर्य में शुक्राणुओं की अनुपस्थिति) या ओलिगोजोस्पर्मिया (शुक्राणुओं की कम संख्या) वाले मामलों पर।" अध्ययन का नेतृत्व करने वाले डॉ.घोष ने बताया कि अध्ययन में उन मरीजों को भी शामिल नहीं किया गया जिनमें आनुवंशिक निदान परीक्षणों से ज्ञात संक्रामक रोगों की जानकारी मिली। उन्होंने बताया कि उपरोक्त मरीजों से इतर कुल करीब 1,200 मरीजों को अध्ययन में शामिल किया गया। प्रोफेसर घोष ने बताया कि अध्ययन में शामिल पुरुषों से एक व्यापक प्रश्नावली के माध्यम से स्वास्थ्यकार किया गया, जिसमें जीवनशैली, आदतों, व्यसन, आहार संबंधी प्रथागतताओं, यौन उर्वरिविधि, व्यवसाय और मनोवैज्ञानिक कारणों के विभिन्न पहलुओं को शामिल किया गया - जिन्हें सामूहिक रूप से महामारी विज्ञान डेटा कहा जाता है।



### वीर्य और रक्त के नमूने लिए

उन्होंने बताया कि पुनरावृत्ति और झूठी जानकारी की आशंका को समाप्त करने के लिए प्रतिक्रियाओं को उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षणों के माध्यम से छाना गया। इसके बाद प्रतिभागियों के वीर्य और रक्त के नमूने लिए गए। दोनों ओरों से डीएनए निकाला गया और उत्परिवर्तनों की पहचान के लिए आगली पीढ़ी के अनुक्रमण (ए हाई-थ्रूपूट जेनेटिक एनलिसिस टेक्नीक) से किया गया। उन्होंने कहा कि कई जीन उत्परिवर्तनों की पहचान की गई, जिनका विश्लेषण उपयुक्त सांख्यिकीय मॉडलों का उपयोग करके महामारी विज्ञान और जीवनशैली संबंधी आंकड़ों के साथ किया गया। प्रो. घोष ने बताया कि निष्कर्षों से जानकारी मिली कि जिन पुरुषों में विशिष्ट आनुवंशिक उत्परिवर्तन होते हैं, उनमें मोबाइल फोन और लैपटॉप जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के संपर्क में आने से बांझपन का जोखिम काफी अधिक होता है।

### उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता

अध्ययन में रेखांकित किया गया, "यह पाया गया कि लैपटॉप को गोद में रखने या मोबाइल फोन को पेट की जेब में रखने से उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता है। ऐसे क्षेत्रों में अंडकोषों के लंबे समय तक संपर्क में रहने से और उससे जुड़ी गर्मी से - अंडकोषों के गीतर नाजुक उत्तकों को काफी नुकसान पहुंचता है, जिससे शुक्राणु-उत्पादक कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। यह क्षति विशिष्ट जीन उत्परिवर्तन वाले व्यक्तियों में अधिक गंभीर प्रतीत होती है और विशेष रूप से युवा पुरुषों के लिए चिंताजनक है, जो ऐसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का सबसे अधिक उपयोग करते हैं।" इसमें कहा गया है, "जो लोग इन उपकरणों के साथ लंबे समय तक सीधे शारीरिक संपर्क बनाए रखते हैं, वे सबसे अधिक असुरक्षित माने जाते हैं।" घोष ने कहा, "जीव प्रणालियों में सामान्यतः स्वस्थ को ठीक करने के तंत्र होते हैं।

### संज्ञान / डॉ.माजिद अलीम

## बड़ी समस्या बनता जा रहा मोटापा

भारत के दस में से दो घरों के सभी वयस्क ओवरवेट (अधिक वजन) वाले यानी मोटे हैं। यह बात एक नए अध्ययन में सामने आई है। पांचवें नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एनएफएचएस-5, 2019-21) के डाटा का आईसीएमआर, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ कैंसर प्रिवेंशन एंड रिसर्च (एनआईसीपीआर), टेरी स्कूल ऑफ एडवांस्ड स्टडीज और सिंबोसिस इंटरनेशनल के शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। उन्होंने 6 लाख से अधिक घरों में ओवरवेट और मोटापे का विश्लेषण किया और इस नतीजे पर पहुंचे कि लगभग 20 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य ओवरवेट की श्रेणी में हैं, जबकि 10 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य मोटे की श्रेणी में हैं। जाहिर है खराब जीवनशैली के कारण व्यक्ति ओवरवेट या मोटा होता है और बीमारियों को आमंत्रित करता है। एक अन्य शोध से मालूम होता है कि बढ़ते जीवनशैली रोगों के कारण दिल, मधुमेह आदि रोगों की दवाओं की बिक्री में जबरदस्त इजाफा हुआ है।



**गंभीर हो सकती है समस्या:** बालिक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन में कहा गया है कि आमतौर से परिवार के सभी सदस्यों का एक साथ वजन बढ़ता है। यह संभवतः इसलिए होता है, क्योंकि एक परिवार में सभी सदस्यों का खान-पान और जीवनशैली का तरीका लगभग समान ही होता है। इसका संबंध जींस से भी हो सकता है। बहरहाल, इस अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता प्रशांत कुमार सिंह का कहना है कि परिवार में सभी सदस्यों के मोटे होने से इस बात को बल मिलता है कि मोटापे को रोकने के लिए परिवार-केंद्रित प्रयास किए जाने चाहिए बजाय व्यक्ति-केंद्रित हस्तक्षेप के। अध्ययन में ऐसे परिवारों को सावधान किया गया है कि उनके सदस्यों को अनेक अंशक्रीत रोगों के होने का भयंकर खतरा है। यह बात हर कोई जानता है कि मोटे लोगों के दिल व पाचन की स्वास्थ्य स्थिति अच्छी नहीं रहती है और उन्हें अनेक क्रोनिक रोग हो सकते हैं जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक, हार्ट फेल आदि। मोटापे का संकेत 13 प्रकार के कैंसर से भी है।  
**सावधानी है जरूरी:** चिंता की बात यह है कि युवा आयु वर्ग में मोटापे से प्रसन्न लोग निरंतर बढ़ते जा रहे हैं। तीस-चालीस साल के व्यक्तियों को यह बड़ी संख्या में हो रहा है, जबकि पहले इनका संबंध बुजुर्ग लोगों से होता था। युवाओं की खराब जीवनशैली इसका मुख्य कारण है। ऐसे में दवाओं से बचना है और स्वस्थ रहना है तो नियमित एक्सरसाइज करना, संतुलित आहार का सेवन जरूरी है। इसके साथ ही अपना वजन ना बढ़ने दें। \*

## क्या यह सच है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ अधिक स्वास्थ्यवर्धक होते हैं?

हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे, खाद्य लेबल जरूर पढ़ें

### सावधानी/ ध्यान से चुने खाद्य पदार्थ

लंबे और थकाऊ दिन के आखिर में भला किसके पास यह समय होता है कि वह अपनी 'शापिंग बास्केट' में डाले गए हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे? स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के लिए कुछ लोग एक सरल नियम का पालन करना पसंद करते हैं: ऐसे उत्पाद चुनें जिनकी सामग्री (इंग्रीडीयेंट्स) सूची छोटी हो। विचार यह है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ कम प्रसंस्कृत होते हैं, अधिक 'प्राकृतिक' माने जाते हैं और इसलिए स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। लेकिन क्या हमेशा ऐसा ही होता है? यहां बताया गया है कि सामग्री सूची की लंबाई आपको पोषण के बारे में क्या बता सकती है और क्या नहीं - आपको और क्या देखना चाहिए। आप अधिकांश पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के लेबल पर सामग्री की सूची पा सकते हैं, जो आपको उस खाद्य पदार्थ को बनाने में प्रयुक्त सामग्री की संख्या और प्रकार के बारे में बताती है। ऑस्ट्रेलिया में, पैकेज्ड खाद्य उत्पादों को ऑस्ट्रेलियाई और न्यूजीलैंड खाद्य मानक संहिता द्वारा निर्धारित कुछ नियमों का पालन करना होता है। खाद्य पदार्थों की सामग्री को उनके वजन के क्रम में सूचीबद्ध किया जाना चाहिए। इसका मतलब है कि सूची में सबसे पहले वाली चीजें ही उत्पाद का सबसे बड़ा हिस्सा बनाती हैं। सबसे आखिर वाली चीजें सबसे कम होती हैं। खाद्य लेबल में पोषण संबंधी जानकारी पैनल ही शामिल होता है, जो आपको प्रत्येक बार परोसे जाने पर प्रमुख पोषक तत्वों (ऊर्जा, प्रोटीन, कुल कार्बोहाइड्रेट, शर्करा, कुल वसा, संतुलन वसा और सोडियम) की मात्रा बताता है। यह पैनल आपको प्रति 100 ग्राम या मिलीलीटर में सामग्री भी बताता है, जिससे आप प्रतिशत की गणना कर सकते हैं। जिन उत्पादों की सामग्री सूची में केवल एक, दो या तीन वस्तुएं होती हैं, वे आमतौर पर अपने उस रूप के करीब होते हैं जैसा खाद्य पदार्थ खेत से सीधे लाए जाने पर होता है। इसलिए, भले ही ये पैकेजिंग में आते हों, इन्हें संपूर्ण खाद्य पदार्थ माना जा सकता है। 'संपूर्ण खाद्य पदार्थ' वे हैं जिन पर शून्य से न्यूनतम प्रसंस्करण किया गया है, जैसे ताजे फल और सब्जियां, दालें, फलियां, साबुत अनाज जैसे जई या भूरा चावल, बीज, मेवे और अप्रसंस्कृत मांस और मछली। समग्र स्वास्थ्य को सहाय देने के लिए, ऑस्ट्रेलियाई आहार संबंधी दिशानिर्देश संपूर्ण खाद्य पदार्थ खाने तथा अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों को सीमित करने की सलाह देते हैं।



### अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में सामग्री की सूची होती लंबी

कई संपूर्ण खाद्य पदार्थ, जैसे ताजे फलों और सब्जियों में सामग्री की सूची नहीं होती, क्योंकि वे पैकेट में नहीं आते। लेकिन कुछ लोग ऐसा करते हैं, जिनमें शामिल हैं: डिब्बाबंद या फ्रोजन सब्जियां, जैसे कि काली बीन्स या फ्रोजन मटर का डिब्बा, डिब्बाबंद मछली, उदाहरण के लिए, झरने के पानी में ट्यूना, स्वाद गीक दही। इस प्रकार के खाद्य पदार्थ प्रतिदिन स्वस्थ संतुलित आहार में योगदान दे सकते हैं। छोटी सामग्री सूची का मतलब है कि उत्पाद के अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की संभावना कम है। यह औद्योगिक प्रक्रियाओं का इस्तेमाल करके बनाए गए उत्पादों का वर्णन करता है, जिसमें कई सामग्रीयों को मिलाया जाता है, जिनमें अक्सर रंग, स्वाद और अन्य योजक शामिल होते हैं। ये उत्पाद अतिस्वादित होते हैं, सुविधानुसार पैक किए जाते हैं और डिजाइन किए गए हैं। अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में अक्सर सामग्री की सूची लंबी होती है, क्योंकि उनमें अतिरिक्त शर्करा (जैसे डेक्ट्रीज), संशोधित तेल, प्रोटीन स्रोत (उदाहरण के लिए, सोया प्रोटीन आइसोलेट) और कॉन्सर्वेटिव्स योजक - जैसे रंग, स्वाद और गाढ़ा करने वाले पदार्थ शामिल होते हैं।

### खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरण

लंबी सामग्री सूची वाले अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं: भोजन-प्रतिस्थापन पेय, पौधे-आधारित नकली मांस उत्पाद, कुछ चाण्डियक बेकरी आइटम, जिनमें कुकीज या केक, इंस्टेंट नूटल स्नेक्स, ऊर्जा या प्रदर्शन पेय शामिल हैं। यदि किसी खाद्य पदार्थ की अत्यधिक डाइज और उसका विघनन किया जाता है, तो इसके अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की अधिक संभावना है। पोषण एक संख्या से कहीं अधिक है। कम सामग्री सूची वाले उत्पादों का चयन करना एक सामग्री नियम के रूप में काम कर सकता है।

खबर संक्षेप

**जोर शोर से चली स्वतंत्रता दिवस की तैयारियां**  
रोहतक। जिला शिक्षा विभाग की ओर से रोहतक में जोर शोर से स्वतंत्रता दिवस की तैयारियां जारी हैं। जिला शिक्षा अधिकारी मनजीत मलिक के निर्देशन में स्वतंत्रता दिवस के समारोह में होने वाले सांस्कृतिक कार्यक्रमों की तैयारियों ने जोर पकड़ा। जिला शिक्षा विभाग की ओर से विभिन्न अधिकारियों को इस सांस्कृतिक आयोजन की विभिन्न जिम्मेदारियां सौंपी गईं हैं।



महम। नवनिर्वाचित पदाधिकारी शपाथ ग्रहण करते हुए। फोटो: हरिभूमि

**प्रवेश बने स्टेट वर्कर्स यूनिन के यूनिट प्रधान**

महम। हरियाणा स्टेट इलेक्ट्रिसिटी वर्कर यूनिन महम यूनिट का चुनाव शांतिपूर्ण तरीके से सम्पन्न हुआ। चुनाव से पूर्व महम पावर हाउस में कर्मचारियों की मीटिंग का आयोजन किया गया। इस दौरान महम यूनिट का त्रिवार्षिक चुनाव करवाया गया। यह चुनाव संकल सचिव देवी राम, यूनिट प्रधान जयभगवान दांगी, सचिव बबलू राठी व ओमबीर राठी की देखरेख में सम्पन्न हुआ। चुनाव में मतदान करवाया गया जिसमें प्रवेश कुमार को प्रधान चुना गया वहीं नीतू को उपप्रधान चुना गया। जयपाल सैनी सचिव, विनोद सह सचिव, अनिल कुमार को केशिपर बनाया गया।

**न्यूज डायरी**



रोहतक। कार्यक्रम को सम्बोधित करते प्लेसमेंट सेल के इंचार्ज डॉ पुष्प दीप डागर।

**एलआईसी की योजनाओं की जानकारी दी**  
रोहतक। राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय में प्लेसमेंट सेल द्वारा जीवन बीमा निगम द्वारा जीवन बीमा निगम द्वारा जारी की जा रही विभिन्न योजनाओं के बारे में जानकारी दी। इसके अलावा जीवन बीमा निगम के विकास अधिकारी ने बच्चों को जीवन बीमा क्षेत्र में कार्य करने के लिए मिलने वाले कमिशन और अन्य लाभों की जानकारी दी। इस अवसर पर महिला महाविद्यालय की प्लेसमेंट सेल के इंचार्ज डॉ पुष्प दीप डागर, डॉ सविता, डॉ संकेत, डॉ मुक्ता सोनी, जोगेंद्र सिंह भी उपस्थित रहे।



महम। खंड स्तरीय स्कूली खेलों के विजेता रहे आर्य स्कूल मदीना के खिलाड़ी।

**खंड स्तरीय स्कूल खेल मुकाबलों में छार आर्य स्कूल मदीना के खिलाड़ी, किया सम्मानित**

महम। शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित की गई खंड स्तरीय स्कूली खेल प्रतियोगिताओं में आर्य स्कूल मदीना के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया है। विभिन्न आयु वर्ग की अनेक प्रतियोगिताओं में खिलाड़ियों ने स्कूल का नाम रोशन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। अब विजेता खिलाड़ी जिला स्तरीय स्कूली खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेंगे। 14 वर्ष के आयु वर्ग में यशोधर दांगी ने बैडमिंटन में प्रथम स्थान प्राप्त किया। जितन ने बॉक्सिंग में प्रथम स्थान प्राप्त किया। आदित्य ने शतरंज में दूसरा स्थान प्राप्त किया। इन्द्रजीत ने 52 किलोग्राम आयुवर्ग की रेसलिंग स्पर्धा में प्रथम स्थान प्राप्त किया। यश ने 19 वर्ष वर्ग में 74 किलोग्राम में रेसलिंग में प्रथम स्थान प्राप्त किया। रंजीत ने 125 किलोग्राम में रेसलिंग में प्रथम स्थान प्राप्त करके स्कूल को हैट्रिक दिलाई।



हवन यज्ञ कर कार्यक्रम का शुभारंभ करवाते डॉ जगदेव विद्यालंकार पूर्व प्राचार्य नेकीराम शर्मा महाविद्यालय, प्रिंसिपल डॉ लोकेश बलहरा व विद्यार्थी।

**पंडित नेकीराम शर्मा कालेज में एन सत्र का शुभारंभ**

रोहतक। पंडित नेकीराम शर्मा, राजकीय महाविद्यालय के प्रधान में नये सत्र का शुभारंभ हवन यज्ञ का आयोजन करके किया गया। हवन यज्ञ का शुभारंभ डॉ जगदेव विद्यालंकार पूर्व प्राचार्य नेकीराम शर्मा महाविद्यालय ने आम की ध्वनि उच्चारण के साथ किया। डॉ जगदेव विद्यालंकार ने हवन यज्ञ की समाप्ति के पश्चात बच्चों को एक संदेश दिया। सभी विद्यार्थियों को उन्होंने उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी और कहा कि आप सभी विद्यार्थी ही परिवार समाज और संस्था का नाम रोशन कर सकते हैं। हवन यज्ञ में कार्यक्रम के कर्त्वीर डॉ अनिल खटकर, डॉ सुरेंद्र सोमवान, डॉ सुशील दत्तल, डॉ सुरेश दहिवर एवं अन्य स्टाफ तथा सभी छात्र-छात्राएं मौजूद रहे।

**खंड स्तरीय खेलों में विद्यार्थियों की प्रतिभा ने बटोरी सराहना सांघी स्कूल के खिलाड़ियों ने कुश्ती में किया प्रथम स्थान पर कब्जा**



रोहतक। खेल प्रतियोगिता में भाग लेती छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

**बास्केटबॉल प्रतियोगिता के विजेता**

बास्केटबॉल प्रतियोगिता में आयु वर्ग अंडर 14 वर्ष में विद्याश्री इंटरनेशनल स्कूल रोहतक की टीम प्रथम, एसडीएम स्कूल किलाई की टीम द्वितीय और श्रीराम इंटरनेशनल स्कूल, रोहतक की टीम ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। खो-खो में आयु वर्ग अंडर 17 वर्ष में लड़कियों में एलआईसी स्कूल, आखन की टीम प्रथम, शीलन स्पोर्ट्स स्कूल किलाई की टीम ने दूसरा स्थान प्राप्त किया, आयु वर्ग अंडर 19 वर्ष में लड़कियों में खो-खो खेल में सेनी गार्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल रोहतक की टीम में प्रथम स्थान प्राप्त किया। जिम्नैस्टिक्स खेल में आर्टिस्टिक इवेंट में आयु वर्ग अंडर-19 वर्ष में हर्षिता, प्रिया, अनु, निशा, दीक्षा, किरमत और राखी विजेता रही, रिदमिक इवेंट में मनवला प्रथम स्थान पर रही।

आदि का चयन जिला स्तरीय स्कूली योग प्रतियोगिता के लिए किया गया है। इसके अलावा बैडमिंटन प्रतियोगिता में आयु वर्ग अंडर 17 वर्ष में लड़कों में जितन कुमार, यश नांदल, सुजल, वंश और अर्जुन राठी व आयु वर्ग अंडर 19 वर्ष में लड़कों में पुलकित, तुशान राठी, तुषार, ऋतिक नांदल, मानव मलिक का चयन भी जिला स्तरीय प्रतियोगिता के लिए किया गया। इसके अलावा डॉक्टर स्वर्ण सिंह राजकीय मॉडल संस्कृत विश्व माध्यमिक विद्यालय सांघी की छात्रा मीनाक्षी और प्रिंस ने कुश्ती में ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया, मीनाक्षी आयु वर्ग अंडर 15 वर्ष में एशियाई चैंपियनशिप में सिल्वर मेडलिस्ट है। वहीं, ब्लॉक स्तरीय कुश्ती



रोहतक। खेल प्रतियोगिता में विजेता बच्चे और स्टाफ। फोटो: हरिभूमि

**हैंडबॉल प्रतियोगिता के विजेता**

हैंडबॉल में आयु वर्ग अंडर 19 वर्ष में लड़कियों में काफ़ी, भूमिका, दीक्षा, हर्षिता, सीमा, रीनु, सोनम, मोनी, रिनु, आरती, तानिया, तनीषा, खुशी, दीपिका और श्रुति को जिला स्तरीय प्रतियोगिता के लिए चयनित किया गया है। सॉफ्ट बॉल में आयु वर्ग अंडर 19 वर्ष में लड़कियों में आरती और सोनी व बेसबॉल में आरती व आयु वर्ग अंडर 19 वर्ष में फेंसिंग (तलवारबाजी) में दीक्षा और कुश्ती में आयु वर्ग अंडर 19 वर्ष में लड़कियों में 50 किलोग्राम में अनु प्रथम, 53 किलोग्राम भार वर्ग में रेणुका प्रथम, 55 किलो भार वर्ग में कीर्ति प्रथम, 57 किलो भार वर्ग में तमन्ना प्रथम, 65 किलोग्राम भार वर्ग में खुशी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

प्रतियोगिता में आयु वर्ग अंडर 14 वर्ष में लड़कों में कबड्डी में गवर्नमेंट मॉडल संस्कृत सीनियर सेकेंडरी स्कूल सांघी की टीम ने प्रथम स्थान, डीआरएम स्कूल, रुड़की की टीम ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर डीपीसी बिजेंद्र हुडा, खंड शिक्षा अधिकारी रोहतक जयभगवान, बीआरसी सुरेंद्रलाल, जिला सहायक शिक्षा अधिकारी (खेल) संजय कुमार, जिला सहायक मौलिक शिक्षा अधिकारी (खेल) राकेश सिवाच, ओमपाल डीपीई, डॉक्टर जनक राज, अंजू डबास, विनय भाटिया, निरूपमा पोजीटी, रीना पीजीटी, सीमा पीटीआई, पुष्पा डीपीई सभी खेलों के कर्त्वीर, खेल इंचार्ज, सभी टीमों के साथ आयु टीम इंचार्ज और खिलाड़ी विशेष रूप से मौजूद रहे।

**एमडीयू में 13 को निकलेगी ऐतिहासिक तिरंगा यात्रा**

■ सदर वल्लभ भाई पटेल इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम से शहीद स्मारक तक उमड़ेगा देशभक्ति का जनसैलाब

हरिभूमि न्यूज। रोहतक एमडीयू राष्ट्र प्रेम और एकता का प्रतीक बनकर 13 अगस्त को आजादी का अमृत महोत्सव के तहत एक भव्य तिरंगा यात्रा का आयोजन करने जा रहा है। यह आयोजन युवा ऊर्जा और भारतीय तिरंगे के गौरव का अद्वितीय संगम बनेगा। यह तिरंगा यात्रा विश्वविद्यालय परिसर स्थित सरदार वल्लभ भाई पटेल इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम से आरंभ होकर शहीद स्मारक तक जाएगी। तिरंगा यात्रा में हजारों युवा छात्र-छात्राएं, एन ए एस ए स्, वाईआरसी तथा यूनिवर्सिटी ऑफ उ ए टि च वा ल टि य स, एनसीसी कैडेट्स, खिलाड़ी, शिक्षक, शोधार्थी, कर्मचारीगण और संबद्ध महाविद्यालयों के प्रतिनिधि देशभक्ति के रंग में रंग कर हिस्सा लेंगे। इस ऐतिहासिक आयोजन को लेकर कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने विश्वविद्यालय के अधिकारियों के साथ एक उच्च स्तरीय बैठक की। उन्होंने सभी विभागों, प्रशासनिक इकाइयों और संबंधित अधिकारियों को इस आयोजन को भव्य, प्रेरणादायी रूप से आयोजित करने के दिशा-निर्देश दिए।

**सैनी कॉलेज में सीआरएसयू कुलपति प्रो. रामपाल सैनी का अभिनंदन**

हरिभूमि न्यूज। रोहतक सैनी एजुकेशन सोसाइटी, रोहतक द्वारा संचालित सैनी सह-शिक्षण महाविद्यालय में चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीए के नवनिर्वाचित कुलपति प्रो. (डॉ.) रामपाल सैनी के सम्मान में एक अभिनंदन समारोह का आयोजन किया गया। महाविद्यालय परिसर में पहुंचने पर प्रबंध समिति के पदाधिकारियों एवं स्टाफ सदस्यों द्वारा पुष्प गुच्छ भेंट कर प्रो. रामपाल सैनी का स्वागत किया गया। बतौर मुख्य अतिथि, प्रो. रामपाल सैनी ने दीप प्रज्वलित कर समारोह का शुभारंभ किया। अपने प्रभावशाली संबोधन में डॉ. रामपाल

**युवावस्था परिवर्तन का महत्वपूर्ण दौर**

रोहतक। हरियाणा राजकल्याण परिषद की राज्य स्तरीय परियोजना बाल सलह परामर्श व कल्याण केन्द्र की स्थापना के तहत बुधवार को मॉडल स्कूल में अध्यक्षरत्न किशोरवस्था के विद्यार्थियों के लिए (यौवन) तरुणाई को समझना और ऑनलाइन बातचीत की जटिलताओं से निपटना विषय पर सेमिनार आयोजित किया गया। सेमिनार को संबोधित करते हुए बाल कल्याण अधिकारी एवं राज्य नेटवर्क अधिकारी अनिल मलिक ने कहा कि यौवनावस्था शारीरिक मानसिक सामाजिक परिवर्तन व विकास का महत्वपूर्ण दौर है। उस के इस दौर में प्रौढ़ता युक्त पौष्टिक आहार, शारीरिक अभ्यास, पर्याप्त नींद, सकरात्मक सुननात्मक व्यवहार सकिता जरूरी होती है।

**एमडीएन स्कूल की छात्राओं ने हैंडबॉल प्रतियोगिता में जीता कांस्य पदक**

हरिभूमि न्यूज। रोहतक खेलकूद मानव मन को प्रफुल्लित रखते हैं। विद्यार्थी जीवन में इनका और भी अधिक महत्व है। एमडीएन विद्यालय सदा से ही खेलों को प्रोत्साहन देता रहा है। इसी प्रोत्साहन के परिणामस्वरूप सीबीएसई नॉर्थ जोन के अंतर्गत आयोजित होने वाली हैंडबॉल प्रतियोगिता में अपनी जीत का परचम लहराया। यह प्रतियोगिता अंडर-17 आयु वर्ग में 2 अगस्त से 5 अगस्त तक डी बी एस पब्लिक स्कूल, असावरी (चरखी दादरी) में आयोजित की गयी थी। अंडर-17 आयु वर्ग में हैंडबॉल प्रतियोगिता में एमडीएन विद्यालय की टीम ने तीसरा स्थान प्राप्त करके कांस्य पदक अपनी झोली में

**सैमाण गांव के बस स्टैंड पर वाहन चालकों व यात्रियों की जान को खतरा**

महम। सैमाण गांव के खेतों में बरसाती पानी जमा है। जलस्तर बढ़ता ही जा रहा है। अब हलात यह हो गए हैं कि सैमाण गांव के बस स्टैंड पर महम बास रोड पर भारी मात्रा में बरसाती पानी जमा हो गया है। बस अड्डे पर अत्यधिक पानी जमा हो जाने से वाहन चालकों और यात्रियों की आवागमन में परेशानी हो रही है। वाहन चालक पानी में से अपने वाहनों को गुजारते पर कनबूट रहे। यहां यह कहना गलत नहीं होगा कि इस गांव में बस अड्डे के हलात ऐसे हो गए हैं कि यहां वाहन चालकों और यात्रियों की जान को खतरा बना हुआ है। क्योंकि इस पानी के अंदर सड़क, जोड़ड़ और नाले का अनुमान लगाना मुश्किल हो गया है। कई वाहन नाले में उतर चुके हैं। गंभीरता यह है कि कोई वाहन तालाब में नहीं उतरा है।

रोहतक। कार्यक्रम में नशे के सामाजिक और व्यक्तिगत दुष्परिणामों पर प्रकाश डालते सहायक उप निरीक्षक देवेंद्र दलाल। फोटो: हरिभूमि

**खेल के मैदान से विद्यार्थियों में नशे के खिलाफ जगाई चेतना**

रोहतक। हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो द्वारा छोट्टराम स्टेडियम में आयोजित ब्लॉक स्तरीय स्कूल खेल प्रतियोगिताओं के अवसर पर एक विशेष नशा विरोधी जन-जागरूकता अभियान 'नमक लोटा अभियान' का आयोजन किया गया। इस सांस्कृतिक प्रतीकात्मक पहल के अंतर्गत खिलाड़ियों, आयोजकों एवं गणमान्य नागरिकों ने लोटे में नमक डालकर नशा नहीं, जीवन हां का सामूहिक संकल्प लिया। यह अभियान युवाओं को नशे के खिलाफ एकजुट करने की दिशा में एक सशक्त प्रयास रहा। कार्यक्रम एनसीबी ओपी सिंह के मार्गदर्शन में तथा पुलिस अधीक्षक मोहित हांडा एवं पखुडी कुमार के निदेशन में आयोजित किया गया।

**मानसरोवर हॉस्पिटल**  
**REQUIRES**  
❖ RMO 4  
❖ ICU STAFF 6  
❖ NURSING STAFF 4  
❖ PRO/MARKETING EXECUTIVE 2  
❖ COMPUTER OPERATOR 1  
हस्ता-सर्पंच ग्राम पंचायत माडोटी जाटान खंड कलानौर (रोहतक) मो. नं. 8059184784  
हस्ता-सर्पंच ग्राम पंचायत माडोटी जाटान खंड कलानौर (रोहतक) मो. नं. 9812007365



रोहतक। प्रतियोगिता के विजेता खिलाड़ी। फोटो: हरिभूमि

**कलानौर ब्लॉक के खिलाड़ियों ने कबड्डी और एथलेटिक्स में दिखाई प्रतिभा**

हरिभूमि न्यूज। रोहतक कलानौर ब्लॉक में खंड स्तरीय प्रतियोगिता के दौरान डीपीसी बिजेंद्र हुड्डा ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकात की, कबड्डी प्रतियोगिता में आयु वर्ग अंडर-17 वर्ष में लड़कों में संस्कार वैली स्कूल की कबड्डी टीम ने प्रथम स्थान, गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल पिलाणा की टीम दूसरे स्थान, आयु वर्ग अंडर-19 वर्ष में 20 संस्कार वाली टीम की स्कूल प्रथम स्थान और दूसरे स्थान पर गवर्नमेंट मॉडल संस्कृत सीनियर सेकेंडरी स्कूल कलानौर की। कलानौर ब्लॉक में खंड स्तरीय स्कूली खेलकूद एथलेटिक्स प्रतियोगिता में आयु वर्ग अंडर 14 वर्ष में हाई जंप में दीपिका प्रथम, दीक्षा द्वितीय और बरखा तृतीया, आयु वर्ग अंडर 17 वर्ष में सोनाक्षी प्रथम, अनु द्वितीय, माही तृतीया, आयु वर्ग अंडर 19 वर्ष में दीपिका प्रथम, अपूर्वा द्वितीय स्थान पर रही, जैवलिन श्रो में आयु वर्ग अंडर-17 वर्ष में लड़कियों में साक्षी प्रथम और पूनम द्वितीय स्थान पर रही, शॉट पुट प्रतियोगिता में आयु वर्ग अंडर-14 वर्ष में लड़कियों में नीतिका प्रथम, पल्लवी द्वितीय, भावना तृतीया और कल्पना ने चौथा स्थान, इसके साथ ही शॉट पुट में आयु वर्ग अंडर-17 वर्ष में लड़कियों में वर्षा प्रथम, भारती द्वितीय, महक तृतीया और अनु ने चौथा स्थान, इसके अलावा आयु वर्ग अंडर-19 वर्ष में लड़कियों में निधि प्रथम, राखी द्वितीय और दीपिका ने तीसरा स्थान प्राप्त किया, डिस्कस श्रो में आयु वर्ग अंडर-14 वर्ष में पल्लवी प्रथम, आयु वर्ग अंडर-17 वर्ष में साक्षी प्रथम, तमना द्वितीय और भारती ने तीसरा स्थान, इसके अलावा आयु वर्ग अंडर-19 वर्ष में लड़कियों में अंजलि प्रथम और भावना ने दूसरा स्थान प्राप्त कर नाम रोशन किया।

स्थान, इसके साथ ही शॉट पुट में आयु वर्ग अंडर-17 वर्ष में लड़कियों में वर्षा प्रथम, भारती द्वितीय, महक तृतीया और अनु ने चौथा स्थान, इसके अलावा आयु वर्ग अंडर-19 वर्ष में लड़कियों में निधि प्रथम, राखी द्वितीय और दीपिका ने तीसरा स्थान प्राप्त किया, डिस्कस श्रो में आयु वर्ग अंडर-14 वर्ष में पल्लवी प्रथम, आयु वर्ग अंडर-17 वर्ष में साक्षी प्रथम, तमना द्वितीय और भारती ने तीसरा स्थान, इसके अलावा आयु वर्ग अंडर-19 वर्ष में लड़कियों में अंजलि प्रथम और भावना ने दूसरा स्थान प्राप्त कर नाम रोशन किया।

**राष्ट्रीय ध्वज के प्रति जागरूक करने के लिए 15 तक चलाना जा रहा है अभियान: डीसी रोहतक।**

उपायुक्त धर्मेश सिंह ने कहा नागरिकों को अपने घरों पर राष्ट्रीय ध्वज फहराने और तिरंगे के साथ व्यक्तिगत और भावनात्मक संबंध प्रगाढ़ करने के उद्देश्य से हर घर-तिरंगा अभियान शुरू किया है। अधिकारी इस दौरान राष्ट्रीय राजमार्गों पर स्थित गांवों के घरों तथा शहरी क्षेत्रों में सड़क किप जाने हर घर-तिरंगा अभियान पर राष्ट्रीय ध्वज फहराए ताकि जिला में तिरंगामय माहौल नजर आए। धर्मेश सिंह लघु सचिवालय सभागार में गत 2 से 15 अगस्त तक आयोजित किए जाने हर घर-तिरंगा कार्यक्रम की समीक्षा कर रहे थे। बैठक में नगर निगम के आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा, पुलिस अधीक्षक नरेंद्र बिजारणिया, अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार, जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रदीप रहे।

**RADHA SWAMI NURSING COLLEGE**  
(Recognised/Affiliated by Haryana Govt./HM&NMC/INC)  
Approved by NIMM University  
VPO Kharkara, Distt. Rohtak M. 9812072127  
Admission & Guidance (Session 2025-26)  
हरियाणा सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त कोर्स करने के लिए संपर्क करें  
Course Duration Eligibility  
GNM (Nursing Officer) 3 Years 12<sup>th</sup> Any Stream  
**UNIVERSITY COURSE**  
X-Ray Technician | Physiotherapy | Fire Safety & Technician  
Radiology & Imaging Technology | Medical Laboratory Technician  
And many others Diploma/B.Sc./M.Sc Degree Course offered by University.  
Rohtak Off.: Radha Swami Medical Institute  
Shastri Nagar Hisar Road Bye Pass, Rohtak M. 9812072127

**Govt. Regd. WINTRON LIBRARY**  
...peaceful place to win your dreams  
FACILITIES  
Peaceful with strict disciplined & Motivational environment  
Situating in Sec-14 in front of MDU Gate No. 2  
Best Lighting for study  
Separate Seats for Girls  
Employment Newspaper  
Well furnished & Fully A.C.  
Free Wi-Fi Zone  
24x7 power backup  
Parking Facility  
CCTV Surveillance  
Reserve Seats Available  
Fix Seats Available  
Seats with Computer Facility available  
Address: SCO-6, Sector-14, Rohtak  
Contact: 893024662

खबर संक्षेप



160 पोथे लगाए

रोहतक। राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय में स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के सौजन्य से प्राचार्य डॉ. शमशेर सिंह के नेतृत्व में एस्के चौहान व शाखा प्रबंधक प्रीति कौशिक के सहयोग से 160 पोथे लगाए गए। मौके पर डॉ. मीनू नेन, डॉ. दीपक मलिक, डॉ. अंजू, डॉ. ज्योति व डॉ. अभिलाषा रोहिल्ला ने छात्राओं को प्रेरित किया।



एसएसपी ने सौपा ज्ञापन

रोहतक। आम आदमी पार्टी के छात्र संगठन के प्रदेश अध्यक्ष दीपक धनखड़ के नेतृत्व में विद्यार्थियों ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. कृष्ण कांत और डीन एकेडमिक प्रो. एससी मलिक को ज्ञापन सौंपा। इस ज्ञापन में विद्यार्थियों ने यूजी/पीजी प्रवेश प्रक्रिया में 20 प्रतिशत अतिरिक्त सीटें बढ़ाने की मांग रखी। इसके पश्चात प्रतिनिधिमंडल ने डीन एकेडमिक प्रो. एससी मलिक से भी मुलाकात की और ज्ञापन सौंपा।

रोटरी क्लब आफ रोहतक हैरिटेज ने माडल स्कूल सेक्टर-4 में किया पौधरोपण

हैरिभूमि न्यूज ॥ रोहतक

रोटरी क्लब आफ रोहतक हैरिटेज ने माडल स्कूल सेक्टर-4 में पौधरोपण किया। क्लब के प्रधान डॉ. राजीव धमीजा ने पर्यावरण के बारे में बताते हुए कहा कि पर्यावरण कि सुरक्षा करना अब हमारा नैतिक फर्ज भी है, क्योंकि जिस प्रकार आवासीय कॉलोनियां और फैक्टरियां का निर्माण जोरो से हो रहा है। इससे पेड़ों और खेती के लिए जगह दिनों दिन कम हो रही है। यह सोचने का विषय है आने वाले समय में हम आक्सिजन भी नहीं मिलने वाली है। इसलिए हमारा यह लक्ष्य होना चाहिए कि जितने पेड़ कटे उससे



दौंगुने हमें लगाने चाहिए। डॉ. राजीव धमीजा ने एक पेड़ अपने माता-पिता और एक पेड़ घर में नवजात शिशु के जन्म पर लगाया। क्लब के सभी सदस्यों ने भी एक-एक पेड़ लगाया। माडल स्कूल की प्रिंसिपल रीतू मदान ने भी पर्यावरण को सुरक्षित

रखने के लिए बच्चों से भी संकल्प करवाया। इस मौके पर शेख बत्रा, संजीव धमीजा, संजय दुआ, संजय जैन, संदीप, अजय चुध, संजय खुराना, रमन जैन, सन्दीप जैन, रमन गिरोत्रा, कृष्ण खत्रपाल, रवि गंभीर व हरीश भूटानी मौजूद रहे।

सांपला में खेल प्रतियोगिताएं संपन्न

सांपला। शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित दो दिवसीय स्कूल खेल प्रतियोगिता बुधवार को संपन्न हो गई। 800 मीटर रस म साहिल और आयुष ने बाजी मारी। विजेताओं को खंड शिक्षा अधिकारी सुमन हुड्डा ने सम्मानित किया। शिक्षा विभाग की तरफ से 14-17 और 19 आयु वर्ग की खेल प्रतियोगिताएं कराई गईं। बुधवार को विभिन्न प्रतियोगिताएं हुईं। जिसमें छात्र व छात्राओं ने भाग लिया। 14 आयु वर्ग की शाट पुट, लंबी कूद और साँफ्टबॉल में भैंसरू कला की टीम विजेता रही। अंडर 17 में 800 मीटर रस में आयुष प्रथम 400 मीटर की रस में शुभम और 100 मीटर में भी प्रथम स्थान पर रहा। 19 आयु वर्ग में 800 मीटर में साहिल 200 मीटर में प्रिस और 100 मीटर में नीरज प्रथम रहा। लंबी कूद में हर्ष और शांतपुट में लक्ष्य प्रथम रहा। नोडल अधिकारी संदीप नेन ने बताया कि इन प्रतियोगिताओं में पावेल, विजेन्द्र, संत कुमार, नीरज, राजपाल, राजकुमार, सुजीत, पूनम का काफी सहयोग रहा।



एमएस सरस्वती सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने ताड़व्वांडो चैपियनशिप में जीता स्वर्ण पदक

रोहतक। माता दरवाजा गोकर्ण रोड स्थित एमएस सरस्वती सीनियर सेकेंडरी स्कूल के छात्रों ने अपने अद्वितीय प्रदर्शन एवं अपने कोच अश्विनी पांचाल के समर्थन से सीबीएसई नॉर्थ जोन-2 ताड़व्वांडो चैपियनशिप बिरला चिल्ड्रन एकेडमी खरखोटा सोनीपत, हरियाणा में 30 जुलाई से 3 अगस्त तक चलने वाले ताड़व्वांडो चैपियनशिप में स्वर्ण पदक एवं कांस्य पदक जीतकर अपने विद्यालय का नाम रोशन किया। तान्या कक्षा बारहवीं (कला संकाय), खुशबू -दसवीं, शुभम कक्षा नौवीं, रोहन कक्षा -12वीं (कला संकाय) से कांस्य पदक जीता और वहीं अखिल और सांची कक्षा 12वीं (कला संकाय) के छात्रों ने स्वर्ण पदक जीतकर सीबीएसई नेशनल चैपियनशिप में स्थान हासिल किया। विद्यालय के निदेशक हिमांक मित्तल एवं प्रधानाचार्या रितु ने पदक विजेताओं को हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं दीं।

क्षेत्रीय नेत्र बैंक को मिला नेत्रदान

रोहतक। क्षेत्रीय आई बैंक मेडिकल कॉलेज को एक और नेत्रदान की प्राप्ति हुई। समाजसेवी एवं संस्थापक हरिओम सेवा दल विजय खुराना ने पूर्व मुख्य नेत्र अधिकारी दिनेश शर्मा से संपर्क कर जानकारी दी राजकुमार अरोड़ा अपनी माता कृष्णा देवी की आंखों को दान करना चाहते हैं। पूर्व मुख्य नेत्र अधिकारी दिनेश शर्मा ने तुरंत आरआईओ इंचार्ज डॉ. आर एस चौहान को जानकारी दी। डॉ. चौहान ने डॉ. मोनिका देहिया, डॉ. गौतम, डॉ. मोनिका यादव, डॉ. रजत की टीम गठित करके राजकुमार अरोड़ा के निवास स्थान डीएलएफ कॉलोनी मेजा। जिन्होंने कृष्णा देवी की आंखों को प्राप्त कर नेत्र बैंक में जमा करवाया। नेत्रदान प्रक्रिया में पूर्व मुख्य नेत्र अधिकारी दिनेश शर्मा, नेत्रदान परेक जगत सिंह गिल, समाजसेवी योगेश अरोड़ा, संस्थापक हरिओम सेवा दल संजय खुराना, पवन आहुजा, राजेंद्र शर्मा हरिओम सेवा दल के सदस्यों का विशेष सहयोग रहा।

बार एसोसिएशन की सह सचिव ने अलमारी भेंट की

रोहतक। बहुत दिनों से महिला अधिकताओं द्वारा लॉकर सुविधा की मांग की जा रही थी। जिसे ध्यान में रखते हुए बार एसोसिएशन में एक सराहनीय पहल की गई। सह-सचिव एडवोकेट डिम्पल अरोड़ा द्वारा महिला अधिकताओं की सुविधा हेतु एक विशेष अलमारी भेंट की गई, जिसमें आज ही लॉकर भी अलॉट किए गए। यह कार्य न केवल महिला अधिकताओं के प्रति संवेदनशीलता को दर्शाता है, बल्कि बार में समावेशिता और समान सुविधा की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। बार एसोसिएशन ने इस सकारात्मक और प्रशंसनीय पहल के लिए सह-सचिव एडवोकेट डिम्पल अरोड़ा का आभार जताया। इस अवसर पर ईशा खन्ना, भय्या जुनेजा, सुमिता, मंजू, सीमा धनकड़, मीना फोगाट, दिवाशिका, राधिका, बबिता किराड, कामनी चोपड़ा, लीला चोपड़ा,भारती देवी व सविता डाबला, सोनली, पिकी आदि अधिकताएं मौजूद रही।



रोहतक। बार एसोसिएशन में अलमारी भेंट करते हुए सह सचिव डिम्पल अरोड़ा।

मानसून में अभी तक सबसे ज्यादा 499 मिलीमीटर बरसात हुई लाखनमाजरा+सांपला=अकेला महम फिर भी ज्यादा

अमरजीत एस गिल ॥ रोहतक  
गत एक जून से बुधवार 6 अगस्त तक महम खंड में सबसे ज्यादा बरसात हुई। ज्यादा ही नहीं, बल्कि रिकॉर्ड बना दिए। लाखनमाजरा और सांपला खंड की बरसात के डाटा को जोड़ दिया जाए तो भी महम में इन दोनों से ज्यादा पानी गिरा। लाखनमाजरा में अभी तक 180 और सांपला में 241 मिलीमीटर बरसात बरस चुकी है। इन दोनों को जोड़ 421 एमएम बनता है। जबकि महम में 499 एमएम पानी बरसा है। जिससे दर्जनों गांवों में पिछले दिनों खरीफ में काफी नुकसान हुआ।



रोहतक। दुकानदार का जुर्रमाना वसूले नगर निगम की टीम। फोटो: हरिभूमि

नगर निगम ने शहर से बेसहार गोवंश को पकड़ने के लिए चलाया अभियान

वारा काटकर सड़क पर गंदगी फैलाने वालों के भी किए गए 20-20 हजार के चालान

हैरिभूमि न्यूज ॥ रोहतक

नगर निगम द्वारा शहर में बेसहारा गोवंश को पकड़ने का अभियान शुरू किया गया। नगर निगम द्वारा पिछले सप्ताह में 52 से अधिक गोवंश को पकड़कर गोशाला में भेजा गया। 19 गोवंशको जीन्द रोड, झज्जर रोड, हिसार रोड आदि स्थानों से पकड़वाकर गोशाला में छोड़ा गया। यह अभियान ट्रैफिक को वजह से रात के समय चलाए जा रहे हैं। नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद शर्मा ने बताया कि वाडों के निरीक्षण के समय यह भी शिकायत मिली थी कि झज्जर रोड पर चारा काटने वालों द्वारा चारा सड़क पर डाला जाता है जिससे पशुओं का जमावड़ा लग जाता है और काफी गंदगी भी रहती है। पूर्व के समय में भी नगर निगम

की टीम द्वारा झज्जर रोड पर चारा काटने वालों के चालान किए गए थे और चेतावनी भी दी गई थी। परन्तु टीम को वहां पर निरंतर अव्यवस्था मिली तथा चारा एवं गंदगी सड़क पर फैली पाई गई जिससे दुर्घटना होने की संभावना भी बनी रहती है। निगम की टीम द्वारा गंदगी फैलाने वालों के चालान 20-20 हजार के किए गए। आयुक्त ने कहा कि आमजन अपने पालतु पशुओं को खुले में न छोड़े क्योंकि इससे दुर्घटना होने की संभावना रहती है और लोगों को भी असुविधा होती है। पशुओं को खुले में छोड़ने वालों के विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी तथा पहली बार पशु पकड़े जाने पर 5000 रुपये जुर्रमाना व दूसरी बार पशु पकड़े जाने पर 11000 रुपये जुर्रमाना तथा तीसरी बार पशु पकड़े जाने के साथ-साथ 21000 रुपये जुर्रमाना वसूला गया जाएगा।

पठानिया स्कूल के समर हुड्डा और वीर खत्री का आईआईटी रुड़की की कार्यशाला में चयन

हैरिभूमि न्यूज ॥ रोहतक

आईआईटी रुड़की एक्सटेंशन कैंपस, नोएडा में आईआईटी रुड़की इंटरलिंग्स पर तीन दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें पठानिया पब्लिक स्कूल के कक्षा नौवीं के छात्र समर हुड्डा और कक्षा सातवीं के छात्र वीर खत्री का चयन हुआ। कक्षा छठी से नौवीं तक के विद्यार्थियों ने दो चरणों में आयोजित इस प्रतियोगिता के प्रथम चरण जिसमें विद्यार्थियों ने लिखित परीक्षा जोकि विद्यालय में 26 अगस्त को करवाई गई में भाग लेते हुए बेहतरीन प्रदर्शन किया। आरमबीड इलेक्ट्रिक प्राइवेट लिमिटेड के सौजन्य से आयोजित इस प्रतियोगिता के द्वितीय चरण में कुल आठ विद्यार्थियों का



साक्षात्कार हुआ। साक्षात्कार के आधार पर समर और वीर कार्यशाला के लिए चर्चान्त हुए। रोबिक्टिस शिक्षक कमल के दिशा-निर्देशन में आयोजित इस प्रतियोगिता में भाग लेते हुए विद्यार्थियों ने कार्यशाला में भागीदारी की। जहां उन्होंने भारतीय सेना को ड्रोन

स्पलाई करने वाले इंजीनियरों के सानिध्य में ड्रोन संबंधी जानकारी प्राप्त की। साथ ही छात्रों ने एवीवीआर तथा इमोशनल इंटेलेजिंस की जानकारी प्राप्त की। विद्यार्थियों की इस उपलब्धि पर विद्यालय में हर्षोल्लास का वातावरण है। विद्यालय को-फाउण्डर वर्षा पठानिया, स्कूल निदेशक अंशुल पठानिया ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि वर्तमान युग आईटीफिशियल इंटेलेजिंस का युग है। अतः हमें समय-समय पर ऐसे आयोजनों में साझेदारी करने की आवश्यकता है। प्रधानाचार्या तन्वी पठानिया, उप-प्रधानाचार्या प्रीति दांडा ने विद्यार्थियों की प्रशंसा करते हुए उनके अभिभावकों व शिक्षकों को बधाई व भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं।



इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज के छात्रों ने लर्निंग बियॉड क्लासरूम के तहत किया शैक्षणिक क्रमण

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज के बीपीएचएस-तृतीय सेमेस्टर के विद्यार्थियों ने लर्निंग बियॉड क्लासरूम के तहत राजकीय आयुर्वेदिक औषधालय, माली आनंदपुर का शैक्षणिक क्रमण किया। इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंसेज के निदेशक प्रो. मुनीष गर्ग ने बताया कि इस क्रमण का उद्देश्य छात्रों को स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की व्यावहारिक जानकारी देना था। इस कार्यक्रम में छात्रों ने आयुर्वेदिक चिकित्सा अधिकारी डॉ. गीता रानी के मार्गदर्शन में रोगी देखभाल, महाशानी नियंत्रण तथा रोगी परामर्श जैसे महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं के चरणों को प्रत्यक्ष रूप से सीखा। कार्यक्रम की संपूर्ण निगरानी वरिष्ठ सलाहकार डॉ. एसएस डांगी द्वारा की गई। इस अवसर पर प्रयोगशाला सहायक मेहतर सिंह भी उपस्थित रहे एवं छात्रों को आवश्यक सहयोग प्रदान किया। प्रो. मुनीष गर्ग ने बताया कि विद्यार्थियों ने इस कार्यक्रम में गांव के तक्षिला भवन में आयोजित नेत्र शिविर में स्वयंसेवकों के रूप में सक्रिय भागीदारी निभाई, जिससे उन्हें सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं को समझने का अवसर प्राप्त हुआ। उन्होंने बताया कि यह शैक्षणिक क्रमण छात्रों के लिए ज्ञानवर्धक एवं प्रेरणादायक अनुभव रहा, जिससे उन्हें कक्षा के बाहर व्यावहारिक शिक्षा प्राप्त करने का महत्वपूर्ण अवसर मिला।

**हरिभूमि आवश्यक सूचना**  
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार टिका 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/श्रद्धान्जलि/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 10X 8 से.मी अन्तर के पृष्ठ पर रु. 2500/- रु. 3000/- +5% GST Extra  
नोट: विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए काई रट्टे लागू।  
**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**  
सिटी कार्यालय - हरिभूमि, कृषि विज्ञान केंद्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन: 9998959340  
मुख्य कार्यालय - हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन: 9253681019-20

**मानसून में अभी तक सबसे ज्यादा 499 मिलीमीटर बरसात हुई लाखनमाजरा+सांपला=अकेला महम फिर भी ज्यादा**  
अमरजीत एस गिल ॥ रोहतक  
10 की रात से बारिश का अगला दौर  
भारतीय मौसम विज्ञान चंडीगढ़ के मुताबिक मानसून टर्फ की उत्तरी सीमा अब फिरोजपुर, करनाल, मुरादाबाद, जलपाइगुड़ी, उत्तर-पूर्व उत्तरांचल प्रदेश से हिमालय की तलहटियों के आसपास बनी हुई है। एक साइबोलॉजिकल सर्वेलेशन हिमालय प्रदेश व उत्तराखंड के आसपास बना हुआ है। जिससे मानसून की गतिविधियों में उत्तरी हरियाणा को छोड़कर अन्य क्षेत्रों दक्षिणी व पश्चिमी जिलों में 9 अगस्त तक थोड़ी कम होंगी। इस दौरान उत्तर हरियाणा के जिलों में हवाओं व गरज-चमक के साथ कहीं कहीं हल्की से मध्यम बारिश तथा पश्चिमी व दक्षिण हरियाणा के जिलों में कहीं कहीं बुढ़ाबादी या हल्की बारिश हो सकती है। परंतु 10 अगस्त से मानसून टर्फ नीचे आने की संभावना से राज्य में बारिश की गतिविधियों में फिर से बढ़ोतरी होने की संभावना है। 10 अगस्त रात्रि से 12 तक राज्य के ज्यादातर क्षेत्रों में अच्छी बारिश हो सकती है।  
राज्य विभाग के मुताबिक जून में रोहतक ब्लॉक में 51, महम में 75, सांपला में 36, कलानौर में 78 और लाखनमाजरा में 22 मिलीमीटर बारिश हुई। इसी प्रकार जुलाई में रोहतक में 321, महम में 420, सांपला में 198, कलानौर में 341 और लाखनमाजरा में 141 मिलीमीटर बरसात दर्ज की गई। इसी प्रकार अगस्त में अभी तक रोहतक में 16, महम में 4, सांपला में, कलानौर में 49 और लाखनमाजरा में 17 एमएमपानी बरस चुका।  
198, कलानौर में 341 और लाखनमाजरा में 141 मिलीमीटर बरसात दर्ज की गई। इसी प्रकार अगस्त में अभी तक रोहतक में 16, महम में 4, सांपला में, कलानौर में 49 और लाखनमाजरा में 17 एमएमपानी बरस चुका।  
लाखनमाजरा में कम बरसात  
अन्य सालों की तरह ही इस बार अभी तक लाखनमाजरा ब्लॉक में जिले में सबसे कम बारिश हुई है। यहां जून में 22 जुलाई में 141 और 6 अगस्त तक 17 मिलीमीटर दर्ज की गई है। गत वर्ष 255 मिलीमीटर बारिश हुई थी। जबकि रोहतक में 465, महम में 403, सांपला में 410 और कलानौर खंड में 502 मिलीमीटर बरसात दर्ज की गई। साल 2023 में लाखनमाजरा में 470, कलानौर में 330, सांपला में 439, महम में 360 और रोहतक ब्लॉक में 514 एमएम बारिश हुई। 2022 में लाखनमाजरा में 576, महम में 588.6, सांपला में 580, कलानौर में 657 और रोहतक में 677 एमएम दर्ज की गई थी।