तापमान
अधिकतम 32 .6 डिग्री
न्यूनतम 21.9 डिग्री

हरिभूमि
# रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 सितंबर, 2025

9 एमडीयू की एसी की बैठक में ऐतिहासिक निर्णय

10 डीएलसी सुपवा में लंबित फिल्म और टीवी डिग्री प्रोजेक्ट्स शुरू

## खबर संक्षेप

### 7 लाख की ठगी का आरोपी गिरफ्तार

**रोहतक।** पुलिस की साइबर थाना की टीम ने ऑनलाइन ट्रेडिंग के नाम पर हुई 7 लाख रुपये से ज्यादा की ठगी की वारदात में आरोपी गिलमान निवासी अमरगढ, पंजाब को गिरफ्तार किया। साइबर क्राइम थाना प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि महम निवासी सुरेंद्र की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरू की गई। जांच में सामने आया कि 3 जून को टेलीग्राम पर अज्ञात आईडी से तंवी कौर नामक से मैसज आया। तंवी ने सुरेंद्र को इंफोसिस कंपनी में सॉफ्टवेयर मैनेजर बताया। तन्वी ने कुछ फोटो शेयर कर संदीप को अपनी बातो में लिया और ऑनलाइन ट्रेडिंग करने के लिए राजी कर लिया। सुरेंद्र को एक और टेलीग्राम अंकाउट ऑफर किया। सुरेंद्र ने बातों में फंसकर 7,39,499 रुपये ट्रांसफर करवा दिए।

### फोन छीनने की वारदात में दो आरोपी गिरफ्तार

**रोहतक।** पुलिस ने मोबाइल फोन छीनने की वारदात में दो आरोपियों पुनीत उर्फ गोलु लाल निवासी बनियानी व नसीब निवासी गोहाना जिला सोनीपत को गिरफ्तार किया गया है। शिवाजी कॉलोनी थाना प्रभारी राकेश सैनी ने बताया कि जहाजगढ़ जिला झज्जर निवासी सुभाष की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई। जांच में सामने आया कि 20 जून को सुभाष रेलवे स्टेशन की तरफ पैदल-2 जा रहा था। सुभाष जब नई अनाज मंडी गेट न. 3 के पास पहुंचा तो उसी समय गाड़ी में सवार युवक आए। युवकों ने सुभाष को डरा धमका कर मोबाइल फोन छीनकर मौके से फरार हो गये थे।

जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ने जारी किए दिशा-निर्देश, आमजन से घरों में रहने और सतर्क रहने की अपील

# भारी बारिश और जलभराव से बाढ़ जैसे हालात, प्रशासन अलर्ट मोड़ पर, सभी स्कूलों की छुट्टियां की गई, राहत कार्य में जुटी टीम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

लगातार बारिश और नदियों-नालों में जलस्तर बढ़ने से जिले में बाढ़ जैसे हालात पैदा हो गए हैं। निचले क्षेत्रों में जलभराव, यातायात अवरुद्ध होने और जन-सुरक्षा पर खतरे की आशंका को देखते हुए जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ने आदेश जारी किए हैं। जिला उपायुक्त एवं जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के चेयरपर्सन ने लोगों से एहतियात बरतने की अपील की है और चार अहम दिशा-निर्देश लागू किए हैं। जिला प्रशासन ने सबसे पहले सभी सरकारी और प्राइवेट स्कूलों को बंद करने के आदेश दिए हैं। आदेश के मुताबिक जिले में स्थित कोई भी शैक्षणिक संस्थान अगले आदेश तक नहीं खुलेगा। इसका उद्देश्य बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करना और अभिभावकों को अनावश्यक यात्रा से बचाना है। चूंकि कई स्कूल निचले क्षेत्रों में स्थित हैं, वहां पानी भरने और आने-जाने में दिक्कतें पैदा हो सकती हैं। प्रशासन ने साफ कर दिया है कि स्कूल तभी खोले जाएंगे जब हालात सामान्य होंगे।

## आसमानी आफत 15 दिन बाद हो सकती अलविदा, पिछले साल 2 अक्टूबर को लौटा था मानसून

अमरजीत एस गिल ▶▶| रोहतक

मानसून की एक-एक बूंद कई दिन से हर किसी के लिए आफत बनी हुई है। खेत-खलिहान/ गांव हो या शहर जहां तक देखें वहां जलभराव ही जलभराव है। गत पांच दिन से जारी बरसात से बुधवार को कुछ राहत मिली। प्रशासन के नियमित बुलेटिन में बताया गया है कि महम ब्लॉक में 31 एमएम बारिश को अपवाद मान लें तो बाकि जिले में कहीं भी बरसात नहीं हुई। इधर, चौधरी चरण सिंह कृषि विश्वविद्यालय हिसार का कहना है कि 20 सितंबर के आसपास मानसून के हरियाणा से अलविदा होने की पूरी उम्मीद है। यूनिवर्सिटी का कहना है कि अब मानसून की गतिविधियों में अगले दो तीन दिन कमी आ सकती है। गत वर्ष 2 अक्टूबर को मानसून राज्य से रूखस्त हुआ था। लेकिन उससे पहले 10 जिलों में सामान्य बारिश हुई थी। 1 में बहुत अधिक बारिश हुई। 3 में अधिक बारिश हुई। जबकि 8 जिलों में बारिश कम पानी बरसा था। करनाल में सबसे अधिक कमी (-38%) दर्ज की गई थी।

**रोहतक।** महम के गांवों में पिछले डेढ़ महीने से ऐसा बरसाती पानी भरा है। *फोटो : अनिल चहल*

### ये है बारिश का हिसाब-किताब

इस समय मानसून ने चारों तरफ तबाही ही मचाई हुई है। बुधवार देर रात तक जो डाटा आईएमडी चंडीगढ़ की तरफ फ्लैश किया गया है, उसके मुताबिक पंचकूला में सामान्य से 16 और अंबाला में 13 प्रतिशत कम बारिश अभी तक हुई है। बाकि जिलों में सामान्य से सबसे ज्यादा 139 प्रतिशत फतेहाबाद में, 125 महेंद्रगढ़ में, 108 झज्जर में, 105 कुरुक्षेत्र में, नूंह में 70, भिवानी में 38, चरखीदादरी में 54, फरीदाबाद में 15,गुरुग्राम में 42, हिसार में 93, जींद में 14, कैथल में 23, करनाल में 1, पलवल में 47, पानीपत में 57, रेवाड़ी में 75, रोहतक में 51, सिरसा में 60, सोनीपत में 32, यमुनानगर में 33 प्रतिशत ज्यादा हुई है।

### जेएलएन फीडर में मूनक हेड से पानी की आपूर्ति बंद

राम निवास

जिला प्रशासन ने बीते चार दिन से पूरी तरह से अलर्ट पर है। सिंचाई विभाग के रोहतक सर्कल कार्यालय के तहत तकरीबन 100 ड्रेन हैं। इन सभी में क्षमता के मुताबिक पानी बह रहा है। सबसे बड़ी ड्रेन नंबर 8 नंबर है। इसको लेकर सिंचाई विभाग का कहना है कि कैपसिटी से कम पानी बुधवार को चल रहा था। क्योंकि ड्रेन के कैचमेंट एरिया में बरसात कम हुई है। इसलिए जल स्तर में कुछ कमी आई है। सिंचाई विभाग के कार्यकारी अभियंता रामनिवास का कहना है कि जवाहरलाल नेहरू (जेएलएन) फीडर में मूनक हेड से पानी की आपूर्ति तकरीबन-तकरीबन बंद करवा दी गई है। केवल 200 क्यूसिक पानी फीडर में केवल पीने के पानी के लिए चलाया जा रहा है। अभियंता ने बताया कि जेएनएल फीडर में पानी की सप्लाई बंद करवाई गई है। ताकि किसी भी आपात स्थिति में ड्रेनों का पानी जेएनएल में डायवर्ट किया जा सके।

### सहयोग करे जनता

जन-सहयोग से ही संभव है राहत जिला प्रशासन का कहना है कि हालात चुनौतीपूर्ण जरूर हैं, लेकिन यदि नागरिक सहयोग करेंगे तो इन्हें नियंत्रित करना संभव है। अनावश्यक अफवाहों पर ध्यान न देने और प्रशासन द्वारा जारी निर्देशों का पालन करने की अपील भी की गई है।

*-सचिन गुप्ता, उपायुक्त, रोहतक*

### बिना जरूरी काम घरों से न निकलें यात्रा से बचें

दूसरा बड़ा निर्देश नागरिकों को लेकर है। लोगों को सलाह दी गई है कि वे घरों से बाहर न निकलें और अनावश्यक यात्रा से बचें। खासकर नदी किनारे, पुलों और निचली सड़कों से दूर रहने को कहा गया है। प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि ये स्थान सबसे ज्यादा संवेदनशील हैं और यहां हादसों की संभावना बनी रहती है। यदि किसी को बाढ़ से जुड़ी कोई समस्या या मदद की जरूरत है तो नागरिक सीधे जिला फ्लड कंट्रोल रूम नंबर 01262-230401 पर संपर्क कर सकते हैं।

### विभागों को 24 घंटे सतर्क रहने के निर्देश

प्रशासन ने तीसरे निर्देश में स्पष्ट किया है कि नगर निगम, सिंचाई विभाग, पीडब्ल्यूडी (भवन एवं सड़कें), हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण और लोक स्वास्थ्य अभियंत्रण विभाग के अधिकारी-कार्मिक अलर्ट पर रहेंगे। उन्हें नालों की सफाई, जलनिकासी, पंपिंग और बांधों की सुरक्षा का कार्य तुरंत करने को कहा गया है। इन विभागों को 24 घंटे सतर्क रहकर हालात से निपटने और प्रभावित क्षेत्रों में तैनाती सुनिश्चित करने का निर्देश दिया गया है।

### स्वास्थ्य और आपात सेवाएं तैनात

चौथे निर्देश में स्वास्थ्य विभाग को मोबाइल मेडिकल यूनिट्स संवेदनशील गांवों में भेजने को कहा गया है। वहीं पुलिस, फायर ब्रिगेड और सिविल डिफेंस वॉलंटियर्स को भी अलर्ट पर रखा गया है ताकि जरूरत पड़ने पर तुरंत बचाव कार्य शुरू किया जा सके। प्रशासन ने कहा है कि किसी भी आपात स्थिति में इन सेवाओं को तुरंत सक्रिय किया जाएगा। स्वास्थ्य विभाग को विशेष रूप से हिदायत दी गई है कि बाढ़ और जलभराव से होने वाली बीमारियों से निपटने के लिए दवाइयों और मेडिकल स्टाफ की पर्याप्त व्यवस्था रखें।

## हाईवे पर हादसे में घायल युवक ने पीजीआई में दम तोड़ा

**रोहतक।** जम्मू–कटरा हाईवे पर 20 अगस्त को हुए सड़क हादसे में गंभीर रूप से घायल सोनीपत निवासी युवक की पीजीआई में उपचार के दौरान मौत हो गई। पुलिस ने मृतक के परिजनों की शिकायत पर आरोपी कार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सोनीपत के गांव रोहणा निवासी दीपांशु ने बताया कि वह अपने दोस्त रमन के साथ भैंसरु गांव गया था।

लौटते समय उनकी स्कूटी को सामने से आ रही सफेद रंग की कार ने टक्कर मार दी। हादसे में दोनों युवक गंभीर रूप से घायल हो गए, जबकि रमन को सिर में गहरी चोट आई। प्राथमिक उपचार के बाद रमन को पीजीआई रेफर किया गया, जहां 22 अगस्त से उसका इलाज चल रहा था। लंबा उपचार चलने के बावजूद 2 सितम्बर को उसने दम तोड़ दिया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया। सांपला थाना के जांच अधिकारी जयबीर ने बताया कि आरोपी कार चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया गया है और उसकी तलाश की जा रही है। पुलिस का कहना है कि जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

### खेल प्रतियोगिता आगामी आदेशों तक स्थगित

**रोहतक।** निदेशक, माध्यमिक शिक्षा निदेशालय हरियाणा, पंचकूला के आदेशानुसार सत्र 2025-26 की जिला स्तरीय विद्यालय खेलकूद एवं सांस्कृतिक प्रतियोगिता का आयोजन 4 एवं 5 सितम्बर को अगस्त्य इंटरनेशनल स्कूल, सनसिटी, रोहतक में किया जाना प्रस्तावित था। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलजीत सिंह ने बताया कि लगातार हो रही बरसात के कारण यह प्रतियोगिता आगामी आदेशों तक स्थगित की जाती है, उन्होंने कहा कि इसके लिए प्रतियोगिता की नई तिथियां जल्दी ही घोषित की जाएंगी।

### नहरों में गणेश विसर्जन पर रहेगा पूर्ण प्रतिबंध

**रोहतक।** डीसी सचिन गुप्ता ने बताया कि जिले से गुजरने वाली जेएलएन नहर एवं किसी भी नदी में गणेश चतुर्थी/विसर्जन के अवसर पर स्नान करना एवं धार्मिक सामग्री जैसे मूर्तियों एवं हवन सामग्री का विसर्जन करना पूर्णतः प्रतिबंधित लगा दिया है। संबंधित क्षेत्र के थाना प्रभारी इसके लिए जिम्मेदार होंगे। संबंधित कार्यकारी अभियंता इसमें सहायता करेंगे। आदेश का उल्लंघन करने वाले के विरुद्ध कार्रवाई की जाएगी।

# जब ना जा पाएं जिम घर पर ऐसे करें एक्सरसाइज

लगातार हो रही बारिश की वजह से अगर आप वॉक करने या एक्सरसाइज करने नहीं जा पा रहे हैं, तो इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। अपने वर्कआउट के तरीके में थोड़ा बदलाव करके अपनी फिटनेस को मेंटेन कर सकते हैं।

**फिटनेस**
किरण भास्कर

बारिश के मौसम में अकसर जिम जाकर वर्कआउट करने या पार्क में जाकर वॉक करने में परेशानी होती है। इस कंडीशन में आप कुछ आसान तरीके अपनाकर घर में ही अपनी फिटनेस को मेंटेन कर सकते हैं।

**टाइम पीरियड:** घर में ही रोजाना एक्सरसाइज के लिए कम से कम 30 मिनट जरूर निकालें। इसके लिए आप एक टाइम फिक्स कर सकते हैं। सुबह या शाम जो भी समय हो, उस टाइम एक्सरसाइज करें। बारिश की वजह से यदि जिम नहीं जा पाते, तो स्पॉट रनिंग और डांसिंग जैसी इंडोर एक्सरसाइज कर सकते हैं। घर के अंदर रहकर भी आप 10 से 15 मिनट की वॉक कर सकते हैं।

**उम्र का रखें ख्याल:** घर में एक्सरसाइज करने के दौरान अपने परिवार से कम आयु के सदस्यों से किसी तरह की प्रतिस्पर्धा करने के चक्कर में ज्यादा और कठिन एक्सरसाइज न करें। 50 और 60 पार के पुरुष और स्त्रियों को हल्के-फुल्के योगासन घर के भीतर ही रहकर करने चाहिए।

**सीढ़ियों पर चढ़ना-उतरना:** अपनी सोसायटी के भीतर वॉकिंग करने के अलावा घर की सीढ़ियां चढ़ने और उतरने का व्यायाम भी आपको फिट बनाए रखता है। बस कुछ मिनटों के लिए सीढ़ियां चढ़ना और उतरना करके भी आप फिट रह सकते हैं।

**योगासन करें:** मानसून के दौरान स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां अपना असर दिखाना शुरू कर देती हैं। इन दिनों अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने और सांस संबंधी समस्याओं को कम करने में योगासन अच्छी भूमिका निभा सकता है। घर के भीतर रहकर ऑनलाइन क्लासेस के जरिए भी आप एक्सरसाइज कर सकते हैं।

**डांसिंग है बेस्ट:** डांस भी एक बेहतरीन वर्कआउट है। यह जरूरी नहीं कि आपको डांस आता ही हो। जब घर के भीतर रहकर वर्कआउट करना है, तो हाई एनर्जी गाने चलाकर या टीवी की स्क्रीन पर मशहूर गानों में नृत्य करने वाले को देखकर उसके जैसे नृत्य करने से आप इंडोर वर्कआउट कर सकते हैं। यंगस्टर्स के लिए तो यह बेस्ट ऑप्शन है।

**घर में बनाएं जिम:** यदि आपके घर में पर्याप्त स्थान है तो घर का एक कोना या एक कमरा इसके लिए निर्धारित करें और कुछ बेसिक एक्सरसाइज के उपकरण जैसे डंबल, योगा मैट, रजिस्टेंस बेल्ट वगैरह का इस्तेमाल करते हुए वर्कआउट करें। स्क्वैस या बैडमिंटन, टेबल टेनिस जैसे इंडोर स्पोर्ट्स के द्वारा भी वर्कआउट किया जा सकता है। खेल-कूद हमारी कैलोरीज को बर्न करने के साथ साथ शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए भी हमें मोटिवेट करता है।

**वार्मअप करें:** घर में रहने के दौरान अगर एक्सरसाइज कर रहे हैं तो किसी भी तरह की कठोर एक्सरसाइज को शुरू करने से पहले खुद को वार्मअप करना जरूरी है। घर में रहकर रस्सी कूदना, जंपिंग, स्टेबल जॉगिंग जैसे व्यायाम किए जा सकते हैं। इसके अलावा स्ट्रेचिंग या शरीर को अपनी ओर खींचना और फिर मांसपेशियों को ढीला छोड़ना भी एक ऐसा व्यायाम है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह एक किस्म का ऐसा व्यायाम है, जो संगीत सुनते-सुनते उसकी तर्ज पर कदमताल करते हुए आसानी से किया जा सकता है।

**एरोबिक्स:** एरोबिक्स, मांसपेशियों को मजबूत बनाने, वजन कम करने वाला तो होता ही है, योगासन की तरह यह भी एक अच्छा वर्कआउट है। यह जिम जाए बिना फिट रहने का एक अच्छा तरीका है।

**घरेलू काम:** हालांकि गृहिणियों के लिए भी माना जाता है कि घर के काम करना एक बेहतरीन वर्कआउट है। इसके बावजूद उनके लिए यह पर्याप्त व्यायाम नहीं होता। घर के कामों के अलावा भी उन्हें योगासन, वाकिंग या अपनी रूचि के अनुसार कोई न कोई वर्कआउट करने की जरूरत पर बल दिया जाता है। अब जब रेग्युलर जिम में जाकर सब एक्सरसाइज करना संभव न हो तो घर पर ही रहकर पौधों की अच्छी सी देखभाल करें, घर की साफ-सफाई करें, अपनी अलमारियों को रि-अरेंज करें। कपड़ों को हाथ से धोएं यानी घर के कामों को ही अपना वर्कआउट बना लें।

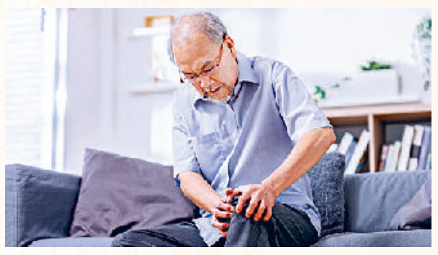
**बारिश को एंज्वॉय करें:** अगर बाहर हल्की बूंदा-बांदी हो रही है, तो अपनी बिल्डिंग के जॉगिंग ट्रैक या पड़ोस के पार्क में ही जाकर वॉक कर सकते हैं। बाहर जाते समय अपने रनिंग शूज जरूर पहनकर जाएं ताकि फिसलकर गिरने का खतरा न रहे। पार्कों में आजकल एक्सरसाइज करने के लिए काफी अच्छी व्यवस्था होती है, उन्हीं में जाकर बारिश की फुहारों का मजा लेते हुए एक्सरसाइज का फायदा उठाएं। *

---

साठ की उम्र पार करने के बाद धीरे-धीरे बोंस और मसल्स वीक होने लगती हैं। पैरों पर इसका सबसे अधिक असर दिखता है। इससे बचने के लिए ओल्ड एज के लोगों को पर्याप्त मात्रा में कुछ जरूरी विटामिंस और मिनरल को अपनी डेली डाइट में शामिल करना चाहिए। इस बारे में आपको यहां दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

# बुजुर्गों की बोंस-मसल्स स्ट्रेंथ बढ़ाएं ये विटामिंस-मिनरल

**डाइट एडवाइस**
डॉ. रचना कटारिया
आहार विशेषज्ञ, दिल्ली



उम्रदराज लोगों को अकसर पैरों में बहुत कमजोरी और थकावट महसूस होती है। डॉक्टर्स मानते हैं कि ऐसा शरीर में एसेंशियल विटामिन-मिनरल की कमी से होता है। इसके लिए उनके खान-पान का समुचित ध्यान रखना और जरूरत हो तो डॉक्टर के परामर्श से संबंधित सप्लीमेंट देना जरूरी है। इन दिनों चल रहे इंटरनेशनल न्यूट्रीशन वीक (1-7 सितंबर) के अवसर पर इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारी।

## जरूरी हैं विटामिंस-मिनरल्स

विटामिन डी, कैल्शियम और विटामिन के-2 मिलकर हमारी हड्डियों को मजबूत बनाए रखते हैं। जबकि विटामिन बी12, विटामिन सी, मैग्नीशियम और विटामिन ई मसल्स की फंक्शनिंग और रिकवरी में सपोर्ट देते हैं। यहां अब आपको विस्तार से बताते हैं कि कौन सा विटामिन किसलिए जरूरी है?

## विटामिन डी

विटामिन डी को सनशाइन विटामिन भी कहते हैं। यह बोंस और मसल्स दोनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। यह कैल्शियम को हड्डियों में अवशोषित करने में मदद करता है, जिससे हड्डियां मजबूत बनी रहती हैं। न्यूरोमस्कुलर फंक्शन को भी सपोर्ट करता है, जिससे मसल्स-फंक्शन इंप्रूव होता है। विटामिन डी के लिए रोजाना सुबह या शाम धूप में 20 से 30 मिनट इस तरह बैठना चाहिए कि बैठते समय शरीर के अधिकांश अंग सीधे सनलाइट के एक्सपोजर में हों। खासकर कमर और पैरों पर डायरेक्ट धूप जरूर पड़नी चाहिए। धूप के अलावा मछली, अंडे की जर्दी और दूध में भी विटामिन डी होता है। इन्हें आहार में शामिल कर सकते हैं। आमतौर पर बुजुर्गों को रोजाना 800 से लेकर 1000 इंटरनेशनल यूनिट्स विटामिन डी की जरूरत होती है। डॉक्टर के परामर्श से उनको विटामिन डी सप्लीमेंट्स भी दे सकते हैं।

## विटामिन बी12

यह विटामिन पैरों की मसल स्ट्रेंथ और कोऑर्डिनेशन को मेंटेन रखने और बॉडी का बैलेंस बनाने में मदद करता है। अध्ययनों से भी साबित हुआ है कि उम्रदराज लोगों में विटामिन बी12 का अच्छा लेवल होने से उनकी मसल स्ट्रेंथ और फिजिकल फंक्शन बेहतर होता है। विटामिन बी12 अधिकतर नॉन-वेजिटेरियन फूड्स में पाया जाता है जैसे-अंडे, मटन, चिकन, फिश और दूध। वेजिटेरियन लोग बी12 फर्टिफाइड सीरियल्स ले सकते हैं या फिर इसके सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर सकते हैं। हमारी बॉडी को रोजाना 2.4 माइक्रो ग्राम बी12 की जरूरत होती है। लेकिन शरीर में बी12 का अब्सॉर्प्शन रेट तकरीबन 1 प्रतिशत ही होता है। इसलिए डॉक्टर बुजुर्गों के लिए 500-1000 माइक्रो ग्राम के सप्लीमेंट लेने की हिदायत देते हैं।

## विटामिन सी

विटामिन सी मसल्स को प्रोटेक्ट करता है और कोलेजन बनाता है। कोलेजन मूल रूप में प्रोटीन होता है, जो हमारे जोड़ों और मांसपेशियों के कनेक्टिव टिश्यूस को मजबूत बनाता है। जिससे पैरों की ओवरऑल स्ट्रेंथ और ज्वाइंट स्टेबिलिटी मेंटेन रहती है। साथ ही यह विटामिन बॉडी मसल्स को ऑक्सिलेटिव डैमेज से बचाता है, जिससे मसल मास ज्यादा उम्र तक मेंटेन रहता है। जिसकी कमी से बुजुर्गों का चलना-फिरना, उठना-बैठना मुश्किल हो जाता है। आंवला, संतरा, नीबू, अमरूद और शिमला मिर्च विटामिन-सी के अच्छे स्रोत हैं। बुजुर्गों के लिए रोजाना 75 से 90 मिलीग्राम विटामिन सी लेना पर्याप्त होता है। डॉक्टर की सलाह पर इसके सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं।

## विटामिन के

विटामिन के, फैट सॉल्यूबल विटामिन है, जो ब्लीडिंग रोकने और हड्डियों में कैल्शियम पहुंचाने में मदद करता है। के-1 हरी सब्जियों में मिलता है और के-2 फर्मेंटेड फूड्स और एनिमल फूड्स में पाया जाता है। विटामिन के-2 बुजुर्गों के पैरों की मजबूती में अहम भूमिका निभाता है। इससे बोन डेंसिटी इंप्रूव होती है और ऑस्टियोपोरोसिस या फ्रेक्चर्स का रिस्क कम होता है। यह एग यॉर्क, पनीर, दही, पालक और सरसों के साग में मिलता है। रोजाना 90 से 120 माइक्रो ग्राम विटामिन के-2 लेना पर्याप्त है। विटामिन के की आपूर्ति प्राकृतिक स्रोतों से या फिर सप्लीमेंट के माध्यम से सिर्फ डॉक्टर की सलाह से ही करना उचित है। विटामिन के सप्लीमेंट लंबे समय तक लेना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

## विटामिन-ई

विटामिन ई, पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट विटामिन है, जो बुजुर्गों की मसल हेल्थ को प्रोटेक्ट करता है। यह उम्र के साथ मसल्स के कमजोर होने के प्रोसेस को स्लो कर सकता है। ब्लड सर्कुलेशन और इम्यूनिटी को इंप्रूव करता है। विटामिन ई बादाम, सनफ्लावर सीड्स, तिल, वीट जर्म ऑयल, पालक और एवोकेडो में मिलता है। रोजाना 15 मिलीग्राम विटामिन ई लेना काफी होता है। हाई डोज सप्लीमेंट्स लेना अवॉयड करना चाहिए क्योंकि यह एक फैट सॉल्युबल विटामिन है इसकी अधिकता शरीर में जमा हो जाती है और टॉक्सिसिटी भी पैदा कर सकता है। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

### जरूरी मिनरल है मैग्नीशियम

मैग्नीशियम कोई विटामिन नहीं बल्कि शरीर के लिए जरूरी मिनरल है। हमारे शरीर के 300 से भी ज्यादा बायोकेमिकल रिएक्शंस में इसकी जरूरत होती है। बुजुर्गों के लिए मसल फंक्शन और पैरों की ताकत बनाए रखने के लिए बहुत फायदेमंद है। शरीर में मैग्नीशियम लेवल ठीक न होने पर मसल्स अच्छे से कॉन्ट्रैक्ट नहीं कर पाती और इनमें क्रैंप्स पड़ने लगते हैं। मैग्नीशियम, कैल्शियम के साथ मिलकर बोन डेंसिटी को बनाए रखने में भी मदद करता है। बादाम, काजू, पंपकिन सीड्स, चिया सीड्स, दालें, पालक और डार्क चॉकलेट इसके अच्छे स्रोत हैं। डॉक्टर की सलाह पर 200 से 300 मिलीग्राम का मैग्नीशियम सप्लीमेंट भी डेली ले सकते हैं।

---

# हेल्थ के लिए सुपर फूड चिया सीड्स

**हर्बल फूड**
रेखा

हाल के सालों में भारत में अगर वाकई कोई हर्बल सुपर फूड के रूप में उभरा है, तो वह है चिया सीड्स। विशेषकर जिम करने वाले युवाओं के बीच चिया सीड्स को किसी सुपर फूड से कम करके नहीं आंका जाता। चिया सीड्स, भारतीय हर्बल नहीं है, इसका मूल घर मैक्सिको, ग्वाटेमाला और पेरू में है। चिया शब्द का मतलब होता है-शक्ति। चिया का पौधा पुदीना परिवार का ही पौधा है।

**होते हैं कई पोषक तत्व:** चिया सीड्स को सुपर फूड इसलिए माना जाता है, क्योंकि 100 ग्राम चिया सीड्स में लगभग 17 ग्राम ओमेगा-3 फैटी एसिड, 16 ग्राम प्रोटीन, 34 ग्राम फाइबर, दूध से पांच गुना ज्यादा कैल्शियम होता है। इनके अलावा ग्लोइंग स्किन और अच्छी हेल्थ के लिए एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं।

**कई समस्याओं में कारगर:** चिया सीड्स वजन घटाने में मददगार है, क्योंकि यह फाइबर और पानी सोखकर पेट के भरे होने का एहसास दिलाता है। इससे डायबिटीज नियंत्रण में रहती है। हृदय और दिमाग की सेहत बेहतर होती है। हड्डियां मजबूत होती हैं और स्किन में ग्लो आता है। इसलिए इसे आज भारतीय युवाओं के बीच सुपर फूड का दर्जा हासिल हो गया है।

**इसलिए बढ़ रही है मांग:** भारत में चिया सीड्स की लोकप्रियता खासतौर पर 2015 के बाद तब बढ़ी है, जब ग्लोबल हेल्थ मार्केट में चिया सीड्स को सुपर फूड का दर्जा मिला। तभी भारत में भी इसके सेवन का ट्रेंड शुरू हुआ। खासकर अर्बन हेल्थ कॉन्शस युवाओं के बीच इसकी लोकप्रियता तेजी से बढ़ी और आमतौर पर जिम जाने वाले और डाइटिंग करने वाले युवाओं की यह हर्बल फूड पहली पसंद बन गया। *

---

डॉक्टर्स और डायटीशियंस सजेस्ट करते हैं कि वयस्कों को डेली आठ-दस गिलास पानी पीना चाहिए। लेकिन अगर आपको सादा पानी पीना अच्छा नहीं लगता तो आप फ्लेवर्ड वाटर पी सकते हैं। इसके फायदों के बारे में जानिए।

# आपको हेल्दी-हाइड्रेटेड एनर्जेटिक रखे फ्लेवर्ड वाटर

**सजेशन**
रेखा देशराज

सादे पानी से अधिक पौष्टिक फ्लेवर्ड वाटर, वह पानी होता है, जिसमें कई तरह के प्राकृतिक या कृत्रिम फ्लेवर मिलाए जाते हैं। आमतौर पर इसमें फल, जड़ी-बूटियां, मसाले या मिठास बढ़ाने वाले तत्व जैसे शहद या कृत्रिम स्वीटनर मिलाते हैं। इसकी दो वजहें होती हैं। एक तो पानी में प्राकृतिक तत्वों की मात्रा बढ़ाने के लिए और दूसरा, स्वाद बढ़ाने के लिए ताकि कम प्यास लगने पर भी हम इसे पी सकें और अपने शरीर को हाइड्रेट रख सकें। हेल्दी, हाइड्रेटेड और एनर्जेटिक रहने के लिए हमें दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी रोज पीना चाहिए। लेकिन कई लोगों को सादा पानी पीने में रुचि नहीं होती। इसलिए वे जरूरत से कम पानी पीते हैं, उनके लिए फ्लेवर्ड वाटर अच्छा विकल्प है, लेकिन इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यह फ्लेवर्ड वाटर घर का बना हुआ हो। यूं तो बाहर का भी अच्छा होता है, लेकिन बाहर के फ्लेवर्ड वाटर में कई बार कृत्रिम तत्व मिला देने से वो फायदे की जगह नुकसान पहुंचाता है।

**फ्लेवर्ड वाटर के प्रकार:** फ्लेवर्ड वाटर कई तरह के होते हैं। पहला, नेचुरल फ्लेवर्ड वाटर जिसमें ताजे फल, खीरा, नीबू, पुदीना और तुलसी जैसी हर्बल मिलाई जाती हैं। दूसरा, इन्फ्यूज्ड वाटर होता है, यह भी प्राकृतिक तरीके से तैयार किया जाता है, लेकिन इसमें फल और जड़ी बूटियों को पानी में कुछ घंटे तक ही भिगोया जाता है। तीसरी तरह का फ्लेवर्ड वाटर बाजार में मिलने वाला बोतल बंद फ्लेवर्ड वाटर होता है, यह रेडी टू ड्रिंक होता है। इसमें स्वाद बढ़ाने के लिए कृत्रिम या प्राकृतिक फ्लेवर्स और स्वीटनर मिलाए जाते हैं। एक और प्रकार का फ्लेवर्ड वाटर भी होता है, जिसे स्पार्कलिंग फ्लेवर्ड वाटर कहते हैं। इसमें कार्बोनेटेड पानी और स्वीटनर मिलाया जाता है, जिसे सॉफ्ट ड्रिंक का हेल्दी विकल्प माना जाता है।

**क्यों होता है फायदेमंद:** पानी को फ्लेवर्ड बनाने से उसमें विटामिंस और मिनरल्स की मात्रा बढ़ जाती है। खासतौर पर गर्मी के दिनों में इस फ्लेवर्ड पानी को ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पीने से हम पूरा दिन हाइड्रेट रहते हैं और होम मेड फ्लेवर्ड पानी के कारण दूसरे मीठे और केमिकल, कृत्रिम रसायनों से भरपूर ठंडे पेय पदार्थ पीने से भी बचे रहते हैं। पानी को फ्लेवर्ड बनाने से यानी उसमें ताजे फल, हर्ब्स और ताजे मसालों को मिलाने से शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं। लेमन, लाइम, ऑरेंज, अंगूर और तमाम किस्म की बेरीज, विटामिन सी का उत्तम स्रोत होते हैं। इनके साथ ताजा अदरक और औषधीय गुणों से भरपूर पोदीना पानी को फ्लेवर्ड बनाने के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य को भी लाभ पहुंचाते हैं।

**वजन घटाने में सहायक:** फ्लेवर्ड वाटर वजन घटाने में सहायक होता है, क्योंकि फ्लेवर्ड वाटर ज्यादा पीया जाता है। ज्यादा पानी पीने से पेट हर समय भरा रहता है। वजन बढ़ाने वाली स्नैक्स खाने की इच्छा कम हो जाती है। अगर घर का बना फ्लेवर्ड वाटर आप पीते हैं तो यह प्राकृतिक होने के साथ-साथ खनिज लवणों और विटामिन सी से भरपूर होता है और शरीर को डिटॉक्स करता है।

**रखें ध्यान:** फ्लेवर्ड वाटर तब हानिकारक भी हो जाता है, अगर वह बाजार का बोतल बंद फ्लेवर्ड वाटर है और उसमें अनुमान से ज्यादा कृत्रिम मिठास और प्रिजर्वेटिव्स मिले होते हैं। बाजार का फ्लेवर्ड वाटर एसिडिटी पैदा कर सकता है। यह दांतों की समस्या भी बढ़ा सकता है। इसलिए फ्लेवर्ड वाटर हेल्थ के लिए अच्छा है लेकिन तभी जब आप घर पर ही बनाकर पिएं। *

### ऐसे बनाएं फ्लेवर्ड वाटर

**पानी को** फ्लेवर्ड बनाने के लिए हमेशा ताजे फलों का इस्तेमाल करें। मुरझाए हर्ब्स या ज्यादा पके फलों का इस्तेमाल करने से बचें। पानी में इन चीजों को डालकर इसे रात के समय फ्रिज में रखें और सुबह के समय पिएं। लेमन और ऑरेंज जैसे फ्रूट्स लंबे समय तक पानी को ताजा और फ्लेवर्ड रखते हैं। बैरीज और धनिया या दूसरी कई ऐसी हर्ब्स जो जल्दी खराब होती हैं, उन्हें उनकी प्रकृति के अनुसार इस्तेमाल करें। नीबू, संतरा, हर्ब्स या दूसरे मसालों को डालकर पानी को फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं। फ्लेवर को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए कंटेनर में पानी को दो-तीन बार तक डाल सकते हैं। बशर्ते उनके स्वाद में बदलाव न हो।

---

अगर आप अपने आहार और पाचन का ध्यान नहीं रखते हैं तो आंव की समस्या हो सकती है। इससे अनेक अन्य रोग पैदा हो सकते हैं। ऐसे में इससे बचाव और उपचार के बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

# दूषित पाचन से उपजता है आंव

**आयुर्वेदिक उपचार**
डॉ. कैलाश द्विवेदी
प्राकृतिक चिकित्सक

भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में खासतौर से आयुर्वेद में आंव को कई शारीरिक और मानसिक रोगों की जड़ माना गया है। यह कोई बीमारी नहीं बल्कि एक स्थिति है, जो शरीर में बिना पचे भोजन, कमजोर पाचन तंत्र और अनुचित जीवनशैली के कारण उत्पन्न होती है। आजकल भाग-दौड़ भरे जीवन में जब अधिकतर लोगों का खान-पान अनियमित हो गया है, तब आंव एक आम समस्या बन चुकी है। आंव कोई रोग नहीं, बल्कि धीरे-धीरे शरीर को अंदर से कमजोर करने वाला एक छिपा हुआ हानिकारक पदार्थ होता है। आधुनिक जीवनशैली में यह तेजी से बढ़ रही समस्या है, जिसे इग्नोर करना कई बीमारियों को आमंत्रण दे सकता है।

**कब होती है समस्या:** जब शरीर की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, तो भोजन पूरी तरह से पचता नहीं है और एक तरह का चिपचिपा पदार्थ उत्पन्न होता है, जिसे आंव कहा जाता है। यह आंव धीरे-धीरे शरीर के विभिन्न हिस्सों में फैलकर खून, धातु और अंगों को दूषित करता है। भविष्य में यह कई रोगों की जड़ बन सकता है, जैसे गठिया, एलर्जी, अपच, त्वचा रोग, सिरदर्द, कब्ज और थकान।

**आंव के लक्षण:** शरीर में भारीपन और सुस्ती रहना, जीभ पर सफेद परत, गैस, अपच या पेट फूलना, भूख की कमी, मल त्याग में परेशानी, सिरदर्द या चक्कर, सांस में दुर्गंध, त्वचा पर मुंहासे, बार-बार थकावट महसूस होना इत्यादि।

**आंव बनने के कारण:** बार-बार भोजन करना। खाना हजम हुए बिना फिर खाना। ठंडे, तले हुए, भारी या बासी खाद्य पदार्थों का सेवन। खाने के बाद तुरंत सोना। चिंता, तनाव और नींद की कमी, मौसम के अनुसार आहार-विहार का पालन न करना आदि इस समस्या के कारण हो सकते हैं।

**ऐसे होगा प्राकृतिक उपचार:** आंव के उपचार के लिए आप यहां बताए जा रहे प्राकृतिक तरीकों को आजमा सकते हैं।

**उपवास और फलाहार:** उपवास से पाचन शक्ति को आराम मिलता है और आंव खत्म होने लगता है।

**गर्म पानी-हर्बल चाय:** दिन भर गर्म पानी पीने से आंव पिघलकर बाहर आता है।

**योग और प्राणायाम:** अग्निसार क्रिया, कपालभाति और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास आंव को नष्ट करने में मदद करते हैं।

**बचाव के उपाय:** आंव से बचाव के लिए कुछ बातों पर ध्यान दें।

- एक बार में सीमित मात्रा में भोजन करें। जब तक भूख न लगे भोजन न करें।
- खाना चबा-चबाकर और शांत मन से खाएं।
- रोज सुबह गर्म पानी पीने की आदत डालें।
- ताजे, गर्म, हल्के और मौसमी भोजन को प्राथमिकता दें।
- नियमित दिनचर्या और समय पर सोना आवश्यक है। *

प्रस्तुतिः संध्या रानी


अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

## खबर संक्षेप

### लोग भयभीत न हो, जिले में स्थिति नियंत्रित

**रोहतक।** उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा है कि बाढ़ जैसी स्थिति को लेकर लोगों को भयग्रस्त होने की जरूरत नहीं है, जिला में स्थिति पूरी तरह से नियंत्रण में है। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने आज जिला के गांव बहु अकबरपुर, बनियानी, पटवापुर, कलानौर ग्रामीण व कलानौर शहरी सहित आधा दर्जन से भी अधिक गांवों का दौरा करके कृषि भूमि से जल निकासी कार्यों का जायजा लिया। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन किसी भी स्थिति से निपटने के लिए पूरी तरह से तैयार है। प्रशासन के पास संसाधनों की कोई कमी नहीं है। जल निकासी के लिए 300 से ज्यादा पंप सेट लगाए गए हैं।

### महिला ने प्रशासन से घर बनवाने की मांग की

**रोहतक।** बाबरा मोहल्ला की निर्मला ने प्रशासन से उनका घर बनवाने की मांग की है। इन्होंने बताया है कि उनके पास घर के नाम पर केवल चारदिवारी है। पुराना घर खंडहर हो चुका है। छत से कभी प्लास्टर गिरता है तो बरसात में पानी टपकता है। दीवारों में दरारें आ चुकी हैं। ऐसे में कोई भी बड़ा हादसा उनके साथ हो सकता है, ऐसी आशंका निर्मला ने जताई है। इनका कहना है कि पूरी जिंदगी क्षतिग्रस्त मकान में गुजार दी। प्रशासन को बार-बार अनुरोध करती रही कि नया मकान बनवा दिया जाए। लेकिन आज तक घर की व्यवस्था नहीं की।

### 100 लोगों का स्वास्थ्य निशुल्क जांचा

**रोहतक।** बाबरा मोहल्ला की निर्मला ने प्रशासन से उनका घर बनवाने की मांग की है। इन्होंने बताया है कि उनके पास घर के नाम पर केवल चारदिवारी है। पुराना घर खंडहर हो चुका है। छत से कभी प्लास्टर गिरता है तो बरसात में पानी टपकता है। दीवारों में दरारें आ चुकी हैं। ऐसे में कोई भी बड़ा हादसा उनके साथ हो सकता है, ऐसी आशंका निर्मला ने जताई है। इनका कहना है कि पूरी जिंदगी क्षतिग्रस्त मकान में गुजार दी। प्रशासन को बार-बार अनुरोध करती रही कि नया मकान बनवा दिया जाए। लेकिन आज तक घर की व्यवस्था नहीं की।

**महम।** श्रद्धांजलि सभा के लिए चौबीसी चबूतरे पर चल रही तैयारियों का जायजा लेते खाप पदाधिकारी।

### पूर्व राज्यपाल की श्रद्धांजलि सभा कल

**महम।** महम के चौबीसी चबूतरे पर सर्वजातीय चौबीसी खाप की ओर से पूर्व राज्यपाल सत्यपाल मलिक की याद में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया जाएगा। खाप के प्रधान अनिल राठी ने बताया कि महम के ऐतिहासिक चौबीसी चबूतरे पर 5 सितम्बर को जम्मू-कश्मीर के पूर्व राज्यपाल सत्यपाल मलिक को श्रद्धांजलि दी जाएगी। सत्यपाल मलिक किसान व मजदूरों के मसिहा भी थे। श्रद्धांजलि सभा के लिए गांव - गांव जा कर श्रद्धांजलि सभा में पहुंचने के लिए न्योता भी दिया गया है।

*शिक्षा की बेहतरी पर की गई विस्तार से चर्चा*

# एमडीयू की 204वीं एकेडमिक काउंसिल बैठक में ऐतिहासिक निर्णय

## शैक्षणिक उत्कृष्टता, शोध प्रोत्साहन और छात्र कल्याण पर रहा फोकस

हरिभूमि न्यूज ▶▶रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने अपनी 204वीं एकेडमिक काउंसिल बैठक में कई ऐसे ऐतिहासिक निर्णय लिए हैं जो न केवल विश्वविद्यालय की शैक्षणिक दिशा को नए आयाम देंगे, बल्कि शोध और छात्र कल्याण के क्षेत्र में भी नई संभावनाओं का मार्ग प्रशस्त करेंगे। यह बात एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने बुधवार को पत्रकारों से कही। उन्होंने कहा कि इन फैसलों से विश्वविद्यालय एक नई ऊंचाई की ओर बढ़ेगा और राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की भावना को मजबूत करेगा। इस अवसर पर डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. एससी मलिक और रजिस्ट्रार डॉ. कृष्ण कांत समेत विवि के अधिकारीगण मौजूद रहे। कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि 204वीं एकेडमिक काउंसिल बैठक के ये निर्णय एमडीयू की उस प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं जिसके तहत विश्वविद्यालय शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ाने, शोध को नई ऊंचाइयों पर ले जाने और छात्रों व शिक्षकों के लिए प्रगतिशील शैक्षणिक वातावरण बनाने में निरंतर प्रयासरत है।

**रोहतक।** पत्रकारों से बातचीत करते कुलपति प्रो. राजबीर सिंह, डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. एससी मलिक व रजिस्ट्रार डॉ. कृष्ण कांत। *फोटो: हरिभूमि*

### पीएचडी शोधार्थियों का पंजीकरण

बैठक में 195 पीएचडी शोधार्थियों के पंजीकरण को मंजूरी दी गई। विभिन्न विभागों में ये शोधार्थी विविध विषयों पर काम करेंगे। इससे विश्वविद्यालय के शोध कार्यों में नई ऊर्जा आएगी और शैक्षणिक योगदान को मजबूती मिलेगी।

### एनईपी-2020 का क्रियान्वयन

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 को कई संकायों और कार्यक्रमों में लागू करने का निर्णय लिया गया। इसमें स्नातक और स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों की नई परीक्षा योजनाओं को मंजूरी दी गई।

### छह अहम एमओयू

बैठक में शैक्षणिक सहयोग और कौशल विकास को बढ़ावा देने के लिए छह समझौता ज्ञापनों पर सहमति बनी। इनमें रुहिल फ्यूचर टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड के साथ नवाचार और उद्यमिता, सीएसआर बॉक्स फाउंडेशन के साथ रोजगारोन्मुख कौशल, नास्कॉम/आईटी-आईटीईएस सेक्टर स्किल्स काउंसिल के साथ उभरती तकनीकों में प्रशिक्षण शामिल है।

### एमडीयूआर इंटर्नशिप विनियम 2025

स्नातक छात्रों के लिए इंटर्नशिप को संरचित करने हेतु एमडीयूआर इंटर्नशिप विनियम 2025 को मंजूरी दी गई। यह विनियम यूजीसी ढांचे पर आधारित होगा और छात्रों को अनुसंधान आधारित प्रशिक्षण प्रदान करेगा।

### अन्य महत्वपूर्ण निर्णय

- रिसर्च चेयर के शैक्षणिक और शोध कार्यों को और सुदृढ़ करने का निर्णय।
- हरियाणा सरकार की केजी टू पीजी योजना के तहत कैंपस स्कूल के छात्रों के लिए विश्वविद्यालय के स्नातक कार्यक्रमों में अतिरिक्त सीटें।
- विश्वविद्यालय अनुसंधान छात्रवृत्ति (यूआरएस) के दिशानिर्देशों की समीक्षा कर नए नियम लागू।
- गणितीय और कम्प्यूटेशनल विज्ञान संकाय" की स्थापना।
- पाठ्यक्रम एवं डिजाइन विकास केंद्र की सिफारिश पर रचनात्मक मूल्यांकन प्रणाली को मंजूरी।

## आबादी क्षेत्र में जलभराव न हो तथा ड्रेनों के तटबंधों की करे निगरानी

*जलभराव की समस्या से निपटने को बैठक*

# जिले में अधिकारी जल निकासी को लेकर 24 घंटे रहें सतर्क : उपायुक्त

*प्रदेश में सरकार मौजूदा स्थिति से निपटने के लिए पूरी तरह गंभीर है तथा अधिकारी व कर्मचारी आदेशों की सख्ती से पालना करें, डयूटी में लापरवाही व कोताही बरतने वालों पर होगी कार्रवाई*

हरिभूमि न्यूज. रोहतक

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे जल निकासी के लिए 24 घंटे सतर्क रहें। प्रदेश सरकार मौजूदा स्थिति से निपटने के लिए पूरी तरह गंभीर है तथा अधिकारी व कर्मचारी आदेशों की सख्ती से पालना करें। डयूटी में लापरवाही व कोताही बरतने वाले अधिकारियों व कर्मचारियों के विरूद्घ सख्त कार्रवाई की जाएगी। सचिन गुप्ता बुधवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा, अतिरिक्त

**रोहतक।** लघु सचिवालय स्थित सभागार में मीटिंग लेते उपायुक्त सचिन गुप्ता, नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा व अतिरिक्त उपायुक्त एवं जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी नरेंद्र कुमार। *फोटो: हरिभूमि*

### सड़कों की स्थिति को दुरूस्त करवाएं

नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि वे स्थानीय दिल्ली व सोनीपत रोड, जींद रोड व हिसार बाईपास पर सडक़ों की स्थिति को दुरूस्त करवाएं। इन सडक़ों को गड्ढा मुक्त करने के लिए तुरंत कार्रवाई करें। उन्होंने दिल्ली बाईपास व सोनीपत रोड पर जलभराव का स्थाई समाधान करने के साथ-साथ सडक़ों के मध्य लगी ग्रिल को दुरूस्त करवाने तथा पेंट करवाने को कहा। उन्होंने शहरी विकास प्राधिकरण के अधिकारियों को प्राधिकरण की सडक़ों के गड्ढों को तुरंत भरवाने को कहा। उन्होंने कहा कि एचएसआईआईडीसी द्वारा भी संबंधित सडक़ों के गड्ढों को भरवाया जाए। इस अवसर पर अतिरिक्त उपायुक्त एवं जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी नरेंद्र कुमार, उपमंडलाधीश आशीष कुमार, नगराधीश अंकित कुमार, जिला राजस्व अधिकारी प्रमोद चहल, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल आदि अफसर मौजूद रहे।

*आपात स्थिति से निपटने को रहें तैयार*

### अफसरों को फिल्ड में रहकर समीक्षा करने के दिए निर्देश

*डीसी ने कहा कि सभी खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी फिल्ड में रहकर जल निकासी बारे समीक्षा करें। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में जिला रेड क्रॉस सोसायटी एवं एनसीसी के वालंटियर को भी तैनात किया जाए। उन्होंने उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के अधीक्षक अभियंता को भी निरंतर सतर्क रहने के निर्देश दिए। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने सिंचाई विभाग के अधीक्षक अभियंता से कहा कि विभाग के सभी संसाधन तैयार रखे जाएं। ताकि किसी भी आपात स्थिति से निपटा जा सके। उन्होंने कहा कि विभाग द्वारा यह सुनिश्चित किया जाए कि आबादी क्षेत्र में जलभराव न हो तथा विभाग द्वारा सभी ड्रेनों के तटबंधों की नियमित रूप से निगरानी की जाए। उन्होंने सभी विभागाध्यक्षों को निर्देश दिए कि वे युद्ध स्तर पर कार्य करते हुए शहर को स्वच्छ व सुन्दर बनाने की दिशा में सर्वश्रेष्ठ कार्य करें।*

### जर्जर मकानों में रह रहे परिवारों को सुरक्षित भवनों में शिफ्ट करने के आदेश

महम। जलभराव से प्रभावित इलाकों में लोगों को किसी तरह की कोई परेशानी न हो, इसके लिए महम के एसडीएम मुकुंद लगातार उपमंडल महम के अधिकारियों व कर्मचारियों की बैठक ले रहे हैं। बुधवार को उन्होंने महम और लाखन माजरा खंड के बीडीपीओ को विभिन्न गांवों में क्षतिग्रस्त और जर्जर मकानों में रह रहे परिवारों को सुरक्षित भवनों में शिफ्ट करने के आदेश दिए हैं। उन्होंने कहा है कि गांवों में चौपाल, सामुदायिक केंद्र और सरकारी व प्राइवेट स्कूलों में ऐसे परिवारों को शिफ्ट करने की व्यवस्था की जाए। पंचायत स्तर पर ऐसे परिवारों के लिए आवास, भोजन, पानी और सभी जरूरी वस्तुएं उपलब्ध करवाई जाएं। भैणीसुरजन और सैमाण गांव के लिए एसडीएम ने स्पेशल लिखित आदेश जारी किए हैं। इन दोनों गांवों में पेयजल की व्यवस्था की जिम्मेवारी जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग के एक्सईएन और एसडीओ की लगाई है।

इन गांवों में क्षतिग्रस्त मकानों को चिन्हित किया जाएगा। इसके लिए संबंधित पटवारी, ग्राम सचिव और सरपंच की ड्यूटी लगाई गई है। ऊंचाई वाले स्थानों जैसे पंचायत घर, मंदिर, प्राइवेट एवं निजी स्कूल आदि चिन्हित करने की जिम्मेवारी संबंधित खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी की रहेगी।

## न्यूज डायरी

### सर्वोदय हाई स्कूल में नेत्रदान जागरुकता अभियान

रोहतक। सर्वोदय हाई स्कूल में एक महत्वपूर्ण नेत्रदान जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में डॉक्टर दिनेश शर्मा और उनकी टीम ने स्कूल के बच्चों को नेत्रदान के महत्व और नेत्रों की देखभाल के बारे में विस्तृत जानकारी दी। डॉक्टर दिनेश शर्मा ने बताया कि मरणोपरांत भी स्वस्थ मनुष्य अपनी आंखों का दान कर सकता है, और यह दान 6 घंटे तक भी किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि एक व्यक्ति के नेत्रदान से दो अंधे व्यक्तियों का अंधापन दूर किया जा सकता है, जो कि एक बहुत बड़ा योगदान हो सकता है। इस कार्यक्रम के दौरान, बच्चों ने अपने परिवार और आस-पड़ोस में नेत्रदान के बारे में जानकारी देने का संकल्प लिया। डॉक्टर दिनेश शर्मा ने विद्यार्थियों को इस अभियान में अहम भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया और कहा कि आने वाले समय में यही विद्यार्थी इस अभियान को आगे बढ़ाएंगे। कार्यक्रम के अंत में, डॉक्टर दिनेश शर्मा और उनकी टीम को स्कूल के सभी बच्चों, अध्यापकगण और स्कूल डायरेक्टर अशोक सैनी ने तहे दिल से धन्यवाद किया। इस आयोजन ने निश्चित रूप से नेत्रदान के प्रति जागरूकता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

### जैन तेरापंथ भवन में अभिनंदन समारोह

**रोहतक।** ग्रीन रोड स्थित जैन तेरापंथ भवन में श्री जैन श्वेतांबर तेरापंथी सभा, महिला मंडल एवं युवक परिषद द्वारा तपस्वी भाई-बहनों का अभिनंदन एवं अनुमोदना समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ आचार्य महाश्रमण की शिष्या साध्वी सुमन श्रीजी के सानिध्य में हुआ। अपने प्रवचन में साध्वी श्री ने कहा कि तप आत्मा की शुद्धि का साधन है और यही मोक्ष का मार्ग है। उन्होंने विशेष उल्लेख किया कि लोकेश जैन एवं श्वेता जैन ने जोड़े से अठाई की तपस्या की है, जो रोहतक में पहली बार हुआ है। अठाई में तपस्वी आठ दिन केवल पानी का सेवन करते हैं। इस अवसर पर संगीता जैन, नीलम जैन, आशु जैन एवं नीतिश जैन ने भी अठाई की तपस्या कर धार्मिक वातावरण को आलोकित किया।

### वैश्य महाविद्यालय में एनसीसी भर्ती प्रक्रिया 35 कैडेट्स का चयन

**रोहतक।** वैश्य महाविद्यालय की एनसीसी यूनिट में प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए भर्ती प्रक्रिया आयोजित की गई। यह चयन प्रक्रिया हरियाणा एनसीसी बटालियन के कमान अधिकारी कर्नल सुखबिंदर सिंह एवं प्रशासनिक अधिकारी कर्नल अमन चौधरी के मार्गदर्शन में सम्पन्न हुई। भर्ती में लगभग 50 छात्रों ने भाग लिया। चयन के लिए मेडिकल टेस्ट, 800 एवं 1200 मीटर दौड़, शारीरिक व्यायाम (पुशअप, सीटअप), टीम वर्क, लिखित और मौखिक परीक्षा जैसे चरणों का आयोजन किया गया। कठोर परीक्षणों के बाद 35 छात्रों का चयन किया गया। इस प्रक्रिया को सफल बनाने में सुबेदार मेजर-ऑनरेरी कैप्टन अमरजीत सिंह रहे।

## श्री दिगंबर जैन मंदिर में दशलक्षण महापर्व के सातवें दिन 'उत्तम तप धर्म' का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶रोहतक

सिविल रोड स्थित सराय मोहल्ला के श्री दिगंबर जैन मंदिर में दशलक्षण महापर्व के सातवें दिन उत्तम तप धर्म का आयोजन श्रद्धा और भक्ति भाव से किया गया। इस अवसर पर पंडित विनय जैन और बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने पूजा-अर्चना व अभिषेक किया। मीडिया प्रभारी राजीव जैन ने बताया कि प्रातः 6 बजे पंडित जी व श्रद्धालुओं द्वारा श्रीजी का जलाभिषेक एवं महाशांति धारा समाजसेवी प्रदीप जैन के परिवार द्वारा संपन्न की गई। तत्पश्चात विनय पाठ, भगवान मुनिसुव्रत पूजन, सोलह कारण पूजा, उत्तम तप पूजन, दशलक्षण पूजन विधान और भगवान महावीर स्वामी जी का पूजन संपन्न हुआ। अष्ट द्रव्य से बना महाअर्घ्य भगवान

रोहतक। सराय मोहल्ला के श्री दिगंबर जैन मंदिर में दशलक्षण महापर्व पर पूजा अर्चना करते भक्तजन। *फोटो: हरिभूमि*

के चरणों में अर्पित कर श्रीजी की महाआरती की गई।

सांयकाल बाहर से आए कलाकारों ने भगवान महावीर स्वामी के जीवन पर आधारित नृत्य-नाटिका प्रस्तुत की और अहिंसा परमोधर्म का संदेश दिया। कलाकारों के भजनों व महिलाओं के नृत्य ने भक्तों को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस अवसर पर पंडित हरेन्द्र शास्त्री ने प्रवचन में कहा कि तप केवल उपवास का नाम नहीं, बल्कि इच्छाओं पर संयम और आत्मशुद्धि का साधन है। तप से गुणवान कर्मों की वृद्धि होती है। उन्होंने भगवान आदिनाथ और भगवान राम की तप साधना का भी उल्लेख किया।

## राजकीय महिला महाविद्यालय में विज्ञान प्रश्नोत्तरी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶रोहतक

राजकीय महिला महाविद्यालय लाखन माजरा में प्राचार्या इंदु सपरा के मार्गदर्शन में साइंस सोसायटी द्वारा विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का सफल आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य छात्राओं में विज्ञान विषयों के प्रति रुचि और उत्साह बढ़ाना रहा। कार्यक्रम में भौतिकी, रसायन शास्त्र, जीव विज्ञान, वनस्पति विज्ञान, गणित और कंप्यूटर साइंस से

विजेताओं को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित करते प्राचार्या इंदु सपरा व अन्य स्टाफ।

संबंधित बहुविकल्पीय प्रश्नों के साथ-साथ एक्टिविटी राउंड, रैपिड फायर राउंड और विजुअल राउंड शामिल किए गए। प्रतियोगिता में कुल छह टीमों ने भाग लिया। इनमें अनु, सारिका और दीपाली की टीम ने प्रथम स्थान, नूर, नेचर और मुस्कान की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

## जल निकासी के सभी प्रबंधों को लेकर प्रशासन अलर्ट

# प्रशासन ने ग्राम सचिवों व पटवारियों को गांवों में किया तैनात, करेंगे निगरानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶रोहतक

डीसी सचिन गुप्ता ने कहा कि जिला में स्थिति पूरी तरह नियंत्रण में है। जिला प्रशासन द्वारा शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों से जल निकासी के सभी प्रबंध किए गए है। प्रशासन द्वारा ग्राम सचिवों एवं पटवारियों को संबंधित गांवों में तैनात किया जा रहा है, जो गांव में मौजूद रहकर हर सूचना उपलब्ध करवाएंगे तथा आवश्यक कार्रवाई भी करेंगे। जिला में सरकारी व निजी विद्यालयों को एहतियात के तौर पर बंद किया गया है। उन्होंने कहा कि शहर की हर सडक़ के साथ जल निकासी के लिए स्टार्म वाटर ड्रेन का निर्माण करवाया जाएगा। जिस पर सफाई के लिए जाली लगाई जाएगी। सचिन गुप्ता स्थानीय लघु सचिवालय के सभागार में प्रेस प्रतिनिधियों से संवाद कर रहे थे। उन्होंने कहा कि गत दिनों हुई बारिश के बाद कुछ क्षेत्रों में जलभराव हुआ है, जिसकी निकासी का कार्य युद्घ स्तर पर जारी है। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों की निगरानी के लिए प्रशासन द्वारा पटवारी तथा ग्राम सचिवों को गांव में तैनात किया गया है, जो गांव में मौजूद रहकर 24 घंटे निगरानी करेंगे। जलभराव से संबंधित हर सूचना प्रशासन तक पहुंचाएंगे तथा प्रशासनिक आदेशों को क्रियान्वित करेंगे।

### उच्चाधिकारियों को वार्ड अलॉट किए

उपायुक्त सचिन गुप्ता ने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान के तहत जिला के शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता के लिए विशेष कदम उठाए हैं। जिला प्रशासन के उच्चाधिकारियों को वार्ड अलॉट किए गए हैं, जो इन वार्डों में सात सूत्रीय सिटी ब्यूटीफल एक्शन प्लान के क्रियान्वयन की नियमित निगरानी कर रहे हैं। सरकार की सभी एजेंसिया इस एक्शन प्लान को मिलकर क्रियान्वित करेंगी। उन्होंने कहा कि नागरिक इस अभियान में जिला प्रशासन पूर्ण सहयोग दें तथा शहर को स्वच्छ व सुन्दर बनाने में अपना योगदान दें। गुप्ता ने कहा कि नगर निगम द्वारा शहर में चिनहित स्थानों से दिन में दो बार कचरे का उठान किया जा रहा है तथा शीघ्र ही कचरा उठान को लेकर नई व्यवस्था की जाएगी।

TOP-IN-TOWN रोहतक बाजार
विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें: विज्ञापन विभाग, हरिभूमि कार्यालय, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
मो. 9996959400, 9996985800, 9996965600, 9996954600

185, Huda Complex, Near ZAD Global School, Rohtak
M. 7404288876, 7419488930
HARTRON SKILL CENTRE
हार्ट्रोन डिप्लोमा सभी सरकारी विभाग व निजी कम्पनियों में मान्य
NCVET Recognised
ADMISSION OPEN
Computer Courses as per Current IT Market
CCTV, Biometric attendance System
Air Conditioner Labs & Theory Rooms
HARTRON COURSES ARE ALIGNED WITH NSQF
PGDCA Level : 5 Postgraduate Diploma In Comp. Application
DCA Level : 4 Diploma In Computer Application
DCAA Level : 4 Diploma In Computer Aided Accounting
हार्ट्रोन से कंप्यूटर कोर्स करने के बाद SETC (Part-1) से छुट प्राप्त हैं
Website : www.hartron-rohtak.com

RADHA SWAMI NURSING COLLEGE
(Recognised/Affiliated by Haryana Govt/HN&NMC/INC)
Approved by NIILM 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 | 12th 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

ADARSH COLLEGE OF EDUCATION
Adarsh School Of Nursing
MADINA, ROHTAK
Affiliated to Haryana Govt. HNRC & INC
ANM 2 YEARS | GNM 3 YEARS | JBT 2 YEARS
ADMISSION OPEN
LIMITED SEATS
SC/ST को सरकार से 100% फीस छात्रवृति
ELIGIBILITY: 10+2 in any stream with 45% Marks
SC/BC with 40% Marks | AGE LIMIT: 17-35 Years.
Required Nursing Tutors
रोहतक और नजदीक के गांव से बस सुविधा उपलब्ध
Mob.: 8307117069, 9306840763, 9485578148
Email: adarshschoolmadina@gmail.com

S.V. COLLEGE
18 वर्षों से शिक्षा के क्षेत्र में कार्यरत
हेल्थकेयर क्षेत्र में अपना भविष्य बनाने का सुनहरा मौका
Courses:- Limited Seats
DMLT | HOSPITAL MANAGEMENT
DOTT | Radio & Medical Imaging Technology
Eligibilty 12th in any Stream
All Para Medical Course
(6 Month Certificate, 2/3 Years Programme)
UNDER UGC & MHRD (Govt. of India) Approved
Online Course
(नौकरी के साथ पढ़ाई)
BA - MA | B. COM - M. COM
BCA - MCA | LLB - LLM
BBA - MBA | & many more...
UGC-अप्रूव्ड कोर्स के साथ काउंसिलिंग रजिस्ट्रेशन भी करवाया जाता हैं।
Jind Hissar Bypass Railway Bridge, (Nehru Colony) Rohtak -124001
98126-69100, 94665-10173

# लाइट्स, कैमरा, एक्शन : डीएलसी सुपवा में लंबित फिल्म और टीवी डिग्री प्रोजेक्ट्स शुरू

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

■ वर्षों की देरी के बाद, पिछले बैचों के 120 छात्र अपने प्रोजेक्ट्स पूरे करेंगे

एक लंबे समय से प्रतीक्षित घटनाक्रम में डीएलसी सुपवा में फिल्म और टीवी छात्रों के डिग्री प्रोजेक्ट्स, जो कई वर्षों से लंबित थे, आखिरकार शुरू हो गए हैं। 2018 और 2021 बैच सबसे पहले 21 सितंबर से अपने प्रोजेक्ट्स शुरू करेंगे, उसके बाद नवंबर में 2020 बैच के प्रोजेक्ट्स शुरू होंगे। इस साल के अंत तक कुल 120 छात्र अपने लंबे समय से लंबित प्रोजेक्ट्स पूरे कर लेंगे।

कुलपति डॉ. अमित आर्य ने कार्यभार संभालने के तुरंत बाद फिल्म और टीवी छात्रों के सभी लंबित शैक्षणिक प्रोजेक्ट्स को पूरा करना अपनी प्राथमिकता बना लिया था। स्थिति की गंभीरता को समझते हुए, डॉ. आर्य ने व्यक्तिगत रूप से पूरी प्रक्रिया में सुधार सुनिश्चित किया अनुमोदनों में तेजी लाना, आवश्यक उपकरणों की खरीद सुनिश्चित करना, लॉजिस्टिक प्रदान करना और आवश्यकतानुसार अतिरिक्त तकनीकी कर्मियों की नियुक्ति करना।

इस अवसर पर फिल्म एवं टीवी विभागाध्यक्ष महेश टीपी ने कुलपति के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा यह हमारे छात्रों के लिए एक बहुत बड़ा कदम है। फिल्म निर्माण उनके पेशेवर प्रशिक्षण का आधार है। लेकिन यह एक जटिल व्यवसाय है जिसमें सभी प्रकार की वित्तीय, प्रशासनिक और रसद संबंधी बाधाएं हैं। इन परियोजनाओं के पूरा होने में देरी के कारण वर्तमान परियोजनाओं पर भी इसका असर पड़ा। कुलपति की पहल और सहयोग के कारण, ये परियोजनाएं अब पूर्ण संस्थागत संरक्षण में शुरू हो गई हैं।

## अन्य सभी लंबित परियोजनाएं भी होंगी पूरी

अगले 18-24 महीनों में बाकि सभी लंबित परियोजनाएं भी पूरी हो जाएंगी। कुलपति ने छात्रों और संकाय सदस्यों से बातचीत की और उन्हें शुभकामनाएं और प्रोत्साहन भरे शब्द दिए। मेरा मानना है कि शैक्षणिक और रचनात्मक गतिविधियों को कभी अधूरा नहीं रहने देना चाहिए। ये परियोजनाएं न केवल लंबे समय से लंबित प्रतिबद्धताओं को पूरा करेंगी, बल्कि छात्रों को अपनी प्रतिभा दिखाने और मीडिया एवं सिनेमा में अपने करियर के लिए एक मज़बूत आधार तैयार करने में भी मदद करेंगी। मुझे हमारे छात्रों और संकाय सदस्यों द्वारा दिखाए गए दृढ़ संकल्प पर गर्व है, और मैं उनकी सफलता सुनिश्चित करने में विश्वविद्यालय की ओर से पूर्ण सहयोग का आश्वासन देता हूं। इन परियोजनाओं का शुभारंभ फिल्म एवं टीवी विभाग के लिए एक महत्वपूर्ण मोड़ है, जो डीएलसी सुपवा की अपने छात्रों में रचनात्मकता, नवाचार और पेशेवर उत्कृष्टता को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता को दोहराता है।

### खंड शिक्षा अधिकारी ने जिला शिक्षा अधिकारी को स्थिति से करवाया अवगत

# महम खंड के 14 सरकारी स्कूलों में भरा बरसाती पानी, कुछ स्कूलों के क्लास रूम भी हुए लबालब

राज कुमार नरवाल ⏭ महम

■ पत्र में लिखा था कि करंट समेत कोई भी अप्रिय घटना हो सकती है

■ स्कूलों में जलभराव की सूचनाओं पर जिला उपायुक्त ने दिए छुट्टी के आदेश

महम क्षेत्र में लगातार हो रही बारिश से सरकारी स्कूलों में बरसाती पानी जमा हो गया है। अनेक विद्यालय ऐसे हैं, जिनमें पढ़ाई जारी रखना मुश्किल हो गया था। जिलेभर के सरकारी स्कूलों से आ रही जलभराव की सूचनाओं को ध्यान में रखते हुए जिला उपायुक्त सचिन गुप्ता ने रोहतक जिले के सरकारी और गैर सरकारी स्कूलों की छुट्टियां करने के आदेश जारी कर दिए हैं। छुट्टियां अगले आदेश तक जारी रहेंगी।

महम की खंड शिक्षा अधिकारी सरिता खनगवाल ने बुधवार सुबह ही जिला शिक्षा अधिकारी को एक पत्र जारी किया था। जिसमें उन्होंने बताया था कि महम खंड में 14 सरकारी स्कूलों में बारिश का पानी भरा हुआ है। स्कूलों की सूची भेजते हुए बीईओ ने लिखा था कि जलभराव के कारण इन विद्यालयों में करंट इत्यादि अप्रिय घटना घटित हो सकती है।

कई विद्यालयों में स्कूल परिसर और बारामदों में पानी जमा हो गया है, वहीं कुछ विद्यालय ऐसे भी हैं, जिनके क्लास रूम में भी पानी खड़ा है। कक्षा कक्षों में बैंच भी पानी में खराब हो रहे हैं। सैमाण गांव के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय और राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के कमरों के अंदर पानी जमा है। इसी प्रकार राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भैणी महाराजपुर और गवर्नमेंट मिडल स्कूल भैणीसुरजन में भी कक्षा कक्षों में बारिश का पानी हिलोरे मार रहा है।

**महम।** गवर्नमेंट गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल खरकड़ा में जमा बरसाती पानी, सीसर खास गांव के रावमावि में इस तरह जलमग्न हो गया है विद्यालय परिसर व सैमाण गांव के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में भरा बरसाती पानी। फोटो: हरिभूमि

**महम।** मोखरा के सरकारी स्कूल में कक्षा कक्ष के अंदर भरा बारिश का पानी, अजायब गांव के सीनियर सेकेंडरी स्कूल में लबालब हो चुका खेल का मैदान व सैमाण गांव के रावमावि में इस इंजन के जरिए निकाला जा रहा है बरसाती पानी।

## महम खंड के इन सरकारी स्कूलों में भरा है बरसाती पानी

खंड शिक्षा अधिकारी सरिता खनगवाल ने बताया कि कई स्कूलों में हालात ज्यादा खराब हो गए थे, जिस वजह से स्कूलों की छुट्टी करनी जरूरी हो गई थी। रोजाना जलभराव से प्रभावित विद्यालयों की संख्या बढ़ रही थी। जिन स्कूलों में पानी भरा हुआ है, उनमें सैमाण गांव के दो सरकारी स्कूल शामिल हैं। लड़के और लड़कियों के दोनों स्कूलों में हालात अधिक खराब हैं। भैणीसुरजन गांव का राजकीय माध्यमिक विद्यालय, फरमाणा खास गांव का गवर्नमेंट गर्ल्स मिडल स्कूल, राजकीय उच्च विद्यालय मुरादपुर टेकना, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मोखरा, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मोखरा, गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल सीसर खास, रावमावि मदीना, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मदीना, गवर्नमेंट हाई स्कूल खरकड़ा, गवर्नमेंट गर्ल्ज सीनियर सेकेंडरी स्कूल खरकड़ा, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अजायब और राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय महम में जलभराव की स्थिति बनी हुई है।

### नगर निगम ने कसा शिकंजा

# अवैध रूप से मलबा डालने वालों पर 65 हजार रुपये का जुर्माना

■ वेस्ट उठाने के लिए लगाए दो अतिरिक्त वाहन, नियम तोड़ने वालों पर होगी सख्त कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

शहर को और अधिक स्वच्छ व सुंदर बनाने की दिशा में नगर निगम ने नई पहल की है। हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान-2025 के तहत निगम ने सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाने और अवैध रूप से डाले जाने वाले मलबे पर रोक लगाने के लिए सख्ती शुरू कर दी है।

नगर निगम आयुक्त डॉ. आनंद शर्मा ने बताया कि निगम द्वारा चौक-चौराहों का सौंदर्यकरण, विशेष सफाई अभियान और चित्रकारिता जैसे कार्य लगातार किए जा रहे हैं। इसके बावजूद कुछ लोग मुख्य सड़कों, खाली प्लॉटों और सार्वजनिक स्थानों पर वेस्ट डालकर गंदगी फैलाते हैं। इस समस्या के समाधान के लिए निगम ने दो अतिरिक्त वाहन लगाए हैं, जो प्रतिदिन शहर से मलबा उठाकर निगम द्वारा चिन्हित स्थल जेल रोड, गांव सुनारियां पर डालेंगे।

आयुक्त ने बताया कि अब निगम की टीमें नियमित निरीक्षण करेंगी और अवैध रूप से मलबा डालने वालों को चिन्हित कर उनके खिलाफ चालान काटेंगी। मलबा उठाने में होने वाला खर्च भी संबंधित व्यक्ति से वसूला जाएगा।

## पिछले सप्ताह भी काटे थे 10 चालान

पिछले सप्ताह निगम ने ऐसी ही कार्रवाई करते हुए 10 चालान काटकर करीब 65 हजार रुपये का जुर्माना वसूला है। निगम का उद्देश्य है कि नागरिकों के सहयोग से रोहतक को स्वच्छ और आकर्षक बनाया जाए। नगर निगम ने आमजन से अपील की है कि वे वेस्ट को सार्वजनिक स्थानों पर डालने के बजाय निर्धारित स्थल जेल रोड, गांव सुनारियां पर ही डालें और शहर को स्वच्छ बनाने में सहयोग दें।