हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, गुरुवार, 15 मई 2025

11 सिविल डिफेंस ट्रेनिंग युवाओं के लिए महत्वपूर्ण : गुप्ता

12 बेहतर लिंगानुपात के लिए प्रभावी कार्ययोजना के साथ काम करें...

खबर संक्षेप

जमीन विवाद में किसान ने खाया जहर, मौत

सिरसा। जिला के गांव मोड़ी में जमीन विवाद में एक किसान ने कीटनाशक निगल लिया, जिससे उसकी मौत हो गई। मृतक की पहचान बृजमोहन के तौर पर हुई है। बृजमोहन ने मंगलवार को खेत में कीटनाशक निगला। पुलिस ने फरवाई कलां गांव निवासी राय सिंह के खिलाफ सुसाइड के लिए उकसाने का मामला दर्ज किया है। पुलिस को दिए बयान में मृतक के बेटे कर्ण सिंह ने बताया कि उनके पिता पिछले 15 सालों से राय सिंह की 15 एकड़ जमीन पर खेती कर रहे थे।

12वीं की छात्रा से दुष्कर्म के आरोपी को जेल भेजा

भूना। खंड के एक गांव में 12वीं की परीक्षा दे चुकी नाबालिग छात्रा से दुष्कर्म के मामले में पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान हिसार के गांव जेवरा निवासी 24 वर्षीय अंकुर के रूप में हुई है। पुलिस ने बुधवार को उसे न्यायालय में पेश किया। कोर्ट के आदेश पर उसे न्यायिक हिरासत में हिसार जेल भेज दिया गया। घटना सोमवार की है। छात्रा अपने घर के आगे गली में अकेली खड़ी थी। तभी आरोपी अंकुर वहां पहुंचा। उसने छात्रा का हाथ पकड़ा और अपने दोस्त के घर ले गया।

वाइस चेयरमैन सुभाष चन्द्र आज फतेहाबाद में

फतेहाबाद। स्वच्छ भारत मिशन हरियाणा स्टेट लेवल टास्क फोर्स के कार्यकारी वाइस चेयरमैन सुभाष चन्द्र 15 मई को फतेहाबाद का दौरा करेंगे। इस दौरान वे जिला पंचायत संसाधन केन्द्र में सायं 3.30 बजे से 4.30 बजे तक आयोजित ग्राम सचिवों के जिला स्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम की अध्यक्षता करेंगे और उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश प्रदान करेंगे। इसके पश्चात वे 4.30 बजे से सायं 5.30 बजे तक शहरी स्थानीय निकाय के अधिकारियों के साथ भी बैठक करेंगे।

एक किलो अफीम सहित युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत सीआईए फतेहाबाद ने फतेहाबाद क्षेत्र से एक युवक को एक किलो अफीम सहित गिरफ्तार करने में सफलता प्राप्त की है। गिरफ्तार किए गए युवक की पहचान सुखा राम उर्फ काका पुत्र लाली राम, निवासी गांव शेखुपुर सोतर के रूप में हुई है। सीआईए फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक यादविंदर सिंह ने बताया कि सीआईए फतेहाबाद की पुलिस टीम एएसआई कुलदीप सिंह के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। इस दौरान कार्रवाई की गई।

जाखल नपा कार्यालय का किया निरीक्षण

जाखल। जिला नगर आयुक्त संजय बिश्नोई ने बुधवार को जाखल नगर पालिका का निरीक्षण किया। यह वार्षिक निरीक्षण था, जिसमें डीएमसी ने नगरपालिका के सभी रिकॉर्ड की जांच की गई। नगर आयुक्त ने शहर में चल रहे विकास कार्यों की समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों से इन कार्यों का फीडबैक लिया।

चौपटा में नि:शुल्क जांच कैंप का आयोजन आज

चोपटा। चोपटा के भट्टू रोड स्थित चौधरी बच्चों का व जनरल अस्पताल में 15 मई सुबह 11 बजे से दोपहर 2 बजे तक नि:शुल्क जांच कैंप का आयोजन किया जाएगा,जिसमें प्रसिद्ध चिकित्सक डा. आरुषी गोयल अपनी सेवाएं देंगी। यह जानकारी देते हुए देते हुए अस्पताल के संचालक डा. दौलत चौधरी ने बताया कि कैंप में सांस, फेफड़ा, टीबी, दमा रोगियों की जांच की जाएगी व उन्हें उचित परामर्श दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि कैंप में आए रोगियों की जांच भी नि:शुल्क की जाएगी।

फतेहाबाद में 6 लाख 54 हजार 11 टन गेहूं की हुई आवक जोकि पिछले वर्ष से 47 हजार टन कम

हैफेड और वेयर हाउस ने बंद की खरीद डीएफएससी आज अंतिम दिन खरीदेगी गेहूं

7 मंडियों व 45 केन्द्रों को बनाया परचेज सेंटर, इस बार सबसे ज्यादा खरीद हैफेड ने की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद की अनाज मंडी में बुधवार को गेहूं की सरकारी खरीद एजेंसियों हरियाणा वेयर हाऊस व हैफेड ने खरीद बंद कर दी है जबकि डीएफएससी खरीद एजेंसी द्वारा आज अंतिम दिन गेहूं की सरकारी खरीद की जाएगी। इस समय तक जिले में 6 लाख 54 हजार 11 टन गेहूं की आवक हो चुकी है जोकि पिछले साल से 47 हजार टन कम है। बीते वर्ष जिले में कुल 7 लाख 1 हजार 641 टन गेहूं की खरीद हुई थी। खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक विनीत जैन ने इसकी पुष्टि की है। उन्होंने कहा कि जिन किसानों के पास गेहूं बची है, वह किसान आज अपनी गेहूं मंडी में लाकर न्यूनतम समर्थन मूल्य 2425 रुपये प्रति क्विंटल के हिसाब से डीएफएससी को गेहूं बेच सकता है। प्रदेश सरकार ने 1 अप्रैल से गेहूं की सरकारी खरीद शुरू करने की घोषणा की थी। खराब मौसम व ठंडक होने के चलते फतेहाबाद में गेहूं की आवक 14 अप्रैल से शुरू हुई थी। जिले में अब तक 6 लाख 54 हजार 11 टन गेहूं की आवक हो चुकी है जिसमें सबसे ज्यादा खरीद हैफेड ने की। हैफेड ने अब तक 3 लाख 12 हजार 649 टन गेहूं खरीदा है। वेयर हाऊस ने 2 लाख 24 हजार 355 टन गेहूं की खरीद की है। डीएफएससी ने 94 हजार 684 टन गेहूं खरीदा है। बता दें कि प्रदेश सरकार ने फतेहाबाद जिले की 7 मंडियों व 45 खरीद केन्द्रों को परचेज सैंटर बनाया था। आज 15 मई को गेहूं की खरीद का अंतिम दिन है। आज विभिन्न जगहों पर डीएफएससी खरीद एजेंसी गेहूं की खरीद करेगी। गौरतलब है कि इस बार उत्पादन पहले से ज्यादा था। ऐसे में किसानों और व्यापारियों की उम्मीद है कि गेहूं खरीद बंद होते ही गेहूं के दाम आसमान छूएंगे लेकिन सोमवार से इसके विपरीत हुआ है। निजी व्यापारी किसानों से न्यूनतम समर्थन मूल्य के बराबर ही गेहूं की खरीद कर रहे हैं।

फतेहाबाद। अनाज मंडी में लगी गेहूं की ढेरियां।

करीब 1,550 करोड़ रुपये का किया भुगतान

सरकार की ओर से 15 मई तक गेहूं खरीद निश्चित की गई थी। विभिन्न एजेंसियों ने अब तक 6 लाख 43 हजार 11 टन गेहूं की खरीद की है। 47335 किसानों को गेहूं की एवज में करीब 1550 करोड़ रुपये का भुगतान कर दिया है। मण्डियों व खरीद केन्द्रों से गेहूं का लगभग उठान हो चुका है। आज अंतिम दिन डीएफएससी गेहूं की खरीद करेगी। जो किसान रह गया है वह आज अपनी गेहूं एमएसपी पर बेच सकता है।

-विनीत जैन, डीएफएससी फतेहाबाद

किसानों को एवज में किया भुगतान

हैफेड ने जिले में सबसे ज्यादा 3 लाख 12 हजार 649 टन गेहूं की खरीद की है। सभी किसानों को गेहूं खरीद की एवज में भुगतान कर दिया गया है। फतेहाबाद मण्डी में मंगलवार को हैफेड ने अंतिम खरीद की थी। सभी मण्डियों से उठान भी हो गया है। अब इस सीजन में हैफेड गेहूं खरीद नहीं करेगी।

- राजेश हुड्डा, डीएम हैफेड

सिरसा में 8 लाख मीट्रिक टन से अधिक गेहूं की खरीद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जिला की अनाज मंडियों में गेहूं की खरीद का कार्य जारी है, अब तक आठ लाख 20 हजार 133 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद हो चुकी है। डीएफएससी मुकेश कुमार ने बताया कि जिला की विभिन्न मंडियों व खरीद केंद्रों में खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा 92 हजार 686 हजार मीट्रिक टन, हैफेड द्वारा पांच लाख 58 हजार सात मीट्रिक टन तथा हरियाणा राज्य भंडारण निगम द्वारा एक लाख 69 हजार 440 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की गई है। कालांवाली अनाज मंडी में 81052 मीट्रिक टन, ऐलनाबाद अनाज मंडी में 40638 मीट्रिक टन, सिरसा अनाज मंडी में 35620 मीट्रिक टन, नाथूसरी चौपटा मंडी में 20044 मीट्रिक टन, डबवाली मंडी में 47544 मीट्रिक टन, बड़ागुढ़ा में 16462 मीट्रिक टन, बप्पा में 12547 मीट्रिक टन, डिंग में 22182 मीट्रिक टन, कुत्ताबढ में 9121 मीट्रिक टन, ओढां में 22422 मीट्रिक टन, जीवन नगर मंडी में 22650 मीट्रिक टन और रानियां में 39186 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की जा चुकी है। साथ ही जिला की अन्य मंडियों में भी गेहूं की खरीद भी जारी है।

नगर परिषद कर्मियों का उल्टी झाड़ू लेकर प्रदर्शन जारी

- 20 मई को कामकाज ठप कर हड़ताल पर रहेंगे कर्मचारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

नगरपालिका कर्मचारी संघ के आह्वान पर नगरपरिषद फतेहाबाद के कर्मचारियों ने बुधवार को दूसरे दिन भी इकाई प्रधान विजय ढाका के नेतृत्व में हाथों में उल्टे झाड़ू लेकर शहर में प्रदर्शन किया। संघ ने घोषणा की है कि अपनी मांगों को लेकर कर्मचारी 16 मई को जहां क्रमिक भूख हड़ताल करेंगे वहीं 20 मई को कामकाज ठप कर हड़ताल पर रहेंगे। प्रदर्शन से पूर्व कर्मचारियों को संबोधित करते हुए संघ के राज्य वरिष्ठ उपप्रधान रमेश तोशामड़ ने कहा कि प्रदेश में आए दिन सफाई व सीवर कर्मचारियों की लगातार मौत हो रही है और सरकार इस पर मौन है। मृतक कर्मचारियों के आश्रित भूखे मरते हुए न्याय के लिए भटक रहे हैं। उन्होंने कहा कि सरकार सफाई और सीवर के कार्य में पूर्णतय ठेका प्रथा लागू कर गरीब लोगों को भुखमरी और बेरोजगारी के मुंह में धकेल रही है। 11 वर्षों में कच्चे सफाई कर्मचारियों को पक्का नहीं किया गया। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ने अपने प्रथम कार्यकाल में 18 हजार दो सौ ग्रुप डी की भर्ती की थी, जिसमें एक भी सीवर मैन और सफाई कर्मचारी भर्ती नही किया। उन्होंने कहा कि पिछले 5 वर्षों से पालिका रोल कर्मचारी के वेतन में कोई भी बढ़ोतरी नहीं की, जबकि मुख्यमंत्री द्वारा कच्चे सफाई कर्मचारियों का वेतन 27 हजार रुपए की घोषणा की थी। यह घोषणा लागू न होने से सफाई कर्मचारी अपने आपको ठगा सा महसूस कर रहे हैं।

फतेहाबाद। मांगों को लेकर प्रदर्शन करते नगरपरिषद कर्मचारी।

16 मई को क्रमिक भूख हड़ताल का ऐलान

16 मई को क्रमिक भूख हड़ताल करने का ऐलान करते हुए ईकाई प्रधान विजय ढाका ने श्रम कानून को समाप्त करने, रिक्त पदों पर पक्की भर्ती करने, पुरानी पेंशन बहाल करने, हरियाणा कौशल रोजगार निगम के कर्मचारियों की छंटनी पर रोक लगाने, छंटनी ग्रस्त कर्मचारियों को ड्यूटी पर लेने व 2 साल कार्य कर चुके कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने के लिए रेगुलराइजेशन नीति बनाने, हरियाणा में आठवें वेतन आयोग का गठन करने और सेवानिवृत कर्मचारियों को केंद्र सरकार द्वारा आठवें वेतन आयोग का लाभ न देने के विरोध में आंदोलन जारी रहेगा।

युवक ने जहरीली दवाई पीकर की आत्महत्या की कोशिश, वीडियो सोशल मीडिया पर डाली

रतिया। रतिया के फतेहाबाद रोड पर बड़ी नहर के पास आज गांव चंदोखुर्द के एक व्यक्ति ने जहरीली दवाई खाकर आत्महत्या करने की कोशिश की। साथ ही उक्त व्यक्ति ने जहरीली दवाई निगलते हुए की वीडियो बनाकर सोशल मीडिया पर भी वायरल कर दी वहां से गुजर रही 112 पीसीआर गाड़ी के कर्मचारियों ने जब लोगों की भीड़ देखी तो तुरंत एंबुलेंस के माध्यम से जहरीली दवाई खाने वाले व्यक्ति को अस्पताल भेजा जहां पर उसकी गंभीर स्थिति को देखते हुए अग्रोहा रेफर कर दिया गया। प्राप्त जानकारी के अनुसार गांव चंदोखुर्द निवासी गोविंद सिंह ने आज बड़ी नहर के पुल के पास जहरीली दवाई का सेवन कर लिया इस दौरान उसने 3 मिनट की एक वीडियो बनाकर भी सोशल मीडिया पर वायरल कर दी इस वीडियो में वह गांव के कुछ लोगों पर परेशान करने का आरोप लगाते हुए उन पर कार्रवाई करने की मांग कर रहा है। बताया गया है कि जब युवक जहरीली दवाई खाकर बेहोश हो गया तो वहां पर आसपास से जा रहे लोगों ने शोर मचा दिया और भीड़ इकट्ठी हो गई इस दौरान वहां पर से गुजर रही 112 पीसीआर की गाड़ी के कर्मचारियों ने जब लोगों की भीड़ देखी तो वह मौके पर रुक गए और उन्होंने देखा कि एक युवक ने जहरीली दवाई खा रखी है और मुंह से झाग निकल रही है तो उन्होंने तुरंत नागरिक अस्पताल में एंबुलेंस बुलाई और गंभीर अवस्था में व्यक्ति को तुरंत अस्पताल में भेज दिया।

रतिया सोशल मीडिया पर वीडियो वायरल करते हुए

अधिकारियों के न पहुंचने पर टला ओढां पैक्स चुनाव

एक पक्ष का आरोप, दूसरे पक्ष के दबाव के चलते नहीं पहुंचे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ओढां

दि ओढ़ां बहुउद्देशीय प्राथमिक कृषि सहकारी समिति (पैक्स) के प्रधान व उपप्रधान हेतु बुधवार को होने वाले चुनाव अधिकारियों के न पहुंचने पर टल गए हैं। एक पक्ष का आरोप है कि अधिकारी दूसरे पक्ष के दबाव के चलते मौके पर नहीं पहुंचे।

जानकारी के अनुसार पैक्स चुनाव के लिए वोटिंग होनी थी। एक पक्ष के 11 सदस्य निर्धारित समय पर पहुंचे गए, लेकिन अधिकारी नहीं पहुंचे। काफी इंतजार के बाद सभी सदस्य वापस लौट गए। पैक्स के कुल 10 सदस्य हैं, जिनमें से प्रधान व उपप्रधान का चुनाव होना है। इसके लिए सभी सदस्यों को करीब 18 दिन पूर्व ही एजेंडा भेज दिया गया था। प्रधान पद के लिए रामनाथ ख्योवाली के पक्ष में 7 सदस्य पहुंच गए, जबकि 3 सदस्य नदारद रहे। विभागीय नियमानुसार 7 सदस्यों के होने के बाद कोरम पूरा माना जाता है। हालांकि कोरम पूरा था, लेकिन चुनाव अधिकारी मौके पर नहीं पहुंचे और चुनाव नहीं हो पाए। प्रधान पद के दावेदार रामनाथ ख्योवाली व उनके सहयोगी सदस्यों ने कहा कि चुनाव अधिकारी दूसरे पक्ष के दबाव में आकर चुनाव में नहीं पहुंचे और जानबूझकर फोन बंद कर लिया।

सिरसा। ओढां पैक्स कार्यालय में अपने सहयोगी सदस्यों के साथ उम्मीदवार रामनाथ।

हत्या के मामले में दो आरोपी काबू

सिरसा। सीआईए सिरसा व डिंग थाना पुलिस की सयुंक्त पुलिस टीम ने बीती 6 मई की रात्रि को गांव डिंग मोड़ के पास बाइक सवार युवक की चाकू मार कर हत्या करने के मामले में दो युवकों को डिंग थाना क्षेत्र से काबू किया है। डिंग थाना प्रभारी ने बताया कि मृतक के भाई परमजीत निवासी पतली डाबर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि उसका भाई डिंग मोड़ पर घर का सामान लेने के लिए बाइक पर आया हुआ था। इसी दौरान अज्ञात युवकों ने किसी रंजिश के चलते उसके भाई अमरीक सिंह की गर्दन में चाकू मार कर हत्या कर दी है। पीड़ित की शिकायत के आधार पर डिंग थाना में हत्या की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरु की गई थी।

पब्लिक हेल्थ विभाग व हेल्थ विभाग ने शहर भर में लिए पानी के सेंपल

पानी में क्लोरिन की जा रही चैक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया

बरसाती व गर्मी के मौसम को देखते हुए रतिया में पब्लिक हेल्थ विभाग व हेल्थ विभाग द्वारा शहर भर में पानी के सेंपल लिए गए। पब्लिक हेल्थ विभाग के अधिकारी राजेश श्योकन्द ने बताया कि रतिया में बरसाती मौसम को देखते हुए आज रतिया में पानी के सेंपल लिए जा रहे है और पानी में क्लोरिन चैक की जा रही है। उन्होंने बताया कि पानी के सेंपल जांच के लिए भेजे जाएंगे ताकि पता चल सके कि लोगों को पानी अच्छी गुणवत्ता का मिल रहा है या नहीं। उन्होंने बताया कि आने वाले गर्मी के मौसम में पानी की खपत ज्यादा हो जाती है जिसको लेकर पहले ही दोनों विभागों द्वारा आज पानी के सेंपल लिए गए हैं। उन्होंने कहा कि गर्मी के मौसम में लोग उल्टी, दस्त, डायरिया जैसे रोग से पीड़ित हो जाते है जिसको देखते हुए पहले ही पानी की गुणवत्ता को जांचा जा रहा है जिससे लोगों को कोई भी दिक्कत ना आए। उन्होंने कहा कि ये सैंपलिंग 4 से 5 महीने तक चलेगी। आज पानी के सेंपल लिए गए हैं। अगले हफ्ते फिर पानी के सेंपल लिए जायेंगे।

रतिया। शहर से पानी के सेंपल लेते विभाग के कर्मचारी।

हरियाली को बढ़ावा देने का उद्देश्य

जिले में 800 हेक्टेयर में लगेगा क्लोन सफेदा लगाने का लक्ष्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

पर्यावरण संतुलन बनाए रखने व हरियाली को बढ़ावा देने के उद्देश्य से प्रदेश सरकार विभिन्न योजनाओं के तहत पौधारोपण अभियान चला रही है। इसी कड़ी में योजना के तहत जिला में 800 हेक्टेयर में आठ लाख 80 हजार क्लोन सफेदा लगाने का लक्ष्य रखा गया है। इच्छुक किसान अपने खेत में क्लोन सफेदा लगवा सकता है, बशर्ते पांच साल वह उसकी देखभाल करेगा। वन मंडल अधिकारी सतीश कुमार ने बताया कि वन विभाग की ओर से सिरसा जिला में 800 हेक्टेयर में क्लोन सफेदा लगाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। प्रति हेक्टेयर 1100 पौधे लगाए जाएंगे। पौधे लगाने का काम बरसाती सीजन में आगामी 15 जून के बाद से शुरू किया जाएगा। किसान क्लोन सफेदा लगाने के साथ अन्य फसल की खेती भी कर सकते है। वन विभाग ने पिछले वर्ष जिला में 200 हेक्टेयर में क्लोन सफेदा लगाया था। किसानों के खेतों में करीब दो लाख 20 हजार क्लोन सफेदा लगाए गए थे, इससे किसानों को काफी लाभ पहुंचा था। वन मंडल अधिकारी सतीश कुमार ने बताया कि एक हेक्टेयर में 1100 पौधे लगाए जाएंगे। उन्होंने बताया कि विभाग की ओर से एक साल तक क्लोन सफेदे का रखरखाव विभाग करेगा और रखवाली किसान द्वारा की जाएगी। एक साल तक देखभाल करने के बाद सफेदे को किसान को सौंप दिया जाएगा।

अधिकारी बोले : 15 साल हरियाणा का निवासी होना जरूरी

6 बार समाधान शिविर में गई, अनेक बार दफ्तरों के चक्कर काटे, फिर भी नहीं बनी विधवा पेंशन

10 महीने पहले हुआ था पति का देहांत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

प्रदेश सरकार व जिला प्रशासन समाधान शिविर के माध्यम से लोगों की शिकायतों का समाधान करने के दावे करता है लेकिन जो समस्या से ग्रस्त है, उसकी समस्या का निदान कोई नहीं कर रहा।

अग्रवाल कालोनी निवासी एक विधवा अपनी पेंशन बनवाने के लिए समाज कल्याण विभाग में गई तो अधिकारी बोले उसकी पेंशन के लिए 15 साल से हरियाणा का निवासी होना अनिवार्य है जबकि विधवा महिला की शादी 10 साल पहले हरियाणा में हुई थी। मूल रूप से पंजाब निवासी विधवा के पति का 10 महीने पहले देहांत हो गया था। उसके बाद 6 बार उसने समाधान शिविर में गुहार लगाई। समाज कल्याण विभाग व एडीसी कार्यालय के चक्कर काटे लेकिन किसी का दिल नहीं पसीजा। अब महिला और उसके दो बच्चे भूखे मरने को मजबूर हैं। समाधान शिविर में भी कई बार शिकायत लगाने के बावजूद कोई समाधान न होने से परेशान महिला आज जिला उपायुक्त से मिलने पहुंची और ज्ञापन देकर उसकी विधवा पेंशन जल्द शुरू करवाने की गुहार लगाई।

महिला ने कहा कि समाज कल्याण विभाग के कर्मचारियों का कहना है कि उसके परिवार पहचान पत्र में अन्य राज्य लिखा आ रहा है जबकि उसका परिवार पहचान पत्र, आधार कार्ड, वोटर कार्ड और सभी सभी आईडी फतेहाबाद की है। वह पिछले 10 सालों से फतेहाबाद में ही रह रही है। महिला ने कहा कि उसकी दो छोटे बच्चे हैं और उसके पास इंकम का भी कोई साधन नहीं है। विभाग का कहना है कि पेंशन के लिए उसे 15 साल हरियाणा का निवासी होना चाहिए। महिला डीसी को ज्ञापन सौंपकर उसकी विधवा पेंशन जल्द शुरू करवाने की मांग की है कि ताकि वह अपने बच्चों की देखरेख कर सके।

करीब 20 बार दफ्तरों में लगाई गुहार

डीसी मनदीप कौर को दी शिकायत में अग्रवाल कालोनी फतेहाबाद निवासी रीना रानी ने कहा है कि उसकी शादी 22 फरवरी 2015 को विकास कुमार के साथ हुई थी। उसके पति विकास कुमार की 8 जुलाई 2024 को मृत्यु हो गई थी। वह एक बीपीएल परिवार से सम्बंध रखती है। महिला ने कहा कि वह पिछले 10 महीनों से विधवा पेंशन के लिए समाज कल्याण विभाग और एडीसी कार्यालय के चक्कर लगा रही है। अब तक वह करीब 20 बार इन विभागों में जाकर गुहार लगा चुकी है लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हो रही। इसके बाद उसने समाधान शिविर में भी 5-6 बार शिकायत दी लेकिन वहां से भी उसे कोई संतुष्ट जवाब नहीं मिला कि किस वजह से उसकी पेंशन नहीं लगाई जा रही।

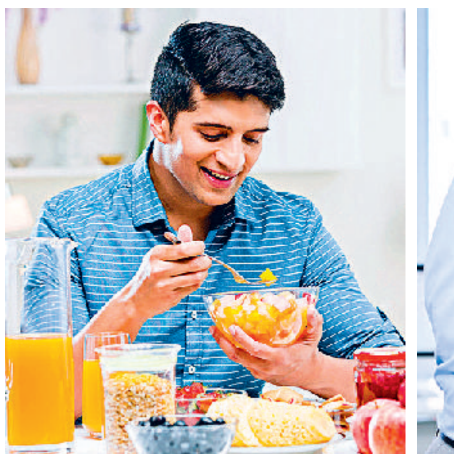
डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. गजिंदर कुमार गोयल
क्लीनिकल डायरेक्टर-कार्डियोलॉजी
मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल्स, फरीदाबाद

स्पेशल: वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे, 17 मई

आज के दौर में हाइपरटेंशन को कॉमन बीमारी मान लिया गया है, इस वजह से इस पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता। ऐसा करने से यह कई बीमारियों का कारण बन जाता है। इसीलिए इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है। हाई ब्लड प्रेशर के कारण, इसके लक्षणों, उपचार और बचाव के तरीकों के बारे में यहां बता रहे हैं विस्तार से।

सही लाइफस्टाइल-रेग्युलर चेकअप कंट्रोल रहेगा ब्लड प्रेशर



आधुनिक दौर में भाग-दौड़ भरी जिंदगी और बिजी लाइफस्टाइल की वजह से कई बीमारियां बहुत कॉमन हो गई हैं। इनमें से एक है हाइपरटेंशन, जिसे हाई ब्लड प्रेशर या हाई बीपी भी कहा जाता है। अमूमन हर दूसरे घर में हाइपरटेंशन से ग्रसित कोई न कोई व्यक्ति जरूर मिल जाता है।

क्या है हाइपरटेंशन

हार्ट हमारे शरीर में प्रवाहित होने वाले रक्त के लिए एक पंप के रूप में काम करता है और रक्त को ब्लड आर्टरीज में पहुंचाता है। जिनके माध्यम से रक्त पूरे शरीर में सर्कुलेट होता है। ब्लड सर्कुलेशन के समय ब्लड आर्टरीज यानी ब्लड वेसल्स में पड़ने वाले दबाव को ब्लड प्रेशर कहते हैं। जब दिल सिकुड़ता है और रक्त को आर्टरीज तक जोर से बाहर भेजता है। इस समय प्रेशर ज्यादा होता है, जिसे सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहा जाता है। दूसरी हार्टबीट से पहले ब्लड आर्टरीज में सर्कुलेट होने लगता है। हार्ट रिलैक्स कर रहा होता है, तब भी वेंस के जरिए हार्ट में ब्लड भर रहा होता है। उस समय प्रेशर कम होता है, जिसे डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहते हैं।

कैसे करते हैं चेक

ब्लड प्रेशर, स्फिग्मोमैनोमीटर इंस्ट्रूमेंट से मापा जाता है। ब्लड प्रेशर चेक करते समय व्यक्ति का रिलैक्स होना जरूरी है। बीपी इंस्ट्रूमेंट का कफ व्यक्ति की कोहनी से ऊपर बांह में बांध कर चेक किया जाता है। बीपी इंस्ट्रूमेंट का लेवल हार्ट के लेवल पर हो। कफ बांधते समय ध्यान रखा जाता है कि वो न ज्यादा टाइट हो न ज्यादा लूज। आमतौर पर दोनों बांहों में ब्लड प्रेशर की रीडिंग समान होती है। ब्लड प्रेशर चेक करते वक्त डॉक्टर मरीज की कम से कम 3 रीडिंग लेते हैं, क्योंकि चेक कराने आए व्यक्ति का ब्लड प्रेशर कई कारणों से न चाहते हुए भी बढ़ सकता है। 4-5 मिनट के अंतराल पर दुबारा बीपी रीडिंग ली जाती है। इनमें बाद की 2 रीडिंग की एवरेज निकाली जाती है और उसे एक्चुअल ब्लड प्रेशर माना जाता है।

बढ़ रहे हैं मामले

देखा जाए तो आजकल हाइपरटेंशन बहुत से लोगों को अपनी गिरफ्त में ले रहा है। पहले जहां इसे बढ़ती उम्र के साथ होने वाली बीमारियों में गिना जाता था, मौजूदा अस्वास्थ्यकर और अनियमित आधुनिक जीवनशैली की बदौलत कम उम्र के वयस्कों में भी इसका खतरा बढ़ गया है। अध्ययनों से साबित हुआ है कि हर तीन में से एक व्यक्ति को हाइपरटेंशन की समस्या है। 18 साल से ज्यादा उम्र के तकरीबन 30 प्रतिशत वयस्क हाइपरटेंशन से पीड़ित हैं। 85 प्रतिशत लोग ऐसे होते हैं, जिनमें हाइपरटेंशन के साथ कोई न कोई दूसरी बीमारियां भी जुड़ी होती हैं।

किसे है ज्यादा रिस्क

वैसे तो महिला और पुरुष दोनों को हाई ब्लड प्रेशर का रिस्क होता है। लेकिन 50 साल से कम उम्र के पुरुषों को रिस्क ज्यादा होता है। 50 साल के बाद मेनोपॉज के बाद महिलाएं भी इसकी चपेट में आ सकती हैं, क्योंकि मेनोपॉज से पहले महिलाओं के शरीर में मौजूद एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रान हार्मोन महिलाओं को काफी हद तक हाई ब्लड प्रेशर से बचाते हैं। कुछ महिलाओं को जिन्हें प्रेगनेंसी के दौरान हाई ब्लड प्रेशर होता है, उनमें बाद में हाइपरटेंशन होने की टेंडेंसी ज्यादा होती है।

हाई बीपी के कारण

कारणों के आधार पर एक्सपर्ट्स हाइपरटेंशन दो तरह का मानते हैं।

प्राइमरी या एसेंशियल हाइपरटेंशन: हाइपरटेंशन के 90 प्रतिशत से ज्यादा मामले ऐसे होते हैं, जिनमें कोई विशेष कारण नहीं होता। मूलतया बढ़ती उम्र और अस्वास्थ्यकर गलत आदतों की वजह से हाइपरटेंशन होता है जैसे- अनियमित और आरामपरस्त जीवनशैली, अनहेल्दी खान-पान (फास्ट या जंक फूड या फैटी फूड का सेवन अधिक करना), खाने में नमक की अधिकता, वजन ज्यादा होना, एक्सरसाइज या व्यायाम न करना, पढ़ाई और करियर को लेकर तनाव, स्मोकिंग या एल्कोहल का सेवन ज्यादा करना।

सेकेंडरी हाइपरटेंशन: किसी गंभीर बीमारी या विशेष कारणों की वजह से हाइपरटेंशन के कुल 10 प्रतिशत मामले सेकेंडरी हाइपरटेंशन के होते हैं जैसे- कॉलेस्ट्रॉल बढ़ने से आर्टरीज का ब्लॉक होना, किडनी की बीमारियां, गर्भावस्था में ब्लड प्रेशर ज्यादा होना, थायरॉइड, स्लीप एपनिया, ब्रेन में सूजन या ट्यूमर होना, हार्मोनल असंतुलन, फैमिली हिस्ट्री होना।

प्रमुख लक्षण

आमतौर पर मरीज को तेज सिर दर्द होना (सुबह के समय ज्यादा होना), सिर में भारीपन, नजर धुंधली होना, दिल की धड़कन तेज होना, चेस्ट पेन होना, चलते समय सांस फूलना, चक्कर आना, थकावट होना, नींद न आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन लंबे समय तक हाइपरटेंशन रहने पर मरीज को कई तरह की जटिलताएं होने की संभावना रहती है। हार्ट डिजीज, हार्ट अटैक, आर्टरीज फट सकती हैं और उनमें क्लॉटिंग होने से ब्रेन स्ट्रोक होना, पैरालाइसिस होने का खतरा रहता है, किडनी डैमेज होना, पैरों की आर्टरीज में भी ब्लॉकेज होने, आंखों में रेटिनोपैथी, रेटिनल हैमरेज या ब्लीडिंग होने या आंखों की रोशनी भी जा सकती है।

ब्लड प्रेशर रीडिंग क्या है

मेडिकल गाइडलाइन के मुताबिक ब्लड प्रेशर की चार स्टेज हैं।

नॉर्मल ब्लड प्रेशर: इसमें ब्लड प्रेशर 120/70 मिमी एचजी होता है। यानी 120 सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर और 70 डायस्टोलिक।

लो ब्लड प्रेशर: इसमें ब्लड प्रेशर 120/70 मिमीएचजी से कम होता है।

एलिवेटेड ब्लड प्रेशर या प्री-हाइपरटेंशन: इसमें व्यक्ति का सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर 120/140 के बीच और डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर 70-90 के बीच में होता है।

हाइपरटेंशन या हाई ब्लड प्रेशर: ब्लड प्रेशर 140/90 मिमीएचजी या उससे अधिक हो। यानी सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर 140 से ज्यादा और डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर 90 से ज्यादा हो।

उपचार के तरीके

हाई ब्लड प्रेशर होने पर डॉक्टर को तुरंत कंसल्ट करके उपचार शुरू करना चाहिए। ऐसे में किसी भी तरह की कोताही बरतना या लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन करके स्थिति में सुधार लाने का इंतजार करना खतरनाक हो सकता है। डॉक्टर मरीज की स्थिति, उम्र और वजन के हिसाब से मेडिसिन देते हैं। शुरू में मेडिसिन की लो-डोज दी जाती हैं, धीरे-धीरे उसकी डोज बढ़ाते हैं। साथ ही मरीज को हाइपरटेंशन कंट्रोल करने के लिए स्वस्थ जीवनशैली नियमपूर्वक अपनाने के निर्देश देते हैं। आमतौर पर मेडिसिन लंबे समय तक चलती हैं। लेकिन नई मेडिकल गाइडलाइन के मुताबिक अगर मरीज का ब्लड प्रेशर 120 से कम रहने लग जाए, तो मेडिसिन की डोज कम और स्थिति के हिसाब से बंद भी कर दी जाती हैं। प्री-हाइपरटेंशन वाले मरीजों को डॉक्टर पहले 3 महीने तक सख्ती से स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का निर्देश देते हैं। ब्लड प्रेशर नॉर्मल न होने की स्थिति में मेडिसिन शुरू करनी पड़ती हैं।

बचाव के तरीके

- लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन और रेग्युलर हेल्थ चेकअप से हाइपरटेंशन की गिरफ्त में आने से बचा जा सकता है।
- अपने ब्लड प्रेशर स्टेटस को जानें। इसके लिए रेग्युलर ब्लड प्रेशर चेक कराते रहें।
- अगर आप प्री-हाइपरटेंशन मरीज की कैटेगरी में आते हैं तो इससे बचाव के समुचित कदम उठाएं। सेडेंटरी (निष्क्रिय) लाइफस्टाइल से दूर रहें।
- घर का बना संतुलित और पौष्टिक आहार का सेवन करें। फाइबर से भरपूर मोटे अनाज ज्यादा लें। आहार में ज्यादा से ज्यादा मौसमी फल-सब्जियों को शामिल करें। केला, मौसंबी, अनार, नारियल पानी जैसे पोटैशियम रिच फ्रूट्स का सेवन अधिक करें।
- फास्ट फूड, जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड, वसायुक्त आहार से परहेज करें।
- आहार में नमक कम से कम लें। खासकर टेबल साल्ट यानी ऊपर से नमक मिलाना अवॉयड करें। ज्यादा नमक वाली चीजें जैसे- पैकेज्ड फूड, अचार, पापड़, चिप्स, बिस्कुट, नमकीन, सॉस कम खाएं।
- चाय-कॉफी जैसे कैफीनयुक्त पदार्थों का सेवन सीमित मात्रा में करें।
- डॉक्टर के परामर्श से नियमित दवाई लें।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल में होने पर भी डॉक्टर की सलाह पर दवाइयों में होने वाली फेर-बदल पर अमल करें।

- रेग्युलर फिजिकल चेकअप कराएं ताकि ब्लड प्रेशर से शरीर के दूसरे अंगों पर पड़ने वाले प्रभाव की यथासमय जांच भी हो जाए। अगर कोई गंभीर बीमारी हो, तो डॉक्टर से परामर्श करके उपचार कराएं। संभव है कि प्राइमरी प्रॉब्लम ठीक होने पर हाई ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में आ जाए।
- स्वस्थ वजन मेंटेन करें। रोजाना 30-45 मिनट अपनी पसंद और क्षमतानुरूप फिजिकल एक्टिविटीज, ब्रिस्क वॉक, एक्सरसाइज या योगाभ्यास करें। स्ट्रेस कम करने के लिए मेडिटेशन करें।
- एल्कोहल और स्मोकिंग से परहेज करें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

फिटनेस / विवेक कुमार

कंफर्टेबल रनिंग-जॉगिंग के लिए सेलेक्ट करें परफेक्ट-फिट शूज

आप यंग हैं, मिड एज हैं या ओल्ड एजर, अगर रनिंग-जॉगिंग करते हैं तो इसके लिए परफेक्ट शूज ही सेलेक्ट करें। यह क्यों जरूरी है और परफेक्ट शूज लेने के लिए किन बातों का ध्यान रखें, जानिए।

यह अच्छी बात है कि यंग ही नहीं मिड और ओल्ड एज के लोगों में भी हाल के वर्षों में फिटनेस को लेकर अवेयरनेस बढ़ी है। यही वजह है कि शहरों में अधिकतर पार्कों में हर उम्र के लोग रनिंग, जॉगिंग और वर्कआउट करते दिखते हैं। ये सारी फिजिकल एक्टिविटीज आप तभी आसानी से कर सकते हैं, जब आपके शूज सुटेबल और कंफर्टेबल होंगे। जी हां, बेहतर रनिंग शूज।

इसलिए जरूरी सही शूज: कंफर्टेबल शूज इस्तेमाल न करने के कारण दौड़ने या टहलने से जो आप हेल्थ बेनिफिट पाना चाहते हैं, उसमें देरी लग सकती है। इसके चलते आपकी एड़ी, पंजे, तलवों में अकड़न या सूजन तक हो सकती है। कई बार कमर, नितंब और गर्दन में दर्द की वजह अनकंफर्टेबल रनिंग शूज ही होते हैं। अगर रनिंग शूज सही और मन माफिक हैं तो आप ज्यादा से ज्यादा टहलना या दौड़ना चाहेंगे। कम थकेंगे और दर्द मुक्त रहेंगे जबकि अनफिट शूज के साथ ये सब करना मुश्किल होगा।

सही रनिंग शूज: रनिंग शूज का मतलब केवल दौड़ने वाले शूज ही नहीं होता। सामान्य रूप से जो शूज, चलने-फिरने में आरामदायक हों, एक कदम रखें तो इसका तला मुड़कर सीधा होता हुआ दूसरे कदम के लिए आपको स्वतः तैयार कर आगे बढ़ा दे। दौड़ने से न तो आप, न ही आपके पैर, पंजे, एड़ियां थकें, वही सही माने जाते हैं।

ऐसे हों रनिंग शूज: रनिंग शूज में पांच खासियतें होनी चाहिए। पहली, ये पैरों को आगे बढ़ाने में और संतुलन रखने में बढ़िया हों। दूसरा, पैरों को आगे तो बढ़ाते हों पर इससे ज्यादा ये हर ओर से पैर को साधे रखते हों। तीसरा, हमारी गति को इस तरह नियंत्रित करें कि हम तेज चलने के प्रयास में गिर न पड़ें, क्योंकि तलवों के रोल होने और खुलने की प्रक्रिया बहुत तेज भी हो सकती है। चौथा, अगर सड़क या पार्क पर बना जॉगिंग ट्रैक बढ़िया न हो, थोड़ा ऊबड़-खाबड़ या कंकरीला हो तो भी सुगमता से दौड़ सकें। पांचवां, शूज हल्के और आरामदेह हों।

इन बातों का रखें ध्यान: रनिंग शूज पहनकर अगर आप रोज रनिंग, जॉगिंग करते हैं 650 किलोमीटर की दूरी तय करने के बाद इसे बदल देना चाहिए। इतनी दूरी तय करने के बाद शूज की सोल पहले जैसी आरामदेह और कार्यकुशल नहीं रह जाती है। सुनिश्चित करें कि आपके अंगूठे के बगल में थोड़ा स्पेस, अंगुलियों के हिलाने-डुलाने के लिए है कि नहीं? अंगूठे की तरफ से या आगे की ओर से कोई दबाव तो नहीं पड़ रहा है। इससे आपकी अंगुलियों और पंजों में सूजन हो सकती है। *

मौसमी फल / शिवचरण चौहान

गर्मी से राहत दिलाए खरबूजा

गर्मी के मौसम (अप्रैल, मई और जून) में पैदा होने और पसंद किया जाने वाला फल है-खरबूजा। खरबूजा उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, दिल्ली, राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, बिहार आदि प्रदेशों की बलुई भूमि में बहुतायत से उत्पन्न होता है। खरबूजे का वैज्ञानिक नाम कुकुमिस मेलो है। यह कुकरबिटेसी परिवार का सदस्य है।

आयुर्वेद में खरबूजे को कफ-पित्त नाशक और शक्तिवर्द्धक माना गया है। खरबूजे में विटामिन-ए और सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। वैज्ञानिक परीक्षणों के अनुसार खरबूजे के एक सौ ग्राम गूदे में 17 कैलोरी ऊर्जा शरीर को प्राप्त होती है। 100 ग्राम में 32 मिलीग्राम कैल्शियम, 26 मिलीग्राम विटामिन-सी और 14 मिलीग्राम फास्फोरस पाया जाता है। खरबूजे के बीज भी बहुत उपयोगी होते हैं। बीजों में 36 प्रतिशत प्रोटीन, 45 प्रतिशत वसा तथा अन्य तत्व पाए जाते हैं। खरबूजे के बीजों की गिरी को बहुत चाव से खाया जाता है। मिठाइयों, शरबत और ठंडाई में भी खरबूजों के बीजों की गिरी का प्रयोग होता है। खरबूजा खाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है। मूत्र से संबंधित रोग दूर होते हैं। प्यास मिटती है। गले के दर्द और जलन में खरबूजे का सेवन राहत देता है। यकृत की सूजन, पेट में कब्ज होने पर खरबूजे का सेवन लाभप्रद माना गया है। खरबूजा खाली पेट नहीं खाया जाना चाहिए और रात में भी नहीं खाना चाहिए। प्राकृतिक ढंग से उगाया गया खरबूजा बहुत लाभप्रद और ताजगी देने वाला है। *

आयुर्वेद / रेखा देशराज

बहुपयोगी औषधीय पौधा सर्पगंधा

सर्पगंधा जिसे चंद्रप्रभा, अंधी जड़ी या नागराज के नाम से भी जाना जाता है, आयुर्वेद की सबसे प्रभावशाली जड़ी-बूटियों में से एक है।

संरचना: जहां तक इसके वानस्पतिक विवरण की बात है तो यह 60 से 90 सेंटीमीटर लंबा एक झाड़ीदार पौधा है। यह बहुवर्षीय झाड़ी के रूप में विकसित होता है। इस पौधे के तने पतले, शाखायुक्त हरे और हल्के भूरे होते हैं। पत्तियां सरल अंडाकार, हरी और 7 से 10 सेंटीमीटर लंबी होती हैं। इसमें छोटे, सफेद और बैंगनी फूल लगते हैं, जो गुच्छों में होते हैं तथा इसका फल काला या बैंगनी रंग के बेर जैसा होता है। इन फलों का भी औषधीय उपयोग होता है। इसकी जड़ी लंबी, मांसल और तीव्रगंध वाली होती है, जो सबसे ज्यादा औषधीय काम की होती हैं। इसलिए ही इसे सर्पगंधा कहते हैं।

इस जड़ी बूटी में सबसे महत्वपूर्ण, इसमें पाया जाने वाला वह रासायनिक घटक है, जिसे रेसर्पीन कहते हैं। यह एक शक्तिशाली एल्केलॉयड है, जो उच्च रक्तचाप और अनेक मानसिक रोगों की चिकित्सा में प्राथमिक तौर पर इस्तेमाल होता है।

कई रोगों में कारगर: सर्पगंधा के चिकित्सीय उपयोग कई तरह के हैं। यह उच्च रक्तचाप में फायदेमंद होता है। आयुर्वेद और एलोपैथ दोनो में ही इसका इस्तेमाल ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए किया जाता है। मानसिक रोग, अनिद्रा, तनाव, पागलपन जैसी स्थितियों में भी यह उपयोगी है। पारंपरिक चिकित्सा में इसका सबसे असरदार और सबसे आम इस्तेमाल सर्पदंश की स्थिति में व्यक्ति को बचाने के लिए किया जाता रहा है। अनिद्रा के उपचार में इसका उपयोग दिनों-दिन

अवेयरनेस

सृजन अरोड़ा

हमारे शरीर को कई मिनरल्स की निश्चित मात्रा में जरूरत होती है। उससे अधिक मात्रा शरीर में पहुंचने से कई सीरियस हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। सेलेनियम की अधिकता से होने वाले साइड इफेक्ट्स के बारे में जानिए।

एलर्टनेस से पॉसिबल है सेलेनियम टॉक्सिसिटी से बचाव

पिछले दिनों महाराष्ट्र के बुलढाणा जिले से आई खबर ने लोगों को हैरानी में डाल दिया। वहां करीब 400 लोगों के बाल अचानक तेजी से झड़ने लगे। यहां तक कि कुछ ही दिनों में गंजे होने की नौबत आ गई। यही नहीं कुछ समय बाद उन्हें हाथ-पैर के नाखून भंगुर होने, झड़ने या पूरे के पूरे निकलने की समस्या से भी दो-चार होना पड़ा। इसके पीछे मूल वजह सेलेनियम-रिच खाद्य पदार्थों के ज्यादा सेवन से शरीर में पैदा हुई सेलेनियम टॉक्सिसिटी थी।

जरूरी है सेलेनियम: सेलेनियम एक आवश्यक ट्रेस मिनरल है, जो शरीर के कई महत्वपूर्ण कार्यों के लिए जरूरी है। सेलेनियम शरीर में एंटीऑक्सिडेंट एंजाइम (जैसे ग्लूटाथियोन पेरोक्सिडेज) के रूप में कार्य करता है, जो कोशिकाओं को फ्री-रेडिकल्स की चपेट में आने या ऑक्सीडेविट तनाव से बचाता है। इसके अलावा सेलेनियम हृदय स्वास्थ्य, प्रतिरक्षा प्रणाली, थायरॉइड हार्मोन, मेटाबॉलिज्म, डीएनए संश्लेषण, प्रजनन और ऑक्सीडेटिव क्षति और संक्रमण से सुरक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सेलेनियम के स्रोत: चूंकि खाद्य पदार्थों में सेलेनियम प्रोटीन से बंधा होता है, इसलिए प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ सेलेनियम के सबसे अच्छे स्रोत होते हैं। ब्राजील नट्स, सी फूड्स, मीट, चिकन, अंडे सेलेनियम के समृद्ध खाद्य स्रोत हैं। अन्य स्रोतों में गेहूं, चावल जैसे अनाज और डेयरी उत्पाद शामिल हैं।

कितनी मात्रा जरूरी: सेलेनियम का सीमित मात्रा में सेवन करना जरूरी है। एक वयस्क व्यक्ति को रोजाना 55 माइक्रोग्राम सेलेनियम की जरूरत होती है। ज्यादा से ज्यादा 200 माइक्रोग्राम प्रतिदिन सेवन कर सकता है।

क्या है सेलेनियम टॉक्सिसिटी: सेलेनियम की अधिकता होने पर शरीर में विषाक्तता होने का खतरा रहता है, जिसे सेलेनियम टॉक्सिसिटी या सेलेनोसिस कहा जाता है। यह टॉक्सिसिटी आमतौर पर तब होती है, जब लोग सेलेनियम युक्त सप्लिमेंट्स का अत्यधिक सेवन करते हैं। अगर वे ऐसे क्षेत्रों में रहते हैं, जहां मिट्टी और पानी में सेलेनियम की उच्च मात्रा होती है। अतिरिक्त सेलेनियम शरीर की कोशिकाओं में धीरे-धीरे जमा होने लगता है और शरीर के विभिन्न अंगों को नुकसान पहुंचाता है। सेलेनियम टॉक्सिसिटी दो प्रकार की हो सकती है।

एक्यूट टॉक्सिसिटी: यह तब होती है, जब बहुत अधिक मात्रा में सेलेनियम एक साथ शरीर में चला जाता है। मितली, उल्टी, पेट दर्द, दस्त, सांस लेने में तकलीफ और गंभीर मामलों में मृत्यु तक हो सकती है।

क्रॉनिक टॉक्सिसिटी: लंबे समय तक अधिक सेलेनियम के संपर्क में रहने से यह होती है। इसमें बालों और नाखूनों का झड़ना या टूटना, थकान, त्वचा पर चकत्ते, नाखूनों का रंग बदलना, तंत्रिका तंत्र में गड़बड़ी, चिड़चिड़ापन और त्वचा की सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

क्या है कारण: सेलेनियम टॉक्सिसिटी के कई कारण हो सकते हैं।

- सेलेनियम सप्लीमेंट्स का अधिक सेवन।
- सेलेनियम से दूषित पानी या मिट्टी से उगाए गए खाद्य पदार्थों का सेवन।
- उच्च सेलेनियम युक्त क्षेत्रों में रहना।
- औद्योगिक क्षेत्रों में सेलेनियम युक्त धातुओं या रसायनों का संपर्क।

प्रमुख लक्षण: सेलेनियम टॉक्सिसिटी के कुछ सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं- मितली, दस्त और उल्टी जैसी पेट संबंधी समस्याएं होना। बालों का पतला, कमजोर होकर झड़ना। ध्यान न देने पर गंजापन आना। नाखूनों में खराबी आना-टूटना, खुरदुरा होना, दरारें पड़ना, छिलना, टूटना, पूरा नाखून निकल जाना। त्वचा रूखी-बेजान, रैश या लालिमा, दाने, सूजन आना, जलन होना। मुंह से लहसुन जैसी गंध आना। बहुत ज्यादा थकान, कमजोरी और चिड़चिड़ापन का अनुभव होना। झनझनाहट, सिरदर्द, चक्कर आना और मानसिक भ्रम होना। सांस लेने में मुश्किल होना। गंभीर मामलों में अंगों का फेल होना और मृत्यु।

कैसे होता है डायग्नोसिस: डॉक्टर फिजिकल एग्जामिन करते हैं। ब्लड, यूरिन, बालों और नाखूनों के टेस्ट के जरिए सेलेनियम का स्तर मापा जाता है। लैब टेस्ट और इमेजिंग स्टडीज की जाती हैं।

क्या है उपचार: सेलेनियम विषाक्तता का उपचार उसके स्तर और लक्षणों की गंभीरता पर निर्भर करता है। सबसे जरूरी है सेलेनियम के स्रोत का तुरंत बंद करना यानी सेलेनियम का सेवन रोकना। हल्के मामलों में विषाक्तता को नियंत्रित करने के लिए सेलेनियम का सेवन रोकना और शारीरिक स्वास्थ्य की निगरानी करना पर्याप्त हो सकता है। सपोर्टिव केयर उल्टी, दस्त आने पर शरीर में पानी की कमी और कमजोरी दूर करने के लिए आईवी के जरिए पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स फ्लूइड्स दिए जाते हैं। गंभीर मामलों में, डॉक्टर रोगी को एंटीऑक्सिडेंट्स, विषैले पदार्थों को बाहर निकालने के लिए ड्रेनेज थेरेपी, चेलेशन थेरेपी, एक्टिवेटेड चारकोल, हीमोडायलिसिस जैसी थेरेपी से उपचार किया जाता है। इलाज के दौरान रक्त और मूत्र में सेलेनियम के स्तर की निगरानी की जाती है।

बचाव के उपाय: हालांकि यह खनिज हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण है, लेकिन इसकी अधिकता स्वास्थ्य को नुकसान भी पहुंचा सकती है। इसलिए, सेलेनियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन संतुलित मात्रा में करें। जहां तक हो सके, प्राकृतिक खाद्य स्रोतों से सेलेनियम प्राप्त करें। खाद्य पदार्थ खरीदने से पहले उसकी गुणवत्ता की जांच जरूर करें। उच्च सेलेनियम स्तर वाले खाद्य पदार्थों से बचें। सेलेनियम युक्त सप्लिमेंट्स केवल डॉक्टर की सलाह पर ही लें। सप्लिमेंट्स लेते समय लेबल जरूर पढ़ें। यदि सेलेनियम टॉक्सिसिटी के लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता लें। *

(सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली के सीनियर फिजिशियन-डॉ. एम. वली और डाइटिशियन डॉ. रचना कटारिया से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

एसपी मयंक ने विद्यार्थियों के साथ किया संवाद

सिरसा। एसपी डॉ. मयंक गुप्ता ने बुधवार को डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने विद्यालय परिसर का निरीक्षण किया और सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। उन्होंने विद्यालय में रोबेटिक लैब और स्टोरी लॉऊंज का उद्घाटन कर छात्रों से संवाद किया। प्राचार्य जॉय बनर्जी ने पारंपरिक अंदाज में उनका अभिनंदन किया। पुलिस अधीक्षक के आगमन पर स्कूली स्काउट्स एवं गाइड्स की टोली ने अनुशासित मार्च पास्ट और सलामी दी।

हेरोइन सहित बाइक सवार को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे नशामुक्त अभियान के तहत जाखल पुलिस ने बाईक सवार युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान विजय पुत्र रोहताश निवासी गांव डूल्ट, भूना के रूप में हुई है। थाना जाखल प्रभारी एसआई कुलदीप सिंह ने बताया कि पुलिस टीम एसआई सुरेश कुमार के नेतृत्व में पुलिस टीम अपराधियों की धरपकड़ को लेकर रेलवे रोड जाखल की तरफ जा रही थी। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

स्कूल से सीसीटीवी चोरी का आरोपी दबोचा

डबवाली। चौटाला चौकी पुलिस ने स्कूल से सीसीटीवी चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से चोरीशुदा कैमरा बरामद किया है। आरोपी की पहचान अंकुश कुमार उर्फ अभि पुत्र बुधराम निवासी अबूबशहर के रूप में हुई है। चौटाला चौकी पुलिस प्रभारी सब इंस्पेक्टर आनंद कुमार ने बताया कि बृजलाल पुत्र देवीलाल निवासी अबूबशहर की शिकायत पर उनके गांव के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अबूबशहर से किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा सीसीटीवी कैमरा चोरी कर ले जाने पर मामला दर्ज कर जांच शुरू की।

युवक पर तेजधार हथियार से बोला हमला, केस दर्ज

फतेहाबाद। शहर के बीघड़ रोड पर तीन युवकों ने पैदल जा रहे एक युवक पर तेजधार हथियार से हमला कर घायल कर दिया। घायल युवक को उपचार के लिए अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में भर्ती करवाया गया है। इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गौतम डच ने कहा है कि गत दिवस वह किसी काम से अपने घर से बीघड़ रोड पर, शमशान भूमि के पास गया था। जब वह वापस आ रहा रहा था तो इसी दौरान उसपर युवकों ने हमला कर दिया।

कोचिंग सेंटर के बाहर से बाइक चोरी, मामला दर्ज

सिरसा। रेलवे ओवरब्रिज के नीचे एक कोचिंग सेंटर के बाहर से चोर मोटरसाइकिल चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में गांव दड़बी निवासी संदीप कुमार ने बताया कि दोपहर को उसका बेटा पारस उसके दोस्त की बाइक लेकर कोचिंग सेंटर गया था। सेंटर के बाहर बाइक खड़ी कर वह अंदर चला गया। कुछ देर बाद आया तो बाइक गायब मिली। उसने अपने स्तर पर आसपास के लोगों से भी पूछताछ की, लेकिन बाइक का कोई सुराग नहीं लगा। इसके बाद उसने पुलिस को सूचित किया।

ढैंचा की बिजाई पर मिलेगा एक हजार का अनुदान

सिरसा। हरियाणा बीज विकास निगम द्वारा ढैंचा का बीज वितरण नहीं किया जाएगा। इस वर्ष किसान किसी भी सरकारी व गैर सरकारी बीज बिक्री केंद्रों से ढैंचा का बीज खरीदकर बिजाई कर सकते हैं। बीज लेते समय किसान ध्यान रखें कि उन्हें बीज का पक्का बिल दुकानदार से लेना है। ढैंचा की बिजाई पर इस वर्ष हरियाणा सरकार द्वारा किसानों को एक हजार रुपए प्रति एकड़ प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाएगी।

एमएम कॉलेज में वॉलंटियर्स को दिया प्रशिक्षण

सिविल डिफेंस ट्रेनिंग युवाओं के लिए महत्वपूर्ण : गुप्ता

उपायुक्त मनदीप कौर के निर्देशानुसार कॉलेज में लगाया कैंप का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में आयोजित सिविल डिफेंस ट्रेनिंग कैम्प में भाग लेते वॉलंटिय

सिविल डिफेंस वॉलंटियर किसी भी आपदा के समय राहत व बचाव के कार्यों में निस्वार्थ भाव से अपनी सेवा देते हैं। इस टीम में अनुभवी लोगों के साथ युवाओं की भी अहम भूमिका होती है। इसी उद्देश्य से जिला प्रशासन द्वारा जिलेभर के कॉलेजों में एनसीसी, एनएसएस व रेडक्रॉस वालंटियरों को सिविल डिफेंस का प्रशिक्षण देने का निर्णय लिया है। इसकी शुरूआत बुधवार को फतेहाबाद के एमएम कॉलेज से की गई है। जिला उपायुक्त मनदीप कौर के निर्देशानुसार कॉलेज में आयोजित प्रशिक्षण कैम्प में मुख्यअतिथि के तौर पर एसडीएम राजेश कुमार व नगराधीश गौरव गुप्ता ने भाग लिया और युवाओं को इस ट्रेनिंग में भाग लेने को लेकर प्रोत्साहित किया। ट्रेनिंग कैम्प में राजेश कुमार, प्लाटन कमांडर होमगार्ड एवं फायर ऑफिसर प्रदीप कुमार ने एनसीसी, एनएसएस, रेडक्रॉस वॉलंटियर्स के अलावा अन्य विद्यार्थियों को आपातकालीन परिस्थितियों में जीवन रक्षक सावधानियों की जानकारी दी, जिसमें प्राथमिक उपचार, अग्निशमन के तरीके, राहत-बचाव कार्य और सिविल डिफेंस की भूमिका से जुड़ी विस्तृत जानकारी शामिल थी। कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने आए हुए अधिकारियों का स्वागत किया और इस प्रकार की ट्रेनिंग को देश के युवाओं के लिए बेहद महत्वपूर्ण बताया।

जिला प्रशासन की पहल को सराहा

एसडीएम राजेश कुमार व नगराधीश गौरव गुप्ता ने कहा कि जिस तरह से आज देश की सीमाओं पर तनाव है, ऐसे माहौल में यह प्रशिक्षण बेहद जरूरी है। आपातकालीन हमें अपनी और अपने आसपास के लोगों की सुरक्षा कैसे करनी है, इसको लेकर जिला प्रशासन ने जिलेभर में युवाओं को सिविल डिफेंस ट्रेनिंग देने के लिए ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने का निर्णय लिया है। भविष्य में ये वॉलंटिंयर्स जिला प्रशासन के साथ मिलकर लोगों की मदद में सहयोग करेंगे। कॉलेज की यूथ रेडक्रास कोर्डिनेटर डॉ. मीनाक्षी कोहली, एनएसएस यूनिट इंचार्ज डॉ. प्रतिभा मखीजा व डॉ. विकेश सेठी तथा एनसीसी इंचार्ज कैप्टन रजनी वर्मा ने आए हुए अधिकारियों का धन्यवाद करते हुए जिला प्रशासन की इस पहल को सराहा और इसे समाज के लिए अत्यंत उपयोगी बताया। इस अवसर पर कैप्टन देवेन्द्र गेरा, डॉ. भव्या मुखी, डॉ. रोबिन आनंद, डॉ. विजय गोयल, डॉ. सीमा शर्मा, विनोद कुमार, प्रो. रशिम, प्रो. शैंकी, प्रो. मंजू कड़वासरा, डॉ. संध्या अग्रवाल, डॉ. रामगोपाल काजल, एसएस मल्होत्रा, अनु जिंदल, नितिन सचदेवा, रमनदीप सिंह के अलावा जिला रेडक्रास सोसायटी से सुरेन्द्र चुघ, दलबीर सिंह, सुनील भाटिया, कृष्ण कुक्कड़, अनिल इंदल भी मौजूद रहे।

विद्यार्थियों को वितरित की स्टेशनरी

■ बाबा सरसाईनाथ बुक बैंक ने की जरूरतमंद बच्चों की सहायता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। विद्यार्थियों को स्टेशनरी वितरित करते ट्रस्ट के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

बाबा सरसाईनाथ बुक बैंक वेलफेयर ट्रस्ट सिरसा की ओर से मंगलवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पनिहारी में जरूरतमंद बच्चों को स्टेशनरी वितरित की गई।

सर्वप्रथम सभी ने नवनियुक्त प्रिंसिपल शालू भारद्वाज को बधाई दी। बुक बैंक द्वारा बुधवार को कक्षा 1 से 5 व कक्षा 9 से 12 तक के 660 विद्यार्थियों को स्टेशनरी वितरित की। इस वितरण में बुक बैंक के अध्यक्ष गुरदीप सैनी, स्कूल प्रिंसिपल शालू भारद्वाज, महासचिव प्रेम कंदोई, सेवानिवृत्त प्राचार्य सतीश मित्तल, सिरसा पेंशनर समाज के कैशियर राजकुमार खुगर एवं समाजसेवी रंजीत टक्कर ने अपना योगदान दिया। पेंशनर समाज के कैशियर राजकुमार खुंगर ने विद्यार्थियों को लगन से पढने के लिए प्रेरित किया, ताकि वे स्कूल व अपने माता-पिता का नाम रोशन कर सकें। बुक बैंक के अध्यक्ष गुरदीप सैनी ने बताया कि बुक बैंक का एक ही लक्ष्य है कि कोई भी बच्चा स्टेशनरी और किताबों की कमी के कारण पढ़ाई न छोड़े। सैनी ने बताया बुक बैंक सर्दियों में 1000 विद्यार्थियों को स्कूल शूज व जुराबें वितरित करेगा।

कार सवार युवक अफीम सहित काबू

सिरसा। पुलिस ने कार सवार युवक को 63 ग्राम 26 मिलीग्राम अफीम सहित काबू किया है। सीआईए सिरसा प्रभारी सब इंस्पेक्टर प्रेम कुमार ने बताया कि थाना की एक पुलिस टीम गश्त के दौरान बरनाला रोड़ स्थित बिजलीघर के पास नाकाबंदी कर आने जाने वाले वाहनों की चैकिंग कर रही थी। इसी दौरान ओवर ब्रिज बरनाला की ओर से एक कार आती हुई दिखाई दी। उक्त कार सवार युवक ने सामने पुलिस पार्टी को देखकर कार को वापस मोडक़र कर खिसकने का प्रयास करने लगा तो अचानक कार बंद हो गई। शक के आधार पर पुलिस पार्टी ने उक्त कार सवार युवक को काबू कर राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी ली तो कार के गियर बॉक्स में एक पारदर्शी पन्नी मिली जिसे खोलकर चैक किया तो पन्नी से 63 ग्राम 26 मिलीग्राम अफीम बरामद हुई।

जैन स्कूल का परीक्षा परिणाम रहा शत-प्रतिशत

■ मनजीत कौर ने 500 में से 466 अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान पाया

सिरसा। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा घोषित12वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम मे सेठ सागर मल सुराणा जैन कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की कॉमर्स संकाय की छात्रा कुमारी मनजीत कौर ने 500 में से 466 अंक प्राप्त कर प्रथम, माही ने 500 मे से 462 अंक प्राप्त कर द्वितीय, तृष ने 500 में से 457 अंक प्राप्त कर तृतीय स्थान प्राप्त किया। आर्टस संकाय में कुमारी प्रिया ने 500 में से 459 अंक प्राप्त कर प्रथम, करीना ने 500 में से 450 अंक प्राप्त कर द्वितीय भावना ने 500 में से 443 अंक प्राप्त कर तृतीय स्थान हासिल कर विद्यालय का नाम रोशन किया। कुल 55 छात्राओं में से 18 छात्राओं ने बोर्ड मेरिट हासिल की, जिसमें से 6 छात्राओं ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक लेकर उच्च स्थान हासिल किया। कॉमर्स संकाय के अकाउंट्स सब्जेक्ट में छात्राओं ने 100 में से 100 अंक लेकर बाजी मारी। प्रबंधक कमेटी के अध्यक्ष मक्खन लाल गोयल, प्रबंधक हनुमानमल गुजरानी, ट्रस्टी राजिंद्र गोलछा, देवेंद्र डागा, सदस्य बलवंत राय, ज्ञानचंद, रविंद्र गोयल, संजीव जैन, संजय बोथरा, रणजीत गुजरानी, राजेश पुगलिया आदि ने छात्रों को बधाई दी।

विज्ञान का प्रत्येक क्षेत्र में योगदानः जयप्रकाश

सिरसा। जेसीडी विद्यापीठ में बुधवार को राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी दिवस मनाया गया। कार्यक्रम के मुख्यवक्ता डॉ. राहुल तनेजा ने पेटेंट के बारे में विस्तार से बताया पेटेंट किसी देश की तकनीकी आविष्कारशीलता और वाणिज्यिक गतिविधियों का रिकॉर्ड है। उन्होंने ट्रेड मार्क, कॉपीराइट एवं सर्विस मार्क आदि विषयों पर भी प्रकाश डाला। विशिष्ठ अतिथि डॉ. जमशेद हनीफ ने बताया कि कैसे आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस तकनीक और मशीन लर्निंग में उल्लेखनीय प्रगति दवा की खोज, निर्माण और दवा खुराक रूपों के परीक्षण में एक परिवर्तनकारी अवसर प्रस्तुत करती है। मुख्यातिथि डॉ. जयप्रकाश ने राष्ट्रीय विज्ञान दिवस की बधाई देते हुए कहा कि जो टेक्नोलॉजी का जनक है और ज्ञान का भी जो विशिष्टतम रूप है वह विज्ञान है। उन्होंने कहा कि साइंस का विद्यार्थी बहुत जिज्ञासु प्रवृत्ति का होता है और इसी कारण बहुत सी खोजें संभव हो पाई हैं।

पुलिसकर्मियों को दिया ई-डार एप का प्रशिक्षण

■ रोड एक्सीडेंट की तुरंत, प्रभावी मिलेगी जानकारी

सिरसा। पुलिसकर्मियों को ई-डार ऐप का प्रशिक्षण देते अधिकारी।

डबवाली। रोड एक्सीडेंट की जानकारी को तुरंत और प्रभावी रूप से सांझा करने के लिए विकसित किए गए एकीकृत डिजिटल प्रणाली ई-डार एप के बारे में प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। डबवाली में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में एनआईसी के अधिकारियों ने थाना प्रबंधकों, जांच अधिकारियों और पुलिस विभाग के कंप्यूटर ऑपरेटर को इस एप्प और वेब पोर्टल के बारे में विस्तृत जानकारी दी। डिस्ट्रिक रोलआउट मैनेजर संजय ने बताया कि इस एप और वेब पोर्टल का उद्देश्य दुर्घटनाओं की जानकारी को त्वरित और पारदर्शी बनाना, सडक़ दुर्घटनाओं के कारणों का पता लगाना है। इससे सडक़ दुर्घटना के मुआवजा दावों की प्रक्रिया तेज होने में भी मदद मिलेगी जिससे पीड़ित परिवारों को जल्द राहत मिल सके। उन्होंने बताया कि दुर्घटना की स्थिति में पुलिस विभाग घटनास्थल पर पहुंचकर मोबाइल ऐप के माध्यम से रिपोर्ट दर्ज करता है।

आरपीएस का सीबीएसई बोर्ड का परीक्षा परिणाम रहा शानदार

■ 10वीं कक्षा के 1212 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त कर सर्वश्रेष्ठता का प्रदर्शन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। खुशी जाहिर करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

सीबीएसई बोर्ड द्वारा घोषित कक्षा 10वीं एवं 12वीं के परीक्षा परिणाम में आरपीएस संस्था के 10वीं कक्षा के 1212 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक एवं 12वीं कक्षा के 572 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का बेहतरीन प्रदर्शन किया। आरपीएस के कक्षा 10वीं में ध्रुव सिंगरोहा 99.60 प्रतिशत, गार्गी दलाल ने 99.40 प्रतिशत व रिशिका, अमीषी, वसुंधरा, वंदिता, सुहानी, लक्षिता ने 99 प्रतिशत अंक प्राप्त कर सफलता का शिखर छुआ तो वहीं 12वीं कक्षा के अनुष्का रॉय व पर्व ने 99, हर्षिता यादव ने 98.8 प्रतिशत, पवन ने 98.6 प्रतिशत, वैष्णवी पाण्डेय 98.6 प्रतिशत अंक प्राप्त कर अपनी सर्वश्रेष्ठता की अमिट छाप छोड़ी। आरपीएस संस्था सीईओ इंजि. मनीष राव ने बताया कि कक्षा 10वीं के 8 विद्यार्थियों ने 99 प्रतिशत से अधिक, 77 विद्यार्थियों ने 98 प्रतिशत से अधिक, 169 विद्यार्थियों ने 97 प्रतिशत से अधिक, 284 विद्यार्थियों ने 96 प्रतिशत से अधिक, 434 विद्यार्थियों ने 95 प्रतिशत से अधिक एवं 1212 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक हासिल कर सीबीएसई बोर्ड के परीक्षा परिणामों में पूरे विश्व में आरपीएस की सर्वश्रेष्ठता की झलक बिखेरी तो, वहीं कक्षा 12वीं के परीक्षा परिणामों में आरपीएस के 19 विद्यार्थियों ने 98 प्रतिशत से अधिक, 61 विद्यार्थियों ने 97 प्रतिशत से अधिक, 95 विद्यार्थियों ने 96 प्रतिशत से अधिक, 147 विद्यार्थियों ने 95 प्रतिशत से अधिक, 572 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त कर पूरे देश में अभिभावकों एवं शिक्षकों का नाम रोशन किया।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण ने करवाई प्रतियोगिताएं

■ रोड एक्सीडेंट की तुरंत, प्रभावी मिलेगी जानकारी

प्रतियोगिता में भाग लेती छात्राएं।

सिरसा। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की पहल पर पेंटिंग, निबंध लेखन व वाद विवाद प्रतियोगिताएं हुई। प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को महिलाओं के सम्मान एवं उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना था। इस आयोजन की प्रभारी राजनीति विज्ञान की अध्यापिका राज रानी थी। उन्होंने बताया कि प्रत्येक प्रतियोगिताओं में 10-10 विद्यार्थियों ने भाग लिया। उन्होंने बताया कि पेंटिंग प्रतियोगिता में सत्यप्रभा ने प्रथम व विजयलक्ष्मी ने द्वितीय स्थान, निबंध लेखन प्रतियोगिता में अक्षरा प्रथम व नैंसी ने द्वितीय स्थान, वाद-विवाद प्रतियोगिता में आर्यन और खुशबू की टीम ने पहला और प्रिंस और तानिया की टीम ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। निर्णायक मंडल की भूमिका सुनील कुमार व डॉ. वीमी गोयल ने निभाई।

गौमाता भारत के सांस्कृतिक और आत्मनिर्भर स्वरूप की धूरी : स्वामी

■ श्री कृष्ण प्रणामी गौशाला एवं नंदीशाला में आयोजित गोकथा का चौथा दिन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। एमपी रोही में आयोजित गौकथा में प्रवचन करते स्वामी राजेन्द्रानंद महाराज व उपस्थित श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

गांव मोहम्मदपुर रोही स्थित श्री कृष्ण प्रणामी गौशाला एवं नंदीशाला में आयोजित श्री धेनु मानस गौकथा का चौथा दिवस राष्ट्रधर्म, संस्कृति और गौसेवा की चेतना से ओतप्रोत रहा। अंतरराष्ट्रीय गौभक्त संत स्वामी राजेन्द्रानंद महाराज, हरिद्वार ने श्रद्धालुओं को न केवल भावविभोर किया, बल्कि जीवन को धर्म और सेवा के पथ पर चलाने की प्रेरणा भी दी। स्वामी राजेन्द्रानंद ने अपने प्रवचनों में कहा कि गौमाता केवल धार्मिक आस्था की प्रतीक नहीं, बल्कि भारत के सांस्कृतिक और आत्मनिर्भर स्वरूप की धूरी हैं। जैसे आत्मा के बिना शरीर निष्प्राण है, वैसे ही गौसंरक्षण के बिना भारत की संस्कृति और सभ्यता अधूरी है।

खाद्य पदार्थों में मिलावट से खतरों के बारे दी जानकारी

■ रोड एक्सीडेंट की तुरंत, प्रभावी मिलेगी जानकारी

प्रतियोगिता में भाग लेती छात्राएं।

फतेहाबाद। हरियाणा सरकार के युवा कार्यक्रम एवं उद्यमिता विभाग द्वारा खंड नागपुर की ग्राम पंचायत के प्रांगण में खाद्य सुरक्षा एवं मिलावट के प्रति जागरूकता विषय पर विशेष सेमिनार का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम विभाग की ओर से युवा मामलों के तहत आयोजित किया गया, जिसका उद्देश्य युवाओं सहित आम नागरिकों को खाद्य पदार्थों में मिलावट के खतरे, उससे उत्पन्न होने वाले स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों तथा उपभोक्ता अधिकारों के प्रति जागरूक करना रहा। सेमिनार में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. ममता ने नागरिकों को खाद्य सुरक्षा के महत्व और मिलावट के दुष्प्रभावों से अवगत कराया। उन्होंने कहा कि खाद्य सुरक्षा न केवल हमारे स्वास्थ्य से जुड़ा मुद्दा है, बल्कि यह हमारे परिवार और समाज की समग्र भलाई से भी जुड़ा है।

सभी संस्थाओं के सहयोग से आज निकाली जाएगी तिरंगा यात्राः फुलां

सिरसा। ऑपरेशन सिंदूर की ऐतिहासिक सफलता पर 15 मई को सिरसा लोकसभा क्षेत्र में भी सभी सामाजिक, धार्मिक संस्थाओं एवं सम्मानित नागरिकों के सहयोग से तिरंगा यात्रा निकाली जाएगी।तिरंगा यात्रा को लेकर बुधवार को भाजपा कार्यालय में बैठक हुई। भाजपा के जिला प्रभारी वेद फुलां ने बताया कि तिरंगा यात्रा के संयोजक राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, व मंत्री कृष्ण बेदी इस यात्रा का नेतृत्व करेंगे। उन्होंने बताया कि 15 मई को प्रातः 9 बजे सिरसा के नेहरू पार्क से सामाजिक व धार्मिक संगठन, सम्मानित लोग मिलकर तिरंगा यात्रा निकालेंगे। उन्होंने भाजपा के सभी कार्यकर्ताओं, सामाजिक व धार्मिक संगठनों व आम नागरिकों से भी आह्वान किया कि इस तिरंगा यात्रा में बढ़ चढक़र भाग लेकर भारतीय सेना का उत्साह बढ़ाएं। भाजपा जिलाध्यक्ष यतेंद्र सिंह एडवोकेट ने कहा कि तिरंगा यात्रा को लेकर सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं।

मांग अनेक सामाजिक संस्थाओं ने सीएम के नाम सौंपे ज्ञापन

मेडिकल कॉलेज बनाने की मांग ने पकड़ा जोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। मेडिकल कॉलेज को लेकर बीजेपी जिलाध्यक्ष को ज्ञापन सौंपते अग्रवाल सभा सदस्य। फोटो : हरिभूमि

फतेहाबाद शहर से टोहाना शिफ्ट हुए मेडिकल कॉलेज को एक बार फिर फतेहाबाद में बनाने की मांग जोर पकडऩे लगी है। इसको लेकर शहर की अनेक सामाजिक संस्थाओं ने भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपे है।

बता दें कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से बीते दिनों हुई मुलाकात में फतेहाबाद बीजेपी के जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने मेडिकल कॉलेज का निर्माण फतेहाबाद शहर के निर्माणाधीन नए सरकारी अस्पताल के साथ खाली पड़ी जमीन पर बनवाए जाने की मांग उठाई थी। उसके बाद से फतेहाबाद की अनेक मुख्य सामाजिक संस्थाओं ने जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा के माध्यम से मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को मांग पत्र भेजना शुरू कर दिये है। इसी कड़ी में आज फतेहाबाद की अग्रवाल सभा, सेवा भारती संस्था व पंचनद स्मारक ट्रस्ट के प्रतिनिधि मंडल ने भी बीजेपी जिला कार्यालय में पहुंचकर जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा को मांग पत्र सौंपे। इससे पहले श्री राम कृष्ण गौशाला सेवा समिति चेरिटेबल ट्रस्ट, श्री बाला जी रोटी बैंक एवं चेरिटेबल ट्रस्ट, सिटी वेल्फेयर क्लब, ऑल इंडिया अरोड़ा खत्री पंजाबी कम्युनिटी ने भी उक्त मांग का समर्थन करते हुए ज्ञापन जिलाध्यक्ष को सौंपे थे। जिला परिषद की चेयरपर्सन एडवोकेट सुमन खिचड़ ने अपने सदस्यों सहित भी उक्त मांग को पुरजोर ढंग से उठाने के लिए भाजपा जिलाध्यक्ष के नाम धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया तथा मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन भी भेजा।

सीएम तक मांग पहुंचाने का आश्वासन

मेडिकल कॉलेज के मुद्दों पर चर्चा करते हुए जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा ने सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों को विश्वास दिलाया कि उनकी मांगों को मुख्यमंत्री तक अवश्य पहुंचाया जाएगा। फतेहाबाद क्षेत्र के विकास के लिए के लिए सैनी नायब सिंह सैनी की सरकार तत्पर है। इस अवसर पर विभिन्न संस्थाओं से सुभाष गर्ग, सुरेश बंसल, सुरेन्द्र मित्तल, दलीप गोयल, नितिन मोदी, मुरारी गोयल, सुशील बंसल, भारत भूषण गर्ग, उमंग गर्ग, हीरा लाल गुप्ता, परमजीत शर्मा, नरेश बंसल, मदन गोपाल नारंग, रमन आहूजा, लीलाराम दहिया, नीलम नारंग, नीलम बत्रा, राधा कृष्ण नारंग, किशोरी लाल नारंग, अनिल असीजा, देवराज खन्ना, मनोहर लाल मेहता मौजूद रहे। बता दें कि बीजेपी जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने सीएम से मुलाकात में कहा था कि फतेहाबाद मुख्यालय में 200 बैड के निर्माणाधीन सरकारी अस्पताल के साथ खाली पड़ी जमीन पर ही मेडिकल कॉलेज बनवाया जाए।

खबर संक्षेप

ढिंगसरा स्कूल से हजारों का सामान चोरी, केस

फतेहाबाद। चोरों ने गांव ढिंगसरा के प्राइमरी स्कूल में घुसकर वहां से हजारों रुपये का सामान चोरी कर लिया। इस बारे सूचना मिलते ही भट्टूकलां पुलिस की टीम मौके पर पहुंच गई और जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में गांव ढिंगसरा स्थित राजकीय प्राइमरी स्कूल के हैड टीचर द्वारका प्रशाद ने कहा है कि गत दिवस सुबह सफाई कर्मचारी कलावती और उसके लड़के सतबीर ने विद्यालय को खोला तो देखा कि स्टोर रूम का दरवाजा टूटा हुआ था।

साधु से मारपीट के आरोप में दो गिरफ्तार

फतेहाबाद। एक साधु के साथ हुई मारपीट के मामले में रतिया पुलिस ने दो युवकों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान तरनवीर पुत्र करनैल सिंह निवासी अहरवां तथा बलकार सिंह पुत्र मुख्तयार सिंह निवासी वार्ड नं. 5, रतिया के रूप में हुई है। शहर रतिया थाना प्रभारी उप-निरीक्षक रणजीत सिंह ने बताया कि यह मामला 13 अप्रैल को काका सिंह उर्फ बाबा निवासी रतिया की शिकायत पर दर्ज किया गया था।

लिंक पर क्लिक करते ही खाते से हजारों रुपये कटे

फतेहाबाद। साइबर ठगों ने फतेहाबाद में दिहाड़ी मजदूरी करने वाले एक युवक को अपने जाल में फंसाकर उससे हजारों रुपये ठग लिए। ठगों ने उसे एक लिंक भेजा, जैसे ही लिंक पर क्लिक किया तो युवक के खाते से राशि निकल गई। इस बारे साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में भीमा बस्ती, फतेहाबाद निवासी जसकरण ने कहा है कि वह दिहाड़ी मजदूरी का काम करता है। कुछ समय पहले उसके पास अनजान व्यक्ति ने फोन किया।

गुरुद्वारे के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी

फतेहाबाद। वाहन चोरों ने गांव रतनगढ़ में गुरूद्वारे के बाहर से एक मोटरसाइकिल चोरी कर लिया। इस बारे रतिया पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव रतनगढ़ निवासी गुरदित्ता दीन ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर गांव के रोजांवाली रोड पर स्थित गुरूद्वारा साहिब में माथा टेकने गया था। उसने अपने मोटरसाइकिल को गुरूद्वारे के बाहर खड़ा किया और अंदर चला गया। कुछ देर बाद जब वह वापस बाहर आया तो उसने देखा कि वहां से उसका मोटरसाइकिल गायब था।

वरिष्ठ नागरिकों के लिए फ्री मेडिकल कैंप 16 को

फतेहाबाद। वरिष्ठ नागरिकों के लिए वरिष्ठ नागरिक परिषद के तत्वाधान में नागरिक अस्पताल फतेहाबाद के सीएमओ कार्यालय द्वारा मई माह के तीसरे शुक्रवार 16 मई को निःशुल्क मेडिकल चैकअप कैम्प का आयोजन किया जा रहा है। बाल भवन फतेहाबाद में प्रातः 9 बजे प्रधान ईश्वर देवी सेठी की अध्यक्षता में यह चैकअप कैम्प लगाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए सचिव सुग्रीव सिंह बिश्नोई ने बताया इस चैकअप कैम्प में सेवानिवृत डिप्टी सीएमओ के नेतृत्व में टीम वरिष्ठ नागरिकों की निःशुल्क जांच करेगी व निशुल्क दवाईयां भी वितरित की जाएगी।

बेहतर लिंगानुपात के लिए प्रभावी कार्ययोजना के साथ काम करें अधिकारी: उपायुक्त

कम लिंगानुपात वाले क्षेत्रों की होगी पहचान गांव-गांव में मोबाइल वैन कर रही जागरूक

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

उपायुक्त शांतनु शर्मा ने कहा कि जिला में लिंगानुपात को और बेहतर बनाने के लिए सभी संबंधित विभाग व्यापक कार्य योजना के साथ कार्य करें और जिला में उन क्षेत्रों व गांवों में विशेष जागरूकता अभियान चलाया जाए, जहां अन्य क्षेत्र या गांव के मुकाबले लिंगानुपात कम है। उन्होंने निर्देश दिए कि सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करते हुए लिंगानुपात को और बेहतर बनाने में अपना योगदान दें। बुधवार को

सिरसा। बैठक लेते उपायुक्त शांतनु शर्मा। फोटो : हरिभूमि

उपायुक्त शांतनु शर्मा स्वास्थ्य विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग के अधिकारियों के साथ लिंगानुपात में और सुधार को लेकर समीक्षा बैठक कर रहे थे। इससे पहले स्वास्थ्य विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव (एसीएस) सुधीर राजपाल ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से बैठक करते हुए आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

रणनीति तैयार

अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक के दौरान उपायुक्त ने कहा कि अप्रैल 2024 से अप्रैल 2025 के बीच आंकड़ों का विश्लेषण करते हुए रणनीति तैयार की जाए। उन्होंने कहा कि मासिक बैठक के साथ-साथ त्रैमासिक समीक्षा बैठक नियमित रूप से आयोजित की जाएं, जिससे लिंगानुपात से जुड़ी समस्याओं की गहराई से जांच की जा सके। उन्होंने कहा कि लिंगानुपात में और सुधार के लिए जिले में जल्द टास्क फोर्स का गठन किया जाएगा, यह टास्क फोर्स खासकर उन गांवों व क्षेत्रों पर विशेष नजर रखेगी, जहां लिंगानुपात कम है। ऐसे क्षेत्र के लिए प्लान तैयार किया जाएगा ताकि वहां जागरूकता कार्यक्रम अधिक से अधिक किए जा सके।

भ्रूण हत्या सहन नहीं

उपायुक्त ने कहा कि जिला में लिंगानुपात और बेहतर बनाने के लिए सभी को जागरूक होकर काम करना होगा। उन्होंने हाई रिस्क प्रेगनेंसी के मामलों में विशेष निगरानी बरतने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि भ्रूण हत्या रोकने के लिए व्यापक कदम उठाए जाएं, जो भी नियमों का उल्लंघन करे उसके खिलाफ तुरंत सख्त कार्रवाई की जाए।

वर्कर्स की भूमिका अहम

उपायुक्त ने कहा कि आंगनबाड़ी वर्कर व आशा वर्कर लोगों को भ्रूण लिंग जांच के दुष्परिणामों के बारे में जागरूक करें। इस मौके पर सीएमओ डा. महेंद्र सिंह भादू, महिला एवं बाल विकास विभाग की उप निदेशक डा. दर्शना सिंह, उप सिविल सर्जन डा. भारत भूषण, नोडल ऑफिसर डा. साकेत कुमार सहित संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

सतलुज स्कूल में महिला सशक्तिकरण पर किया जागरूक

फतेहाबाद। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के निर्देशानुसार महिलाओं की सुरक्षा, अधिकारों और सशक्तिकरण के प्रति जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से जिलेभर में अभियान चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में महिला सुरक्षा टीम की इंचार्ज निरीक्षक मंजू द्वारा सतलुज स्कूल, भट्टू मण्डी में विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान महिलाओं को उनके कानूनी अधिकारों, आत्म-सुरक्षा के उपायों, साइबर क्राइम से बचाव और पुलिस सहायता के उपलब्ध माध्यमों की जानकारी दी गई। उपस्थित महिलाओं को 112, 1090 महिला हेल्पलाइन और अन्य आपातकालीन सेवाओं की उपयोगिता और प्रक्रिया के बारे में विस्तार से बताया गया। इंस्पैक्टर मंजू ने कहा कि हमारा उद्देश्य महिलाओं को न केवल जागरूक करना है।

स्केटिंग में छाए अपैक्स के विद्यार्थी

- उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण, रजत तथा कांस्य पदक जीता

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

जिला रोलर स्केटिंग एसोसिएशन द्वारा आयोजित जिला स्तरीय इंटर क्लब रोलर स्केटिंग प्रतियोगिता में अपेक्स कॉन्वेंट स्कूल, फतेहाबाद के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण, रजत तथा कांस्य पदक अर्जित किए। प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन के आधार पर विद्यालय के अनेक खिलाडिय़ों का चयन राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए हुआ है, जो विद्यालय एवं जिले के लिए अत्यंत गौरव की बात है। विद्यालय के प्रबंध निदेशक अमित मक्कड़ ने बताया कि इस

फतेहाबाद। जिला रोलर स्केटिंग प्रतियोगिता में अव्वल रहे अपैक्स कॉन्वेंट के विद्यार्थियों को बधाई देते स्कूल प्रबंधक। फोटो : हरिभूमि

प्रतियोगिता में विद्यालय के छात्र विदित तिरिडिय़ा ने ग्रेड 1 में स्वर्ण पदक, नोविता ने ग्रेड 7 में स्वर्ण पदक, रूद्रा, दुष्यंत व गरिमा ने ग्रेड 5 में रजत पकद, रोबिन ने ग्रेड 9 में रजत पदक, सर्यांश ने ग्रेड 3 में कांस्य पदक तथा मौलिक ने आइस स्केटिंग ग्रेड 6 में कांस्य पदक जीता। अमित मक्कड़ ने सभी विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी और कहा कि यह सफलता विद्यार्थियों के अनुशासन, निरंतर अभ्यास एवं समर्पण का प्रतिफल है। उन्होंने कोच विकास, सभी शिक्षकों, अभिभावकों तथा आयोजन समिति के प्रति भी आभार व्यक्त किया, जिनके सहयोग से यह उपलब्धि संभव हो सकी।

वेयरहाउस के पीछे अवैध कॉलोनी पर चला बुलडोजर

- डीटीपी अंजू दूहन ने लोगों को चेताया : सस्ते प्लॉट के लालच में प्रॉपर्टी डीलरों के झांसे में न आएं

हरिभूमि न्यूज ⏭ भूना

जिला नगर योजनाकार विभाग ने बुधवार को भूना में टोहाना रोड पर वेयरहाउस गोदाम के पीछे बनी अवैध कॉलोनी में तोडफ़ोड़ की। कार्रवाई में लगभग 11 कनाल जमीन पर बनी मिट्टी की सडक़ें और चारदीवारी की ईंटें ध्वस्त की गईं। बुलडोजर की मदद से यह कार्रवाई जिला प्रशासन के सहयोग से की गई। मौके पर ड्यूटी मजिस्ट्रेट एवं बागवानी अधिकारी पवन कुमार के नेतृत्व में भारी पुलिस बल मौजूद रहा। डीटीपी विभाग की इंस्पेक्टर

भूना। टोहाना रोड पर अवैध कॉलोनी में तोडफ़ोड़ कार्रवाई को अंजाम देता बुलडोजर।

पुष्पा, कनिष्ठ अभियंता संदीप कुमार, अंकित कुमार और सहायक सुरेश कुमार ने कार्रवाई को अंजाम दिया। डीटीपी अंजू दूहन ने बताया कि विभाग को भूना के टोहाना रोड पर अवैध कॉलोनी विकसित होने की सूचना मिली थी। इसके बाद भूस्वामी और प्रॉपर्टी डीलरों को एचडीआर एक्ट 1975 की धाराओं के तहत नोटिस जारी किए गए। उन्हें जरूरी अनुमति लेने के आदेश दिए गए थे। इसके बावजूद न तो निर्माण रोका गया, न ही अनुमति ली गई। इसी के चलते विभाग ने निर्माण को ध्वस्त किया। डीटीपी अंजू दूहन ने लोगों को चेताया कि सस्ते प्लॉट के लालच में प्रॉपर्टी डीलरों के झांसे में न आएं। जमीन खरीदने से पहले डीटीपी कार्यालय से कॉलोनी की वैधता की जानकारी जरूर लें। इंस्पेक्टर पुष्पा ने बताया कि कॉलोनी के खसरा नंबर से संबंधित रजिसट्रियां रोकने के लिए उप तहसील कार्यालय को पत्र लिखा जाएगा।

अवैध कॉलोनी पनपने नहीं देंगे

खैरी रोड पर पंजाबी सदन के पीछे बनी एक अन्य अवैध कॉलोनी को लेकर भी चर्चा रही, परंतु वहां के भूस्वामी और प्रॉपर्टी डीलरों को अभी तक नोटिस नहीं मिले थे, इसलिए उन्हें फिलहाल राहत मिल गई। डीटीपी अधिकारियों ने कहा कि भूना में किसी भी अवैध कॉलोनी को पनपने नहीं दिया जाएगा।

डीएवी पुलिस स्कूल का शानदार रहा परिणाम 12वीं में सरताज और 10वीं में अंशुल रहे प्रथम

फतेहाबाद। सीबीएसई द्वारा घोषित 12वीं व 10वीं के परीक्षा परिणाम में पुलिस लाइन फतेहाबाद स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने इस बार भी शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। शानदार परिणाम के बाद विद्यालय में खुशी का माहौल रहा और प्रधानाचार्य अरूण शर्मा ने अव्वल रहे विद्यार्थियों को बधाई दी। उन्होंने बताया कि 12वीं के परीक्षा परिणाम में विद्यालय के छात्र सरताज सिंह ने 95.6 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम स्थान हासिल किया वहीं 92.8 प्रतिशत अंक लेकर प्रियम द्वितीय तथा 91.4 प्रतिशत अंकों के साथ पर्ल बंसल तृतीय स्थान पर रही। उन्होंने बताया कि 12वीं में विद्यालय के कुल 35 विद्यार्थियों में 4 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक, 11 विद्यार्थियों ने 80 प्रतिशत

सरताज व अंशुल।

से अधिक तथा 18 विद्यार्थियों ने 75 प्रतिशत से अधिक अंक हासिल किया। सीबीएसई 10वीं परीक्षा में भी विद्यालय के विद्यार्थियों का प्रदर्शन शानदार रहा। विद्यालय के छात्र अंशुल दहिया ने 98.2 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम स्थान हासिल किया। इसके अलावा 94 प्रतिशत अंक लेकर गरिमा द्वितीय तथा 93.4 प्रतिशत अंक लेकर हिमानी तृतीय स्थान पर रही। इसके अलावा खुशी ने 92.6 प्रतिशत, सृष्टि ने 91.8 प्रतिशत अंक प्राप्त किए।

आर्ट्स में प्रीति व कॉमर्स में उषा अव्वल

- हड़ौली राजकीय स्कूल का परिणाम रहा शत प्रतिशत

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा घोषित 12वीं के परीक्षा परिणाम में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, हड़ौली के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का परचम लहराते हुए विद्यालय और गांव का नाम रोशन किया है। आज विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में अव्वल रहे विद्यार्थियों को विशेष तौर पर सम्मानित किया गया। विद्यालय के प्रधानाचार्य बंसीलाल

फतेहाबाद। हड़ौली विद्यालय में अव्वल रहे विद्यार्थियों को सम्मानित करते अतिथिगण व स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

ने बताया कि कक्षा 12वीं में कुल 43 विद्यार्थियों ने यह परीक्षा दी थी जिसमें से 18 विद्यार्थियों ने मैरिट में स्थान हासिल किया वहीं 21 विद्यार्थी प्रथम श्रेणी से व 4 विद्यार्थी द्वितीय श्रेणी से उत्तीर्ण हुए। विद्यालय का परिणाम शत प्रतिशत रहा। उन्होंने बताया कि आर्ट्स संकाय में विद्यालय की छात्रा प्रीति सुपुत्री देसराज ने 428 अंक लेकर प्रथम, कंचन जांगड़ा सुपुत्री शिव कुमार ने 427 अंक लेकर द्वितीय तथा अनमोल बत्रा सुपुत्र सुरेश कुमार 411 अंकों के साथ तृतीय स्थान पर रहे। कॉमर्स संकाय में उषा रानी सुपुत्री हंसराज ने 440 अंक लेकर विद्यालय में पहला स्थान पाया वहीं गगनदीप कौर सुपुत्री बिट्टू सिंह 425 अंक लेकर दूसरे तथा संजना सुपुत्री हरबंस 410 अंकों के साथ तृतीय रही। इस शानदार परिणाम से विद्यालय में खुशी का माहौल रहा।

बधाई दी

सरपंच प्रतिनिधि नछत्तर सिंह, एसएमसी प्रधान रमनदीप कौर और प्रधानाचार्या बंसीलाल ने शानदार परिणाम के लिए सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों व अध्यापकों को बधाई दी।

जेएनवी खारा खेड़ी का परिणाम सराहनीय

फतेहाबाद। जवाहर नवोदय विद्यालय, खारा खेड़ी ने वर्ष 2024-25 की कक्षा 10वीं एवं 12वीं की बोर्ड परीक्षाओं में उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त कर नया कीर्तिमान स्थापित किया है। प्राचार्य अनूप सिंह ने बताया कि कक्षा 10वीं में कुल 79 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी, जिनमें से 17 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक अर्जित किए तथा 66 विद्यार्थियों ने 75 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त कर विद्यालय के गौरव को बढ़ाया। रेहान ने 98.8 प्रतिशत के साथ प्रथम, हनुवंश शर्मा ने 95.6 प्रतिशत के साथ द्वितीय तथा हर्ष ने 94 प्रतिशत के साथ तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त रेहान ने गणित व विज्ञान दोनों विषयों में 100 में से 100 अंक प्राप्त किए हैं वहीं सागरिका ने कौशल विषय में 100 में से 100 अंक प्राप्त किए हैं। कक्षा 12वीं में कुल 72 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी।

शानदार रहा स्कॉलर्स कॉन्वेंट स्कूल का परिणाम

- 12वीं में पलक और 10वीं में सौम्य रहे स्कूल में प्रथम

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

सीबीएसई द्वारा जारी दसवीं और बारहवीं के परीक्षा परिणाम में हर वर्ष की भाँति इस वर्ष भी स्कॉलर्ज कॉन्वेंट स्कूल के विद्यार्थियों ने शानदार परीक्षा परिणाम हासिल किया। स्कूल के विद्यार्थियों द्वारा प्रतियोगी परीक्षाओं में अव्वल प्रदर्शन करने के साथ-साथ बोर्ड परीक्षाओं में भी स्कूल का परिणाम उत्कृष्ट रहता है। यह सिलसिला इस वर्ष भी जारी रहा है। स्कूल निदेशक शैलेन भास्कर ने बताया कि स्कूल

फतेहाबाद। स्कॉलर्ज स्कूल में अव्वल रहे विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

की छात्रा कुमकुम ने बारहवीं कक्षा में 96.2 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम स्थान, पलक ने 94.6 प्रतिशत अंक लेकर द्वितीय स्थान और शाइना और ओनिक सहारण ने 92 प्रतिशत अंक लेकर तीसरा स्थान प्राप्त किया। इसके साथ-साथ भुवि तेहरिया ने 91, मुस्कान ने 91, जतिन गुलाटी 90.8, रूपेन छाबड़ा ने 90.2, नैना नारंग ने 90, अंजु ने 88.6, मनदीप सिंह ने 87, नवांश ने 85.6, तारूषी ने 85.4, जसप्रीत कौर ने 84.6, भव्य नारंग ने 84, राघव ने 82.6, मनीशा ने 82.6 और विनय नारंग ने 81.2 प्रतिशत अंक लेकर बोर्ड मेरिट हासिल की हैं। दसवीं के परीक्षा परिणाम में सौम्य गुप्ता ने 95.6 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम स्थान, रूचि ने 91.6 प्रतिशत अंक लेकर दूसरा स्थान और एंजल ने 91 प्रतिशत अंक लेकर तीसरा स्थान प्राप्त किया। इसके साथ ही सृष्टि अरोड़ा और रिहान मोंगा ने 90.8, लविशा ने 88.2, महाविश ने 87, तनवी ठाकुर ने 85.8, भव्य जैन और नितिन देवी ने 84.6, रोहित जांगड़ा ने 84, अनुभव वर्मा ने 83.6, अंकुश ने 83.4, हर्षित ने 83, आदित्य बिश्नोई और माधव ने 81.6, सोहिल पूनिया ने 81 और भविष्य ने 80.2 प्रतिशत अंक लेकर बोर्ड मैरिट हासिल की हैं। स्कूल संरक्षक बीएल तनेजा, निदेशक शैलेन भास्कर, प्रिंसिपल ज्योति मैहता, वाइस प्रिंसिपल सुमन नागपाल ने उत्कृष्ट परिणाम पर सभी विद्यार्थियों, उनके अभिभावकों और कुशल व मेहनती फैकेल्टी मैंम्बर्स को शुभकामनाएं दी।

पॉयनियर स्कूल का दसवीं कक्षा का शत प्रतिशत रहा परिणाम

- 97 .2 प्रतिशत अंक लेकर पुण्य प्रथम, 95 .2 प्रतिशत अंक प्राप्त कर भूमिका द्वितीय व 93 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विवान गोयल तृतीय स्थान पर रहे

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

सीबीएसई द्वारा कल घोषित हुए दसवीं कक्षा के परिणाम में पायनियर कान्वेंट स्कूल फतेहाबाद का परिणाम शानदार शत प्रतिशत रहा। स्कूल के कुल 106 बच्चों में से 90 प्रतिशत से अधिक 11 विद्यार्थी, 80 प्रतिशत से अधिक 32 विद्यार्थी 70 प्रतिशत से अधिक 60 विद्यार्थी उत्तीर्ण हुए। इस शानदार सफलता के लिये सभी बच्चों अध्यापकों व अध्यापकगण को बधाई दी। 97.2 प्रतिशत अंक प्राप्त कर पुण्य महता प्रथम, 95.2 प्रतिशत अंक

फतेहाबाद। पॉयनियर स्कूल में अव्वल रहे विद्यार्थी।

प्राप्त कर भूमिका सैनी द्वितीय व 93 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विवान गोयल तृतीय स्थान पर रहे। इस शानदार उपलब्धि पर मैनेजिंग डायरैक्टर विजय निर्मोही, चेयरपर्सन शीलू निर्मोही, प्रधानाचार्या गीतिका महता, उप प्रधानाचार्या मैत्री निर्मोही, उप प्रधानाचार्या तनू भाटिया व डायरैक्टर निशांत निर्मोही ने सभी बच्चों, अभिभावकों व अध्यापकगण को बधाई दी।

गांधी विद्या मंदिर का चैतन्य शर्मा सीबीएसई की परीक्षा में प्रथम रहा

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

सैक्टर 12 स्थित गाँधी विद्या मंदिर स्कूल की दसवीं कक्षा का सीबीएसई परीक्षा परिणाम हर वर्ष की भांति शत प्रतिशत रहा। विद्यालय की ओर से कुल 53 बच्चों ने दसवीं की परीक्षा में शामिल हुए। चैतन्य शर्मा सुपुत्र सुशील शर्मा ने 500 में से 483 यानि 96.6 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम, अविनाश सुपुत्र सुरेश कुमार ने 463 यानि 92.6 प्रतिशत अंक लेकर द्वितीय तथा जयविंद्र सुपुत्र महावीर सिंह ने 460 यानि 92 प्रतिशत अंक लेकर तृतीय व महताली सुपुत्री अशोक कुमार ने

फतेहाबाद। चैतन्य शर्मा व अविनाश।

450 अंक हासिल कर चतुर्थ स्थान प्राप्त किया। कक्षा दसवीं के 53 छात्रों में से 4 बच्चों ने 90 प्रतिशत से अधिक, 17 बच्चों ने 80 प्रतिशत से अधिक अंक लेकर बोर्ड मैरिट प्राप्त की। विद्यालय के सभी बच्चे उत्तीर्ण रहे व परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। अविनाश ने मैथ्स में तथा योगिता ने इंग्लिश में 100-100 प्राप्त किए। शानदार परीक्षा परिणाम के लिए विद्यालय के प्रिंसिपल सुशील शर्मा ने सभी बच्चों, उनके माता पिता एवं अभिभावक तथा अध्यापकगण को बधाई दी।

चैतन्य ने शिक्षकों को दिया सफलता का श्रेय

स्कूल में अव्वल रहे चैतन्य शर्मा ने कहा कि वह अपने माता पिता व अध्यापकों को अपनी सफलता का श्रेय देता है। सोशल मीडिया से दूर रहकर मैंने तैयारी की। चैतन्य ने कहा कि वह बड़ा होकर जज बनकर देश की न्याय व्यवस्था की सेवा करना चाहता है।

जागरूकता पुलिस अधीक्षक ने अभिभावकों से की अपील

बच्चों की करें सतत निगरानी, नशे और सोशल मीडिया की अशोभनीय सामग्री से रखें दूर : जैन

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने जिलावासियों विशेष रूप से अभिभावकों से अपील करते हुए कहा कि वर्तमान समय में बच्चों एवं किशोरों पर सोशल मीडिया और नशीली प्रवृत्तियों का दुष्प्रभाव तेजी से बढ़ता जा रहा है, जिसे समय रहते नियंत्रित करना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि आधुनिक तकनीक और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर भ्रामक,

एसपी सिद्धांत जैन।

आपत्तिजनक और अशोभनीय सामग्री बच्चों की मानसिकता, आचरण और व्यक्तित्व को गंभीर रूप से प्रभावित कर रही है। साथ ही, नशीले पदार्थों की ओर बढ़ता झुकाव युवाओं को अपराध और आत्मविनाश की ओर धकेल सकता है। पुलिस अधीक्षक सुझाव देते हुए कहा कि अभिभावक अपने बच्चों की दैनिक गतिविधियों पर नियमित व सतत निगरानी रखें। मोबाइल, इंटरनेट और सोशल मीडिया के उपयोग के लिए समय-सीमा एवं मर्यादा तय करें। बच्चों के व्यवहार, उनके मित्रों, ऑनलाइन संपर्कों और भाषा-शैली पर विशेष ध्यान दें। यदि बच्चा चिड़चिड़ा हो जाए, अकेलापन पसंद करे, पढ़ाई में रुचि खो दे या रात में देर तक जागे, तो उससे संवेदनशीलता व संवाद के माध्यम से संपर्क बनाए रखें। यदि नशे के सेवन या व्यापार से संबंधित कोई संदिग्ध गतिविधि दिखे, तो तत्काल पुलिस को सूचित करें। एसपी ने स्पष्ट किया कि पुलिस प्रशासन पूर्णतः सतर्क और सक्रिय है, लेकिन इस सामाजिक चुनौती से प्रभावी रूप से निपटने के लिए अभिभावकों और समाज के सहयोग की आवश्यकता है।

पुलिस हर मदद के लिए तैयार

उन्होंने यह भी जानकारी दी कि जिले में नशा विरोधी अभियान, साइबर सेल की सतर्कता और जन-जागरूकता कार्यक्रम लगातार चलाए जा रहे हैं। यदि कोई छात्र या युवा मानसिक दबाव, नशे की लत या किसी अन्य संकट से जूझ रहा है, तो अभिभावक बिना किसी संकोच के पुलिस से संपर्क करें, पुलिस प्रशासन द्वारा हर संभव सहायता प्रदान की जाएगी।