हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, गुरुवार, 15 मई 2025

तापमान
अधिकतम 42.3 डिग्री
न्यूनतम 21.5 डिग्री

11 गाड़ी के शीशे तोड़कर चोरी की वारदातों को अंजाम ...

12 पोस्टर से दिया 'जल ही जीवन है ' का संदेश

शहर में आज

- भाजपा द्वारा रोहतक लोकसभा तिरंगा यात्रा का आयोजन सुबह 8.30 बजे होगा। इसमें मुख्य अतिथि राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा होंगे
- अंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन।
- बिजली निगम में खुला दरबार सुबह 11 से एक बजे तक।

बिजली कट

- सुबह नौ बजे से साढे 11 बजे तक
अस्थल बोहर, गढ़ी बोहर, मस्तनाथ नगर, सेक्टर 4
- सुबह नौ से साढ़े 12 तक
खोखराकोट, राजीव विहार, जींद चौक, अनंतपुरम, बालकनाथ कॉलोनी, कबीर कॉलोनी, गोहाना रोड, शिव कॉलोनी, फौजी कॉलोनी, सुंदरपुर रोड

खबर संक्षेप

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के परीक्षा परिणाम जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय ने दिसंबर 2024 में आयोजित एमलिब एनईपी प्रथम सेमेस्टर फ्रेश की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। एसोसिएट कंट्रोलर ऑफ एग्जामिनेशन प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

मदविः प्रैक्टिकल परीक्षाएं 15 से 20 मई तक

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की एमबीए तीसरे सेमेस्टर तथा यूजी पांचवें सेमेस्टर पाठ्यक्रमों की प्रैक्टिकल परीक्षाएं 15 मई से 20 मई तक आयोजित की जाएंगी। परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि प्रैक्टिकल नंबरों को ऑनलाइन अपलोड करने की अंतिम तिथि 22 मई तथा कंडक्ट ब्रांच में हार्ड कॉपी भेजने की अंतिम तिथि 27 मई होगी। प्रैक्टिकल परीक्षाओं का शेड्यूल विश्वविद्यालय वेबसाइट से प्राप्त किया जा सकता है।

19 को परिवेदना समिति की बैठक

रोहतक। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि प्रदेश के विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार की अध्यक्षता में 19 मई को सुबह 11 बजे स्थानीय जिला विकास भवन के सभागार में जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक आयोजित की जाएगी। बैठक के एजेंडे में 13 शिकायतें शामिल है। विकास एवं पंचायत मंत्री बैठक के एजेंडे में शामिल शिकायतों की सुनवाई के दौरान संबंधित विभागों के अधिकारियों को इनके निपटारे बारे आवश्यक दिशा-निर्देश देंगे। सभी संबंधित अधिकारी बैठक में उपस्थिति सुनिश्चित करें।
-परीक्षाएं 23 मई से

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की परिक्षाएं 23 से

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की ओटीआईएमएल पाठ्यक्रमों की रेगुलर, री-अपीयर व वार्षिक परीक्षाएं 23 मई से प्रारंभ होंगी। परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने बताया कि उपरोक्त परीक्षाओं की डेटशीट विवि वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगी।

निजी कंपनियों ने भी दूध का रेट बढ़ाया

रोहतक। कई निजी कंपनियों ने दूध के रेट में दो रुपये की वृद्धि की है। इसके साथ ही डेयरी संचालकों ने भी पांच रुपए प्रति लीटर दूध के दाम बढ़ा दिए हैं। डेयरी एसोसिएशन के प्रधान राजकमल (राजू) सहगल ने बताया कि कल से भैंस के दूध की कीमत प्रति लीटर में 5 रुपए का इजाफा किया गया है। खल बिनौला के रेट बढ़ने से कदम उठाया है।

माजरा में दिल दहला देने वाला हादसा ▶▶ बेटा ढक्कन हटाते समय सीवर में गिरा, बचाने उतरे पिता-भाई ने भी जान गंवाई

समय पर सीवर की सफाई होती तो नहीं जाती एक घर के तीन लोगों की जान

पूरे गांव के सीवर बंद, कई बार पार्षदों को दे चुके शिकायतें

- तीनों को सीवर मेनहाल से बाहर निकाल कर पीजीआई भेजा जहां तीनों को मृत घोषित कर दिया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

अस्थल बोहर स्थित गांव माजरा में बुधवार को दिल दहला देने वाला हादसा हुआ। छोटी सी लापरवाही की वजह से एक परिवार के तीन लोगों की मौके पर ही मौत हो गई। सीवर ब्लॉक होने पर पहले बेटा मेनहोल का ढक्कन हटाने लगा तो वह उसमें गिर गया। इसके बाद उसका पिता और फिर एक और बेटा मेनहोल में जा गिरे। माना जा रहा है कि जहरीली गैस की वजह से तीनों सीवर में गिरे हैं। हादसे के बाद पूरे गांव मातम छा गया। पुलिस और दमकल कर्मचारियों ने बड़ी मुश्किल से तीनों को सीवर मेनहाल से बाहर निकाल कर पीजीआई भेजा जहां तीनों को मृत घोषित कर दिया गया। मृतकों की पहचान गांव माजरा निवासी महाबीर सिंह और उनके 2 बेटे दीपक और लक्ष्मण के रूप में हुई है। घटना से ग्रामीण और परिजन गहरे सदमे में हैं। ग्रामीणों में घटना से गुस्सा भी देखने को मिला। उनका कहना है कि सीवर काफी दिनों से बंद हैं और पार्षदों और कर्मचारियों को कई बार शिकायतें की गई जिसके बाद भी सुनवाई नहीं हुई। अगर समय पर सीवर खुल जाते तो तीन जान नहीं जाती। अब इन मौत के लिए किसे जिम्मेदार ठहराएं। वहीं पुलिस का कहना है कि परिवार शिकायत देगा तो कार्रवाई की जाएगी।

रोहतक। घटना स्थल पर पहुंचे पुलिस के अधिकारी।

मौत पर विलाप करते परिजन। फोटो : हरिभूमि

अभी तक लिखित शिकायत नहीं मिली

गांव माजरा में जो घटना हुई, वह दुखद घटना है। घर का सीवरेज साफ करने के लिए उतरे 3 पिता-पुत्रों की मौत हुई है। तीनों के शव पोस्टमॉर्टम के लिए भेजे गए हैं। अभी तक परिवार की तरफ से कोई लिखित शिकायत नहीं मिली है। परिवार की तरफ से जो भी शिकायत मिलेगी, उसके हिसाब से कार्रवाई की जाएगी।
-रवि खुंडिया, डीएसपी

फाइल फोटो

अंतिम संस्कार

ऑक्सीजन सिलेंडर लगाकर सीवर में उतरे फायर कर्मी

फायर ब्रिगेड की टीम ने बताया कि उन्हें आज सुबह करीब साढ़े 7 बजे सूचना मिली थी कि माजरा गांव में 3 लोग सीवर में गिर गए हैं। वहीं, पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार 3 लोग गैस चढ़ने के कारण बाहर नहीं निकल पाए हैं, इसलिए फायर ब्रिगेड कर्मियों को भी सीवर में ऑक्सीजन सिलेंडर लेकर उतारा गया।

संभलने का मौका नहीं मिला

घटना इतनी तेजी से हुई कि किसी को सम्भलने का मौका तक नहीं मिला, न ही मौके पर किसी तरह की मदद मिली। घटना घर के बाहर गली में सीवर का ढक्कन हटाते समय हुई। महिला संतोष देवी ने बताया कि घर की नाली कई दिनों से बंद पड़ी थी। जिसके कारण घर में पानी की निकासी को लेकर बहुत परेशानी हो रही थी। इसलिए मेरा बेटा लक्ष्मण सीवर का ढक्कन खोलने के लिए चला गया। ढक्कन खोलते ही वह गैस के संपर्क में आया और बेहोशी की हालत में सीवर में गिर गया। गिरते ही उसके पिता उसे बचाने के लिए भागे और वे भी सीवर में जा गिरे। इसके बाद पिता और भाई को बचाने के लिए दीपक भी सीवर में उतर गया। वह उन दोनों को नहीं बचा सका और खुद भी सीवर में ही दम तोड़ दिया। तीसरा बेटा भी पिता और भाई को बचाने के लिए दौड़ा लेकिन मां ने उसे रोक लिया। जिससे उसकी जान बच गई। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है।

गांव में पसरा मातम

महाबीर की पत्नी संतोष ने बताया कि उनके पति महाबीर फौज से रिटायर थे। वहीं, लक्ष्मण बाइक रिपेयरिंग की दुकान पर काम करता था, जबकि दीपक एक निजी कंपनी में काम करता था। उनका बड़ा बेटा राजकुमार भी नौकरी पेशा है। उन्होंने बताया कि उनकी 4 लड़कियां और 3 लड़के थे। उन्होंने चारों लड़कियों की शादी कर दी है। वे अपने ससुराल में हैं। जबकि, बेटों में अभी केवल राजकुमार की शादी हुई थी। दीपक और लक्ष्मण अभी अविवाहित थे। इस दुखद घटना से परिवार सहित पूरे गांव में मातम पसरा हुआ है। रोहतक में इससे पहले भी सीवर मेनहोल में उतरने पर दस से ज्यादा लोगों की जान जा चुकी है।

जहरीली गैस ने ली जान

सीवर के ढक्कन को केवल नगर निगम या पब्लिक हेल्थ के कर्मचारी ही खोलते हैं। उन्हें इसके लिए ट्रेनिंग दी जाती है। आमजन का सीवर ढक्कन खोलना जानलेवा बन जाता है। उसे गैस से बचाव की जानकारी नहीं होती। इसलिए खुद ढक्कन कभी न खोले और विभाग को सूचना दें। सीवर से कई तरह की खतरनाक गैस निकलती हैं। इनमें मीथेन, हाइड्रोजन सल्फाइड, कार्बन डाईआक्साइड, अमोनिया और नाइट्रोजन आक्साइड शामिल हैं। सीवर गैसों का यह मिश्रण घरेलू और फैक्ट्रियों से निकलने वाले कचरे के सड़ने से बनता है। इनमें से हाइड्रोजन सल्फाइड जैसी गैसे विषैली होती हैं।

कई बार शिकायत

ग्रामीणों ने बताया कि गांव में सीवर काफी दिनों से जाम पड़े हैं। उनकी सफाई करने के लिए कोई भी कर्मचारी नहीं आता। इस बारे में कई बार पार्षद से शिकायत की गई, लेकिन कोई समाधान नहीं हो रहा। ग्रामीणों ने कहा कि सीवर बुरी तरह जाम हैं, जिनके अंदर ईंट और पत्थर भी पड़े हैं। ऐसे में लोगों के घर की नाली अक्सर रुकी रहती हैं। नाली रुकने पर सीवर का ढक्कन हटाने के दौरान एक ही परिवार के तीन लोगों की मौत सीवर में गिरने के कारण हुई है।

क्रिकेट टीम का चयन 19 और 20 को

रोहतक। जिला क्रिकेट एसोसिएशन के अध्यक्ष बाल कृष्ण आहुजा ने बताया कि अंडर-19 व 16 अंतर जिला क्रिकेट प्रतियोगिता के लिए रोहतक की टीम का चयन चौधरी बंसीलाल क्रिकेट स्टेडियम में होगा। 19 मई को लड़कियों और 20 को लड़कों की टीम सिलेक्ट की जाएगी। अंडर 19 वर्ग (लड़के) की टीम के लिए खिलाड़ी का जन्म एक जनवरी 2006 के बाद का होना चाहिए। इसी प्रकार अंडर 16 वर्ग (लड़के) की टीम के लिए खिलाडी का जन्म 1 सितंबर 2009 व 31 अगस्त 2011 के बीच का हो। ट्रायल में भाग लेने के लिए वे खिलाड़ी योग्य होंगे, जो जिला रोहतक के स्थायी निवासी हों। जिनका जन्म स्थान रोहतक हो या पिछले 2 साल से रोहतक में पढ़ाई कर रहे हों, ये ट्रायल में शामिल हो सकते हैं। ट्रायल में भाग लेने के लिए खिलाड़ी को अपने मूल जन्म प्रमाण पत्र, व उनकी एक-एक प्रति साथ लानी है।

पटना में खेली जा रही खेलो इंडिया प्रतियोगिता में बॉक्सिंग में जीते तीन गोल्ड

रोहतक। पटना में खेली जा रही खेलो इंडिया प्रतियोगिता बुधवार को संपन्न हो गई। इसमें आर्यन बॉक्सिंग स्पोर्टस क्लब सुनारिया के तीन मुक्केबाजों ने भाग लिया। और इन तीनों ने ही स्वर्ण पदक जीते। शुभम ने 60,राहुल कुंडू ने 75 और लोकेश ने 80 किलोग्राम में गोल्ड मेडल जीतकर हरियाणा का नाम रोशन किया।

30 शोधार्थियों को पीएचडी डिग्री का पात्र घोषित किया

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने परीक्षकों के बोर्ड तथा शोध समिति की अनुशंसा पर 30 शोधार्थियों को पीएचडी डिग्री का पात्र घोषित किया है। मैनेजमेंट से जयदीप, अंकित कुमार, मानसी मक्कड़, रिंकी, मंजू देवी व सुनीता यादव, कॉमर्स से नीलम, फार्मेसी से प्रेरणा कौशिक, मंजू बाला व अंजलि, सांख्यिकी से कुलदीप, गणित से प्रवीन व रेणु, मेडिकल बायोटेक्नोलॉजी से रवीना, बायोकेमिस्ट्री से तरुण कुमार, पिंकी शर्मा व जतिन कुमार फोगाट, बायोटेक्नोलोजी से प्रीति, लाइब्रेरी साइंस से नीरज, राजनीति विज्ञान से नवीन, लोक प्रशासन से संदीप, संस्कृत से कुलदीप व पंकज देवी, दृश्य कला से मीनाक्षी व धर्मवीर सिंह, फार्मास्यूटिकल्स, लॉ से मनपाल रामावत, रजनी, आशीष शर्मा, मंगल सिंह व प्रदीप कुमार।

गांव नसीरपुर बाईपास पर वारदात

बाइक सवार 5 बदमाशों ने एक युवक का रास्ता रोककर दो लाख रुपये लूटे

- पुलिस ने घायल की शिकायत पर केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

बाइक सवार 5 बदमाशों ने एक युवक का रास्ता रोककर मारपीट की और दो लाख रुपये लूट कर फरार हो गए। घायल युवक को अस्पताल में भर्ती करवाया गया। इसकी सूचना सदर थाना पुलिस को दी गई। पुलिस मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी और घायल की शिकायत पर केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू की। गांव बांस बादशाहपुर जिला हिसार निवासी युवक अक्षय अपने चाचा सतीश के पास नेहरु कॉलोनी आया हुआ था। यहां से वह चाचा के लड़के अनुज के साथ गांव टिटोली में भाईचारे में अजीत को दिए गए रुपये लेने गया था। अजीत से दो लाख रुपये लेकर जब वह अनुज के साथ टिटोली से रोहतक आ रहा था तो रास्ते में बदमाशों ने लूट की वारदात को अंजाम दिया। अक्षय ने बताया कि गांव टिटोली में जब अजीत से रुपये लिए तो वह चाचा के लड़के अनुज के मामा के घर चले गए। वहां एक घंटा रुकने के बाद वह रोहतक के लिए निकले थे। जब वह गांव नसीरपुर बाइपास पर पहुंचे तो पीछे से दो बाइकों पर 5 लोग आए, जिनके हाथों में डंडे थे और चेहरे पर कपड़ा बांधा हुआ था। अक्षय ने बताया कि बदमाशों ने उनकी बाइक के आगे बाइक अड़ा दी। इसके बाद उनकी बाइक की चाबी निकालकर दूर फेंक दी। तभी दूसरी बाइक से उतरे बदमाशों ने उनके साथ मारपीट शुरू कर दी। जब वह बाइक छोड़कर भागने लगे तो आरोपियों ने उन्हें पकड़ लिया और डंडों से पीटना शुरू कर दिया। इसके बाद आरोपी 2 लाख रुपये छीनकर मौके से फरार हो गया। इसकी सूचना पुलिस को दी और पुलिस ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी है।

की जा रही जांच

युवक के साथ लूट और मारपीट की सूचना मिली थी, जिसके बाद पुलिस टीम मौके पर पहुंची। पुलिस ने घायल अक्षय की शिकायत पर बदमाशों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।
-जितेंद्र, एएसआई, सदर थाना

कार्यक्रम | 21 मई को रोहतक में होगा राज्य स्तरीय सम्मान समारोह

38वें राष्ट्रीय खेलों में प्रदेश के पदक विजेता खिलाड़ियों को किया जाएगा सम्मानित

सीएम नायब सिंह सैनी होंगे मुख्य अतिथि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

- हरियाणा के कुल 689 खिलाड़ियों और लगभग 200 स्पोर्ट स्टाफ ने भाग लिया था

हरियाणा खेल विभाग द्वारा 21 मई को रोहतक में राज्य स्तरीय सम्मान समारोह आयोजित किया जाएगा, जिसमें उत्तराखंड में हुए 38वें राष्ट्रीय खेलों में प्रदेश के स्वर्ण, रजत व कांस्य पदक विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित किया जाएगा। इस कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे।

हरियाणा के खेल राज्य मंत्री गौरव गौतम ने बताया कि राष्ट्रीय खेलों में हरियाणा के खिलाड़ियों का दबदबा रहा। इन खेलों में हमारे खिलाड़ियों ने पदक जीतने के साथ-साथ देश और प्रदेश का दिल भी जीता है। उत्तराखंड में 28 जनवरी से 14 फरवरी तक आयोजित हुए राष्ट्रीय खेलों में हरियाणा के खिलाड़ियों ने 153 पदक जीते, जिसमें 48 स्वर्ण, 47 रजत और 58 कांस्य पदक शामिल हैं। पदक तालिका में हरियाणा ने तीसरा स्थान हासिल किया। इन खेलों में हरियाणा के कुल 689 खिलाड़ियों और लगभग 200 स्पोर्ट स्टाफ ने भाग लिया था। खिलाड़ी ओलंपिक, विश्व चैंपियनशिप, एशियन गेम्स व कॉमनवेल्थ गेम्स में पदक जीतकर विश्व भर में अपनी प्रतिभा का डंका बजा रहे हैं। खिलाड़ियों को इस मुकाम तक पहुंचाने में हरियाणा की खेल नीति का भी अहम योगदान है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने वर्ष 2025-26 के लिए खेल विभाग का 1961.79 करोड़ रुपये बजट आवंटित किया है। जबकि पिछले साल खेलों का बजट 1381.79 करोड़ रुपये था। बजट में खेल के मैदानों, खेल सामग्री को बढ़ावा देने व बीमा योजना को लागू करने का पूरा ख्याल रखा गया है। इसी तरह से युवाओं के कौशल को और निखारने पर भी बल दिया गया है।

पांच विश्वविद्यालयों में खोले जाएंगे उत्कृष्टता केंद्र

प्रदेश में महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय तथा इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय रेवाड़ी में नए उत्कृष्टता केंद्र खोले जाएंगे। राज्य खेल परिसरों के बेहतर संचालन व रख-रखाव के लिए पायलट आधार पर दो खेल परिसरों को पीपीपी मोड पर चलाने के लिए दिया जाएगा। अगर इस प्रयोग के नतीजे अच्छे आते हैं तो कुछ अन्य परिसरों को भी इसी नीति से चलाने के लिए चिन्हित किया जाएगा। प्रदेश में खेल नर्सरियों की संख्या 1500 से बढ़ाकर 2000 किए जाने का निर्णय लिया गया है, ताकि प्रदेश में ज्यादा से ज्यादा खिलाड़ी तैयार किया जा सकें।

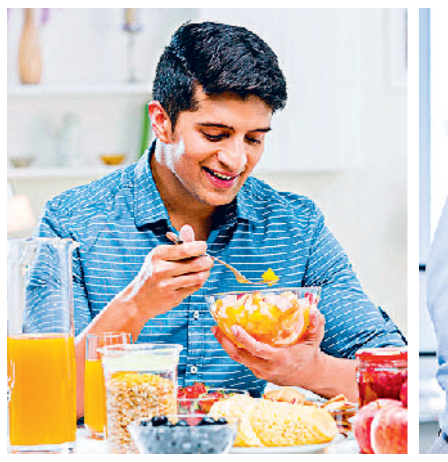
एमडीयू में मोयोस-आइसक्रीम एवं फ्रोजन डेजर्ट स्टार्ट-अप का वीसी ने किया उद्घाटन

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के सेंटर फ़ॉर इनोवेशन, इन्क्यूबशन एंडएंटर प्रेन्योरशिप में विकसित आइसक्रीम एवं फ्रोजन डेजर्ट स्टार्ट-अप मोयोस का शुभारम्भ बुधवार को कुलपति प्रो.राजबीरसिंह ने किया। कुलपति प्रो.राजबीरसिंह ने नवोदित उद्यमीयों के साथ सफलता के सूत्र साझा करते हुए कहा कि लंबी दूरी तक चलने के लिए के लिये धैर्य आवश्यक है, पर एक सच्चे पैशनप्रेन्योर को स्पीड, स्केल व एक्सीलेंस पर भी बराबर ध्यान देना चाहिए। सतत उत्पाद विकास तथा ग्राहकों की अपेक्षाएं लगातार पूरी करना ही आज के प्रतिस्पर्धी वैश्विक बाजार में आगे बढ़ने के लिए आवश्यक है। सीबीएसई और हरियाणा बोर्ड के नतीजे घोषित होने पर कुलपति ने घोषणा की कि हमारे स्टार्टअप दफेटेरिया और मोयोस उन छात्रों को मुफ्त पार्टी, उपहार देंगे जिन्होंने अपने बोर्ड के नतीजों में 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए हैं। वे 24 मई 2025 तक काउंटर पर अपने रिजल्ट की कॉपी दिखाकर इस उपहार का लाभ उठा सकते हैं।

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



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

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।

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

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।

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

सूक्ष्म उद्यम विकसित करने के लिए सरकार कृतसंकल्प :उपायुक्त

रोहतक। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि सरकार द्वारा आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य उद्योग उन्नयन योजना क्रियान्वित की जा रही है। सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्योगों के लिए योजना के तहत सूक्ष्म उद्योगों को सहायता ऋण पूंजी पर 35 प्रतिशत (10 लाख रुपये तक) अनुदान दिया जा रहा है। डीसी ने कहा कि योजना के तहत सामान्य बुनियादी ढांचे के लिए, समूह उद्यमों, स्वयं सहायता समूह, सहकारी समिति को सहायता ऋण पूंजी पर 35 प्रतिशत अनुदान दिया जा रहा है। योजना के तहत व्यक्तिगत, गैर सरकारी संगठन, सरकारी समिति, प्रोपराइटरशिप फर्म, साझेदारी फर्म, स्वयं सहायता समूह व किसान उत्पादक संगठन के अलावा एकल इकाई के तौर पर व्यक्तिगत, स्वयं सहायता समूह व किसान उत्पादक संगठन तथा प्राइवेट लिमिटेड कंपनी आवेदन कर सकती है। योजना के तहत अब तक 1200 से अधिक इकाईयों को मंजूरी दी जा चुकी है। आवेदन के लिए आधार कार्ड, पैन कार्ड, शैक्षणिक प्रमाण पत्र, पानी का बिल, बैंक खाते की कॉपी होनी अत्यंत जरूरी है।

पुलिस ने आठ वारदातों का किया खुलासा

गाड़ी के शीशे तोड़कर चोरी करने वाला आरोपी किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

पुलिस ने गाड़ी के शीशे तोड़कर चोरी की वारदातों को अंजाम देने वाले आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी से चोरी की 8 वारदातों का खुलासा हुआ है। आरोपी पर चोरी के 4 मामले पहले से ही दर्ज है। फिलहाल आरोपी पर टोटल 8 केस दर्ज हो गए है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। यह जानकारी उप पुलिस अधीक्षक मुख्यालय रवि खुंडिया ने पत्रकार वार्ता के दौरान दी। उन्होंने बताया कि विजय नगर रोहतक निवासी मोहित की शिकायत के आधार पर थाना सिविल लाइन में केस दर्ज करके जांच शुरु की गई थी। जांच में सामने आया कि 7 मार्च 2024 को मानसरोवर पार्क के पास अपनी गाड़ी खड़ी कर अपनी ड्यूटी पर चला गया। वापिस आने पर मोहित को गाड़ी का ड्राइवर सीट की तरफ से शीशा टूटा हुआ मिला और गाड़ी में रखा पर्स नहीं मिला। पर्स में करीब 5 हजार रुपये व अन्य निजी कागजात मौजूद थे। जांच के दौरान 13 मई को आरोपी जीत निवासी दुर्गा कॉलोनी को मॉडल टाउन से गिरफ्तार किया गया है। से वारदातों को अंजाम दे रहा है। आरोपी नशा करने का आदि है। नशे की पूर्ति करने के लिए आरोपी चोरी की वारदातो को अंजाम देता है। जांच के दौरान आरोपी से थाना सिविल लाइन की चोरी की 8 वारदातों का खुलासा हुआ है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पुलिस ने इन वारदातों का किया खुलासा

1. आरोपी ने 17 मई 2024 को वी केयर अस्पताल, विकास नगर के पास खड़ी गाड़ी का शीशा तोड़कर गाड़ी से रुपये व अन्य सामान चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
2. आरोपी ने 19 जुलाई 2024 वी केयर अस्पताल के नजदीक में गाड़ी का शीशा तोड़कर गाड़ी से रुपये व अन्य निजी कागजात चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
3. आरोपी ने 27 फरवरी को मानसरोवर पार्क के पास खड़ी गाड़ी का शीशा तोड़कर गाड़ी से दो लैपटॉप, मोबाइल फोन व अन्य सामान चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
4. आरोपी ने 5 अप्रैल को ईश्वर आई अस्पताल के नजदीक गाड़ी से रुपये व अन्य निजी कागजात चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
5. आरोपी ने 13 अप्रैल को बजरंग भवन फाटक के पास गाड़ी का शीशा तोड़कर गाड़ी से रुपये व एक मोबाइल फोन चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
6. आरोपी ने 24 अप्रैल को रेडियो स्टेशन के पास गाड़ी का शीशा तोड़कर गाड़ी से रुपये व अन्य निजी कागजात चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
7. आरोपी ने 9 मई को शीला बाईपास के पास गाड़ी का शीशा तोड़कर गाड़ी से 2 सोने की अंगूठी, अन्य आभूषण व रुपये चोरी करने की वारदात को अंजाम दिया।
8. मोहित 7 मार्च 2024 को मानसरोवर पार्क के पास गाड़ी खड़ी कर अपनी ड्यूटी पर चला गया। आने पर मोहित को गाड़ी का शीशा टूटा हुआ मिला और पर्स नहीं मिला।

आदर्श स्कूल मदीना के विद्यार्थी छाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

आदर्श स्कूल मदीना ने एक बार फिर शैक्षणिक क्षेत्र में अपनी उत्कृष्टता सिद्ध करते हुए सीबीएसई कक्षा 10वीं एवं 12वीं की परीक्षाओं में 100 प्रतिशत परिणाम के साथ इतिहास रच दिया है। विद्यालय के छात्रों ने न केवल उत्तीर्णता में, बल्कि विषयगत उपलब्धियों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय को गौरवान्वित किया है। कक्षा 12वीं में छात्रा मुस्कान ने 92 प्रतिशत अंक प्राप्त कर शीर्ष स्थान हासिल किया, वहीं सिया और पूजा ने 90 प्रतिशत अंक प्राप्त कर अपना परचम लहराया। ललित कला में 100 अंक तथा हिंदी में 98 अंक जैसे उत्कृष्ट परिणामों ने विद्यालय की गुणवत्ता को एक बार फिर सिद्ध किया। कक्षा 10वीं में भावना ने 93.8 प्रतिशत एवं नैतिक ने 92.2 प्रतिशत अंक प्राप्त कर टॉप किया। इसके अतिरिक्त कई छात्रों ने विभिन्न विषयों में 90 से अधिक अंक प्राप्त किए।

महम। उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम की खुशी मनाते आदर्श स्कूल मदीना के मैरिट सूची में आने वाले विद्यार्थी व प्रिंसिपल मंजू लता। फोटो : हरिभूमि

जीडी गोयनका स्कूल परिणाम शत-प्रतिशत

रोहतक। जीडी गोयनका इंटरनेशनल स्कूल का 12वीं व दसवीं कक्षा का परिणाम शत-प्रतिशत रहा। कक्षा दसवीं के छात्र वंदित यादव ने कंप्युटर में 100 अंक, श्रेष्ठ अग्रवाल ने गणित में 98 अंक व सामाजिक विज्ञान में 94 अंक, दृष्टि ने विज्ञान और हिन्दी में 95 अंक, अर्जुन ने विज्ञान में 95 अंक, रोनक, तनुज सैनी व जी. विशाल ने अंग्रेजी में 95 अंक प्राप्त किए। दसवीं की परीक्षा में प्रथम स्थान दृष्टि ने 95 प्रतिशत अंकों के साथ, द्वितीय स्थान पर वंदित यादव ने 94 प्रतिशत व तृतीय स्थान पर अर्जुन सिंह ने 93.8 प्रतिशत अंक प्राप्त किए।

दुहन पब्लिक स्कूल जसिया की छात्राएं छाईं

रोहतक। गोहाना रोड स्थित दुहन पब्लिक स्कूल जसिया के छात्र-छात्राओं का सीबीएसई का परीक्षा परिणाम शानदार रहा। 12वीं और 10वीं दोनों कक्षाओं का परिणाम 100 प्रतिशत रहा। दुहन स्कूल की छात्रा उज्ज्वल ने 99 प्रतिशत अंक हासिल कर स्कूल में टॉप किया है। तनु और जिया ने 94 प्रतिशत अंक लेकर स्कूल में दूसरा और अखिल ने 93.6 प्रतिशत अंक हासिल कर तीसरा स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा तमन्ना ने 92 प्रतिशत, इशिका, यश दुहन, भारत हुड्डा, अमन जुन, परी ने 90 प्रतिशत अंक हासिल किए। दसवीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में वंशु ने 98.8 प्रतिशत अंक प्राप्त कर स्कूल का नाम रोशन किया।

एमडीएन स्कूल के गौरव ने किया टॉप, दी बधाई

रोहतक। एमडीएन पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने कक्षा 10वीं और 12वीं की बोर्ड परीक्षाओं में शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। प्राचार्य ने कहा कि यह सफलता विद्यार्थियों की मेहनत, शिक्षकों के मार्गदर्शन और अभिभावकों के सहयोग का परिणाम है। कक्षा 10वीं में गौरव ने 98 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। नील कटारिया ने 96.8 प्रतिशत अंक अर्जित कर द्वितीय स्थान और भव्य व गरिमा ने 95.6 प्रतिशत अंक प्राप्त कर तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं कक्षा 12वीं में भूमि ने 97.6 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं प्रेरणा ने 96.6 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय और गुनगुन ने 95.6 प्रतिशत अंक प्राप्त कर तृतीय स्थान प्राप्त किया।

10 वीं व 12वीं के सीबीएसई परिणाम में लड़किया अव्वल

रोहतक। जेपी इंटरनेशनल स्कूल का परीक्षा परिणाम उत्कृष्ट रहा। अधिकांश छात्रों ने प्रथम श्रेणी में उत्तीर्णता प्राप्त की है। प्रथम स्थान पर स्कूल की 12वीं आट्र्स की छात्रा सविता ने 97.2 प्रतिशत अंक, हंशिका शर्मा ने 96.2 प्रतिशत अंक हासिल कर द्वितीय स्थान और आर्यन हुड्डा ने 90 प्रतिशत अंक हासिल कर तृतीय स्थान प्राप्त किया। 10वीं में अनुष्का ने 96.8 प्रतिशत अंक, सात्विक पाठक ने 96.2 प्रतिशत अंक, यथार्थ ने 93.6 प्रतिशत, ऋतिक पाठक ने 92.8 प्रतिशत, साधिका सिवाच ने 92.8 प्रतिशत अंक, इशिका ने 90.4 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। कई छात्रों ने 12वीं में विभिन्न विषयों जैसे भूगोल में 100, राजनीति में 99, इतिहास व अर्थशास्त्र में 97, अंग्रेजी में 95 अंक और दसवीं में गणित व कंप्यूटर एप्लीकेशन में 100 अंक हासिल किए।

श्री बाबा मस्तनाथ पब्लिक स्कूल का रिजल्ट शानदार

रोहतक। श्री बाबा मस्तनाथ पब्लिक स्कूल का दसवीं व बारहवीं का परीक्षा परिणाम उत्कृष्ट रहा। कक्षा 12वीं में कामर्स संकाय की छात्रा रिज्जू बंसल ने 97.6 प्रतिशत लेकर प्रथम स्थान हासिल किया। वहीं गर्विता भाटिया 96.6 प्रतिशत कामर्स, गर्व 96.6 प्रतिशत विज्ञान द्वितीय स्थान पर रहे। परी ने (96.2 प्रतिशत विज्ञान - मेडिकल) तृतीय स्थान हासिल किया। वहीं कक्षा 10वीं में चंचल, आन्या एवं भूमिका ने 96.4 प्रतिशत लेकर स्कूल का नाम रोशन किया है। रोनित (95.8 प्रतिशत) द्वितीय, आदेश और गरिमा चौधरी ने (95.6 प्रतिशत) तृतीय स्थान हासिल किया। इकॉनोमिक्स, मैथ्स, सोशल स्टडीज एवं आईटी में छात्रों ने 100 अंक हासिल किये। फिजिक्स, फिजिकल एजुकेशन, बिजनेस स्टडीज, कैमिस्ट्री में अधिकतम 99 अंक हासिल किए। स्कूल प्रेसीडेंट महंत बालक नाथ योगी निदेशक पीएन मुज्जू, प्रिंसिपल कमला गिल एवं समस्त स्टाफ ने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

शीतल स्पोर्टस सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थी छाए

रोहतक। शीतल स्पोर्टस सीनियर सेकेंडरी स्कूल किलोई का परीक्षा परिणाम शानदार रहा। कक्षा बाहरवीं में आरती ने 94 प्रतिशत, आकांशा ने 93.4 प्रतिशत और आर्ची ने 86.2 प्रतिशत अंक लेकर स्कूल का नाम रोशन किया। स्कूल में 16 बच्चों ने मेरिट हासिल की। कक्षा 10वीं में महक ने 90.4 प्रतिशत, अविना ने 86 प्रतिशत और मोनू ने 84.6 प्रतिशत अंक हासिल किए। 15 बच्चों ने मेरिट हासिल की।स्कूल संचालिका राजवंती हड्डा, प्रधानाचार्य अनिल अनिल हुड्डा, अध्यापकों व बच्चो ने एक दूसरे को मिठाई खिलाकर खुशी जाहिर की। साथ ही बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

विकल्प पब्लिक स्कूल का परिणाम रहा शत प्रतिशत

रोहतक। विकल्प पब्लिक स्कूल में का गत वर्षो की तरह इस वर्ष भी बोर्ड परीक्षाओं का परिणाम शत प्रतिशत रहा। कक्षा 12वीं से नियति मित्तल ने इकोनॉमिक्स में 99, बिजनेस में 98, अकाउंटेंसी में 96 अंक प्राप्त किए। सपना ने इकोनॉमिक्स में 97, ईशा ने बायोलॉजी में 94, रूबल ने बायोलॉजी में 92, स्वाति ने मैथ्स में 91, ईशा ने केमिस्ट्री में 90, सोहित ने हिंदी में 92, भूमिका ने पेंटिंग में 94, स्वाती ने फिजिकल एजुकेशन में 93 और नियति ने म्यूजिक में 99 अंक प्राप्त कर स्कूल तथा अपने अभिभावकों का नाम रोशन किया। इसके अतिरिक्त स्कूल के 40 प्रतिशत विद्यार्थियों ने 80 प्रतिशत से ऊपर अंक प्राप्त किए।

हसनगढ़ आईटीआई में 15 मई को आयोजित होगा सेमिनार

रोहतक। गांव हसनगढ़ स्थित राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में 15 मई को युवा उद्यमिता एवं अधिकारिता विभाग द्वारा खाद्य सुरक्षा एवं मिलावट जागरूकता विषय पर खंड स्तर पर सेमिनार आयोजित किया जाएगा। इस सेमिनार में पोषण युक्त आहार के बारे में जागरूक किया जाएगा। संस्थान के प्राचार्य ने बताया कि इस सेमिनार में होटल एवं पर्यटन प्रबंधन संस्थान तथा महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के आहार विशेषज्ञ जानकारी देंगे।

एचडी स्कूल के विद्यार्थियों ने किया नाम रोशन

- एचडी स्कूल खेड़ी महम का दसवीं-बारहवीं का परीक्षा परिणाम रहा शानदार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

एचडी पब्लिक स्कूल खेड़ी महम का दसवीं-बारहवीं कक्षा का वार्षिक परीक्षा परिणाम शानदार रहा है। स्कूल प्राचार्या शालिनी गुप्ता ने बताया कि कक्षा दसवीं में अंशुमन सिवाच ने 98.4 प्रतिशत अंक प्राप्त कर महम तहसील में प्रथम स्थान प्राप्त किया है। तरुषि दुहन व विशाल दुहन ने क्रमशः 97.6 प्रतिशत अंक प्राप्त कर दूसरा स्थान हासिल किया। पुलकित बेरवाल ने 97.4 प्रतिशत अंक प्राप्त किए व विद्यालय में तीसरा स्थान अर्जित किया। संजीता नहरा 96.4 प्रतिशत अंक के साथ चौथे स्थान पर रही। वहीं सोनू पान्नू 96.2 प्रतिशत अंक के साथ पांचवें स्थान पर रही।

महम। मैरिट सूची में अपना नाम दर्ज करवाने वाले एचडी पब्लिक स्कूल खेड़ी महम के विद्यार्थी अपने गुरुजनों के साथ खुशी का इजहार करते हुए। फोटो : हरिभूमि

लिटल इंटरनेशनल स्कूल का रिजल्ट शत-प्रतिशत

रोहतक। लिटल इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने सीबीएसई के 10वीं के परीक्षा परिणामों में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। कई छात्र-छात्राओं ने मेरिट लिस्ट में स्थान प्राप्त किया। कक्षा 10वीं में मेरिट श्रेणी में 10 बच्चों में से 7 बच्चों ने जगह बनाई। अनशिका और मोनू ने 96 प्रतिशत प्राप्त कर प्रथम स्थान हासिल किया। प्रियांशी ने 94.4 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय और शुभम ने 94 प्रतिशत अंकों के साथ तृतीय स्थान हासिल किया। उर्वशी ने 92 प्रतिशत अंकों के साथ चौथा स्थान हासिल किया। विद्यालय के डायरेक्टर डॉ. हिमांशू बूरा ने विद्यार्थियों की उज्जवल भविष्य की कामना की। प्रधानाचार्या रीतु अहलावत ने सभी छात्रों व उनके माता-पिता को शुभकामनाएं दी। स्कूल के चेयरमैन जेएस बूरा ने कहा कि इस प्रकार की छात्रों की सफलता ये दर्शाती है कि विद्यालय में छात्र अनुशासन में रहकर व अत्यधिक परिश्रम से सफलता प्राप्त करते हैं।

हर्षिता को 96 और काम्या 91 प्रतिशत अंक मिले

रोहतक। बाबा बंदा बहादुर पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने 10वीं एवं 12वीं बोर्ड की परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। कक्षा 12वीं की परीक्षा में कुल 41 विद्यार्थी शामिल हुए जिनमें से 8 बच्चे मेरिट में रहे। विज्ञान संकाय में श्रद्धा 90.8 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम व प्रियांशु द्वितीय व आरजू तृतीय स्थान पर रही। वाणिज्य संकाय में काम्या 91.6 अंकों के साथ प्रथम व सक्षम 90.6 प्रतिशत अंकों के साथ तृतीय और सिया 88.6 प्रतिशत अंकों के साथ तृतीय स्थान पर रही। कला संकाय में पारुल प्रथम, रितिका द्वितीय व जिवेश तृतीय स्थान पर रहे। वहीं कक्षा 10वीं की परीक्षा में 24 बच्चे मेरिट में रहे। हर्षिता 96 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम, मयंक 93.2 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय व हेजल व उदित 92 प्रतिशत अंकों के साथ तृतीय स्थान पर रहे। हर्षिता ने आईटी विषय में 100 में से 100 अंक प्राप्त किए। विद्यालय की प्राचार्या निर्मल पोपली व उपप्रधानाचार्या सोनिया सिंधवानी ने सभी बच्चों को बधाई दी।

दसवीं और बारहवीं का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत

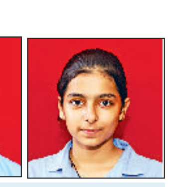
रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल का दसवीं और बारहवीं का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। एमडीयू कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कैंपस स्कूल परिवार को शुभकामनाएं दी। यूनिवर्सिटी कैंपस स्कूल की निदेशिका प्रो. सुनीता सैनी ने बताया कि 45 विद्यार्थियों ने दसवीं की परीक्षा दी और सभी विद्यार्थी उत्तीर्ण हुए। दसवीं कक्षा में स्कूल में कीर्ति 96.6 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम, निहाल सिंह 90.4 प्रतिशत अंकों के साथ दूसरे तथा मुग्धा 85.2 प्रतिशत अंकों के साथ तीसरे स्थान पर रही। वहीं बारहवीं की परीक्षा स्कूल के 50 विद्यार्थियों ने दी और सभी विद्यार्थी उत्तीर्ण हुए।

आईबी स्कूल का परिणाम रहा शानदार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

आईबी स्कूल का दसवीं और बारहवीं कक्षा का परीक्षा परिणाम शानदार रहा। प्राचार्य ने बताया कि विद्यालय के लिए गर्व का क्षण है कि हमारे छात्रों ने इस वर्ष सीबीएसई की बोर्ड परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय, अभिभावकों और शिक्षकों का नाम रोशन किया है। कक्षा 12वीं के विज्ञान, वाणिज्य और मानविकी संकायों में विद्यार्थियों ने शानदार अंक प्राप्त किए हैं।

विद्यालय के चेयरमैन अमरजीत सिंह दुल, डायरेक्टर अजीत सिंह ढुल, अकादमिक डायरेक्टर एसबी राठी तथा प्राचार्य डॉ. मनोज कुमार सिंह ने सभी छात्रों और उनके अभिभावकों को इस उपलब्धि पर हार्दिक बधाई दी। उन्होंने छात्रों की मेहनत, शिक्षकों के मार्गदर्शन और अभिभावकों के सहयोग की सराहना करते हुए कहा कि यह सफलता हम सभी के लिए गर्व की बात है।



विज्ञान संकाय में गरिमा- 91.4 प्रतिशत अंक, प्रथम स्थान तनिशा- 86.8 प्रतिशत अंक, दूसरा स्थान कनिका- 85.8 प्रतिशत अंक, तृतीय स्थान **- वाणिज्य संकाय** मन्नत- 93 प्रतिशत अंक, प्रथम स्थान स्नेहा- 93 प्रतिशत अंक, प्रथम स्थान प्रांजल- 92.6 प्रतिशत अंक, दूसरा स्थान दीया- 91.4 प्रतिशत अंक, तृतीय स्थान - मानविकी संकाय भूमिका- 94.2 प्रतिशत अंक, प्रथम स्थान आयशी- 93.6 प्रतिशत अंक, दूसरा स्थान गौरव- 93.4 प्रतिशत अंक, तृतीय स्थान - कक्षा दसवी में विद्यार्थियों ने शानदार अंक प्राप्त किए - रिया सपरा- 96.6 प्रतिशत अंक, प्रथम धैर्या- 96.2 प्रतिशत अंक, दूसरा स्थान सार्थक- 96 प्रतिशत अंक, तृतीय स्थान प्राप्त किया।

महम। सीबीएसई के परीक्षा परिणाम में शानदार प्रदर्शन करने वाले एमडीएस स्कूल मदीना के विद्यार्थी गुरुजनों के संग खुशी जाहिर करते हुए।

एमडीएस स्कूल मदीना ने फिर लहराया परचम

महम। सीबीएसई द्वारा घोषित किए गए दसवीं और बारहवीं कक्षा के वार्षिक परीक्षा परिणाम में एमडीएस स्कूल मदीना के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन किया है। बारहवीं कक्षा में मुस्कान पुत्री सुखबीर सिंह ने 97 प्रतिशत अंक लेकर स्कूल में प्रथम स्थान प्राप्त किया तथा कला संकाय में 94 प्रतिशत अंकों के साथ सिमरन ने प्रथम स्थान पाया। इसके अलावा 6 बच्चों ने 90 प्रतिशत से ज्यादा और 13 बच्चों ने 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किये। वहीं कक्षा दस का भी शानदार प्रदर्शन रहा। मुकुल पुत्र रमेश कुमार ने 96 प्रतिशत व प्राची पुत्री हनुमत ने 95 प्रतिशत से ज्यादा अंक प्राप्त करके स्कूल में प्रथम स्थान प्राप्त किया। अगर बात की जाए एक विषय में सबसे ज्यादा अंक तो भूगोल में 99, जीव विज्ञान 98, शारीरिक शिक्षा में 98 अंक प्राप्त किये। स्कूल प्रिंसिपल संजू अहलावत तोमर ने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

शानदार रहा सही राम स्कूल का बारहवीं कक्षा का वार्षिक परीक्षा परिणाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा घोषित किए गए बारहवीं कक्षा के वार्षिक परीक्षा परिणाम में महम के दा रॉयल सही राम स्कूल का वार्षिक परीक्षा परिणाम शानदार रहा है। स्कूल डायरेक्टर प्रदीप भारद्वाज ने बताया कि अन्नू सुपुत्री मुकेश ने 96 प्रतिशत अंक प्राप्त कर स्कूल में प्रथम स्थान प्राप्त किया है। नैंसी सुपुत्री अतर सिंह ने 94.2 प्रतिशत अंक प्राप्त कर स्कूल में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। साक्षी सुपुत्री राजेश 93.2 फीसदी अंक प्राप्त कर स्कूल में तृतीय स्थान प्राप्त किया। कीर्ति सुपुत्री सुरेंद्र ने 92.6 प्रतिशत अंक लेकर स्कूल में चतुर्थ स्थान प्राप्त किया। तनू सुपुत्री संजय 92 प्रतिशत, अनुष्का सुपुत्र अशोक ने 91.6 प्रतिशत, प्रिया सुपुत्री नरेश ने 90 प्रतिशत, तमन्ना सुपुत्री संदीप ने 90 प्रतिशत, सुमित सुपुत्र सत्यवान ने 90 प्रतिशत अंक लेकर अपना व अपने माता-पिता का नाम रोशन किया। स्कूल के 52 विद्यार्थियों में से 45 विद्यार्थियों ने मेरिट में स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। 9 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक हासिल किए हैं। 16 विदया्थियों ने 85 प्रतिशत से अधिक अंक लिए हैं।

खबर संक्षेप

महेंद्रा मॉडल स्कूल का परिणाम रहा शत प्रतिशत

रोहतक। महेंद्र मॉडल स्कूल के कक्षा बारहवीं के छात्रों का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। विज्ञान संकाय में विधि ने 91.8 प्रतितश लेकर प्रथम, सलोनी 85 प्रतिशत अंक के साथ द्वितीय और दृष्टि सिंह ने 84.8 प्रतिशत अंक हासिल किए। वाणिज्य संकाय में रितिका ने 97.8 प्रतिशत अंक लेकरर प्रथम, जानवी नांदल 96.2 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय तथा कार्तिक ने 94.4 प्रतिशत अंक हासिल कर तृतीय स्थान, कला संकाय में इशिका नांदल 96.6 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम, संयम 92.2 प्रतिशत अंक लेकर द्वितीय एवं भावना पे 89 प्रतिशत अंक लेकर तृतीय स्थान हासिल किया। विद्यालय में रितिका ने टॉप किया।

द आर्यन ग्लोबल स्कूल का उत्कृष्ट रहा परिणाम

रोहतक। द आर्यन ग्लोबल स्कूल करौंथा के विद्यार्थियों ने कक्षा दसवीं के परीक्षा परिणाम में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। कक्षा दसवीं के यशवर्धन खत्री और कनक ने 98.2 प्रतिशत, वंशिका ने 97.4 प्रतिशत, यश छिकारा ने 97.2 प्रतिशत, आकांशा और पार्थ विरमानी ने 97 प्रतिशत, बिष्टि ने 96.6 प्रतिशत, मानव बड़क ने 96.4 प्रतिशत, छवि ने 96.2 प्रतिशत, इशु कुमार ने 95.8 प्रतिशत, यथार्थ ने 95.4 प्रतिशत, प्रांजल और आदित्य नांदल ने 94.6 प्रतिशत अंक हासिल किए। वहीं शिवंशी ने 94.4 प्रतिशत, यश ने 93.6 प्रतिशत, दीपांशु श्योराण ने 92.6 प्रतिशत, कोमल ने 91.8 प्रतिशत, रक्षित अहलावत ने 91 प्रतिशत, सिमर ने 90.8 प्रतिशत और आदित्य ने 90.6 प्रतिशत अंक हासिल किए। विद्यार्थियों के अभिभावकों ने मिठाई बांटकर खुशी जाहिर की।

शत प्रतिशत रहा न्यू विद्या भारती स्कूल का परिणाम

रोहतक। न्यू विद्या भारती पब्लिक स्कूल धामड़ के विद्यार्थियों ने 12 वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में शानदार प्रदर्शन किया। 12वीं कक्षा की छात्रा खुशी ने 90 प्रतिशत अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान, मनीष ने 88 प्रतिशत अंक प्राप्त कर दूसरा तथा संजना ने 87.4 प्रतिशत अंक प्राप्त कर तीसरा स्थान हासिल किया। स्कूल के 30 छात्रों में से 15 छात्रों ने मेरिट हासिल की। इसके अलावा सबजेक्ट टॉपर छात्रों में मुस्कान, विनोद ने लोक प्रशासन विषय में 99 अंक, देव फोगाट ने शारीरिक शिक्षा विषय में 97 अंक व अंशिका ने अंग्रेजी विषय में 96 अंक गृह - विज्ञान विषय में 95 अंक प्राप्त कर स्कूल व अपने माता-पिता का नाम रोशना किया।

10वीं-12वीं में एसबी मॉडल स्कूल के विद्यार्थी छाए

रोहतक। सीबीएसई बोर्ड के द्वारा 10वीं तथा 12वीं कक्षा का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। जिसमें एसबी मॉडल स्कूल के विद्यार्थियों का बेहतर प्रदर्शन रहा। दसवीं कक्षा में केशव ने 96 प्रतिशत तथा शिवांश ने 92 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। 15 से अधिक छात्र-छात्राओं ने 85 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त कर विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। वहीं 12वीं कक्षा के कला संकाय में निहारिका ने 88 प्रतिशत अंक प्राप्त किये। वाणिज्य संकाय में वंशिका तथा राखी ने 85 प्रतिशत तथा विज्ञान संकाय में सानिया ने 85 प्रतिशत अंक प्राप्त किए।

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
BAMS 6
PRO 5
RMO 5
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

हरिभूमि द्वारा आयोजित इंटर स्कूल पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में शहर के विभिन्न स्कूलों के बच्चों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

हरिभूमि की प्रतियोगिता में 40 स्कूलों के 485 विद्यार्थियों ने की भागीदारी

पोस्टर से दिया 'जल ही जीवन है' का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रोहतक

हरिभूमि द्वारा बुधवार को आयोजित इंटर स्कूल पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में शहर के 40 स्कूलों के 485 विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। यह प्रतियोगिता पुरानी आईटीआई के ढींगरा कम्यूनिटी सेंटर में आयोजित की गई, जिसकी थीम जल बचाएं - जीवन बचाएं था। प्रतियोगिता में प्रत्येक कक्षा से प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय श्रेणी के लिए तीन विद्यार्थियों का चयन किया गया। इसमें मुख्यातिथि एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन रहे। निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ. संजय कुमार, प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ विजुअल आर्ट्स, एमडीयू व धर्म सिंह अहलावत, पूर्व अध्यापक (आर्ट एंड क्राफ्ट) रहे। कांता रानी ने स्टेज कोऑडिनेटर की भूमिका निभाई। मुख्यातिथि राजेश जैन ने कहा कि जल संरक्षण आज के समय में एक महत्वपूर्ण और प्रासंगिक विषय है। जल हमारे जीवन का आधार है और इसके बिना किसी भी जीवत प्राणी का आस्तित्व संभव नहीं है। हम में से प्रत्येक का दायित्व बनता है कि जल की बर्बादी को रोके और उसका उचित उपयोग करे। अगर इंसान जल को इसी तरह से बर्बाद करता रहा तो आने वाले समय में हमें इसकी भारी किल्लत का सामना करना पड़ सकता है। बावजूद इसके हम देखते हैं कि पृथ्वी पर उपलब्धतता के अनुपात में जल का एक छोटा सा हिस्सा ही पेयजल के रूप में उपयोग के योग्य है। प्रतियोगिता के विजेता रहे विद्यार्थियों को मुख्य अतिथि द्वारा मोमेंटो एवं एक प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता के टाइल स्पॉन्सर एल.पी.एस. बोसार्ड प्राईवेट लिमिटेड, को-स्पान्सर जीडी गोयनका इंटरनेशनल स्कूल, पठानिया पब्लिक स्कूल, आईबी स्कूल (स्मार्ट स्टार्ट), सेक्टर-3, द आर्यन ग्लोबल स्कूल, झज्जर रोड,रहे। कार्यक्रम के अंत में हरिभूमि के अधिकारियों ने राजेश जैन को मोमेंटो देकर सम्मानित किया।

■ प्रतियोगिता में प्रत्येक कक्षा से प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय श्रेणी के लिए तीन विद्यार्थियों का किया गया चयन

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के मुख्य अतिथि एलपीएस बोसार्ड के एमडी राजेश जैन को मोमेंटो देते हरिभूमि के समाचार संपादक शंभू भद्र, रिकवरी मैनेजर प्रवीण सिंधू, इवेंट मैनेजर ओमबीर हुड्डा और सर्कुलेशन मैनेजर राजीव शर्मा।

मुख्य अतिथि राजेश जैन निर्णायक मंडल के सदस्य धर्म सिंह अहलावत, पूर्व अध्यापक आर्ट एंड क्राफ्ट और डॉ. संजय कुमार एचओडी, डिपार्टमेंट ऑफ वर्चुअल आर्टस एमडीयू, रोहतक को मोमेंटो देकर सम्मानित करते हुए।

हरिभूमि पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के को स्पोंसर जी डी गोयंका स्कूल के डायरेक्टर विक्रांत मायना को मोमेंटों देते हुए मुख्य अतिथि राजेश जैन।

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के को स्पोंसर आईबी स्मार्ट स्टार्ट के डायरेक्टर रमेश नरवाल को सम्मानित करते हुए हरिभूमि के प्रतिनिधि हेमंत कुमार।

एलपीएस बोसार्ड के एमडी और प्रतियोगिता के मुख्य अतिथि राजेश जैन कार्यक्रम को संबोधित करते हुए।

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के को स्पोंसर पठानिया पब्लिक स्कूल की प्रतिनिधि मंजू दलाल को मोमेंटों देते हुए मुख्य अतिथि राजेश जैन।

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के को स्पोंसर आर्यन ग्लोबल स्कूल के प्रिंसिपल आर के खन्ना को सम्मानित करते हुए राजेश जैन।

हरिभूमि पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के निर्णायक मंडल बच्चों की कला का अवलोकन करते हुए।

मुख्य अतिथि राजेश जैन कांता रानी, स्टेट कोर्डिनेटर को सम्मानित करते हुए।

प्रतियोगिता में बच्चों को सम्मानित करते मुख्य अतिथि।

प्रतियोगिता में सम्मानित हुए बच्चों के साथ मुख्य अतिथि व अन्य।

इन विद्यार्थियों ने पाई सफलता

प्रतियोगिता में छठी कक्षा जॉन वेस्ले कांवेंट स्कूल से दीक्षांत ने प्रथम, सांगवान इंटरनेशनल स्कूल की एंजल द्वितीय, दि मॉडर्न पब्लिक स्कूल के मोहित ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। 7वीं कक्षा एसबी मॉडल स्कूल की यशिका ने प्रथम, नवयुग हाई स्कूल की छात्रा महक ने द्वितीय और जॉन वेस्ले कांवेंट स्कूल की सान्वि ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा 8वीं गुरुकुल विश्व भारती, लाढौत से वेदांश ने प्रथम, पठानिया पब्लिक स्कूल से देव ने द्वितीय, जेकेएम सीनियर सैकेंडरी स्कूल, कलानौर से चारू ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा 9वीं पठानिया पब्लिक स्कूल से अन्नया ने प्रथम, महेन्द्रा मॉडल स्कूल से निधि ने द्वितीय व आदित्या ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा 10वीं श्रीबाबा मस्तनाथ सीनियर सैकेंडरी पब्लिक स्कूल से हर्षिता ने प्रथम, गर्वनमेंट मॉडल संस्कृति सीनियर सैकेंडरी स्कूल के बिन्कू ने द्वितीय और एमडीएन पब्लिक स्कूल से रेहान ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा 11वीं बाबा बंदा बहादुर पब्लिक स्कूल से मयंक ने प्रथम, दि आर्यन ग्लोबल स्कूल से तेजस्वी ने द्वितीय और महेन्द्रा मॉडल स्कूल से उदिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा 12वीं गर्वनमेंट मॉडल संस्कृति सीनियर सैकेंडरी स्कूल से शालू प्रथम, स्वामी नितानंद पब्लिक स्कूल से भावना ने द्वितीय और दि आर्यन ग्लोबल स्कूल से पावनी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

विद्यार्थियों को किया सम्मानित

प्रतियोगिता के विजेताओं को सम्मानित करते अतिथि व आयोजक।