तापमान

अधिकतम 42.3 डिग्री
न्यूनतम 21.5 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 15 मई, 2025

11 परीक्षा परिणाम में क्षेत्र के विद्यार्थियों ने लहराया परचम

12 अब शामलात जमीन पर प्रशासन ले रहा कब्जा

विभाग ने मरीजों को सुविधा देने के लिए उठाया कदम, सामान की डिमांड पूरी

बेहतर होंगी स्वास्थ्य सेवाएं, अस्पताल, सीएचसी और पीएचसी को मिले 13 आईसीयू बेड, 55 लाइट भी आईं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में स्वास्थ्य सेवाओं को बेहत्तर करने के लिए विभाग की तरफ से जरूरी कदम उठाने का कार्य जोर-शोर से किया जा रहा है। विभाग की तरफ से जिले में स्थित नागरिक अस्पताल, सामुदायिक केंद्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों सहित सब सेंटरों के लिए 55 लाइटें भेजी है। साथ ही नागरिक अस्पताल में 13 आईसीयू बेड पहुंच चुके है। जिन्हें कर्मचारियों की तरफ से जरूरी स्थान पर स्थापित करने का काम शुरू कर दिया है। विभाग की तरफ से भेजी गई लाइटों में से 15 लाइटें नागरिक अस्पताल में अलग-अलग स्थानों पर स्थापित की जायेगी।

बता दें कि नागरिक अस्पताल में मौजूदा समय में 200 बेड की सुविधा उपलब्ध है। अस्पताल में हर रोज करीब 1900 मरीजों की ओपीडी संख्या है। वहीं अस्पताल में आईसीयू, प्रसूति विभाग, दंत रोग ओपीडी सहित आपातकालीन कक्ष में मरीजों को स्वास्थ्य सेवाएं देने का कार्य किया जाता है। आपातकालीन कक्ष सहित आईसीयू, प्रसूति विभाग व दंत रोग ओपीडी में स्पेशल लाइट की आवश्यकता होती है। विभाग की तरफ से जिले में 55 लाइटें भेजी गई है। उक्त लाइटों में से 15 लाइटें अस्पताल परिसर में स्थापित करने का कार्य शुरू कर दिया है। बाकि लाइटों को सामुदायिक केंद्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर भेजा जाएगा।

ये लाइट मिली

सोनीपत। अस्पताल में आए सामान को तैयार करते कर्मचारी।

मरीजों को परेशानी नहीं होगी

दो सौ बेड के नागरिक अस्पताल में आने वाले मरीजों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े, उसके लिए प्रबंधन की तरफ से जरूरी कदम उठाने का काम किया जा रहा है। समय रहते विभाग की तरफ से सामान की डिमांड को पूरा किया गया है। बेड व लाइटें पहुंच चुकी है। जिन्हें जरूरत के हिसाब से अस्पताल में स्थापित करने का कार्य चल रहा है। अन्य केंद्रों पर लाइटों को जल्द भेजा जाएगा।

-डॉ. ज्योत्सना, जिला स्वास्थ्य अधिकारी।

सुविधा

तीन साल पहले शुरू हुआ था आईसीयू

नागरिक अस्पताल के सर्जिकल वार्ड में आईसीयू बना रखा है। जिसमें 10 आईसीयू बिस्तर रखे हुए है। अब 13 नए आईसीयू बिस्तर पहुंचे है। आईसीयू बिस्तर इंस्टॉल होने के बाद गंभीर बीमारियों से पीड़ति लोगों का उपचार हो सकेगा। वर्तमान में आईसीयू बिस्तरों की कमी के चलते मरीजों को रेफर किया जाता है। इस स्थिति में कुछ तीमारदार मरीजों को निजी अस्पतालों में ले जाते हैं। वहां मरीजों के उपचार में हजारों रुपये खर्च होते हैं। अस्पताल में पहुंचे बेडों को जरूरत के हिसाब से स्थापित करने का कार्य अस्पताल प्रबंधन की तरफ से शुरू कर दिया गया है।

शिक्षा के मंदिर से सामान और घर से आभूषण चुराए

- मयूर विहार में घर और थरिया के स्कूल में चोरी
- पीड़ितों के बयान पर पुलिस ने केस दर्ज किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शहर थाना व सदर थाना सोनीपत क्षेत्र में स्थित मकान से आभूषण व शिक्षा के मंदिर स्कूल से सामान चोरी होने का मामला सामने आया है। पीड़ितों ने मामलों को लेकर संबंधित थाना पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मौके का मुआयना कर चोरी के मुकदमे दर्ज कर लिया है। पुलिस क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाल रही है ताकि कोई सुराग हाथ लग सके। मयूर विहार की गली नंबर-17 निवासी पदम सेन ने बताया कि वह परिजनों के साथ मेहंदीपुर बालाजी धाम पर गए थे। इसके बाद वापस आए तो घर के ताले टूटे मिले। अलमारी में रखी सोने की चेन, माथे का टीका, अंगूठी, और कानो की बाली और चांदी का हार गायब मिला। पुलिस ने केस दर्ज करके जांच शुरू कर दी है।

टीवी, सेटअप बॉक्स ले गए

वहीं, थरिया गांव के राजकीय स्कूल के अध्यापक सतीश ने थाना सदर पुलिस को बताया कि स्कूल में गए तो ताले टूटे हुए थे। जांच की तो कमरे में रखा स्मार्ट टीवी, सेटअप बॉक्स गायब था। चोरों ने रसोई की खिड़की भी तोड़ने का प्रयास कर रखा था। जिसमें मिड डे मिल का सामान रखा था। फिलहाल शिकायत पर मामला दर्ज कर पुलिस ने छानबीन शुरू कर दी है। पुलिस का कहना है कि आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है। जल्द ही चोरों का पता लगाकर गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

निर्मल देवी बनी अध्यक्ष, विनीत दहिया महासचिव

सोनीपत। बी-ब्लॉक पार्श्वनाथ सिटी रेजिडेंट्स वेलफेयर एसोसिएशन का चुनाव हुआ। जिसके तहत निर्मल देवी को अध्यक्ष, सुनीता को उपाध्यक्ष, विनीत दहिया को महासचिव, नवीन कुमार को संयुक्त सचिव, राकेश जैन को कोषाध्यक्ष चुना गया। सुरेंद्र सरोहा, पंकज मुखिजा, अनिल, सुनील, विशाल बेदी, सचिन चांदना को कार्यकारी सदस्य बनाया गया। एसोसिएशन की अध्यक्ष ने ईमानदारी से काम करने की प्रतिब्धता जाहिर की।

खबर संक्षेप

सांतवें दिन भी जारी रही पंचधुनी तपस्या

सोनीपत। बैयांपुर में बाबा हनुमान नाथ महाराज की पंचधुनी तपस्या शुरू की थी, जोकि बुधवार को सांतवें दिन भी जारी रही। दादा मोहनदास धाम ग्राम लहराड़ा के महंत बाबा विजयनाथ ने बताया कि 8 मई को तपस्या शुरू की गई थी। रोजाना गांव की महिलाएं तपस्या स्थल पर भजन कीर्तन कर रही हैं। बुधवार को भी तपस्या स्थल पर भजन कीर्तन किया गया। इस मौके पर सुनील बैरागी, पूनम हुड्डा, देवीनाथ, ओमनाथ योगी, शंभू नाथ, प्रदीप दहिया आदि उपस्थित रहे।

चिड़ाना के मास्टर राजेश लठवाल हुए सम्मानित

गोहाना। चिड़ाना गांव के मास्टर राजेश लठवाल का नाम गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज किया गया है। इस उपलब्धि के लिए बुधवार को विद्यालय पहुंचने पर उनको सम्मानित किया गया। मास्टर राजेश लठवाल शहीद भगत सिंह ब्रिगेड के गोहाना अध्यक्ष हैं। वह गांव गंगाना के राजकीय विद्यालय में अध्यापक हैं और छह वर्षों से बस-स्टैंड, गोहाना में दैनिक लंगर रोटी व कपड़ा बैंक का संचालन कर रहे हैं। शहीद-ए आजम भगत सिंह के पौत्र और शहीद भगत सिंह ब्रिगेड के राष्ट्रीय अध्यक्ष यादवेंद्र सिंह संधू ने उनको प्रशस्ति पत्र प्रदान किया। समारोह में प्राचार्य रामतीर्थ हुड्डा, शिक्षक सुरेंद्र, दिनेश, ज्योति, रामभगत, राजेश, सुमिता, रवि, सोहन, गुलशन, कुलदीप, वीरेंद्र, मनोज, सुरेश और हरिकिशन मौजूद रहे।

घर के बाहर से किसान की बाइक चुराई

सोनीपत। बहालगढ़ थाना क्षेत्र में घर के बाहर से किसान का दोपहिया वाहन चोरी होने का मामला सामने आया है। किसान ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। गांव दीपालपुर निवासी ओशो ने बताया कि वह खेती बाड़ी का कार्य करता है। गत 12 मई को अपनी बाइक को घर के बाहर खड़ा किया था। किसी ने देर शाम उसकी बाइक को चोरी कर लिया। अपनी स्तर पर बाइक की तलाश की, लेकिन कोई सुराग हाथ नहीं लग पाया। ओपी जिंदल विवि के गेट के बाहर से युवक की बाइक चोरी होने का मामला सामने आया है। राठधाना निवासी प्रिंस ने बताया कि वह अपनी काम से गेट नंबर-3 बाइक खड़ी करके काम करने चला गया। कुछ देर बाद वापस आया तो बाइक नहीं मिली।

कर्मचारी 16 मई को भूख हड़ताल करेंगे

गोहाना। नगरपालिका कर्मचारी संघ हरियाणा की गोहाना इकाई के सफाई कर्मियों ने बुधवार को मांगों को लेकर प्रदर्शन किया। संघ के नेताओं ने कहा कि राज्य सरकार कर्मियों की मांगों को पूरा नहीं कर रही है। 16 मई को सफाई कर्मी भूख हड़ताल करेंगे और 20 मई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल में भाग लेंगे। संघ की गोहाना इकाई की अध्यक्ष नन्हीं देवी ने कहा कि कच्चे कर्मचारियों को पक्का नहीं किया जा रहा है।

बाइक चोरी का आरोपित गिरफ्तार किया

सोनीपत। कुंडली थाना सोनीपत पुलिस ने दोपहिया वाहन चोर को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित मोनू निवासी बिहार हाल में गांव सेरसा का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। गांव सेरसा निवासी राहुल ने बताया कि वह 13 मई को अपनी डयूटी पर वर्धमान कंपनी में गया था। कंपनी के बाहर पार्किंग में खड़ी करके अंदर चला गया। डयूटी खत्म करके वापस बाहर आया तो बाइक गायब मिली।

भाखरपुर में तीन साल से बिजली संकट, कोई नहीं दे रहा ध्यान, गांव के लोगों में गुस्सा, नारेबाजी की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

भाखरपुर में महात्मा गांधी ग्रामीण बस्ती के निवासी पिछले तीन वर्षों से बिजली आपूर्ति बाधित होने के कारण कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं। कॉलोनी में स्थापित चार बिजली के ट्रांसफार्मर लगभग तीन साल पहले खराब हो गए थे, जिसके चलते बस्ती के लोगों को पर्याप्त बिजली नहीं मिल पा रही। इस समय भीषण गर्मी में बिजली की अनुपलब्धता ने समस्या को और गंभीर बना दिया है। अधिकारियों से शिकायत करने के बावजूद इस समस्या से उन्हें निजात नहीं मिल रही। इसके विरोध में ग्रामीणों ने बिजली निगम के अधिकारियों के खिलाफ रोष प्रकट किया। ग्रामीणों ने बताया कि बिजली न होने से पानी की आपूर्ति भी प्रभावित है, जिससे छोटे बच्चों, बुजुर्गों और बीमार लोगों को परेशानी हो रही है। समस्या का समाधान करवाया जाए।

गन्नौर। बिजली निगम के खिलाफ रोष जताते हुए ग्रामीण।

100 घरों में बिजली-पानी की सुविधा नहीं

पांची गुजरान निवासी जगदीप ने बिजली निगम के अधिशासी अभियंता अश्वनी कौशिक को शिकायत दे कर समस्या के समाधान की मांग की है। उन्होंने बताया कि लगभग 100 घरों वाली इस बस्ती के लोग बिजली और पानी जैसी सुविधाओं के बिना कठिन जीवन जी रहे हैं। उन्होंने बस्ती में नए ट्रांसफार्मर स्थापित कर जल्द बिजली आपूर्ति बहाल करने की अपील की है।

अवैध हथियार सहित तीन गिरफ्तार

सोनीपत। क्राइम यूनिट सेक्टर-3 सोनीपत व क्राइम यूनिट वेस्ट की टीम ने तीन आरोपितों को अलग-अलग स्थानों से अवैध हथियारो सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित कुनाल उर्फ मद्दी निवासी गांव कान्ही, रोहतक, राहुल निवासी राठधाना हाल जीवन नगर, आशु निवासी बड़ौली गांव कालूपुर का है। अदालत ने उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया। सहायक उप निरीक्षक राकेश की टीम ने गश्त के दौरान नाहरी के पास से युवक को पकड़ा, उसके पास पिस्तौल देशी बरामद हुआ। वहीं क्राइम यूनिट वेस्ट की टीम ने मिशन चौक के पास से दो युवकों को काबू किया। उनके पास से एक देशी पिस्तौल व दो जिंदा राउंड बरामद हुए। आरोपित के खिलाफ शहर थाने में मुकदमा दर्ज कर लिया था। पुलिस ने आरोपितो को अदालत में पेश किया।

डीसी ने गन्नौर लघु सचिवालय, तहसील, पीएचसी और पशु अस्पताल का औचक निरीक्षण किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर स्थित एसडीएम एवं तहसील कार्यालय का उपायुक्त डा. मनोज कुमार ने बुधवार को औचक निरीक्षण किया और वहां उपस्थित अधिकारियों व कर्मचारियों को निर्देश दिए कि वे जनसेवा की भावना से, पूरी ईमानदारी व निष्ठा के साथ अपने कर्तव्यों का निर्वहन करें। उपायुक्त ने कार्यालय परिसरों में पेयजल व साफ-सफाई व्यवस्था को और बेहतर बनाने के निर्देश दिए। उपायुक्त ने तहसील में रिकॉर्ड रख-रखाव को सुव्यवस्थित रखने, अनुपयोगी सामान को कंडम घोषित कर नीलाम किया जाए, ताकि स्थान की उपलब्धता बढ़े। डीसी ने फायर सेफ्टी उपकरणों की नियमित जांच के निर्देश भी दिए।

गन्नौर। निरीक्षण करते उपायुक्त डॉ. मनोज साथ में एसडीएम प्रवेश कादियान।

हाजिरी रजिस्टर, दवाइयों का स्टॉक जांचा

इसके बाद उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने गांव बेगा स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) एवं पशु अस्पताल का भी दौरा किया। उन्होंने हाजिरी रजिस्टर, ओपीडी रजिस्टर, दवाइयों के स्टॉक रजिस्टर समेत सभी आवश्यक दस्तावेजों की जांच की। उन्होंने कहा कि अस्पताल में उपलब्ध दवाइयों को मरीजों को बिना किसी देरी के उपलब्ध करवाया जाए और उन्हें बाहरी दुकानों से दवाइयां लाने को न कहा जाए।

सबसे कम लिंगानुपात वाले गांवों में करेंगे जागरूक

- गांव माजरी, बुलंद गढ़ी, ग्यासपुर, किडौली और आनंदपुर में होंगे कार्यक्रम

सोनीपत। महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला परियोजना अधिकारी प्रवीण कुमारी ने बताया कि जिला के जिन गांव का लिंगानुपात सबसे कम है उन गांवों में बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओं अभियान के तहत लिंगानुपात बढ़ाने को लेकर जागरूकता कैंप आयोजित किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि यह जागरूकता कैंप 15 मई को गांव माजरी स्थित सामान्य चौपाल, 16 मई को गांव बुलंद गढ़ी स्थित प्राथमिक स्कूल, 19 मई को गांव ग्यासपुर स्थित आंगनवाड़ी केन्द्र में, 20 मई को गांव किडौली स्थित एससी चौपाल तथा 21 मई को गांव आनंदपुर स्थित प्राथमिक स्कूल झरोठ में जागरूकता कैंप आयोजित किए जाएंगे। उन्हांने बताया कि इन जागरूकता कैंपों में संबंधित चिकित्सा अधिकारी, स्कूल प्राचार्य, सीडीपीओ, सुपरवाईजर, ग्राम सचिव, सरपंच, सभी पंच, एएनएम, आशा वर्कर, आंगनवाड़ी वर्कर आदि संबंधित अधिकारी व कर्मचारी व गांव की गर्भवती महिलाओं तथा अन्य व्यक्तियों द्वारा भाग लिया जाएगा और लोगों को लिंगानुपात बढ़ाने में सहयोग करने तथा लिंग जांच करने वालों की सूचना देने के प्रति जागरूक किया जाएगा।

रुपये व मोबाइल फोन छीनने के तीन आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र में मारपीट कर रुपये व मोबाइल फोन छीनने की वारदात में शामिल तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित अमित, दीपक उर्फ नान्हा, राजकुमार उर्फ पॉपी निवासी धानक बस्ती सोनीपत के है। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। उत्तर प्रदेश के खीरी के निवासी भूपेंद्र ने बताया कि वह मुरथल में किराए पर रहता है। उसका भाई शहर में रह रहा है। वह सोमवार को अपने भाई से मिलने के लिए आया था। वापस लौटते वक्त मुरथल अड्डा पर ऑटो का इंतजार कर रहा था। इसी दौरान तीन-चार युवक उसके पास आए। उससे बातचीत करने लगे। बातों में उलझा कर उसे गली में ले गए। उसने शोर मचाया तो आरोपित उसका मोबाइल और 550 रुपये छीन ले गए। मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी।

अवैध खनन के संबंध में वसूला गया जुर्माना

सोनीपत। उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने बताया कि खनन एवं भू-विज्ञान विभाग, सोनीपत की टीम द्वारा 13 मई को विभिन्न स्थानों पर खनिज से भरे वाहनों की जांच की गई। इस दौरान एक अवैध खनिज परिवहन मामले में पकड़े गए वाहन, जोकि जेएमएस ट्रांसपोर्ट कंपनी से संबंधित था, इस वाहन को छोड़ने की एवज में 4 लाख 34 हजार रुपए की जुर्माना राशि वसूल की गई है। जुर्माना अदा किए जाने के उपरांत ही वाहन को छोड़ा गया।

ओपीडी में रोजाना बढ़ रही बुखार के मरीजों की संख्या, टीम ने घरों में सर्वे किया

डेंगू, मलेरिया पर स्वास्थ्य विभाग सख्त, 12 को नोटिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

स्वास्थ्य विभाग की ओर से डेंगू व मलेरिया की रोकथाम के लिए बुधवार को वेस्ट रामनगर में घर-घर सर्वे किया गया। विभाग की छह टीमों ने 856 घरों का सर्वे किया और बर्तनों, ड्रम व टंकियों में भरे पानी में मच्छर का लारवा चेक किया। इस दौरान 12 घरों में मच्छर का लारवा मिलने के बाद नोटिस जारी किया गया।

इस दौरान स्वास्थ्य कर्मियों ने बीमार लोगों के रक्त के नमूने लिए गए। इन नमूनों को जांच के लिए प्रयोगशाला में भेज दिया गया है।

बता दें कि गर्मी के मौसम के चलते लोग कूलर का इस्तेमाल करने लगे हैं, लेकिन समय पर सफाई न करने पर कूलरों में डेंगू का लारवा पनप रहा है। विभाग की ओर से लोगों को बार-बार साफ-सफाई रखने के लिए जागरूक किया जा रहा है, बावजूद इसके कुछ लोग ध्यान नहीं दे रहे हैं, जिससे उनके घरों में डेंगू का लारवा पनप रहा है। ऐसे लोगों के खिलाफ विभाग द्वारा सख्त कार्रवाई की जाएगी। डेंगू लारवा की जांच के लिए विभाग ने 164 टीमों का गठन किया है, जो घर-घर जाकर कूलर, गमले, टंकी, होदी व अन्य बर्तनों की जांच करेंगी।

सोनीपत। कूलर में दवाई डालते हुए

सोनीपत। स्लाइड के लिए बुजुर्ग महिला की जांच करते हुए स्वास्थ्य कर्मी।

मौसम में बदलाव से बीमारी

नागरिक अस्पताल में रोजाना ओपीडी में बुखार के मरीजों की संख्या बढ़ रही है। आए दिन बुखार के मरीजों की संख्या को बढ़ते हुए देखकर चिकित्सक भी हैरान हैं। बताया जा रहा है कि मौसम में आए बदलाव के चलते मच्छर जनित बीमारियों का प्रकोप बढ़ रहा है। हालांकि अभी तक डेंगू या मलेरिया का कोई केस नहीं आया है। इसके बावजूद ऐतिहात के तौर पर विभागीय स्तर पर बीमारियों के फैलने से बचने के लिये अभियान चलाया गया है।

सावधानी बरतें

डेंगू व मलेरिया से बचाव को लेकर लोगों को क्या सावधानी बरतनी चाहिए, क्या इसके लक्षण हैं, इस बारे में बताया जा रहा है। लोगों से अपील है कि घरों में रखे पानी के बर्तनों की नियमित रूप से सफाई रखें। घरों के बाहर भी पानी जमा है तो वहां मिट्टी डाल दें ताकि मच्छर पैदा न हों। उन्होंने बताया कि स्वास्थ्य विभाग की टीमें घरों के साथ-साथ सरकारी कार्यालयों में भी रखे कूलर, गमले, छतों पर रखा पुराना सामान में जमा पानी में मच्छर के लारवा की जांच कर रही हैं। जहां लारवा मिलता है, वहां दवाई डालकर नष्ट किया जाता है। ग्रामीण क्षेत्रों में ये टीमें लोगों को डेंगू लारवा के प्रति जागरूक भी करेंगी। टीमों की तरफ से लोगों को मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, जापानी बुखार के प्रति जागरूक किया जा रहा है।

-डॉ. आशा सहरावत, जिला नोडल अधिकारी।

सफाई कर्मचारियों ने काले झंडे लेकर प्रदर्शन किया

- निगमायुक्त को ज्ञापन सौंपा 20 मई को हड़ताल करेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर बुधवार को सफाई कर्मचारियों ने अपनी मांगों को लेकर नगर निगम कार्यालय में बैठक की। उसके बाद लोक निर्माण विभाग के विश्राम गृह तक काले झंडे लेकर प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के बाद वापस निगम कार्यालय में पहुंचकर कर्मचारियों ने अपनी मांगों को लेकर निगमायुक्त को ज्ञापन सौंपा और 20 मई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल में शामिल होने की बात कही। नगर पालिका कर्मचारी संघ के इकाई प्रधान भारत कंडेरा ने कहा कि सफाई कर्मियों की ओर से एसएमडब्ल्यू एप पर ऑनलाइन हाजिरी लगाने के आदेश का विरोध किया जा रहा है। उसके बाद भी नगर निगम की ओर से उनका वेतन काट लिया गया। इस बार निगम प्रशासन की ओर से अनाज खरीदने के लिए पैसे तक नहीं दिए गए।

वेतन का भुगतान हो

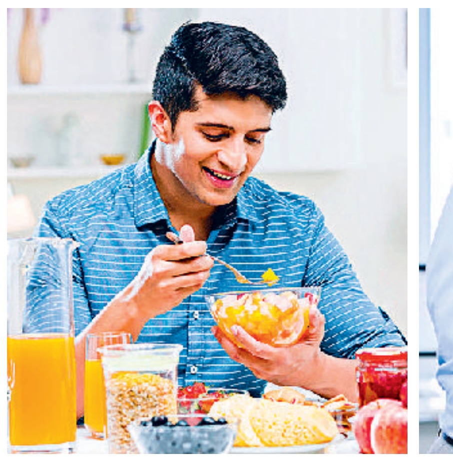
कर्मचारियों ने चेतावनी देते हुए कहा कि निगम प्रशासन ने 19 मई तक काटे गए वेतन का भुगतान नहीं किया तो कर्मचारी मजबूरन काम बंद करके हड़ताल के लिए मजबूर होंगे। जिला प्रधान राजाभाई ने कहा कि सरकारी हरियाणा कौशल रोजगार निगम के कर्मचारियों की छंटनी न करें। संविदा कर्मियों को पक्का किया जाए। ठेका प्रथा बंद की जाए। इन्हीं मांगों को कर्मचारी लगातार विरोध जता रहे हैं। इसी कड़ी में सफाई कर्मी 16 मई को क्रमिक अनशन करेंगे। इस दौरान राज्य प्रेस सचिव राजीव खत्री, दीपक बोहत, भारत बोहत, त्रिलोक, सन्नी, कमलेश, कांता, सुमित, रविंद्र, फूल सिंह भी मौजूद रहे।

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।

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।

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।

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।

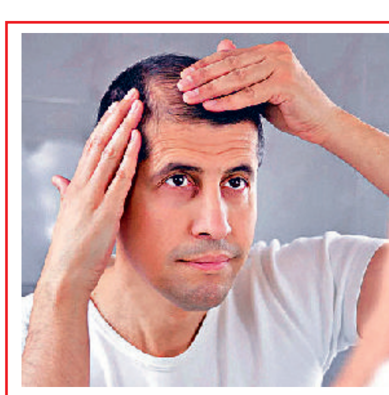
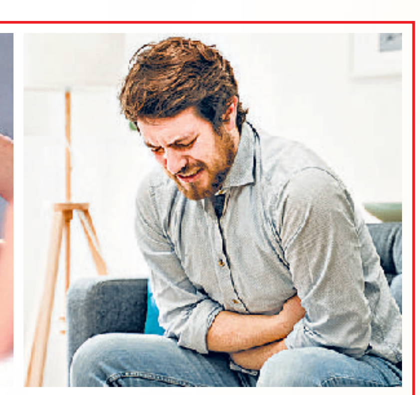
संरचना: जहां तक इसके वानस्पतिक विवरण की बात है तो यह 60 से 90 सेंटीमीटर लंबा एक झाड़ीदार पौधा है। यह बहुवर्षीय झाड़ी के रूप में विकसित होता है। इस पौधे के तने पतले, शाखायुक्त हरे और हल्के भूरे होते हैं। पत्तियां सरल अंडाकार, हरी और 7 से 10 सेंटीमीटर लंबी होती हैं। इसमें छोटे, सफेद और बैंगनी फूल लगते 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 ऑक्सीडेटिव 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

गोद ली बेटी का कुआं पूजन कर भव्य स्वागत

खरखौदा। शहर के वार्ड 2 के रहने वाले एक दंपती ने गोद ली हुई बेटी का कुआं पूजन करते उसका घर आगमन पर स्वागत किया। परिवार सदस्यों व आसपास के लोगों ने भी दंपती को बेटी गोद लिए जाने पर बधाई दी और बच्ची के उज्वल भविष्य की कामना की। एएनएम राजरानी ने बताया कि वार्ड दो के रहने वाले सुनीता व नवीन को कोई संतान नहीं थी, ऐसे में नवीन ने बहन की बेटी को गोद लिया है। बेटी को गोद लेने के बाद परिवार ने बेटी के घर आगमन पर कुआं पूजन की रस्म अदायगी की गई।

10वीं में स्वीटी और12वीं में निशा ने मारी बाजी

खरखौदा। दिल्ली मार्ग पर स्थित जेबीएच सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सीबीएसई द्वारा जारी परिणाम शत-प्रतिशत रहा। कक्षा के सभी विद्यार्थियों ने परीक्षा परिणाम में सफलता प्राप्त की। कक्षा दसवीं से स्वीटी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया तथा कक्षा बारहवीं से निशा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। स्कूल प्राचार्या सुमन दहिया ने सभी उत्तीर्ण विद्यार्थियों को बधाई और आने वाले जीवन में सफलता की कामना की। इस मौके पर सभी विद्यार्थियों ने एक दूसरे को बधाई देकर खुशी मनाई।

स्वयंसेवकों को दी सिविल डिफेंस की ट्रेनिंग

खरखौदा। शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय खरखौदा में एनएसएस इकाई प्रभारी प्रदीप कुमार ने प्राचार्य प्रो.डॉक्टर तराना के संरक्षण और वरिष्ठ प्राध्यापिका किरण की देखरेख में सिविल डिफेंस ट्रेनर द्वारा एनएसएस यूनिट के छात्र-छात्राओं को सिविल डिफेंस की ट्रेनिंग दी, ताकि वर्तमान समय में भारत-पाक के मध्य चल रहे संघर्ष को देखते आपातकाल के समय विद्यार्थी स्वयं और समाज को सुरक्षित करने हेतु प्राथमिक कदम उठा सके।

तिरंगा यात्रा के लिए ड्यूटियां लगाई

गोहाना। सोमवार को जिला गोहाना भाजपा की बैठक शहर के सिंचाई विश्राम गृह में संपन्न हुई। जिला अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने 15 मई की सोनीपत और 17 मई की जिला गोहाना के लिए प्रस्तावित तिरंगा यात्रा के लिए ड्यूटियां लगाई।17 मई को जिला गोहाना की तिरंगा यात्रा के लिए भाजपा से बरोदा हलका के पूर्व प्रत्याशी प्रदीप सांगवान को यात्रा का जिला संयोजक नियुक्त किया गया। सह संयोजक की जिम्मेदारी भाजपा नेता राजू विरमानी, ओमवीर वत्स और अरुण निनाणिया को दी।

जजपा जिलाध्यक्ष ने कार्यकर्ताओं से मिले

खरखौदा। जजपा के जिलाध्यक्ष अशोक सरोहा ने विस क्षेत्र के लहराडा, बैंयापुर, बरोणा, गढ़ी सिसाना व गोरड़ में कार्यकर्ताओं से मुलाकात की व जेजेपी की मजबूती को लेकर विचार विमर्श किया। सरोहा ने कहा कि संगठन मजबूती को लेकर अब निरंतर इसी तरीके से प्रति एक बूथ पर कार्यकर्ताओं के बीच जाएंगे व चंद माह में जेजेपी पुराने रंग में दिखेगी व जितने भी नेता कार्यकर्ता किसी कारणवश संगठन से दूर हो गए थे वापस शामिल को लेकर प्रयास करेंगे।

12वीं की वार्षिक परीक्षा में जेएलएन विद्यालय के 106 विद्यार्थियों ने प्रथम श्रेणी में स्थान प्राप्त किया

जियोग्राफी में 3 छात्राओं ने प्राप्त किए शत-प्रतिशत अंक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के अंतर्गत 12वीं की वार्षिक परीक्षा में जेएलएन विद्यालय गोहाना 106 विद्यार्थियों ने प्रथम श्रेणी में स्थान प्राप्त किया। 93 विद्यार्थियों ने 70 प्रतिशत, 76 विद्यार्थियों ने 75 प्रतिशत और 40 विद्यार्थियों ने 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। विद्यालय की प्रबंधक कृष्णा शर्मा, एमडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित किया। प्राचार्य के अनुसार जियोग्राफी में प्रिया पुत्री राजेश, तनेहा पुत्री अजमेर और रितु पुत्री मुन्नी राम ने शत-प्रतिशत अंक प्राप्त किए। परीक्षा में कला संकाय में प्रथम स्थान पर प्रिया पुत्री राजेश ने 95.4 प्रतिशत, रितु पुत्री मुनीराम ने 90.8 प्रतिशत और अंशु पुत्र जय भगवान ने 90.4 प्रतिशत अंक लेकर क्रमशः पहला, दूसरा और तीसरा स्थान प्राप्त किया। इसी प्रकार विज्ञान संकाय में सूरज पुत्र उमेद सिंह ने 89.8 प्रतिशत, शुभम पुत्र वजीर व वरुण पुत्र विकास ने 88.8 प्रतिशत और नितिन पुत्र संजीव ने 88.6 प्रतिशत, कॉमर्स संकाय में वर्षा पुत्री सोनू ने 89.4 प्रतिशत, आशा पुत्री देवराज व तनु पुत्री प्रीतम ने 86.8 प्रतिशत और दीपांशु पुत्र गोविंद 86.2 प्रतिशत अंकों के साथ क्रमशः पहले, दूसरे और तीसरे स्थान पर रहे। इस अवसर पर उप प्राचार्य सूरत शर्मा, चिराग जैन, सोमवीर मलिक, यशपाल शर्मा, ललित गुप्ता और सुमित चहल मौजूद रहे।

स्लोगन में कुसुम, कार्टून में सीता, निबंध लेखन में खुशबू प्रथम: सोनीपत। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गढ़ी ब्राह्मणान में खंड स्तरीय विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। विद्यालय के प्राचार्य अतुल खट्टर ने बताया कि पोस्टर मेकिंग में राधिका ने 6 से 8 वर्ग और यनिष्का ने 9 से 12 वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त किया। स्लोगन लेखन में कुसुम और निशा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। कार्टून मेकिंग में दिव्यांग और सीता ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। निबन्ध लेखन में खुशबु और महक ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वादविवाद में अंजली, योगिता, पायल और कामिनी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। अब ये बच्चे कल डाइट बीसवां मील में जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेंगे। प्राचार्य ने खंड स्तरीय विजेताओं को प्रशस्ति पत्र प्रदान करके सम्मानित किया और उन्हें शुभकामनाएं भी दी। अवसर पर बीआरपी मंजू, अनीता, शीतल, शशि, ऋतु, सरोज, निकेंद्र, राजी, सीमा, रेखा, मीना, कमलेश, मंजीत, हरेंद्र आदि सहित अनेक अध्यापक मौजूद थे।

गोहाना। छात्रा प्रिया को आशीर्वाद देते उनके स्वजन। *फोटो : हरिभूमि*

सोनीपत। विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित करते प्राचार्य एवं अन्य।

सोनीपत। टीकाराम मॉडल स्कूल में टॉपर छात्रों के साथ प्राचार्या एवं अन्य।

गोहाना। मेधावी विद्यार्थियों को आशीर्वाद देते एमडी महेंद्र सिंह मलिक।

प्राची ने किया स्कूल टॉप

गोहाना। केंद्रीय माध्यमिक विद्यालय (सीबीएसई) की कक्षा 10वीं की परीक्षा में शहर में सोनीपत मार्ग स्थित शेर सिंह पब्लिक स्कूल की मेधावी छात्रा प्राची पुत्री श्रीभगवान ने 94.2 प्रतिशत अंक हासिल करके स्कूल को टॉप किया। मीनाक्षी पुत्री धनराज 09 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय और कीर्ति पुत्री सतबीर 85.2 प्रतिशत अंकों के साथ तृतीय रही। 10वीं की परीक्षा में स्कूल का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। परीक्षा में स्कूल के 15 विद्यार्थियों ने मेरिट सूची में अपना नाम दर्ज करवाया। परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी विद्यार्थियों को स्कूल के चेयरमैन महेंद्र सिंह मलिक ने मिठाई खिलाई और अपना आशीर्वाद दिया। चेयरमैन ने कहा कि अनुशासन, काम के प्रति निष्ठा और मन में सच्ची लग्न सफलता के आधार होते हैं। इस अवसर पर स्कूल के प्राचार्य कुलदीप देशवाल सहित अन्य शिक्षकगण मौजूद रहे।

आरुषि ने अंगेजी विषय में प्राप्त किए पूरे 100 अंक

गोहाना। सीबीएसई कक्षा 10वीं और कक्षा 12वीं के परीक्षा परिणाम में गोहाना-सोनीपत मार्ग स्थित ईश्वर इंटरनेशनल स्कूल के मेधावी विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन किया। कक्षा 12वीं की परीक्षा में मेधावी छात्रा आरुषि ने पूरे सौ अंक प्राप्त किए। स्कूल के एमडी अनिल मलिक और प्राचार्या उषा कौशिक नेमेधावी विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। दोनों परीक्षाओं में स्कूल का परिणाम शत-प्रतिशत रहा। 10वीं की परीक्षा में सौरभ ने 97 प्रतिशत और कक्षा 12वीं में आरुषि ने 92 प्रतिशत अंकों के साथ स्कूल टॉप किया। स्कूल के एमडी अनिल मलिक ने विद्यार्थियों को कड़ी मेहनत व लक्ष्य के साथ आगे बढने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि अनुशासन, मेहनत करने की आदत और आत्मविश्वास सफलता के पहले पायदान हैं। विद्यार्थी इन गुणों को अपनाएं और जीवन में लक्ष्य हमेशा ऊंचा रखें। लक्ष्य प्राप्त करने के लिए कठोर मेहनत करें।

टीका राम स्कूल की इशिका जिला टॉपर

टीकाराम मॉडल स्कूल में 12वीं कक्षा के कुल 128 विद्यार्थियों ने बोर्ड की परीक्षा दी थी। जिसमें टीकाराम मॉडल स्कूल की 12वीं कक्षा की छात्रा इशिका ने 495 अंक प्राप्त करके जिला सोनीपत में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इशिका ने 99%, दिशा शर्मा 97. 2%, नैना 96.4%, रिया 92.4%, प्राची 92.4%, तथा मोहिनी 91.4% अंक प्राप्त करके मिसाल कायम की। वहीं दसवीं कक्षा के कुल 127 विद्यार्थियों ने बोर्ड की परीक्षा दी थी, जिसमें शुभला ने 94.6 %, अंशिका ने 94.2 %, कार्तिक ने 93.4% अंक प्राप्त किए। इस अवसर पर टीकाराम एजुकेशन सोसाइटी के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया, विद्यालय की समस्त प्रबंधक कमेटी, विद्यालय की प्रधानाचार्या आशा छाबड़ा ने सभी विद्यार्थियों तथा विषय अध्यापिकाओं को हार्दिक बधाई दी तथा भविष्य में इसी प्रकार परिश्रम करने के लिए प्रोत्साहित किया।

गोहाना। मेधावी विद्यार्थी अपने गुरुजनों के साथ प्रसन्नचित मुद्रा में।

50 प्रतिशत बच्चों ने प्राप्त की मेरिट

गोहाना। सीबीएसई कक्षा 10वीं और कक्षा 12वीं की परीक्षाओं में गोहाना-पानीपत मार्ग स्थित दून पब्लिक स्कूल का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को स्कूल के एमडी राजेश कुमार और प्राचार्या ज्योति छाबड़ा ने सम्मानित किया। कक्षा 10वीं की परीक्षा में 50 प्रतिशत विद्यार्थियों ने मेरिट प्राप्त की। परीक्षा में छात्रा दिव्या ने 93.4 प्रतिशत, एकता ने 93%, राघव ने 92% और आदित्य ने 91.4% अंक प्राप्त किए। परीक्षा में राघव ने आईटी में 100 में से 95 और आदित्य ने हिंदी व आईटी में 100 में से 98 अंक हासिल किए। कक्षा 12वीं की परीक्षा में हंसिका ने 91.8 प्रतिशत अंक लेकर स्कूल को टॉप किया। हंसिका ने शारीरिक शिक्षा विषय में पूरे 100 अंक, कैमिस्ट्री और जीव विज्ञान में 100 में से 95 प्राप्त किए। छात्रा अक्षरा ने परीक्षा में 90.8 प्रतिशत और खुशी ने 88 प्रतिशत अंक प्राप्त किए।

खरखौदा। परीक्षा परिणाम पर खुशी जताते विद्यार्थी और शिक्षक।

रोहणा की चेतना ने कला संकाय में खंड में पाया पहला स्थान

खरखौदा। शिक्षा बोर्ड द्वारा बारहवीं कक्षा का परीक्षा परिणाम जारी कर दिया गया। जिसमें कला संकाय में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, रोहणा की छात्रा चेतना ने कला संकाय में 476 अंक पाकर खंड में पहला स्थान पाया है। राजकीय कन्या वमावि, मंडौरी की नेहा ने 465 अंक पाकर दूसरा स्थान हासिल किया। जबकि राजकीय कन्या वमावि, खरखौदा की छात्रा मनु ने 453 अंक पाकर खंड स्तर पर तीसरा स्थान पाया है। प्राचार्य नीलम ने बताया कि विद्यालय की छात्रा अदिती व कोमल ने 448 अंक पाकर संयुक्त रूप से दूसरा व छात्रा छाया ने 447 अंक पाकर तीसरा स्थान पाया है।

छात्र कुलजीत स्कूल टॉपर रहे

गोहाना। सीबीएसई कक्षा 10वीं की परीक्षा में जेकेआर पब्लिक स्कूल गोहाना के विद्यार्थियों ने अच्छे अंक लेकर प्रतिभा प्रदर्शित की। परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन करने वालों को एमडी राजबीर राठी ने सम्मानित किया। परीक्षा में स्कूल के मेधावी छात्र कुलजीत 96% अंकों के साथ स्कूल में अव्वल रहे। अनुज ने 94.6% अंक प्राप्त कर परीक्षा में दूसरा और शुभम ने 94 % अंक लेकर स्कूल में तीसरा स्थान प्राप्त किया। विद्यार्थी कुलजीत ने हिंदी, गणित और आईटी में 100 में से 96-96 अंक प्राप्त किए। निखिल ने गणित में 100 में से 97, शुभम ने विज्ञान और गणित दोनों विषयों में 98-98 अंक हासिल किए। वंदना ने सामाजिक विज्ञान में 100 में से 99 अंक हासिल कर प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इन विद्यार्थियों को इंचार्ज महेंद्र शर्मा, मुख्य अध्यापिका संगीता मुंजाल, अनिल रोहिल्ला, अजय, अंकित कुमार, सुभाष, संतोष, कुलदीप, सविता और रेखा पांचाल ने आशीर्वाद दे उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

गोहाना। परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी अपने गुरुजनों के साथ।

मॉडल संस्कृति स्कूल मटिंडू का परिणाम शत-प्रतिशत

खरखौदा। सीबीएसई द्वारा घोषित राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक का 10 वीं व 12 वीं का तीनों संकाय कला, वाणिज्य और साइंस का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। 10 वीं 12 वीं कक्षा के कई विद्यार्थियों ने 90% से ज्यादा अंक लेकर विद्यालय के गौरव को बढ़ाया। परीक्षा परिणाम से संतुष्ट होकर प्राचार्य प्रमोद कुमार ने होनहार विद्यार्थियों व मेहनती स्टाफ सदस्यों की भूरी भूरि प्रशंसा की और भविष्य में वैसे ही परिणाम की संभावना को जताते हुए विद्यालय प्रांगण में सभी विद्यार्थियों को प्रेरित किया। विद्यालय की 10 वीं के विद्यार्थियों में टॉपर रहीं सोनाक्षी, वैशाली, प्रतीक तथा 12 वीं में रितिक, रोहित, सिमरन ज्योति आदि ने मैरिट लिस्ट में स्थान प्राप्त किया है। इस अवसर पर एनएसएस अधिकारी डॉ हरिदर्शन, एनसीसी चीफ ऑफिसर नरसिंह दहिया, डॉ सुदामा प्रसाद, परीक्षा नियंत्रक पूनम व सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

सर छोटू राम स्कूल ने फहराया परचम

रतनगढ़ माजरा स्थित सर छोटू राम स्कूल के विद्यार्थियों ने 10वीं और 12वीं के बोर्ड परीक्षा परिणाम में उत्कृष्ट भूमिका निभाते हुए अपने विद्यालय का नाम रोशन किया है। कक्षा 12वीं में प्रिया ने 97% अंक लेकर प्रथम स्थान प्राप्त किया। आयुष 93% अंक द्वितीय और प्राची 92.2% अंक तृतीय रही। दूसरी तरफ कक्षा दसवीं में आकृति ने 93% अंक प्राप्त करके प्रथम स्थान, रिशिका 92.2% अंक द्वितीय और आरजू 89% अंक तृतीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के चेयरमैन जगदीश लोहचब, प्रबंधक बिमला दहिया, प्रधानाचार्य डॉ. मेहरसिंह आर्या, उप प्राचार्या अनीता लोहचब ने बच्चों और अध्यापकों को हार्दिक शुभकामनाएं दी।

राजकीय आदर्श संस्कृति वमावि मॉडल टाउन में टॉपर के साथ प्राचार्य एवं अन्य।

विनीता ने हासिल किए 90 प्रतिशत अंक

सोनीपत। स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन द्वारा सोनीपत शहर में 4 निशुल्क पाठशालाओं का संचालन किया जा रहा है जिसका उद्देश्य बच्चो को स्कूली शिक्षा के साथ साथ खेल, वोकेशनल ट्रेनिंग आदि के अवसर देना भी है। पिछले छह वर्षों से पाठशाला में आ रही चार बालिकाओं ने इस वर्ष बारहवीं कक्षा में 75 प्रतिशत से ज्यादा अंक प्राप्त किए। वहीं विनीता ने 90 % अंक प्राप्त कर संस्था में पढ़ने वाले गुरुजनों व परिवार का नाम रोशन किया है। स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन के संस्थापक नितिन जैन ने बताया कि फाउंडेशन द्वारा आर्थिक रूप से बेहद कमजोर परिवारों के बच्चों को निशुल्क शिक्षा दी जाती है। इन्हीं बच्चों में से एक विनीता ने 90 प्रतिशत अंक हासिल कर फाउंडेशन के प्रयासों को नई दिशा दी है। उन्होंने बताया कि पाठशाला की मुख्य भूमिका बच्चों को मार्गदर्शन देना है ।

खरखौदा। अध्यापकों को सम्मानित करते अभिभावक।

गरिमा 96.8% अंक लेकर स्कूल में रही प्रथम

खरखौदा। महारानी लक्ष्मीबाई नियो कन्वेंट पब्लिक स्कूल भदाना की छात्रा गरिमा ने 12 वीं सीबीएसई कक्षा में नॉन मेडिकल स्ट्रीम में 96.8 प्रतिशत अंक हासिल किए। उसने 500 में से 484 अंक प्राप्त किए। गरिमा ने स्कूल में टॉप किया। खरखौदा उपमंडल में दूसरा स्थान पाया। गरिमा ने हिंदी और केमिस्ट्री में 100 में से 100 अंक लिए। फिजिक्स में 95 और गणित में 97 अंक मिले। स्कूल डायरेक्टर भूप सिंह दहिया ने कहा कि गरिमा की सफलता से स्कूल का नाम रोशन हुआ है।

स्कूल में नैंसी व समर रहे प्रथम

सोनीपत। राजकीय आदर्श संस्कृति वमावि मॉडल टाउन के विद्यार्थियों ने सीबीएसई की वार्षिक बोर्ड परीक्षा में शत प्रतिशत परिणाम हासिल किया है। प्राचार्य संजीव कुमार दहिया ने बताया कि दसवीं कक्षा में नैंसी ने 94 % अंकर प्राप्त कर विद्यालय में प्रथम, वंश ने 93 % अंकों के साथ द्वितीय, 90 प्रतिशत अंकों के साथ कृष्ण तृतीय रहे। वहीं 12वीं कक्षा में समर 92.4 प्रतिशत अंक प्रथम, रवीना 92.2 प्रतिशत अंक द्वितीय और उदित गौड़ 91.2 प्रतिशत अंक तृतीय रहे। 12वीं कक्षा के परिणाम में स्वास्तिक कान्वेंट स्कूल की छात्रा यशिका 96 % अंक लेकर विद्यालय की टॉपर बनी। विद्यालय का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। विद्यालय की निदेशक डॉ. सुदेश मलिक व प्रधानाचार्य ने विद्यार्थियों को उनके सराहनीय प्रदर्शन पर बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

सोनीपत। परीक्षा उतीर्ण करने वाली छात्राओं के साथ फाउंडेशन के सदस्यगण।

सम्मान समारोह का किया आयोजन

खरखौदा। गुरुकुल मटिंडू में 10 वीं और 12 वीं कक्षा में सर्वोत्तम अंक लेने वाले विद्यार्थियों के अभिभावक पहुंचे व विद्यालय के डायरेक्टर दीपेंद्र दहिया, प्राचार्या ज्योति मलिक, बीएड की प्रिंसिपल डॉ सुमन बेनीवाल तथा अध्यापकों से मिले। अभिभावकों का स्वागत फूलों के गुलदस्तों के साथ किया । दसवीं कक्षा में उत्तीर्ण होने वाले विद्यार्थियों के अभिभावकों में मीनाक्षी, अनिल, विकास, मुकेश अग्रवाल और सतप्रकाश के नाम शामिल हैं। वहीं, 12 वीं कक्षा के विद्यार्थियों के अभिभावक अशोक और उनकी पत्नी, बलवान सिंह, कुलदीप और उनकी पत्नी, राकेश कुमार और उनकी पत्नी, अनिल कुमार गांव किलोई से परिवार सहित विद्यालय में पहुंचे। 12 वीं कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली दिशा के अभी के पिता अशोक ने बेटी की सफलता का श्रेय अध्यापकों के अथक परिश्रम को दिया।

प्रताप स्कूल में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले छात्र सम्मानित

खरखौदा। प्रताप स्कूल में बुधवार को सीबीएसई 10 वीं एवं 12वीं कक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी छात्रों का भव्य स्वागत एवं सम्मान समारोह आयोजित किया गया। बारहवीं कक्षा के 88 विद्यार्थियों ने मैरिट व 108 विद्यार्थियों ने प्रथम श्रेणी व दसवीं कक्षा के 76 विद्यार्थियों ने मैरिट व 89 विद्यार्थियों ने प्रथम श्रेणी में कक्षा पास कर अपने विद्यालय का नाम रोशन किया। स्कूल परिसर में कार्यक्रम में विद्यार्थियों का फूल मालाओं से स्वागत किया और आशीर्वाद एवं शुभकामनाएं दी। द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, विद्यालय प्राचार्या दया दहिया, उप -प्राचार्य नरेश , अकादमिक निदेशक डॉ. सुबोध दहिया व डॉ. दीपिका दहिया विशेष रूप से उपस्थित रहे। प्राचार्या दया दहिया ने अपने संबोधन में कहा, यह उपलब्धि न केवल विद्यार्थियों की मेहनत का परिणाम है, बल्कि शिक्षकों के समर्पण और अभिभावकों के सहयोग का भी प्रतीक है। अकादमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध ने भी विद्यार्थियों को बधाई देते कहा, आज का दिन इस बात का प्रमाण है कि अनुशासन, निरंतर अभ्यास और सही मार्गदर्शन से किसी भी लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

खरखौदा। विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते स्कूल प्रबंधन। *फोटो :हरिभूमि*

गोहाना। प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित करते कुलपति प्रो.सुदेश।

सात दिवसीय कार्यशाला का समापन

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि), खानपुर कलां के रिसर्च केंद्र व डॉक्टरल स्टूडियो ओमप्रकाश जिंदल यूनिवर्सिटी ,सोनीपत के तत्वाधान में महिला विवि में आयोजित 7 दिवसीय कार्यशाला का बुधवान को समापन हो गया। संयोजन विवि के स्वालम्ब केंद्रे की निदेशक डॉ. अंशु भारद्वाज व ओपी जिंदल ग्लोबल विवि से प्रो. केके पांडेय का रहा। मुख्य वक्ता महिला विवि की कुलपति प्रो. सुदेश ने कहा कि अनुसंधान एक ऐसा प्रयत्न है जिसमें नए ज्ञान की खोज के साथ उपलब्ध ज्ञान में परिवर्तन करना होता है। शोध पद्धति का उद्देश्य, शोध के प्रति आप के दृष्टिकोण के पीछे के तर्क को स्पष्ट करना है। उन्होंने कहा कि शोध पद्धति एक विशिष्ट शोध समस्या के अध्ययन के लिए प्रयोग की जाने वाली तकनीक और प्रक्रियाओं का एक व्यवस्थित और तर्कसंगत तरीका है। प्रो0. सुदेश ने बताया कि शोध पद्धति का अंतिम उद्देश्य डाटा एकत्रित करना उसका विश्लेषण करना और निष्कर्ष निकालना है। प्रो. केके पांडेय ने कहा कि शोध में सामाजिक प्रभाव होना जरूरी है।

आरपीएस का सीबीएसई 10वीं एवं 12वीं का परीक्षा परिणाम रहा शानदार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

सीबीएसई बोर्ड द्वारा घोषित कक्षा 10वीं एवं 12वीं के परीक्षा परिणाम में आरपीएस संस्था के 10वीं कक्षा के 1212 विद्यार्थियों ने 90 %से अधिक एवं 12वीं कक्षा के 572 विद्यार्थियों ने 90 % से अधिक अंक प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का बेहतरीन प्रदर्शन किया। आरपीएस के कक्षा 10वीं में धुव्र 99.60 %, गार्गी दलाल ने 99.40 % 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 %, वैष्णवी पाण्डेय 98.6 % अंक प्राप्त कर अपनी सर्वश्रेष्ठता की अमिट छाप छोड़ी। आरपीएस संस्था सीईओं इंजि. मनीष राव ने बताया कि कक्षा 10वीं के 8 विद्यार्थियों ने 99 % से अधिक, 77 विद्यार्थियों ने 98 % से अधिक, 169 विद्यार्थियों ने 97 % से अधिक, 284 विद्यार्थियों ने 96 % से अधिक, 434 विद्यार्थियों ने 95 % से अधिक एवं 1212 छात्रों ने 90 % से अधिक अंक हासिल कर सीबीएसई बोर्ड के परीक्षा परिणामों में पूरे विश्व में आरपीएस की सर्वश्रेष्ठता की झलक बिखेरी तो, कक्षा 12वीं के परीक्षा परिणामों में आरपीएस के 19 विद्यार्थियों ने 98 % से अधिक, 61 विद्यार्थियों ने 97 % से अधिक, 95 विद्यार्थियों ने 96 % से अधिक, 147 विद्यार्थियों ने 95 % से अधिक, 572 विद्यार्थियों ने 90 % से अधिक अंक प्राप्त कर पूरे देश में अभिभावकों एवं शिक्षकों का नाम रोशन किया।

खबर संक्षेप

सोनीपत। साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल में शानदार परीक्षा परिणाम आने पर खुशी से झूमते विद्यार्थी।

साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल : तनीषा रही प्रथम, गीतिका द्वितीय

सोनीपत। साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल का 10वीं का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। स्कूल में 90 विद्यार्थियों में से तनीषा ने 95.6 प्रतिशत अंक लेकर स्कूल में टॉप किया है। जबकि गीतिका ने 95.4 प्रतिशत अंक लेकर द्वितीय और मीत कौशिक ने 94 प्रतिशत अंक लेकर तृतीय स्थान प्राप्त किया। बेहतर परीक्षा परिणाम देख सभी विद्यार्थी खुशी से झूम रहे हैं। विद्यार्थियों ने मिठाई खिलाकर एक दूसरे को बधाई दी। साउथ पॉइंट ग्रुप के एग्जीक्यूटिव चेयरमैन रोहित खत्री, सीईओ भावना कालरा व कार्यकारी निदेशक डॉ. ममता सचदेवा ने सभी विद्यार्थियों को बेहतर परीक्षा परिणाम लाने पर बधाई दी।

श्रीजी में विनीत हेड ब्वॉय व भव्या हेड गर्ल चयनित

सोनीपत। श्रीजी इंटरनेशनल स्कूल में वार्षिक अलंकरण समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत मुख्य अतिथि मुरथल थाना प्रभारी इंस्पेक्टर राजीव द्वारा दीप प्रज्वलन से हुई। इस अवसर पर नवनिर्वाचित 31 केबिनेट सदस्यों को शपथ दिलाई गई, जिसमें छात्रों ने विद्यालय में अनुशासन व अपने उत्तरदायित्व निभाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर बच्चों के अभिभावक भी उपस्थित रहे। अलंकरण समारोह में विनीत हेड ब्वॉय और भव्या हेड गर्ल चुनी गई।

रेलवे की खाली जमीन पर पार्क बनाएंगे : जैन

सोनीपत। हिन्दू कॉलेज के सामने रेलवे की खाली पड़ी जमीन को पार्क के रूप में विकसित किया जायेगा, इसके लिए निगम अधिकारियों को प्रस्ताव तैयार कर रेलवे विभाग के पास भेजने के निर्देश नगर निगम मेयर राजीव जैन ने दिए हैं। राजीव जैन ने बुधवार को आस-पास की कॉलोनी वासियों के साथ मौका मुआयना किया और रेलवे निर्माण विभाग के कार्यकारी अभियंता नरेश कुमार से फोन पर बात की। राजीव जैन ने कहा कि रेलवे फाटक के साथ पहले भी रेलवे की जमीन पर सुंदर पार्क तैयार किया गया था और शिव नगर, गढ़ी घसीटा, देव नगर समेत अनेक कॉलोनियों की मांग पर पार्क का प्रस्ताव तैयार किया जा रहा है।

गढ़मिरकपुर के ग्रामीण पहुंचें लघु सचिवालय, प्रदर्शन कर सौंपा ज्ञापन

अब शामलात जमीन पर प्रशासन ले रहा कब्जा, विरोध में उतरे ग्रामीण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

गांव गढ़मिरकपुर के ग्रामीण बुधवार को लघु सचिवालय पहुंचें। गांव में जमीन पर प्रशासन की कब्जा कार्रवाई के विरोध में ग्रामीणों ने विरोध प्रदर्शन किया। ग्रामीणों का आरोप था कि किसानों को बिना नोटिस दिए शामलात की करीब 154 एकड़ जमीन पर कब्जा ले लिया गया, जबकि इस जमीन पर किसान खेती कर रहे थे। प्रदर्शन कर रहे किसानों का नेतृत्व मनजीत तिहाड़ा ने किया।

ज्ञापन पर उन्हें जांच का आश्वासन मिला है। बुधवार को एसडीएम को सौंपे ज्ञापन में ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि प्रशासनिक अधिकारियों व गांव पंचायत ने ग्रामीणों को बिना सूचना दिए जबरन कब्जा कर लिया है।

सोनीपत। लघु सचिवालय में विरोध प्रदर्शन करते हुए गढ़ मिरकपुर के ग्रामीण साथ में मनजीत तिहाड़ा। फोटो : हरिभूमि

ग्रामीणों ने इस संबंध में संबंधितों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। ग्रामीणों का कहना था कि वर्ष 1966 में गांव की पंचायती जमीन का बंटवारा हो चुका है, जिसमें कुछ जमीन नहर पार खेतों के रूप में ग्रामीणों को उपयोग के लिए दी गई थी। तब से लेकर ग्रामीण उस जमीन पर खेती करते आ रहे हैं। आरोप है कि अब पंचायत और प्रशासन के कुछ अधिकारी बिना किसी वैधानिक सूचना या आदेश के 154 एकड़ जमीन पर जबरन कब्जा कर वहां निर्माण व अन्य गतिविधियां करवा रहे हैं।

ग्रामीणों ने जिला प्रशासन से आग्रह किया है कि इस प्रक्रिया को तुरंत रोका जाए और संबंधित अधिकारियों के खिलाफ उचित कानूनी कार्रवाई की जाए। उन्होंने चेताया है कि यदि जल्द कार्रवाई नहीं हुई, तो वह न्याय के लिए आगे आंदोलन करेंगे।

सरपंच बोले-बेवजह किया प्रदर्शन

गढ़मिरकपुर के सरपंच पवन कुमार ने बताया कि ग्रामीणों ने विरोध प्रदर्शन बेवजह किया है, जिस जमीन पर कब्जा कार्रवाई हुई, वह शामलात की भूमि है और प्रशासन ने यह भूमि ग्राम पंचायत को सौंप दी है।

राई। विधायक कृष्णा गहलावत भैंरा बांकीपुर में फौजियों की याद में सिंदूर यात्रा निकालते हुए। फोटो : हरिभूमि

भैंरा बांकीपुर में विधायक के नेतृत्व में महिलाओं ने निकाली सिंदूर यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ राई

- हिंद की सेना के हर फौजी की शहादत अविस्मरणीय, देश सदैव रहेगा उनका ऋणी : विधायक कृष्णा गहलावत

राई हलका विधायक एवं पूर्व मंत्री कृष्णा गहलावत के नेतृत्व में भारतीय सेना को सलामी देते देते हुए सांयकाल के समय गांव भैंरा बांकीपुर में फौजियों की याद में सिंदूर यात्रा निकाली गई। नेतृत्वकर्ता विधायक कृष्णा गहलावत ने शहीदों को नमन करते हुए कहा कि हिंद की सेना के हर फौजी की शहादत अविस्मरणीय है। देश सदैव शहीदों का ऋणी रहेगा। राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए महिलाएं के बैनर तले सिंदूर यात्रा का जोशिला आयोजन किया गया, जिसमें महिलाओं ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया। सिंदूर यात्रा में शामिल महिलाओं ने हाथों में सशस्त्र बलों की तस्वीरों व ऑपरेशन सिंदूर का लोगो लेकर हिंदुस्तान जिंदाबाद के नारे लगाये। यात्रा में महिलाएं सेना के साथ हैं और ऑपरेशन सिंदूर के साथ राष्ट्र के बैनर के साथ आगे बढ़ी तो गांव की अन्य महिलाएं भी उनके साथ कदम से कदम मिलाकर यात्रा में शामिल हुई।

सिंदूर यात्रा के माध्यम से महिलाओं ने शहीदों को भावपूर्ण श्रद्घांजलि अर्पित की। पूरा गांव सिंदूर यात्रा के रंग में रंग गया। चहुंओर देश के नायकों के लिए अपार श्रद्घा व सम्मान का सागर उमड़ता दिखाई दिया। सिंदूर यात्रा का नेतृत्व कर रही विधायक कृष्णा गहलावत ने शहीद हुए फौजियों को नमन करते हुए कहा कि हमारे शहीदों का बलिदान व्यर्थ नहीं जाएगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आतंक को संरक्षण देने वाले मुल्क को अच्छा सबक सिखाया है।

शिवालिक का 12 वीं का परिणाम रहा शत-प्रतिशत

गन्नौर। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा कक्षा 12वीं का वार्षिक परीक्षा परिणाम में खेड़ी गुज्जर रोड स्थित शिवालिक पब्लिक वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों ने बाजी मारी। जिसमें गन्नौर का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। विद्यालय के प्रधानाचार्य रमेश पहल ने जानकारी देते हुए बताया कि छात्रा अंजलि पहल ने 88 प्रतिशत अंक प्राप्त कर प्रथम, खुशी ने 86 प्रतिशत प्राप्त कर द्वितीय तथा छात्रा नम्रता ने 82 प्रतिशत अंक प्राप्त कर तीसरा स्थान प्राप्त करके विद्यालय का नाम रौशन किया है। इसके अलावा छात्रा मीनाक्षी, जांगड़ा, अभिनव, रौनक, निशांत, ईशु छौक्कर, हर्ष आदि विद्यार्थियों ने मेरिट में स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के सभी विद्यार्थियों ने खुशी व्यक्त करते हुए एक दूसरे का मीठा मुंह करवाया। प्रधानाचार्य रमेश पहल ने सभी बच्चों के उज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर संस्था प्रधान अंग्रेज पहलग ने सभी शिक्षकों व छात्रों को बधाई दी।

गन्नौर। स्कूल के प्रधानाचार्य रमेश पहल, प्रधान अंग्रेज पहल मेधावी छात्रों के साथ। फोटो : हरिभूमि

स्वर्णप्रस्थ स्कूल के विद्यार्थियों ने लहराया परचम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ राई

कक्षा बाहरवीं की मेधावी छात्राएं।

- बारहवीं की छात्रा दिव्यांशी राठी व द्विति त्यागी ने 96 .6 प्रतिशत अंक प्राप्त किए

सीबीएसई की बोर्ड परीक्षा में स्वर्णप्रस्थ पब्लिक स्कूल का सीबीएसई द्वारा जारी दसवीं एवं बारहवीं बोर्ड परीक्षा का परिणाम उत्कृष्ट रहा। कक्षा बारहवीं की छात्रा दिव्यांशी राठी व द्विति त्यागी ने 96.6 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम स्थान, चहक गुप्ता 95.6 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय स्थान और मान्या भाटिया ने 95.4 प्रतिशत अंक पाकर तीसरा स्थान प्राप्त किया। वाणिज्य संकाय से तेजस धवन 95.2 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम, 90.6 प्रतिशत अंकों के साथ जोया द्वितीय एवं 88.2 प्रतिशत अंकों के साथ शौर्य गांधी ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। विज्ञान संकाय से 91.8 प्रतिशत अंकों के साथ प्राची कान्याल ने प्रथम, 88.2 प्रतिशत अंकों के साथ गुनगुन ने द्वितीय एवं 87.8 प्रतिशत अंकों के साथ खुशी ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। दसवीं कक्षा में अस्मी शर्मा ने 98.4 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम स्थान, वर्णिका गुप्ता ने 97.8 प्रतिशत लेकर दूसरा व निमिषा मोर ने 97.4 अंक लेकर स्कूल में तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्रधानाचार्य रोहित पंडा, मुख्याध्यापक एसपी सिंह, मुख्याध्यापिका मेघा कौशिक ने मेधावी छात्रों को बधाई दी।

गन्नौर। छात्रों को मिठाई खिला कर खुशी मनाती उप प्राचार्या डा. प्रीति शर्मा।

शाश्वत चेतना स्कूल का बाहरवीं व दसवीं का परीक्षा परिणाम शानदार

गन्नौर। सीबीएसई द्वारा घोषित 10वीं व 12वीं परीक्षा परिणाम के विद्यार्थियों ने बेहतरीन प्रदर्शन किया। 12वीं में वाणिज्य संकाय में अंजली ने 96.4 प्रतिशत, तुलसी ने 96 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। कला संकाय में दिव्या और गीतिका ने 96 प्रतिशत तथा गायत्री ने 94 प्रतिशत अंक अर्जित किए। विज्ञान में डिंपल ने 87.2 प्रतिशत और आर्यन ने 86.2 प्रतिशत अंक हासिल किए। वहीं 10वीं में निधि ने 88.4 प्रतिशत, साहिल ने 88 प्रतिशत, सुरभी और दीपांशु ने 84 प्रतिश अंक प्राप्त किए। प्रधानाचार्य सिद्धार्थ शर्मा, निदेशिका दर्शन शर्मा और उप प्राचार्या डा. प्रीति शर्मा ने छात्रों और स्टाफ की मेहनत की सराहना की।

जय भारत स्कूल का बाहरवीं का परिणाम शानदार, स्माटी छौक्कर ने बाजी मारी

- मेधावी छात्रों का संस्था प्रधान रमेश खत्री व प्रधानाचार्य देवेन्द्र पहल ने किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

भिवानी बोर्ड द्वारा घोषित बाहरवीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में जय भारत पब्लिक स्कूल का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा है। विद्यालय की छात्रा स्माटी छौक्कर ने 500 में से 481 अंक लेकर स्कूल में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा 500 में से नीतु ने 469, रितिका ने 467, कनिका ने 465 अंक लेकर बाजी मारी।

स्कूल के मेधावी छात्रों के सम्मान में स्कूल में समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें संस्था के प्रधान रमेश खत्री, स्कूल के प्रधानाचार्य देवेन्द्र पहल ने मेधावी छात्रों का सम्मान करते हुए आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। प्रधानाचार्य देवेन्द्र पहल ने बताया कि स्कूल का हर साल परीक्षा परिणाम बेहतर रहता है। यह विद्यालय के लिए गौरव की बात है। इसका श्रेय स्कूल के मेहनती स्टाफ, अभिभावकों व छात्रों को है। जिन्होंने मेहनत की और अचछा परिणाम प्राप्त किया।

गन्नौर। मेधावी छात्रों को सम्मानित करते संस्था प्रधान रमेश खत्री व प्रधानाचार्य देवेन्द्र पहल व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

गन्नौर। स्कूल के होनहार छात्रों के साथ स्कूल प्राचार्या रजनी शर्मा।

आरपीएस का परीक्षा परिणाम सराहनीय, छात्रों ने बाजी मारी

गन्नौर। रौनक पब्लिक स्कूल गन्नौर का सीबीएसई परीक्षा परिणाम सराहनीय रहा। प्रधानाचार्या रजनी शर्मा ने बताया कि 12वीं कक्षा में पुलकित बंसल ने 94.6 प्रतिशत, साक्षी ने 94 प्रतिशत और आदि वर्मा ने 93.4 प्रतिश अंक हासिल किए। 10वीं कक्षा में साहिल पहल ने 95.6 प्रतिशत, रोणित खोखर ने 95.4 प्रतिशत और लक्षिता ने 92.4 प्रतिश अंक प्राप्त किए। प्राचार्या ने सभी छात्रों और शिक्षकों को बधाई देते हुए विशेष रूप से शीर्ष स्थान प्राप्त करने वाले छात्रों की सराहना की।

स्प्रिंग बर्ड स्कूल : 12वीं में दिशा के 97 प्रतिशत अंक

- दसवीं के दिशिता ने 93 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम स्थान पाया

सोनीपत। स्प्रिंग बर्ड स्कूल में सीबीएसई की कक्षा 10वी तथा 12वी के परीक्षा परिणाम में कक्षा 12वीं की दिशा ने 97 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। गर्वित ने 90 प्रतिशत, युवराज ने 88 प्रतिशत, नेहा ने 86 प्रतिशत, सचिन ने 83 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। दसवीं के परीक्षा परिणाम में दिशिता ने 93 प्रतिशत अंक ले कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। सारिका ने 91 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। वेदिका ने तथा सचिन ने 90 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। चेयरमैन सोमनाथ वर्मा, डायरेक्टर रविश, प्रधानाचार्या उमा ने बच्चों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 0130-2989288, 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

प्रोजेक्ट मुस्कान के तहत बुजुर्गों को जबड़े प्रदान किए

- अभ्युदय जन कल्याण न्यास ने की सहायता

गोहाना। नागरिक अस्पताल गोहाना में बुधवार को अभ्युदय जन कल्याण न्यास द्वारा संचालित प्रोजेक्ट मुस्कान के तहत पांच बुजुर्गों को निश्शुल्क जबड़े प्रदान किए। इस कार्य में भारत विकास परिषद की गोहाना शाखा का सहयोग रहा। दंत चिकित्सक डा. राकेश रोहिला ने बताया कि संगठन द्वारा वर्ष 2022 से प्रोजेक्ट मुस्कान के तहत निश्शुल्क जबड़े उपलब्ध कराए जा रहे हैं। 60 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्गों के लिए यह सुविधा है। संगठन द्वारा अब तक 352 बुजुर्गों को निश्शुल्क जबड़े उपलब्ध कराए जा चुके हैं। उन्होंने कहा कि अगर कोई जरूरतमंद बुजुर्ग, जिसको जबड़े की जरूरत है वह नागरिक अस्पताल में ओपीडी में आकर अपनी जांच करवा सकता है और अपना पंजीकरण करवा सकता है। पंजीकरण के बाद जबड़ा तैयार करके दिया जाएगा। इस मौके पर भारत विकास परिषद के अध्यक्ष प्रमोद गुप्ता, पूर्व अध्यक्ष ललित गोयल, सुनील कुछल, डा. भीम व अश्विनी जैन मौजूद रहे।

सोनीपत। साउथ पॉइंट वर्ल्ड स्कूल के टॉपर वंश, अपूर्वा, संजनी राठौड़।

साउथ पॉइंट वर्ल्ड स्कूल : 10वीं में 95.6 प्रतिशत के साथ वंश अव्वल

सोनीपत। सीबीएसई द्वारा जारी किए गए 10वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में मुरथल स्थित साउथ पॉइंट वर्ल्ड स्कूल के विद्यार्थियों का प्रदर्शन शानदार रहा है। स्कूल में 75 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी थी, जिसमें सभी उत्तीर्ण रहे हैं। स्कूल का परीक्षा परिणाम 100 प्रतिशत रहा। इनमें वंश ने 95.6 प्रतिशत अंक लेकर स्कूल में टाप किया। साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने बताया कि वंश ने 95.6 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम, अपूर्वा ने 93.2 प्रतिशत अंक लेकर द्वितीय और संजनी राठौड़ ने 92.8 प्रतिशत अंक प्राप्त कर स्कूल में तृतीय स्थान प्राप्त किया। चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने शानदार परीक्षा परिणाम आने पर विद्यार्थियों, शिक्षकों व अभिभावकों को बधाई दी।

अंतरराष्ट्रीय कुश्ती टूर्नामेंट में खिलाड़ी चयनित

गोहाना। उलानबटर (मंगोलिया) में 29 मई से 1 जून तक तीसरा वल्ड रैंकिंग टूर्नामेंट आयोजित होगा। टूर्नामेंट में महिला खिलाडियों के चयन के लिए दिल्ली के आईजी स्टेडियम में फ्री स्टाइल कुश्ती की ट्रायल करवाई गई।

प्रोटोकॉल कमेटी में डब्ल्यूएफआई के चेयरमैन देवेंद्र शर्मा, उपाध्यक्ष ओलंपियन पहलवान जय प्रकाश, खजांची डॉ. एसपी देशवाल और मीडिया सलाहकार मोनिका खेड़ा शामिल थे। महिला टीम में 50 किलोग्राम भारवर्ग में यूपी से नीलम, 53 किलोग्राम भारवर्ग में हरियाणा से अंतिम, 55 किलोग्राम में हरियाणा से पुष्पा, 57 किलोग्राम भारवर्ग में हरियाणा से नेहा सांगवान, 59 किलोग्राम भारवर्ग में हरियाणा से मुस्कान, 62 किलोग्राम भारवर्ग में हरियाणा से मनीषा, 65 किलोग्राम भारवर्ग में दिल्ली से शिक्षा, 68 किलोग्राम में राजस्थान से मोनिका, 72 किलोग्राम में हरियाणा से हर्षिता, और 76 किलोग्राम भारवर्ग में हरियाणा से रितिका का चयन किया गया है। वर्ल्ड रैंकिंग टूर्नामेंट के लिए लडक़ों की टीम का चयन लखनऊ में किया गया। चयनित खिलाड़ी 28 मई को कोच वीरेंद्र दहिया और महिला कोच भारती बघेल के साथ मंगोलिया के लिए रवाना होंगे।

डीसी बोले- पंचायत की जमीन का करें सदुपयोग, कब्जा तुरंत हटाएं

गांव में खेल व शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए सरपंच प्रयास करें

- उपायुक्त ने सरपंचों संग बैठक में दिए महत्वपूर्ण सुझाव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

उपायुक्त डॉ. मनोज कुमार ने कहा कि सरपंच अपने-अपने गांव में खेल और शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए ठोस पहल करें। जिला प्रशासन उनके इन प्रयासों में हर संभव सहयोग प्रदान करेगा। उन्होंने सरपंचों से आह्वान किया कि वे ऐसी प्रेरणादायक शुरुआत करें, जो अन्य गांवों के लिए मिसाल बन सके। उपायुक्त बुधवार को लघु सचिवालय में आयोजित सरपंचों की बैठक में उन्हें संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि गांवों में खेल एवं शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए स्थायी आधारभूत ढांचा तैयार करें। सरपंच इंडोर/आउटडोर स्टेडियम व पुस्तकालय का निर्माण करवाएं ताकि गांव के युवा खिलाड़ी और अधिकारी बनकर उभरें। डॉ. मनोज ने कहा कि जिन ग्राम पंचायतों के पास एफडी (नियत निधि) है, वे इस धन का उपयोग स्टेडियम निर्माण जैसे विकासात्मक कार्यों में करें। इससे युवाओं को बेहतर सुविधाएं मिलेंगी और निधियों का सही उपयोग सुनिश्चित होगा। उन्होंने कहा कि प्रत्येक गांव में महिला चौपाल अवश्य होनी चाहिए, जिससे महिलाएं सुरक्षित वातावरण में सामाजिक गतिविधियों में भाग ले सकें। महिला सरपंच इस दिशा में पहल करें और महिला जिम, प्रशिक्षण केंद्र आदि की स्थापना करवाएं। तालाबों की सफाई कर उनके चारों ओर वॉकिंग ट्रैक, लाइट व बेंच लगवाएं ताकि ग्रामीण वहां घूमने जा सकें। इस अवसर पर प्रशिक्षु आईएएस गौरव, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी जितेंद्र कुमार, सभी बीडीपीओ तथा विभिन्न गांवों के सरपंच उपस्थित रहे।

सोनीपत। लघु सचिवालय में सरपंचों की बैठक लेते उपायुक्त साथ में डीडीपीओ। फोटो : हरिभूमि