हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 14 मई 2026

11 बीआर ज्ञानदीप स्कूल का परीक्षा परिणाम रहा शत-प्रतिशत

12 शहर में सफाई व्यवस्था चरमराई आखिरकार...

भारत सरकार के साथ हुई 'वार्षिक कार्य योजना एवं बजट 2025-26' की उच्च स्तरीय बैठक में प्रमुखता से उठा था मुद्दा

स्कूली बच्चों की सेहत से खिलवाड़ बंद, स्कूलों में एल्युमिनियम के बर्तनों पर लगा प्रतिबंध

- केवल प्रतिबंध ही नहीं, बल्कि सरकार ने स्कूलों को नए और सुरक्षित बर्तन खरीदने के लिए वित्तीय सहायता भी प्रदान की

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

प्रदेश के सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले लाखों बच्चों की सेहत को लेकर शिक्षा विभाग ने एक कड़ा फैसला लिया है। हरियाणा शिक्षा निदेशालय ने मिड-डे मील योजना के तहत स्कूलों में खाना पकाने के लिए एल्युमिनियम के बर्तनों के उपयोग को तत्काल प्रभाव से प्रतिबंधित कर दिया है। विभाग द्वारा जारी हालिया आदेशों में स्पष्ट किया गया है कि अब स्कूलों की रसोई में एल्युमिनियम के बजाय केवल सुरक्षित धातुओं के बर्तनों का ही उपयोग किया जाएगा।

मानकों का पालन अनिवार्य

भारी-भरकम पतीलों से लेकर तवे तक का विवरण देते हुए विभाग ने खरीद प्रक्रिया में पारदर्शिता और गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए बर्तनों की सूची और उनके वजन का विस्तृत विवरण जारी किया है।

बड़ा पतीला: 50 लीटर क्षमता वाला, जिसका वजन कम से कम 15 किलो होना चाहिए।

कड़ाही: भारी वजन वाली, कम से कम 40 किलो। तवा: 22 किलो वजन का बड़ा तवा।

थाली व चम्मच: प्रति सैट की कीमत 50 रुपये से अधिक नहीं होनी चाहिए और थाली का वजन कम से कम 225 ग्राम होना अनिवार्य है।

वैज्ञानिक शोध बना आधार

एल्युमिनियम का रिसाव बहुत घातक होता है। शिक्षा विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों ने बताया कि भारत सरकार के साथ हुई 'वार्षिक कार्य योजना एवम बजट 2025-26' की उच्च स्तरीय बैठक में यह मुद्दा प्रमुखता से उठा था। शोध में पाया गया है कि एल्युमिनियम के बर्तनों में खाना पकाने से इस धातु का सूक्ष्म रिसाव भोजन में हो जाता है, जो बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए अत्यंत हानिकारक साबित हो सकता है। इसी स्वास्थ्य जोखिम को देखते हुए विभाग ने भविष्य में किसी भी प्रकार के एल्युमिनियम बर्तन की खरीद पर पूर्ण रोक लगा दी है।

कमेटी करेगी निगरानी, लापरवाही पर होगी कार्रवाई

डीईईओ अशोक कुमार की ओर से जारी पत्र के मुताबिक खरीद प्रक्रिया की निगरानी के लिए एक संयुक्त कमेटी बनाई गई है, जिसमें स्कूल के प्रधानाचार्य, स्कूल प्रबंधन समिति के अध्यक्ष और एक गैर-सरकारी महिला सदस्य शामिल होंगी। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दिया गया है कि वे सुनिश्चित करें कि स्कूलों में सामान की गुणवत्ता के साथ कोई समझौता न हो। निर्देशों की अवहेलना करने वाले अधिकारियों और कर्मचारियों पर सख्त विभागीय कार्रवाई की चेतावनी दी गई है।

बर्तनों और उपकरणों के लिए नया बजट जारी

केवल प्रतिबंध ही नहीं, बल्कि सरकार ने स्कूलों को नए और सुरक्षित बर्तन खरीदने के लिए वित्तीय सहायता भी प्रदान की है। छात्र संख्या के आधार पर बजट को चार श्रेणियों में बांटा गया है। जिन स्कूलों में 50 बच्चों तक की संख्या है उन्हें 10 हजार रुपये, 51 से 150 बच्चों की संख्या वाले स्कूलों को 15 हजार रुपये, 151 से 250 बच्चों की संख्या वाले स्कूलों को 20 हजार रुपये, 251 से अधिक बच्चों की संख्या वाले स्कूलों को 25 हजार रुपये का अनुदान दिया गया है। इस राशि का उपयोग नए किचन डिवाइस, बर्तन और गैस चूल्हा बर्नर खरीदने या पुराने उपकरणों की मरम्मत के लिए किया जाएगा।

खबर संक्षेप

बौचड़िया में जहर खाने से युवक की मौत

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव बौचड़िया में बुधवार को एक युवक की जहर खाने से मौत हो गई। मृतक की पहचान गांव बौचड़िया निवासी करीब 30 वर्षीय प्रदीप पुत्र रामकिशन के रूप में हुई है। परिजनों के अनुसार प्रदीप अपने पिता का इकलौता पुत्र था और पिछले कुछ समय से मानसिक तनाव में चल रहा था। परिजनों ने उसे गंभीर हालत में अटेली के सिविल अस्पताल पहुंचाया। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। घटना की सूचना मिलते ही अटेली पुलिस मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई शुरू की। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया है। मामले की जांच जारी है।

ढाणा गांव में मारपीट के आरोप में केस दर्ज

कनीना। सदर थाना अंतर्गत गांव ढाणा में एक युवक पर बेरहमी से हमला घायल करने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव ढाणा निवासी प्रदीप कुमार ने बताया कि पांच मई की रात उनके पास एक अज्ञात नंबर से फोन आया, जिसमें उन्हें सरकारी स्कूल के पास बुलाया गया। जैसे ही स्कूल के पास पहुंचा वहां मौजूद आठ से 10 लड़कों ने उन्हें घेर लिया और लाठी, डंडों से हमला कर दिया। शोर सुनकर ग्रामीण बचाने आए तो हमलावर जान से मारने की धमकी देते हुए फरार हो गए। पीड़ित ने मनीष व प्रतिम मोड़ी सहित अन्य के खिलाफ नामजद शिकायत दर्ज कराई है। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

बाइक चोरी के मामले में आरोपित गिरफ्तार

महेंद्रगढ़। पुलिस ने बाइक चोरी मामले में कार्रवाई कर एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। थाना सदर पुलिस टीम ने 12 मई को आरोपित रामबीर निवासी अटाली, थाना अटेली को अटाली बस स्टैंड क्षेत्र से काबू कर गिरफ्तार किया गया। शिकायतकर्ता जोगेंद्र निवासी गांव चुडीना ने पुलिस को दी अपनी शिकायत में बताया था कि दो नवंबर को जब वह गांव खामपुरा में मौजूद था, तब किसी अज्ञात व्यक्ति ने उसकी मोटरसाइकिल चोरी कर ली है।

कनीना में वार्ड 14 के उपचुनाव की शांतिपूर्वक हुई मतगणना

लोढ़ा समर्थक मास्टर सुरेंद्र की 215 वोट से जीत, निकाला विजयी जुलूस

छह प्रत्याशियों में दो के बीच रहा जमीन आसमान जैसा मुकाबला

हरिभूमि न्यूज ⏭ कनीना

नपा के वार्ड 14 के उपचुनाव की मतगणना बुधवार को रामास वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बनाए गए काउंटिंग सेंटर में पारदर्शी तरीके से संपन्न हुई। इस दौरान सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध किए गए थे। रिटर्निंग अधिकारी एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह के निर्देशन में मतगणना कार्य संपन्न कराया गया। जिसमें सुरेन्द्र ने 321 मत प्राप्त कर अपने निकटतम प्रतिद्वंदी अनूप यादव को 215 मतों के अंतर से पराजित किया। अनूप यादव को 106 मत प्राप्त हुए। इसके अतिरिक्त अशोक कुमार को 69 मत, बलजीत को 60 मत, बलजीत राज को 24 मत तथा प्रदीप यादव को चार मत प्राप्त हुए। वहीं छह मतदाताओं ने नोटा का विकल्प चुना। उन्होंने कहा कि प्रशासन की ओर से मतगणना केंद्र पर सुरक्षा व्यवस्था के पुख्ता प्रबंध किए गए थे।

बुधवार सुबह सवा आठ बजे ज्यों ही चुनाव के नतीजे सामने आए, त्यों ही वार्ड 14 सहित कनीना में जश्न का माहौल पैदा हो गया। जिसमें राजेंद्र सिंह लोढ़ा की यादें व डॉ. रिम्पी लोढ़ा के प्रति भरोसा समाहित रहा। जनता ने प्रत्याशी पर कम व चेयरपर्सन पर अधिक भरोसा जताया। यह जीत दर्शाती है कि जब नेतृत्व में ईमानदारी और संवेदना हो, तो जनता अपनी विरासत की कमान सही हाथों में सौंपने में देर नहीं करती। डॉ. रिम्पी लोढ़ा ने इस उपचुनाव के जरिए यह संदेश दिया है कि राजेंद्र सिंह लोढ़ा की सेवा का मिशन अब और भी मजबूती से आगे बढ़ेगा। विजय जुलुस के माध्यम से उन्होंने मतदाताओं का आभार जताया। इस मौके पर निकाले गए विजय जुलूस में नगर पालिका के पूर्व चेयरमैन सतीश जेलदार, एडवोकेट जेपी लोढ़ा, सुभाष यादव, अमर सिंह, पार्षद राजकुमार यादव, नितेश गुप्ता, नीलम देवी, होशियार सिंह, सुरेश यादव, धर्मपाल सिंह आदि शामिल थे।

कनीना। मतदाताओं का आभार प्रकट करती नपा चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा व अन्य तथा मतगणना केंद्र में रिटर्निंग अधिकारी डॉ. जितेंद्र सिंह की मौजूदगी में वोटों की गिनती करते अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

कनीना। अवैध किए गए भंडारण पर पहुंची टीम। फोटो : हरिभूमि

अवैध रूप से जमा की गई सरसों के स्टॉक पर छापेमारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ कनीना

क्षेत्र में सरसों की जमाखोरी की गुप्त सूचना के आधार पर छापेमारी की गई। मौके पर निरीक्षक सतेंद्र के नेतृत्व में मुख्यमंत्री उड़नदस्ता टीम रेवाड़ी, गुप्तचर विभाग नारनौल, कनीना मार्केट कमेटी मंडी सुपरवाइजर कुलदीप की टीम सबसे पहले तहसील के गांव सुंदरह में मास्टर अमित की केआर बालाजी फर्म के द्वारा किए गए अवैध भंडार की खबर पर उसके गोदाम पर पहुंची। जिसने मार्केट कमेटी से लाइसेंस लिया हुआ था लेकिन मार्केट फीस नहीं भरी हुई थी। मौके पर वेदप्रकेश हाजिर मिला। स्टॉक की गिनती करने की मार्केट फीस के बिना 382 क्विंटल सरसों अधिक मिली। जिसका 35640 मौके पर जुर्माना किया गया। जिसका फर्म संचालक ने मौके पर ही भुगतान कर दिया। उसके बाद टीम अनिल कुमार गांव कलवाड़ी के गांव की एससी चौपाल में किए गए अवैध भंडारण पर पहुंची। स्टॉक की गिनती करने की मार्केट फीस के बिना 262 क्विंटल सरसों मिली। जिसका 34562 रुपये मौके पर जुर्माना किया गया। जिसको उपरोक अनिल ने मौके पर ही भुगतान कर दिया। लगातार हो रही अवैध भंडारण करने वालों पर आगे भी इस तरह की कार्रवाई जारी रहने का अंदेशा है।

नारनौल। स्कूल का निरीक्षण करने पहुंचे डीईओ। फोटो : हरिभूमि

डीईओ ने किया स्कूल का निरीक्षण

नारनौल। जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. विश्वेश्वर कौशिक ने बुधवार को राजकीय उच्च विद्यालय हमीदपुर व राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोद का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने विद्यालयों में शैक्षणिक गतिविधियों, स्वच्छता, शौचालयों तथा विज्ञान प्रयोगशालाओं का जायजा लिया। हमीदपुर में नवनिर्मित प्रयोगशालाओं व विद्यालय परिसर में बेहतर साफ-सफाई व्यवस्था को देखकर डीईओ ने विशेष प्रसन्नता व्यक्त करते हुए स्टाफ की सराहना की। गोद में भी विद्यालय की स्वच्छता, सुव्यवस्थित वातावरण व शैक्षणिक व्यवस्था की प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि ऐसे प्रयास अन्य विद्यालयों के लिए भी प्रेरणास्रोत हैं। डॉ. विश्वेश्वर ने शिक्षकों को निर्देशित किया कि वे विद्यार्थियों को प्रयोगात्मक शिक्षा पर अधिक ध्यान दें तथा गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सुनिश्चित करें।

नए बार रूम में न्यायिक और प्रशासनिक अधिकारियों के सम्मान में हुआ समारोह

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जिला बार एसोसिएशन की ओर से नए बार रूम में स्थानांतरित होकर आए न्यायिक अधिकारियों, प्रशासनिक अधिकारियों व पुलिस प्रशासन के सम्मान में सम्मान समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम में उपायुक्त अनुपमा अंजलि एवं पुलिस अधीक्षक सहित विभिन्न न्यायिक एवं प्रशासनिक अधिकारी विशेष रूप से उपस्थित रहे। समारोह सौहार्दपूर्ण एवं सम्मानजनक वातावरण में संपन्न हुआ, जिसमें बड़ी संख्या में अधिवक्ताओं ने भाग लेकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। समारोह की अध्यक्षता जिला बार एसोसिएशन प्रधान संतोख सिंह यादव ने की। मंच संचालन सचिव प्रदीप यादव ने किया।

कार्यक्रम के प्रारंभ में डिस्ट्रिक्ट जज हर्षाली चौधरी, प्रिंसिपल जज सोनिका, डॉ. मुकेश कुमार ज्यूडिशियल मैजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी, आदित्य सिंह यादव ज्यूडिशियल मैजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी, वंदना ज्यूडिशियल मैजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी, उपायुक्त अनुपमा अंजलि व पुलिस अधीक्षक को पुष्पगुच्छ एवं स्मृति चिह्न भेंट कर स्वागत किया। प्रधान संतोख सिंह यादव ने कहा कि न्यायपालिका, प्रशासन व बार के बीच आपसी समन्वय और सहयोग लोकतांत्रिक व्यवस्था की मजबूती के लिए अत्यंत आवश्यक है।

नारनौल। न्यायिक परिसर में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद न्यायिक व प्रशासनिक अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर जिला बार एसोसिएशन की समस्त कार्यकारिणी सक्रिय रूप से उपस्थित रही। कार्यक्रम में उप प्रधान विकास सांगवान, सहसचिव चंद्रदेव यादव, कोषाध्यक्ष सुगन सिंह यादव, लेखा परीक्षक कार्तिक यादव, पुस्तकालयाध्यक्ष प्रमिंद्र यादव सहित सभी कार्यकारिणी सदस्यों ने विशेष रूप से भाग लिया।

उप सिविल सर्जन ने किया एसडीएच कनीना का दौरा

कनीना। उप नागरिक अस्पताल में उप सिविल सर्जन डॉ. नवीन यादव व जिला कार्यक्रम कोऑर्डिनेटर भूपेन्द्र सैनी ने दौरा किया। एसडीएच कनीना के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. सुन्दरलाल यादवए, सटीएस पवन यादव, युद्धवीर यादव, सतेंद्र, हरविंद्र, अहमद के साथ टीबी से संबंधित बैठक की। जिसमें टीबी के बारे में विचार विमर्श किया गया। उप सिविल सर्जन टीबी डॉ. नवीन यादव ने एसटीएस पवन कुमार को गांवों में लगाए जा रहे टीबी जांच शिविरों में संभावित मरीजों की स्क्रीनिंग बढ़ाने के निर्देश दिए, ताकि समय रहते टीबी रोगियों की पहचान करके उनको इलाज दिया जा सके।

कनीना। निरीक्षण करते उप सिविल सर्जन डॉ. नवीन कुमार। फोटो : हरिभूमि

नारनौल में 9 टीमों व डॉग स्क्वॉड ने चलाया सघन तलाशी अभियान

इस माह में मादक पदार्थों के साथ 10 तस्कर गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

नशा तस्करों व अवैध गतिविधियों पर प्रभावी अंकुश लगाने के लिए पुलिस लगातार मुस्तैदी से बेहतरीन काम कर रही है। इसी दिशा में पुलिस अधीक्षक के निर्देशानुसार बुधवार को नारनौल शहर क्षेत्र में एक विशेष और सघन तलाशी अभियान चलाया गया। इस तलाशी अभियान को व्यापक और प्रभावी बनाने के लिए पुलिस की नौ टीमों को मैदान में उतारा गया था, जिनके साथ डॉग स्क्वॉड टीम की भी विशेष रूप से तैनाती की गई थी।

इन सभी टीमों ने मुस्तैदी दिखाते हुए शहर के विभिन्न इलाकों में मादक पदार्थों और अवैध शराब की तलाश के लिए गहन चेकिंग की। पुलिस और प्रशिक्षित डॉग स्क्वॉड की मदद से संदिग्ध स्थानों की बारीकी से जांच की, ताकि किसी भी तरह की गैरकानूनी सामग्री को पकड़ा जा सके।

नारनौल। अभियान चलाती पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

नशे के खिलाफ पुलिस का प्रहार

इस तरह की सघन चेकिंग का उद्देश्य असामाजिक तत्वों और नशा तस्करों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करना और आम जनता को सुरक्षित व नशामुक्त माहौल प्रदान करना है। जिला पुलिस का नशे पर प्रभावी अंकुश लगाने के लिए भविष्य में भी इस तरह के औचक निरीक्षण और सख्त कार्रवाई लगातार जारी रहेगी। जिला पुलिस नशा तस्करों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई कर रही है। प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि पुलिस ने मई के महीने में नशा तस्करों पर प्रभावी कार्रवाई करते हुए अब तक कुल 10 आरोपितों को गिरफ्तार कर सलाखों के पीछे भेजा है। इन गिरफ्तार किए गए आरोपितों के कब्जे से पुलिस ने भारी मात्रा में मादक पदार्थ बरामद किए हैं, जिनमें 1920 नशीले कैप्सूल, 561 ग्राम गांजा, 95.800 ग्राम चिट्टा, 67 ग्राम अफीम शामिल है। जिला पुलिस का स्पष्ट संदेश है कि नशे के काले कारोबार में लिप्त किसी भी अपराधी को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा। पुलिस आम जनता से भी अपील करती है कि वे अपने आसपास किसी भी प्रकार की संदिग्ध गतिविधि या नशा तस्करी की सूचना तुरंत पुलिस को दें, ताकि समाज को नशामुक्त बनाया जा सके।

गुरु शिष्य परंपरा प्रशिक्षण योजना के तहत प्रदान की जाएगी छात्रवृत्ति

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

गुरु शिष्य परंपरा प्रशिक्षण योजना के तहत गुरु, संगतकार और शिष्यों को छात्रवृत्ति प्रदान की जाएगी। इस योजना का लाभ पाने के लिए लुप्त होती विधाओं का प्रशिक्षण देने वाले गुरुओं और शिष्यों की जानकारी कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग को भेजी जाए। जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी संजय कुमार ने बताया कि उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र प्रयागराज द्वारा प्रदेश में लुप्त होती विधाओं का प्रशिक्षण देने वालों को प्रोत्साहित किया जा रहा है। गुरु शिष्य परंपरा प्रशिक्षण योजना के तहत गुरु को प्रति माह 7500 रुपये, प्रति संगतकार को प्रति माह 3750 रुपये और प्रत्येक शिष्य को प्रति माह 1500 रुपये की राशि छात्रवृत्ति के तौर पर प्रदान की जाएगी।

इस योजना का लाभ अधिक से अधिक पात्र नागरिकों तक पहुंचाने के लिए गुरुओं तथा शिष्यों के नामों की सूची कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग हरियाणा को भेजी जाए, ताकि भारत सरकार की इस नीति के प्रति जागरूक होकर अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो सकें। इस योजना के बारे में अधिक जानकारी के लिए कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग के सेक्टर सात, एससीओ नंबर 29 दूसरा तल स्थित कार्यालय में संपर्क किया जा सकता है।

योजना के लिए पात्रता

इस योजना के लिए आवेदक की आयु 50 वर्ष से कम नहीं होनी चाहिए। आवेदक के पास अपने कला क्षेत्र का कम से कम 20 वर्ष का अनुभव होना चाहिए। आवेदक अपने बायोडाटा व नवीनतम छायाचित्र के साथ प्रार्थना पत्र भेजें। अपने कला क्षेत्र में मिले प्रमाण पत्रों की स्वयं द्वारा प्रमाणित प्रतियां संलग्न करें। सरकार या प्रमुख कला और संस्कृति से जुड़ी संस्था से मिले पुरस्कार या मान्यता प्राप्त प्रमाण पत्रों की प्रतियां संलग्न करें। विधा के परीक्षण के लिए एक गुरु, चार शिष्य लोकगायन, लोक गाथा, लोक चित्रकला, दुर्लभ वाद्य यंत्रों, लोक नृत्यों, लोक नृत्यों में अधिकतम आठ व जिन विधाओं में संगतकारों की आवश्यकता होगी।

कई हेल्थ डाटा के अनुसार दुनिया में 30 से 80 वर्ष की आयु वाले 1.4 बिलियन से अधिक लोग हाइपरटेंशन से ग्रस्त हैं। यह गंभीर चिंताजनक इसलिए भी है कि इससे कई दूसरी प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। ऐसे में जरूरी है कि हाई बीपी को लेकर आप पूरी तरह अवेयर रहें। इस बारे में कुछ यूजफुल सजेशंस।

कई प्रॉब्लम्स की वजह बन सकता है हाई बीपी

मेडिकल सजेशन

डॉ. विपुल गुप्ता
सीनियर कंसल्टेंट-कार्डियोलॉजिस्ट
नई दिल्ली

आज के दौर में हाइपरटेंशन यानी हाई बीपी को कॉमन डिजीज माना जाता है। लेकिन इसे लेकर लापरवाही बरतना ठीक नहीं है क्योंकि इसकी वजह से शरीर में कई अन्य गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

क्या होता है हाइपरटेंशन: एक हेल्दी एडल्ट व्यक्ति का अपर या सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर 120 एमएम एचजी और लोअर या डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर 80 एमएम एचजी होता है। अगर लोअर रीडिंग 85 से अधिक और अपर रीडिंग 120 से अधिक हो तो उसे हाई बीपी कहते हैं। अगर यह रीडिंग 140/100 एमएम एचजी से अधिक हो तो इसे हाइपरटेंशन ग्रेड वन कहते हैं। अगर यह रीडिंग 170/110 एमएम एचजी से अधिक हो तो इसे ग्रेड टू हाइपरटेंशन कहते हैं।

माना जाता है साइलेंट किलर: अगर कोई व्यक्ति हाइपरटेंशन से ग्रस्त है तो रेग्युलर मॉनिटरिंग और डॉक्टर के कंसल्टेशन से दवा लेकर इसे कंट्रोल करना चाहिए। ऐसा न करने पर इसका बुरा असर कई अंगों पर पड़ सकता है। हार्ट, किडनी और आइज पर बुरा असर पड़ सकता है। पेशेंट को पैरालाइसिस होने का रिस्क रहता है, उसकी आंखों की रोशनी जा सकती है और उसको हार्ट अटैक भी हो सकता है। इसीलिए हाइपरटेंशन को साइलेंट किलर कहते हैं।

इन्हें होता है ज्यादा रिस्क: हाइपरटेंशन होने का रिस्क उन लोगों को ज्यादा होता है, जिनका बॉडी वेट अधिक होता है, जिनकी हाई बीपी की फैमिली हिस्ट्री है, जो स्मोकिंग करते हैं, जिनको डायबिटीज है या जिनकी लाइफस्टाइल अनहेल्दी है।

प्रमुख लक्षण: आपको उन लक्षणों के बारे में भी जरूर जानना चाहिए, जो हाइपरटेंशन की वजह से हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं- सिरदर्द, थकावट, घबराहट, बेचैनी, सुस्ती, वॉमिटिंग, आंखों से धुंधला दिखना। अगर बीपी बहुत ज्यादा हो तो नाक से ब्लीडिंग भी हो सकती है। चेस्ट में दर्द, सांस लेने में परेशानी महसूस हो सकती है।

ऐसे करें बीपी कंट्रोल: इसे कंट्रोल करने के लिए पेशेंट को रेग्युलर अपना बीपी, शुगर लेवल और कॉलेस्ट्रॉल चेक करवाते रहना चाहिए। अपनी लाइफस्टाइल हेल्दी रखनी चाहिए। हेल्दी डाइट लें, कॉमन आयोडाइज्ड सॉल्ट का सेवन डेली 5 ग्राम से अधिक नहीं करना चाहिए। कुछ लोग सेंधा नमक का सेवन करते हैं, लेकिन उसे भी कम लेना चाहिए क्योंकि उसमें पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है। ग्रीन वेजिटेबल्स और प्रोटीन का सेवन करें, इससे वेट कंट्रोल रहेगा। मोनोअनसैचुरेटेड फैट जैसे ऑलिव ऑयल, कैनोला ऑयल और मस्टर्ड ऑयल का सेवन करना चाहिए।

ट्रीटमेंट में न बरतें लापरवाही: अगर लाइफस्टाइल और डाइट सुधारने के बाद भी बीपी नॉर्मल नहीं हो पा रहा है तो डॉक्टर से कंसल्ट करें। उनकी बताई दवा रेग्युलर लेनी चाहिए। ट्रीटमेंट में लापरवाही से दूसरे अंगों पर बुरा असर पड़ सकता है। अगर कोई व्यक्ति डायबिटिक है और उसे हाई बीपी भी है तो उसे और भी अवेयर रहना चाहिए।

बचाव के उपाय: हाइपरटेंशन से बचने के लिए हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करें। फास्ट फूड और जंक फूड अवॉयड करें। अपना बॉडी वेट कंट्रोल रखें। बहुत मीठा और बहुत नमक वाली चीजें न खाएं। स्मोकिंग और एल्कोहल का सेवन न करें। रेग्युलर वर्कआउट करना, रोज अच्छी नींद लेना भी बीपी कंट्रोल करने में सहायक है। *

प्रस्तुति: विज्ञान भूषण

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. मनीषा चक्रवर्ती
सीनियर कंसल्टेंट-पीडियाट्रिक कार्डियोलॉजी
मैरिंगो हॉस्पिटल्स, फरीदाबाद

स्पेशल: वर्ल्ड हाइपरटेंशन-डे, 17 मई

बीते कुछ वर्षों में वयस्क और बुजुर्गों के अलावा बच्चे भी हाइपरटेंशन की गिरफ्त में आने लगे हैं। यह एक गंभीर समस्या है क्योंकि इससे बच्चों की फ्यूचर लाइफ प्रभावित हो सकती है। ऐसे में यह जानना बहुत जरूरी है कि बच्चों में हाइपरटेंशन क्यों होता है, इसके क्या लक्षण हैं, इसका क्या उपचार है और इससे बच्चों को कैसे बचाया जा सकता है?

सीरियस हेल्थ इश्यू चाइल्डहुड हाइपरटेंशन

पहले ऐसा माना जाता था कि हाइपरटेंशन बड़े और बुजुर्गों की बीमारी है, लेकिन आज के समय बच्चों में भी हाई ब्लड प्रेशर जैसी गंभीर समस्या तेजी से बढ़ रही है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन की रिपोर्ट के हिसाब से जिस उम्र में बच्चों का समुचित विकास होना चाहिए, उस उम्र में उन्हें हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारी घेर रही है। विडंबना है कि ज्यादातर पैरेंट्स इसके लक्षणों को आए दिन होने वाली दूसरी बीमारी मानकर नजरअंदाज कर देते हैं और बीपी चेक कराने में लापरवाही करते हैं। विशेषज्ञ मानते हैं कि इसी वजह से 9 प्रतिशत से ज्यादा बच्चों में ब्लड प्रेशर हाई होने का पता नहीं चल पाता, जो भविष्य में गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। यह गंभीर चिंता का विषय है।

चिंताजनक हैं आंकड़े: डब्ल्यूएचओ के अनुसार भारत में हर 100 में से 7-8 बच्चे हाइपरटेंशन से जूझ रहे हैं। द लैंसेट चाइल्ड एंड एडोलसेंस हेल्थ जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार पिछले दो दशकों में बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर के मामले लगभग दो गुने हो चुके हैं। वर्ष 2000 में जहां बच्चों में हाई बीपी का आंकड़ा करीब 2-3 प्रतिशत था, वहीं वर्ष 2020 तक यह बढ़कर 6 प्रतिशत से भी ज्यादा हो गया है। बच्चों को हाइपरटेंशन की समस्या किसी भी उम्र में (जन्मजात विकार होने पर नवजात शिशु में भी) हो सकती है। लेकिन सबसे ज्यादा 10-15 साल के बच्चे इसके शिकार होते हैं। जर्नल ऑफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन के अनुसार बचपन में हाइपरटेंशन होने से व्यक्ति के जीवन के अगले पांच दशकों में दिल की बीमारी से होने वाली मौत का जोखिम 40-50 प्रतिशत बढ़ सकता है।

क्या होता है ब्लड प्रेशर: असल में ब्लड प्रेशर का संबंध हमारे हार्ट से है। हार्ट हमारे शरीर में एक पंप के रूप में काम करता है और ब्लड का सर्कुलेशन पूरे शरीर में करता है। ब्लड सर्कुलेशन के समय ब्लड आर्टरीज या ब्लड वेसल्स में पड़ने वाले प्रेशर को ब्लड प्रेशर कहते हैं। जब हार्ट ब्लड को पंप करता है, तब प्रेशर ज्यादा होता है, जिसे सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहा जाता है। दूसरी हार्टबीट से पहले हार्ट रिलेक्स मोड में ब्लड अपने अंदर ले रहा होता है। तब ब्लड प्रेशर कम होता है जिसे डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहते हैं। शरीर की संरचना और आयु के हिसाब से ब्लड प्रेशर में अंतर होता है। ब्लड प्रेशर बीपी इंस्ट्रूमेंट, स्पिगनोमेनोमीटर इंस्ट्रूमेंट से मापा जाता है। इंस्ट्रूमेंट में आई ऊपर वाली रीडिंग सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर और नीचे वाली रीडिंग डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहलाती है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स ने बच्चों में हाइपरटेंशन मापने का अलग पैमाना सेट किया है। बच्चे की उम्र, लिंग और लंबाई के अनुसार अलग बीपी चार्ट बनाया गया है, जिसके आधार पर बच्चे का ब्लड प्रेशर की रेंज दी गई है। जैसे- नवजात शिशु में 60/40 मिमी. एचजी, एक साल में 80/60 मिमी. एचजी और उससे ऊपर नॉर्मल बच्चे में 90/60 मिमी. एचजी और 14-15 साल के बाद वयस्कों की नॉर्मल रेंज आ जाती है यानी 120/80 मिमी. एचजी। इनसे ज्यादा रेंज होने पर हाई ब्लड प्रेशर या हाइपरटेंशन की स्थिति मानी जाती है।

ब्लड प्रेशर चेक कराना जरूरी: अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार आमतौर पर सभी बच्चे 3 साल की उम्र तक रेग्युलर चेकअप के लिए पिडियाट्रीशियन डॉक्टर के पास जाते हैं। अन्य चेकअप्स के साथ उनका बीपी मापना कंपल्सरी है। अगर बीपी ज्यादा आता है, तो समय-समय पर यानी दो-तीन महीने में चेक कराना जरूरी है, क्योंकि जरूरी नहीं कि हाई ब्लड प्रेशर के सिंप्टप्स भी दिखें। अकसर यह साइलेंट किलर की तरह शरीर में धीरे-धीरे बढ़ता रहता है और बच्चे की हालत बिगड़ने के बाद ही पता चल पाता है।

हाई बीपी के लक्षण: बच्चे को सिरदर्द होना या चक्कर आना, देखने में दिक्कत हो रही है, पैरों में दर्द, लेग-क्रैम्प्स होना, चलने या खेलने पर जल्दी थकान होना, पेट में दर्द होना, यूरिन करने में परेशानी होना, घबराहट होना, चिड़चिड़ापन होना, नींद न आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

क्या होते हैं कारण: बच्चों में हाई बीपी के कई कारण हो सकते हैं जैसे-जेनेटिक या फैमिली हिस्ट्री होना। जन्मजात हार्ट की बनावट में खराबी होना जैसे- एओर्टा आर्टरीज (महाधमनी) में संकुचन होना। हार्ट मसल्स का कमजोर होना। हार्ट आर्टरीज पर प्रेशर पड़ने से उनके अंदर की लाइनिंग ब्लॉक होना। किडनी की आर्टरीज का ठीक से न बना होना या संकुचित होना। बुखार की वजह से शरीर की ब्लड वेसल्स में सूजन आना। गलत खान-पान जैसे- सोडियम रिच फास्ट या जंक फूड्स या फैटी फूड का अधिक सेवन, नमक का सेवन अधिक करना। अनियमित और आरामपरस्त जीवनशैली। फिजिकल एक्टिविटीज या रेग्युलर एक्सरसाइज की कमी। पढ़ाई और करियर को लेकर तनाव होना।

क्या होता है असर: बच्चे में अगर लंबे समय तक हाई ब्लड प्रेशर रहता है, तो उसके कारण हार्ट में हाइपरट्रॉफी की समस्या हो जाती है। इसमें हार्ट मसल्स की थिकनेस बढ़ जाती हैं, जिससे हार्ट की पंपिंग पर असर पड़ता है या डायस्टोलिक फंक्शन धीरे-धीरे कम हो जाता है। ब्रेन, हार्ट, आइज, किडनी को नुकसान पहुंचने की संभावना रहती है। बढ़ा हुआ बीपी धीरे-धीरे हार्ट की धमनियों पर दबाव डालता है, जिससे हार्ट डिजीज होने या हार्ट अटैक होने की आशंका रहती है। आर्टरीज फट सकती हैं और उनमें क्लॉटिंग होने से ब्रेन हैमरेज या ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है। किडनी डैमेज होने का खतरा बढ़ जाता है।

क्या है उपचार: अगर ब्लड प्रेशर बार-बार हाई आ रहा हो या उसकी हार्ट की पंपिंग कम हो रही हो तो बच्चे को ज्यादा एक्टिविटीज करने से मना किया जाता है और उसे आईवी यानी नस के माध्यम से मेडिसिन दी जाती हैं। बच्चे के नॉर्मल होने पर ओरल लिक्विड मेडिसिन पानी में मिलाकर दी जाती है। साथ ही डॉक्टर मरीज को यथासंभव लाइफस्टाइल मॉडीफिकेशन करने की भी सलाह देते हैं जैसे- बीपी रेग्युलर चेक कराने, प्रोसेस्ड जंक फूड या ऑयली फूड से परहेज, कम नमक वाला खाना खाने, रेग्युलर कार्डियक एक्सरसाइज करना।

मेडिसिन आमतौर पर लंबे समय तक चलती हैं लेकिन कई मामलों में बच्चे का ब्लड प्रेशर नॉर्मल हो जाता है या फिर हार्ट की बनावट में सुधार होने या किडनी की बीमारी ठीक होने के बाद बीपी कंट्रोल में आ जाता है। ऐसी स्थिति में बच्चे की मेडिसिन डॉक्टर के सुपरविजन में धीरे-धीरे बंद कर दी जाती हैं। पैरेंट्स को रेग्युलर डॉक्टर के संपर्क में रहना चाहिए। मेडिसिन लेने में किसी तरह की लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

बच्चों को हाइपरटेंशन से बचाने के उपाय

रेग्युलर हेल्थ चेकअप और लाइफस्टाइल मॉडिफिकेशन से बच्चों को हाइपरटेंशन की गिरफ्त में आने से बचाया जा सकता है। फैमिली हिस्ट्री होने या प्रेगनेंसी के दौरान सामान्य अल्ट्रासाउंड में बच्चे के हार्ट की बनावट या मसल्स में थिकनेस होने की आशंका हो तो प्रेगनेंसी के 18-24 सप्ताह के बीच फीटल इकोकार्डियोग्राफी अल्ट्रासाउंड टेस्ट कराएं, ताकि पता चलने पर पैरेंट्स पहले ही केयरफुल हो सकें। अस्पताल से डिस्चार्ज होने से पहले पीडियाट्रिशियन डॉक्टर द्वारा नवजात शिशु के हार्ट या किडनी की बनावट और ब्लड प्रेशर की जांच जरूर की जानी चाहिए। सभी बच्चों का 3 साल से कम उम्र में ब्लड प्रेशर जरूर चेक कराएं। बच्चे का रुटीन चेकअप कराने या इम्यूनाइजेशन के लिए जाएं, तो उसका ब्लड प्रेशर जरूर चेक करवाएं। घर के बने संतुलित और पौष्टिक आहार का सेवन करें। यथासंभव बच्चों को फास्ट फूड, जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड, वसायुक्त आहार से दूर रखें। सीमित मात्रा में नमक का सेवन की आदत डालें। खासकर टेबल सॉल्ट यानी ऊपर से नमक मिलाना अवॉयड करें। बच्चों को ज्यादा नमक वाली चीजें जैसे- पैकेज्ड फूड, आचार, पापड़, चिप्स, बिस्कुट, नमकीन, सॉस कम दें। टीवी और मोबाइल स्क्रीन का समय सीमित करने, सेडेंटरी लाइफस्टाइल से दूर रहने और रोजाना क्षमतानुसार फिजिकल एक्टिविटीज वाले गेम खेलने या एक्सरसाइज करने के लिए बच्चों को प्रेरित करें। माता-पिता अगर हाई बीपी की समस्या से पहले से पीड़ित हैं, तो गर्भावस्था में बच्चे को इसका शिकार होने से बचाने के लिए डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

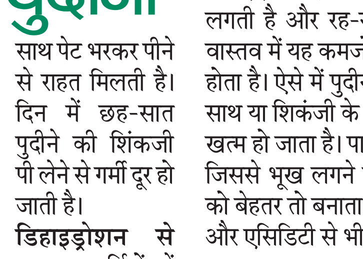
हर्बल जोन

रेखा देशराज

गर्मी में अमृत जैसा है पुदीना

इन दिनों देश के अधिकांश हिस्सों में गर्मी खूब पड़ रही है। तेज धूप, लू के थपेड़े, बढ़ता तापमान और शरीर में पानी की कमी, ये सब ऐसी स्थितियां हैं जो कई शारीरिक समस्याएं पैदा कर देती हैं। इनमें पुदीना का सेवन कारगर है। यूं तो पुदीना कोई भी मौसम हो, यह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, लेकिन गर्मियों में तो मानो यह अमृत जैसा वरदान है। इसकी तासीर ठंडी होती है, जो गर्मियों में शरीर की गर्मी को शांत करने के लिए बहुत उपयोगी है। इसलिए पुदीने का इन दिनों तरह-तरह से उपयोग किया जा सकता है।

जब तापमान बढ़ जाए: गर्मी में कई बार शरीर का भी तापमान बढ़ जाता है। इस स्थिति को अगर काबू न किया जाए तो सिर्फ तबीयत खराब हो सकती है। जब किसी के शरीर में गर्मी बढ़ जाती है, तो उसे ठंडा करने के लिए पुदीने का कई तरह से उपयोग किया जाता है। पुदीने की शिकंजी पी सकते हैं। पुदीने के रस से शरीर की मालिश की जा सकती है। कच्चे आम के पने में ढेर सारी पुदीने की पत्तियां पीसकर मिला सकते हैं, जो शरीर के गर्म तासीर को ठंडा करती हैं। पुदीने को पीसकर या इसकी चटनी बनाकर शर्बत के साथ पेट भरकर पीने से राहत मिलती है। दिन में छह-सात पुदीने की शिकंजी पी लेने से गर्मी दूर हो जाती है।



डिहाइड्रोशन से बचाव: गर्मियों में पसीना बहुत आता है, पसीना आने से शरीर में पानी कम हो जाता है। इससे डिहाइड्रोशन की समस्या हो जाती है। ऐसी स्थिति में भी पुदीने का शर्बत, पुदीने की शिकंजी रामबाण की तरह कारगर साबित होती है। यह न केवल शरीर को हाइड्रेट रखता है बल्कि शरीर के इलेक्ट्रोलाइट संतुलन को बनाए रखने में भी मदद करता है।

पेट दर्द से राहत: गर्मी में अकसर भूख कम लगती है और रह-रहकर पेट दर्द होता है। वास्तव में यह कमजोर पाचनतंत्र का नतीजा होता है। ऐसे में पुदीने के अर्क को बतासे के साथ या शिकंजी के साथ लेने से पेट का दर्द खत्म हो जाता है। पाचनतंत्र मजबूत होता है, जिससे भूख लगने लगती है। पुदीना पाचन को बेहतर तो बनाता ही है, यह शरीर को गैस और एसिडिटी से भी राहत देता है।

त्वचा का रखवाला: गर्मी में जहां पुदीना पेट और पाचन संबंधी कई समस्याओं से राहत देता है, वहीं गर्मी में शरीर की सूखी, मुरझायी और झुलस गई त्वचा के लिए भी यह बहुत काम की हर्ब है। चूंकि पुदीना त्वचा को ठंडक देता है, जिस कारण त्वचा में नमी बनी रहती है। यह त्वचा को साफ और स्वस्थ रखने में बहुत मददगार है। *

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब बार-बार हो गले में इंफेक्शन

मेरी उम्र 32 वर्ष है। मेरी आवाज अकसर बैठ जाती है। गले में खराश और दर्द भी रहता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई परमानेंट सॉल्यूशन बताएं।

-रोहित, बिलासपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपका गला बहुत ही ज्यादा सेंसिटिव है और थोड़ा-सा भी ठंडा-गर्म होने पर समस्या शुरू हो जाती है। इसलिए बगैर फिजिकली देखे तो कुछ भी ट्रीटमेंट बताना ठीक नहीं होगा। एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। वो फिजिकल गले की जांच करेंगे, अगर जरूरत पड़ी तो कुछ टेस्ट भी कराएंगे और फिर ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। फिलहाल आप फ्रिज में रखी या बाजार में मिलने वाले ठंडे आइटम बिल्कुल ना खाएं।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। छह महीने पहले मेरे पैर में हेयरलाइन फ्रेक्चर हुआ था। बैंडेज उतरने के बाद फिजियोथेरेपिस्ट से एक्सरसाइज भी किया था। अब भी फ्रेक्चर वाली जगह पर दर्द होता है और चलने-फिरने में भी तकलीफ होती है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-महेंद्रपाल, हिसार

आपको एक बार ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। वो दोबारा से उसी जगह का एक्सरे कराएंगे, जिससे पता चलेगा हड्डी ठीक से जुड़ी है या नहीं। दर्द का क्या कारण है। बगैर एक्स-रे कराए कुछ भी करना ठीक नहीं है। फिलहाल अधिक चलना-फिरना बिल्कुल ना करें, ना ही वजन उठाएं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं। और स्किन भी सूजी हुई है। कई तरह की होम-रेमिडीज ट्राई करने पर भी कोई असर नहीं हुआ। कृपया इसका कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-जीवन, महासमुंद

आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर जांच करानी चाहिए। कई बार शरीर में खून की कमी की वजह से इस तरह की परेशानी आती है। अगर आपका एचबी नॉर्मल है तो डॉक्टर फिजिकली चेकअप कर ट्रीटमेंट शुरू करेंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए बाजार से कोई भी दवा ना लें।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। देर तक बैठने के बाद मेरे घुटनों में जकड़न महसूस होने लगती है और चलने-फिरने पर घुटनों से टक-टक की आवाज आती है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताने का कष्ट करें।

-रमेश, भोपाल

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपके जॉइंट्स में गैप बढ़ रहा है, यह उम्र के साथ बढ़ता है, इसलिए चिंता की कोई बात नहीं है। इसका स्थाई समाधान एक्सरसाइज से होगा। इसके अलावा मौजूदा समय में विटामिन-डी की कमी भी लोगों में एक बड़ी वजह बन रही है। इसलिए आपको विटामिन-डी की दवा भी लेनी चाहिए।

मेरी उम्र 63 वर्ष है। मैं अकसर कहीं रखी गई कोई चीज या बोली या सुनी हुई बात तुरंत ही भूल जाता हूं। प्लीज बताएं ऐसा क्यों होता है? कृपया इसका समाधान भी बताएं।

-कमलेंद्र, रायगढ़

कुछ लोगों में उम्र बढ़ने के साथ मेमोरी लॉस की समस्या होने लगती है। इससे बचने के लिए आप ऐसे गेम खेलें, जिसमें दिमाग की एक्सरसाइज अधिक हो। इसका तरीका यही है, इससे आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। गर्मी के मौसम में मुझे पसीना बहुत आता है, अकसर बीपी लो हो जाता है। ऐसा क्यों होता है? कृपया इसका कोई उपचार बताएं।

-सुशांत, रायपुर

गर्मी के मौसम में पसीना अधिक निकलता है, इसलिए बीपी लो की समस्या हो सकती है। इससे बचने के लिए आप अधिक से अधिक पानी पिएं और कोशिश करें कि तेज धूप में ना निकलें और निकलना ही है तो साथ में पानी की बोतल रखें और हर घंटे के अंतराल में पीते रहें। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

प्रिकॉशन

डॉ. माजिद अलीम

डिहाइड्रेशन को गर्मी में होने वाली आम स्वास्थ्य समस्या माना जाता है। लेकिन इसमें लापरवाही बरतने पर पेशेंट की कंडीशन बिगड़ भी सकती है। इस बार गर्मी ज्यादा पड़ रही है, इसलिए और अधिक सावधान रहने की जरूरत है। आपके लिए उपयोगी सलाहें।

डिहाइड्रेशन को न करें इग्नोर

मई की तपती दोपहरें हर साल आती हैं। हर साल मई-जून के महीने में देश के दो तिहाई हिस्से में लगता है कि जैसे आग बरस रही है। लेकिन इस बार स्वास्थ्य विशेषज्ञ बार-बार कह रहे हैं कि डिहाइड्रेशन को हल्के में न लें। दरअसल, इस साल अप्रैल से ही जिस तरह की गर्मी पड़ रही है, वैसी अब के पहले कभी नहीं पड़ी। ऐसे में डॉक्टर और स्वास्थ्य विशेषज्ञ डिहाइड्रेशन को लेकर यह चेतावनी इसलिए दे रहे हैं कि आमतौर पर लोग इसे सिर्फ पानी की कमी समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन जानकारों को आशंका है कि इस साल बढ़ते तापमान के साथ लू के थपेड़े पिछले सालों के मुकाबले ज्यादा खतरनाक हो सकते हैं। विशेषकर बदलती जीवनशैली और हाल के सालों में खान-पान में हुए व्यापक बदलाव के कारण डिहाइड्रेशन का खतरा अधिक बढ़ गया है।

डिहाइड्रेशन बढ़ने की वजहें: एक समय था जब लोग दिन में एकाध घंटे के लिए ही एसी में रहा करते थे। आज कुछ लोग घर के एसी कमरे से निकलते हैं और दफ्तर में पूरे समय एसी में रहते हैं और शाम को फिर एसी की गाड़ी से बैठकर घर आकर एसी कमरे में ही रहते हैं। यह शरीर के लिए बेहद खतरनाक है, खासकर उन लोगों के लिए जिनकी जीवनशैली में यह हाल में ही शामिल हुई है यानी उनका शरीर एसी के लिए पहले से आदी नहीं रहा। एक नासमझी यह भी देखी जाती है कि लोग कई बार गर्मियों में कोल्ड ड्रिंक और चाय-कॉफी आदि को भी पानी का विकल्प मान लेते हैं। इसलिए ध्यान रखिए ये चीजें शरीर में पानी की कमी को पूरा नहीं करतीं बल्कि उसे बढ़ाती हैं यानी गर्मियों में चाय और कोल्ड ड्रिंक दोनो डिहाइड्रेशन के कारण भी बन सकते हैं।

डिहाइड्रेशन के दुष्प्रभाव: डिहाइड्रेशन का मतलब सिर्फ प्यास लगना नहीं है, यह शरीर में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे सोडियम, पोटैशियम की कमी का संकेत भी है। ऐसे में जब ये संतुलन बिगड़ता है तो शरीर के महत्वपूर्ण अंग प्रभावित होते हैं। सिरदर्द, थकान, रह-रहकर चक्कर आना, होंठ सूखना, त्वचा का गर्म होना तथा सूखना, ये सब डिहाइड्रेशन के संकेत हैं। अगर समय पर ध्यान न दिया जाए तो हीट स्ट्रोक या लू के चलते किडनी खराब हो जाती है और लोग बेहोश तक हो जाते हैं। इसलिए इन गर्मियों में प्यास न लगने पर भी दो घूंट पानी पीते रहें और जितना संभव हो ठंडे पानी को पीने से बचें। जहां तक सवाल यह है कि डिहाइड्रेशन किन लोगों के लिए ज्यादा खतरनाक है तो इसका जवाब है, बच्चे विशेषकर छोटे बच्चे, जो अकसर पानी पीना भूल जाते हैं, बुजुर्ग जिनके शरीर में पानी को बचाए रखने की क्षमता कम हो जाती है, फील्ड जॉब करने वाले लोग जिन्हें खुली धूप में काम करना पड़ता है तथा बीमार व्यक्ति, खासकर जो पहले से ही डायबिटीज या किडनी की समस्या से ग्रस्त हैं। ऐसे सभी लोग ज्यादा जोखिम में रहते हैं।

डिहाइड्रेशन से बचने के उपाय: गर्मी के मौसम में तरबूज, खीरा, खरबूजा जैसे फल खाएं। दही, छाछ और लस्सी जैसे पेय पदार्थ पीएं। हर 30 से 40 मिनट में थोड़ा पानी जरूर पी लें, भले प्यास लगी हो या न लगी हो। इन दिनों अपनी दिनचर्या में नीबू पानी, छाछ, नारियल का पानी और ओआरएस को शामिल करें। जबकि

खाने में तला-भुना मसालेदार और बासी खाने को बिल्कुल दूर करें। दोपहर में 12 से 4 बजे तक कोशिश करें कि खुली धूप में न निकलना पड़े। साथ ही इस मौसम में हल्के, ढीले और सूती कपड़े पहनें। दिमाग को डिहाइड्रेशन से बचने के लिए ध्यान लगाएं, योगासन करें और सुबह ठंडे मौसम में लंबी-लंबी सांसें लेने का अभ्यास करें। अगर तेज बुखार आए या बहुत ज्यादा कमजोरी महसूस हो रही हो तो तुरंत डॉक्टर की मदद लें। *

खबर संक्षेप

लंबोरिया एकादमी का प्रदर्शन रहा शानदार

नांगल चौधरी। भिवानी शिक्षा बोर्ड की ओर से घोषित 12वीं कक्षा के नतीजों में लंबोरिया एकादमी बुढ़वाल का प्रदर्शन शानदार रहा है। प्रबंधक निदेशक राजपाल लंबोरा ने मेधावी प्रतिभाओं को स्मृति चिह्न देकर प्रोत्साहित किया। परीक्षा में 34 विद्यार्थी अपीयर हुए थे। जिनमें श्वेता पुत्री लोकेंद्र राय ने 93 अंक हासिल किए हैं। मयंक कुमार ने 92 तथा मोहित पुत्र देवेंद्र सिंह ने 86 फीसदी अंक लेकर मेरिट सूची में स्थान बनाया है।

संत ठाकुर दास स्कूल का परिणाम रहा शानदार

नांगल चौधरी। संत ठाकुरदास सीनियर सेकेंडरी स्कूल पाचनोता के शत प्रतिशत विद्यार्थियों बोर्ड की परीक्षा उत्तीर्ण करके कीर्तिमान बनाया है। स्कूल के 15 विद्यार्थियों ने 80 फीसदी से अधिक अंक लेकर संस्था का गौरव बढ़ाया है। मेधावी प्रतिभाओं को चेयरमैन बस्तीराम यादव ने स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। उन्होंने बताया कि छात्रा गरिमा पुत्री पवन कुमार ने 94, तमन्ना कुमारी ने 90, रेखा कुमारी ने 89, प्रियंका कुमारी को 88, मोहित कुमार को 88, निशांत कुमार ने 87, साहिल कुमार ने 85, मोना कुमारी ने 85, सचिन कुमार ने 84, आशा कुमारी ने 84, मोहित कुमार ने 82, योगेश कुमार ने 80, लोकेश ने 81 प्रतिशत अंक लेकर संस्था का गौरव बढ़ाया है।

भिवानी शिक्षा बोर्ड की ओर से 12वीं कक्षा का परिणाम घोषित

बीआर ज्ञानदीप स्कूल का परीक्षा परिणाम रहा शत-प्रतिशत

महेंद्रगढ़। खुशी जाहिर करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

सुरजनवास स्थित बीआर ज्ञानदीप विद्यालय ने सीबीएसई द्वारा घोषित सीनियर सेकेंडरी परीक्षा परिणाम में विद्यालय का परिणाम शत-प्रतिशत रहा। विद्यालय के विद्यार्थियों ने न केवल उच्च अंक प्राप्त किए, बल्कि विभिन्न विषयों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया। विज्ञान संकाय में छात्रा मंजरी कुमारी पुत्री सुमित कुमार ने 97 प्रतिशत के साथ प्रथम स्थान हासिल किया। वहीं कला संकाय में समता पुत्री धर्मबीर ने 93.8 प्रतिशत अंक प्राप्त कर टॉपर बनने का गौरव प्राप्त किया। विषयवार टॉपर्स में गणित विषय में जितेश ने शत-प्रतिशत 100 अंक प्राप्त किए, जबकि तनिष ने 99 अंक प्राप्त किए। संगीत विषय में 10 से अधिक विद्यार्थियों ने 100 में से 100 अंक प्राप्त किए। जीवविज्ञान विषय में मंजरी ने 99 अंक, तमन्ना ने 95 तथा महक ने 94 अंक प्राप्त कर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। राजनीति विज्ञान में समता ने 99 अंक प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। रसायन विज्ञान में मंजरी ने 96 तथा महक ने 95 अंक प्राप्त किए। अंग्रेजी विषय में जितेश ने 96 अंक प्राप्त कर टॉप किया, जबकि हिंदी विषय में दो विद्यार्थियों सोनम और शर्मिला ने 97 अंक प्राप्त किए। भौतिक विज्ञान विषय में सर्वाधिक 95 अंक प्राप्त किए गए। प्राचार्य रामवीर यादव ने कहा कि यह परिणाम विद्यार्थियों की मेहनत, शिक्षकों के समर्पण और अभिभावकों के सहयोग का प्रतिफल है। विद्यालय चेयरमैन रूपराम यादव ने कहा कि बीआर ज्ञानदीप विद्यालय निरंतर शिक्षा के क्षेत्र में नए आयाम स्थापित कर रहा है।

राव सुल्तान स्कूल का परीक्षा परिणाम रहा शानदार

महेंद्रगढ़। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की ओर से घोषित 12वीं के परीक्षा परिणाम में राव सुल्तान सिंह सीनियर सेकेंडरी स्कूल निम्बेहड़ा के विद्यार्थियों का शत प्रतिशत रहा। विद्यालय प्राचार्य राजकुमार शर्मा बताया कि 15 बच्चों ने 90 प्रतिशत, 27 बच्चों ने 80, विशेष बच्चों ने 70 प्रतिशत से ऊपर अंक प्राप्त किए। उन्होंने बताया कि विद्यालय की छात्रा यशु पुत्री महेश कुमार छाजियावास ने 473/500, सरिता पुत्री ईश्वर सिंह बलाना 473/500 व स्नेह पुत्री घनश्याम बलायचा ने 473/500 प्राप्त कर पहला स्थान प्राप्त किया। जिसमें यशु ने गणित में 100 अंक प्राप्त, पीयूष पुत्र बिंद्र बलाना ने अंग्रेजी में 100 अंक प्राप्त किए व अमीषा पुत्री धर्मबीर ढाढोत ने भूगोल में 100 अंक प्राप्त किए। स्नेहा पुत्री भगवान निम्बास ने 466 अंक लेकर द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

एमआर स्कूल का परीक्षा परिणाम सराहनीय

नारनौल। सीबीएसई बोर्ड की ओर से घोषित 12वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में एमआर पब्लिक स्कूल ने मिशाल कायम की है। स्कूल का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। परीक्षा परिणाम में मेधावी छात्राओं को सम्मानित किया गया। वर्षा पुत्री संतलाल 95.2 प्रतिशत मेडिकल से प्रथम, रोहित पुत्र चरण चिंह नान मेडिकल 93.4 प्रतिशत प्रथम, प्राक्षी पुत्री संजय 91.6 प्रतिशत द्वितीय, कार्मस में दिव्या पुत्री सुधीर 92 प्रतिशत प्रथम, आर्ट से शानवी पुत्री दिनेश 92.2 प्रतिशत प्रथम के साथ कीर्तिमान स्थापित करते हुए स्कूल, अभिभावकों व शिक्षकों का नाम रोशन किया।

खबर संक्षेप

बीएनडी स्कूल ने परीक्षा परिणाम में लहराया परचम

महेंद्रगढ़। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की ओर से घोषित 12वीं के परीक्षा परिणाम में बीएनडी सीनियर सेकेंडरी स्कूल खातोदड़ा के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया हैं। विद्यार्थियों ने राज्य व जिला स्तर पर उल्लेखनीय स्थान प्राप्त कर सफलता का नया इतिहास रचा। कला संकाय में हिनशु पुत्री शनिप्रकाश निवासी खातौदड़ा ने 476 अंक लेकर प्रथम, योगेश यादव पुत्र कैलाश चंद ने 468 अंक लेकर द्वितीय तथा नैसी पुत्री विनय निवासी कुराहवटा ने 463 अंक लेकर तृतीय स्थान प्राप्त किया। विज्ञान संकाय में प्रिया पुत्री लीलाराम निवासी राजावास ने 472 अंक लेकर प्रथम, विशेष पुत्री प्रदीप निवासी बुडीन व योगिता पुत्री प्रमेश सिंह निवासी बास खुडाना ने 454 अंक लेकर संयुक्त रूप से द्वितीय स्थान हासिल किया। वहीं विशु पुत्री विनोद ढाढोत ने 446 अंक लेकर तृतीय स्थान प्राप्त किया।

गुरु द्रोणाचार्य स्कूल का उत्कृष्ट प्रदर्शन

नारनौल। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की ओर से 12वीं कक्षा का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। जिसमें गुरु द्रोणाचार्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढाणी किरारोद के छात्रों ने हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करके विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यालय के 22 बच्चों ने राज्य स्तरीय मेरिट सूची में अपना नाम दर्ज करवाया। जिसमें ट्विंकल पुत्री बलवंत 448 अंक, यश जांगिड़ पुत्र बशेश्वर दयाल 438, समीक्षा पुत्री प्रदीप कुमार 438, वंशिका पुत्री संजय कुमार 433, प्रीति पुत्री वीरेंद्र सिंह 432, कुलदीप सिवान पुत्र ओमप्रकाश 428, दिवेश कुमार पुत्र सतपाल 426, पारुल पुत्री नत्थूराम 425, पंकज पुत्र मनमोहन 420, यशराज पुत्र सरजीत 419, हनी पुत्र भूपसिंह 418, तमन्ना पुत्री सुरेश कुमार 415, हिमानी पुत्री शिवकुमार 412, विभा पुत्री प्रदीप कुमार 408, राहुल यादव पुत्र रणधीर सिंह 404, मनीषा पुत्री महेंद्र सिंह ने 404, अंजलि शर्मा पुत्री टेकचंद 403, गीता पुत्री दुलीचंद 403 अंक प्राप्त किए।

हैप्पी स्कूल का परीक्षा परिणाम ऐतिहासिक

महेंद्रगढ़। सीबीएसई की ओर से घोषित कक्षा 12वीं के परीक्षा परिणाम में हैप्पी एवरग्रीन सीनियर सेकेंडरी स्कूल का शानदार प्रदर्शन रहा। विद्यालय की छात्रा प्रियांशी ने 98.6 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय में प्रथम स्थान हासिल किया। कॉमर्स संकाय में पवन कुमार एवं संतोष यादव के मार्गदर्शन में प्रियांशी ने 98.6 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय में टॉप किया, वहीं नंदिनी राठी एवं राधिका ने 98.4 प्रतिशत अंक प्राप्त दूसरा, दीपिका ने 97.6 अंक के साथ तीसरा तथा भव्या बंसल ने 97.4 अंक के साथ चौथा स्थान प्राप्त किया। कॉमर्स संकाय में 29 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। मेडिकल संकाय में कशिश पुत्री सुनील कुमार ने 96.6 प्रतिशत अंक प्राप्त कर प्रथम, भास्कर पुत्र मनोज कुमार 96 अंक के साथ दूसरा, जिया पुत्री खुशीराम 95.2 अंक के साथ तीसरे स्थान पर रही। नॉन मेडिकल संकाय में खुशी पुत्री सुभाष ने 96 प्रतिशत अंक प्राप्त कर प्रथम, वंशिका रोहिल्ला 95 अंक के साथ दूसरे तथा अनन्या 94.2 अंक के साथ तीसरे स्थान पर रही।

आरआरसीएम स्कूल का परीक्षा परिणाम शानदार

महेंद्रगढ़। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की ओर से आयोजित की गई 12वीं के बोर्ड परीक्षा का परिणाम घोषित किया गया, जिसमें आरआरसीएम स्कूल माजरा कलां के विद्यार्थियों ने अपने क्षेत्र के सपनों को साकार करते हुए निरंतर आगे बढ़ने की प्रक्रिया को कायम रखा। प्रधानाचार्य सत्यवीर सिंह ने बताया कि विद्यालय का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा, जिसमें शिवानी पुत्री प्रीतम निवासी पालडी पनिहारा ने 95 प्रतिशत अंक प्राप्त करके अपने विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इस क्रम में शिवानी पुत्री रमेश कुमार बसई व उत्सव पुत्र सुखबीर सिंह पालडी बधवाना ने भी 90 प्रतिशत अंक तथा 95 विद्यार्थियों ने प्रथम श्रेणी प्राप्त करके क्षेत्र व विद्यालय का नाम रोशन किया है। आरआरसीएम ग्रुप चेयरमैन रोशनलाल यादव ने विद्यार्थियो के शानदार परीक्षा परिणाम के लिए उन्हे बधाई दी व उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने इस परीक्षा परिणाम का श्रेय अभिभावक के सहयोग, विद्यार्थियों की कड़ी मेहनत व अध्यापकों के उचित मार्गदर्शन को दिया।

आरोही स्कूल मंढाणा का परिणाम रहा शत-प्रतिशत

नारनौल। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की ओर से घोषित कक्षा 12वीं परीक्षा परिणाम में आरोही मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मंढाणा का परिणाम हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी शत प्रतिशत रहा है। विद्यालय के कक्षा 12वीं में कुल 62 विद्यार्थियों में से सभी विद्यार्थी उत्तीर्ण हैं। प्रवक्ता सीमा कुमारी के विषय फाइन आर्ट में 10 विद्यार्थियों काजल, ज्योति, मीनाक्षी, खामोश, सिमरन, तमन्ना, रामबोत, सकीना, अजय, इशु, डॉ. कुसुम लता प्रवक्ता संगीत के विषय में सकीना व अंजलि, अशोक कुमार प्रवक्ता जीव विज्ञान के बायोलॉजी विषय में भावना ने 100 अंक प्राप्त किए। इसी प्रकार फाइन आर्ट विषय में चार विद्यार्थियों संगीत विषय में छह विद्यार्थियों, गणित विषय में एक विद्यार्थी व आटोमोटिव विषय में तीन विद्यार्थियों ने 99 अंक प्राप्त किए। 21 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत या इससे अधिक अंक प्राप्त किए, 34 विद्यार्थियों ने 80 प्रतिशत या इससे अधिक अंक प्राप्त किए।

श्रीकृष्ण स्कूल का परीक्षा परिणाम अव्वल

नारनौल। केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड की ओर से कक्षा 12वीं के परीक्षा परिणाम में श्रीकृष्ण स्कूल के विद्यार्थियों ने एक बार फिर क्षेत्र का नाम गौरवान्ति किया। संस्था की छात्रा ने कक्षा 10वीं में 98.6 प्रतिशत अंक प्राप्त करके क्षेत्र व संस्था का मान सम्मान बढ़ाया। प्राचार्य ने बताया कि विद्यालय के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन कर न केवल स्कूल बल्कि पूरे क्षेत्र व अभिभावगण का नाम रोशन किया। छात्रा निकिता पुत्री हवासिंह ने 97.2, कीर्ति पुत्री अनिल कुमार ने 95.8, खुशी पुत्री सत्यवीर ने 95.6, मोनु पुत्र नरेश ने 94.8, मोनिका पुत्री संदीप ने 93.6, दीपक पुत्र विक्रम ने 93.4, हिमेश पुत्र कृष्ण कुमार ने 92.6ए,निधि पुत्री रघुवीर सिंह ने 92, मोनिका पुत्री राम अवतार ने 90.8, साक्षी पुत्री महेश कुमार ने 90.4 प्रतिशत, लक्की पुत्री सुनिल ने 90 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया। प्राचार्य वेदपाल यादव व उपप्राचार्य संदीप खैरवाल ने विद्यार्थियों, अभिभावकों व शिक्षकों को बधाई दी। विद्यालय के 11 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक तथा 47 विद्यार्थियों ने 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए।

टैगोर स्कूल के विद्यार्थियों ने लहराया परचम

महेंद्रगढ़। सीबीएसई की ओर से घोषित कक्षा 12वीं के परीक्षा परिणाम में टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों ने विभिन्न संकायों में शानदार अंक प्राप्त कर सफलता का नया इतिहास रचा। छात्रा ईशा पुत्री प्रवीन ने आर्ट्स संकाय में 99 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय में प्रथम, कॉमर्स संकाय की छात्रा रिशिका पुत्री सुदेश ने 98 अंक प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। आर्ट्स संकाय की छात्रा चंचल पुत्री जयप्रकाश ने 98 अंक प्राप्त किया, साइंस संकाय के छात्र मानविक पुत्र सुनील कुमार ने 97.2 प्रतिशत अंक अर्जित किए। छात्र मानविक ने गणित विषय में 100 में से 100 अंक प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। छात्रा ईशा ने इतिहास एवं भूगोल विषय में 100/100 अंक प्राप्त किए, जबकि छात्रा चंचल ने अंग्रेजी विषय में 99/100 अंक प्राप्त किए। छात्रा रिशिका ने अकाउंटेंसी व बिजनेस स्टडीज विषय में 99/100 अंक प्राप्त कर कॉमर्स संकाय में विद्यालय का गौरव बढ़ाया। अंग्रेजी विषय में 87 विद्यार्थियों, भौतिक विज्ञान में 59 विद्यार्थियों, रसायन विज्ञान में 62 विद्यार्थियों, गणित में 59 विद्यार्थियों, बिजनेस स्टडीज में 31 विद्यार्थियों, अर्थशास्त्र में 29 विद्यार्थियों, जबकि जीवविज्ञान एवं अकाउंटेंसी में 36-36 विद्यार्थियों ने 90 से अधिक अंक प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। चेयरमैन डॉ. बीएल यादव ने कहा कि यह परिणाम विद्यार्थियों की कठिन मेहनत, शिक्षकों के समर्पण एवं अभिभावकों के सहयोग का प्रतिफल है।

नारनौल। हरियाणा स्कूल में विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा स्कूल ने परीक्षा परिणाम में लहराया परचम

नारनौल। मोहल्ला चौधरीयान स्थित हरियाणा सीनियर सेकेंडरी स्कूल का 12वीं का कक्षा का परीक्षा परिणाम शानदार रहा। वाणिज्य संकाय के छात्र हर्ष सैनी ने विद्यालय स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के 68 छात्रों में से 35 छात्रों ने मेरिट सूची में अपना नाम दर्ज कराया। इस दौरान संस्था के अध्यक्ष हितेंद्र शर्मा ने कहा कि विद्यालय के कुल 68 छात्रों ने 12वीं की परीक्षा दी थी, जिसमें 35 छात्रों ने राज्य स्तरीय मेरिट प्राप्त की। वाणिज्य संकाय में हर्ष सैनी 465 अंक लेकर प्रथम, रौनक 435 अंक लेकर द्वितीय, करुणा ने 402 अंक प्राप्त कर तृतीय स्थान प्राप्त किया। विज्ञान संकाय में वंशिका सैनी 418 अंक लेकर प्रथम, हेमंत 416 अंकों के साथ द्वितीय, दीप्ति 410 अंकों के साथ तृतीय स्थान प्राप्त किया। कला संकाय में चांदनी 450 अंक लेकर प्रथम, हिमांशी 448 अंक लेकर द्वितीय, जिया सैनी ने 447 अंक लेकर तृतीय स्थान प्राप्त किया। कुल 68 छात्रों में से 30 छात्रों ने मेरिट व शेष छात्रों ने प्रथम श्रेणी में अपना नाम दर्ज कराया। अध्यक्ष हितेंद्र शर्मा, संगीता शर्मा व प्राचार्य अवनीश कुमार ने छात्रों को बधाई दी।

बीजेआरडी स्कूल का परीक्षा परिणाम रहा शत-प्रतिशत

महेंद्रगढ़। बीजेआरडी स्कूल का हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की ओर से घोषित 12वीं का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। विद्यालय पीआरओ बिजेंद्र सिंह ने बताया कि इस बार विद्यालय के कुल 55 बच्चों बोर्ड परीक्षा दी थी। सभी छात्र छात्राएं उत्तीर्ण हुए। छात्रा मुस्कान पुत्री कृष्ण कुमार गांव रिवासा ने 93 प्रतिशत, कुमकुम पुत्री मनोज कुमार गांव पाली ने 91, लक्की पुत्री सुनील कुमार गांव बवाना ने 91, प्रियांशी पुत्री राजन शर्मा गांव रिवासा ने 91, सुदेश पुत्री सुरेंद्र कुमार गांव धोली ने 90, निकिता पुत्री रामपाल गांव कुरहावटा ने 88, कशिश पुत्री अशोक कुमार गांव पाली ने 88, साक्षी पुत्री लखन सिंह गांव पाली ने 86 अंक प्राप्त कर माता पिता, विद्यालय व गांव का नाम रोशन किया है। विद्यालय चेयरपर्सन शीला राव ने कहा कि इस शानदार परीक्षा परिणाम का श्रेय बच्चों की कड़ी मेहनत व शिक्षकों के उचित मार्गदर्शन को जाता है। विद्यालय निदेशक राजपाल यादव ने बच्चों को यूं ही सफलता की ओर अग्रसर होते रहने व अपने बड़े भाई बहनों से प्रेरणा लेते रहने के लिए कहा। इस मौके पर रमेश यादव, प्राचार्य सुरेश, अमिता यादव, शिवराज यादव, टीना यादव, सवाई सिंह, मंजीत मलिक, सुनील यादव, मनीष यादव, सीमा शर्मा, शर्मिला यादव, गीता, सरिता, आशा, सुरेखा भारद्वाज, रेनू व पूनम आदि मौजूद रहे।

एचपीएस ने फिर मारी बाजी मयंक वर्मा स्कूल टॉपर

नारनौल। नांगल चौधरी रोड स्थित हरियाणा पब्लिक स्कूल ने एक बार फिर शानदार सफलता हासिल करते हुए सीबीएसई 12वीं बोर्ड परीक्षा में शत प्रतिशत परिणाम दर्ज किया। विद्यालय के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सफलता के नए आयाम स्थापित किए तथा विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड की ओर से घोषित परीक्षा परिणाम में विभिन्न संकायों के विद्यार्थियों ने बेहतरीन अंक प्राप्त किए। मेडिकल संकाय में मयंक वर्मा ने प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय में टॉप किया, जबकि अविका द्वितीय व संस्कृति पाल तृतीय स्थान पर रहीं। नॉन मेडिकल संकाय में पीयूष वशिष्ठ प्रथम, हर्षित भारद्वाज द्वितीय तथा मीनाक्षी तृतीय स्थान पर रही। कॉमर्स संकाय में जतिन व अमृता ने संयुक्त रूप से प्रथम, विनिकेत द्वितीय व तनु तृतीय स्थान पर रहे। कला संकाय में श्रुति व दिव्या प्रथम, प्रियंका द्वितीय, तनु तृतीय स्थान पर रहीं।

ओएसिस इंटरनेशनल स्कूल का परीक्षा परिणाम रहा सराहनीय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मीनू दिव्या मेनका निधि

सीबीएसई बोर्ड की ओर से कक्षा 12वीं के घोषित परिणाम में हर बार की तरह ओएसिस इंटरनेशनल स्कूल कुलताजपुर रोड के बच्चों का परिणाम सहरानीय रहा। कुल 136 बच्चों में से 80 बच्चों ने मेरिट हासिल की, 25 बच्चें 90 प्रतिशत से अधिक रहे। मीनू पुत्री लीलाराम नारनौल व दिव्या पुत्री कुलदीप सिंह मकसुसपुर ने 95.6 प्रतिशत अंक हासिल करके विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। मेनका पुत्री नवभार मेघोत हाला ने 95.2 प्रतिशत अंक हासिल करके दूसरा स्थान प्राप्त किया। निधि पुत्री विक्रम यादव डोहर खुर्द ने 95 प्रतिशत अंक हासिल करके विद्यालय में तीसरा स्थान प्राप्त किया। दिव्या पुत्री कुलदीप सिंह व निशिका पुत्री योगेश ने संगीत विषय में 100 में से 100 अंक हासिल किए। इस शानदार सफलता पर विद्यालय प्रबंधन समिति ने मेधावी छात्रों, अभिभावकों व समस्त शिक्षकों/शिक्षिकाओं को बधाई दी तथा बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

सिहमा स्कूल का परिणाम शानदार

मंडी अटेली। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सिहमा का 12वीं कक्षा का परीक्षा परिणाम सराहनीय रहा। विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कुल 29 मेरिट प्राप्त कर स्कूल व क्षेत्र का नाम रोशन किया। विज्ञान संकाय में छात्रा दीक्षा ने प्रथम स्थान प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया, जबकि शशी ने द्वितीय स्थान हासिल कर विद्यालय का मान बढ़ाया। वहीं कला संकाय में संध्या तृतीय स्थान पर रही। प्राचार्य कृष्ण कुमार ने शानदार परिणाम पर विद्यार्थियों, अभिभावकों व स्टाफ को बधाई दी।

नेशनल मॉडल स्कूल की रानी ने प्राप्त किए 469 अंक

महेंद्रगढ़। नेशनल मॉडल स्कूल का 12वीं का परीक्षा परिणाम सराहनीय रहा। सभी बच्चे मेरिट से उत्तीर्ण हुए। प्राचार्य ओमप्रकाश यादव ने बताया कि नेशनल मॉडल स्कूल का परिणाम बहुत ही सराहनीय रहा। सभी बच्चे मेरिट से उत्तीर्ण हुए। छात्रा रानी

किलकोटी ने 500/469 अंक प्राप्त करके विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया, दूसरे स्थान पर जिज्ञासा रही, जिसने 500/457 अंक प्राप्त किए, तीसरे स्थान पर नवरत्न रहा, जिसने 500/447 अंक प्राप्त किए।

सरस्वती स्कूल भोजावास का परीक्षा में शानदार प्रदर्शन

नांगल चौधरी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की ओर से घोषित कक्षा 12वीं के परीक्षा परिणाम में सरस्वती पब्लिक स्कूल भोजावास का प्रदर्शन शानदार रहा। विभिन्न संकाय के 86 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी थी, जिनमें सभी मेरिट सूची में स्थान हासिल करके संस्था का गौरव बढ़ाया है। 40 विद्यार्थियों ने 85 फीसदी से अधिक अंक हासिल किए हैं। प्राचार्य राजेश कुमार ने बताया कि छात्रा धीरू पुत्री योगेश कुमार ने 500 में से 450 अंक प्राप्त कर विद्यालय में प्रथम स्थान हासिल किया। वहीं प्रिंस पुत्र संदीप कुमार, शुभम पुत्र ध्यानचंद व विकास पुत्र सुखराम ने 426-426 अंक प्राप्त कर संयुक्त रूप से उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। अभिजीत पुत्र राजकुमार ने 424 अंक, निधि पुत्री नागरमल ने 423 अंक, झलक पुत्र बाबूलाल ने 421 अंक प्राप्त कर परिवार व विद्यालय का नाम रोशन किया। चेयरमैन दयाराम यादव व निदेशक अमित यादव ने विद्यार्थियों व अभिभावकों को बधाई दी।

इंडस वैली पब्लिक स्कूल का परीक्षा-परिणाम शानदार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

सीबीएसई बोर्ड कक्षा 12वीं का परीक्षा परिणाम घोषित होते ही इंडस वैली पब्लिक स्कूल दौंगड़ा अहीर में खुशी, उत्साह और गर्व का माहौल देखने को मिला। संस्था प्राचार्य जयवीर सिंह यादव ने बताया कि इस वर्ष विद्यालय के कुल 106 विद्यार्थियों ने परीक्षा में भाग लिया, जिनमें 90 प्रतिशत से अधिक 36 विद्यार्थियों ने अंक प्राप्त किए। 91 विद्यार्थियों ने मेरिट सूची में स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यार्थियों के शानदार प्रदर्शन से अभिभावकों, शिक्षकों एवं क्षेत्रवासियों में हर्ष का वातावरण है। विद्यालय की मेधावी छात्रा ज्योति पुत्री संदीप राता ने 98 प्रतिशत अंक प्राप्त कर प्रथम, सोवित पुत्र वजन सिंह दौंगड़ा अहीर ने 97 प्रतिशत अंक प्राप्त कर द्वितीय व निधि पुत्री नरेन्द्र कुमार अटाली ढाणी ने 96 प्रतिशत अंक अर्जित कर तृतीय स्थान हासिल किया। निधि ने गणित विषय में 100 में से 100 अंक प्राप्त किए। विषयवार उच्चतम स्कोर गणित-100, केमिस्ट्री-99, बायोलॉजी-98, फिजिक्स-97, म्यूजिक में 100, भूगोल-97, हिन्दी-97, फिजिकल एजुकेशन-97 अंक प्राप्त कर परीक्षार्थियों ने अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट परिचय दिया। संस्था चेयरमैन धर्मेन्द्र यादव ने कहा कि यह उपलब्धि विद्यार्थियों की कठिन मेहनत, शिक्षकों के समर्पित मार्गदर्शन तथा अभिभावकों के सहयोग का परिणाम है। इस अवसर पर संस्था उप चेयरमैन विजय सिंह यादव, निदेशक केसी यादव व उप प्राचार्य वीरसिंह यादव सहित समस्त शिक्षक एवं स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे। सभी ने विद्यार्थियों को मिठाई खिलाकर उनकी सफलता का उत्सव मनाया और उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामना दी।

श्रीराम स्कूल का परीक्षा परिणाम सराहनीय

नांगल चौधरी। शिक्षा बोर्ड की ओर से घोषित 12वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में श्रीराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने बाजी मारी है। 55 विद्यार्थियों ने मेरिट सूची में स्थान पाकर सहरानीय प्रदर्शन किया है। चेयरमैन एडवोकेट अनिल मांदी ने मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित किया। प्राचार्य धर्मबीर दहिया ने बताया कि अन्नू कुमारी पुत्री शीशराम ने 95, पूजा कुमारी पुत्री गिरीराज ने 93.4, अनिता कुमारी पुत्री गजराज 92.6, इशा कुमारी पुत्री राजकुमार ने 92, संध्या कुमारी पुत्री अरविंद ने 91, सुनीता कुमारी हरीसिंह ने 92, हैप्पी कुमार ने 90 प्रतिशत अंक लेकर स्कूल का नाम रोशन किया है।

सीएल स्कूल का परीक्षा परिणाम सराहनीय

नारनौल। सीबीएसई बोर्ड की ओर से घोषित 12वीं कक्षा का परीक्षा परिणाम में हुडा स्थित सीएल पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यालय का परिणाम शतप्रतिशत रहा। इस अवसर पर सभी मेधावी छात्र व छात्राओं को फूल माला पहनाकर सम्मानित किया गया। विद्यालय की एकेडमिक सीएल करियर एकेडमी की छात्रा सर्विका पुत्री रामपाल गर्ग विज्ञान संकाय में स्कूल स्तर पर प्रथम, विद्यालय की छात्रा सोनाली पुत्री विजय कुमार ने विज्ञान संकाय में स्कूल स्तर पर प्रथम, वैभव गर्ग पुत्र अनूप कुमार ने वाणिज्यिकी संकाय में स्कूल स्तर पर प्रथम, यश सैनी पुत्र राजेश कुमार ने कला संकाय में स्कूल स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त कर स्कूल व क्षेत्र का नाम रोशन किया।

आरडी ग्रीन फिल्ड स्कूल का परीक्षा परिणाम रहा शत-प्रतिशत

महेंद्रगढ़। हरियाणा शिक्षा बोर्ड भिवानी की ओर से घोषित 12वीं कक्षा परीक्षा परिणाम में आरडी ग्रीन फिल्ड पब्लिक स्कूल गुरुकुल शिक्षा समिति का परिणाम एक बार फिर बेहतरीन रहा। स्कूल का परिणाम शत प्रतिशत रहा। खुशबू 93 प्रतिशत अंक के साथ प्रथम स्थान पर रही। प्रिया ने 92.8 प्रतिशत व सारिका ने 92.6 प्रतिशत के साथ क्रमशः दूसरा व तीसरा स्थान प्राप्त किया। कुल 28 बच्चों में से 19 बच्चों ने मेरिट में स्थान प्राप्त किया। चेयरमैन डॉ. देवेंद्र सिंह ने सभी बच्चों, अभिभावकों व समस्त स्टाफ को शुभकामना देकर उनको सम्मानित किया।

सार्वजनिक सूचना

मै विजय सिंह पुत्र छोटे लाल वासी गांव शेखपुरा तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ हरियाणा बयन करता हूं कि मेरी पुत्री प्रियंका जो कि मेरा कोई कहना नहीं मानती है और अपनी मनमर्जी करती है। इसलिए मै उसको अपनी चल-अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उससे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा, मेरी व मेरे बाकि परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

राष्ट्रपति को संबोधित ज्ञापन सीटीएम को सौंपा, विद्यार्थियों के भविष्य से खिलवाड़ कर रही मौजूदा सरकार

कांग्रेस ने की नीट पेपर लीक मामले की निष्पक्ष जांच कर दोषियों को कड़ी सजा देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नीट परीक्षा में पेपर लीक मामला अब ओर तूल पकड़ने लगा है। विपक्ष भी इस मुद्दे को लेकर गंभीर नजर आने लगा है। बुधवार को कांग्रेस पार्टी के जिला संगठन महासचिव की अगुवाई में एक ज्ञापन माननीय राष्ट्रपति के नाम सीटीएम डा. मंगल सेन को सौंपा गया। इस ज्ञापन में जहां सरकार से नीट पेपर लीक मामले में निष्पक्ष जांच की मांग उठाई है। साथ ही जिन अधिकारियों की लापरवाही, संरक्षण अथवा मिलीभगत सामने आए तो उन पर तत्काल कार्रवाई की मांग की गई है।

कांग्रेस जिला संगठन महासचिव मनजीत कुमार ने ज्ञापन के माध्यम से बताया कि हाल ही में आयोजित नीट परीक्षा से संबंधित पेपर लीक एवं परीक्षा रद्द होने जैसी घटनाओं ने देशभर के लाखों विद्यार्थियों और उनके परिवारों को गहरे संकट में डाल दिया है। नीट जैसी राष्ट्रीय स्तर की परीक्षा के लिए विद्यार्थी कई वर्षों तक कठिन परिश्रम करते हैं। अनेक छात्र-छात्राएं अपने जीवन के महत्वपूर्ण वर्ष, आर्थिक संसाधन तथा मानसिक ऊर्जा इस परीक्षा की तैयारी में लगाते हैं। जब इस प्रकार

नारनौल। सीटीएम मंगलसेन को ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो : हरिभूमि

पेपर लीक जैसी गंभीर घटनाएं सामने आती हैं और परीक्षा रद्द की जाती है, तो छात्रों का विश्वास पूरी परीक्षा प्रणाली से उठने लगता है। यह विषय अत्यंत गंभीर इसलिए भी है क्योंकि इन घटनाओं के कारण अनेक विद्यार्थी गहरे मानसिक तनाव, निराशा एवं अवसाद का सामना कर रहे हैं। लगातार सामने आ रही परिस्थितियों में कुछ छात्र आत्महत्या जैसे कठोर कदम उठाने तक मजबूर हो रहे हैं, जो अत्यंत दुखद एवं चिंताजनक है। यह स्थिति केवल शिक्षा व्यवस्था की विफलता नहीं, बल्कि समाज और राष्ट्र के भविष्य के लिए भी गंभीर चेतावनी है। यह स्पष्ट है कि इस प्रकार की घटनाएं संबंधित विभागों, परीक्षा संचालन एजेंसियों तथा सरकारी निगरानी तंत्र की गंभीर विफलता को दर्शाती हैं। राष्ट्रीय स्तर की परीक्षा में ऐसी अनियमितता देश की शिक्षा व्यवस्था की साख को प्रभावित करती है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर मनोज यादव, मनीष कुमार, ऐश यादव, तरूण शर्मा, नरेश ककराला, प्रदीप शर्मा, राजेश सैनी, अधिवक्ता मोहित बागोतिया, प्रवीण कुमार सहित अनेक सामाजिक कार्यकर्ता मौजूद रहे।

यह रखी गई मांग

- नीट परीक्षा में हुई पेपर लीक एवं समस्त अनियमितताओं की उच्चस्तरीय स्वतंत्र जांच करवाई जाए।
- इस षड्यंत्र में शामिल सभी दोषियों एवं सहयोगियों के विरुद्ध कठोर कानूनी कार्रवाई सुनिश्चित की जाए।
- जिन अधिकारियों की लापरवाही, संरक्षण अथवा मिलीभगत सामने आए, उनके विरुद्ध भी तत्काल कार्रवाई की जाए।
- भविष्य में ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकने हेतु परीक्षा प्रणाली को पूर्णतः पारदर्शी एवं सुरक्षित बनाया जाए।
- मानसिक तनाव से जूझ रहे विद्यार्थियों के लिए परामर्श एवं सहायता तंत्र विकसित किया जाए।
- जिन विद्यार्थियों का भविष्य प्रभावित हुआ है, उनके हितों की रक्षा हेतु न्यायपूर्ण समाधान सुनिश्चित किया जाए।

पिछले 13 दिन से सड़क पर झाड़ू नहीं लगने से हर ओर दिख रही गंदगी

शहर में सफाई व्यवस्था चरमराई आखिरकार कब होगा समाधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

नगर पालिका के सफाई कर्मचारियों ने अपनी विभिन्न मांगों को लेकर काम छोड़कर करीब 13 दिन से हड़ताल पर हैं। इसके अलावा उनके साथ दमकल कर्मचारी भी मौजूद रहें। कर्मचारी की हड़ताल होने से शहर में साफ-सफाई व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है। हड़ताल के 13वें दिन शहर के कई इलाकों में कूड़े के ढेर लग गए हैं, जिससे आम लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। हालांकि शहर की सफाई व्यवस्था डोर टू डोर कूड़ा कलेक्शन के कर्मचारियों ने कूडे प्वाइंट पर सफाई व्यवस्था संभाली हुई हैं। लेकिन नालियों की सफाई व सड़क पर झाडू नहीं लगने से सफाई व्यवस्था चरमराई हुई हैं। इस दौरान कर्मचारी नगर पालिका कार्यालय में धरने पर बैठकर सरकार के खिलाफ नारेबाजी भी की। जानकारी के अनुसार, सफाई कर्मचारी लंबे समय से अपनी मांगों को लेकर सरकार से बातचीत कर रहे थे, लेकिन उनकी मांगों पर कोई ठोस निर्णय नहीं लिया गया। नाराज कर्मचारियों ने अंततः काम छोड़कर हड़ताल पर बैठने का फैसला किया। कर्मचारियों की प्रमुख मांगों में नियमितीकरण, वेतन वृद्धि, समय पर भुगतान, सुरक्षा उपकरणों की उपलब्धता और स्थायी नियुक्ति शामिल हैं। हड़ताल का असर शहर के लगभग सभी वार्डों में साफ देखा जा रहा है। मुख्य बाजार, कॉलोनियों और सड़कों के किनारे कूड़े के ढेर जमा हो गए हैं। कई जगहों पर कूड़ा कई दिनों से नहीं उठाया गया, जिससे दुर्गंध फैल रही है और लोगों का वहां से गुजरना भी मुश्किल हो गया है। स्थिति यह है कि नालियां भी जाम होने लगी हैं, जिससे जलभराव की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

महेंद्रगढ़। नारेबाजी करते धरने पर बैठे कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

बढ़ सकता है बीमारियों का खतरा

स्थानीय निवासियों का कहना है कि अगर जल्द ही इस समस्या का समाधान नहीं किया गया तो शहर में बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। गर्मी के मौसम में कूड़े के ढेर मच्छरों और अन्य कीटों के पनपने का कारण बन सकते हैं, जिससे डेंगू, मलेरिया जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। दूसरी ओर, सफाई कर्मचारियों का कहना है कि वे मजबूरी में हड़ताल पर बैठे हैं। उनका आरोप है कि सरकार उनकी समस्याओं को गंभीरता से नहीं ले रहा है। नगर पालिका के अधिकारियों ने लोगों से अपील की है कि वे इस दौरान सहयोग बनाए रखें और कूड़ा इधर-उधर न फेंकें। फिलहाल शहर की सफाई व्यवस्था पूरी तरह प्रभावित है और लोग जल्द से जल्द हड़ताल समाप्त होने की उम्मीद कर रहे हैं। यदि स्थिति इसी तरह बनी रही तो आने वाले दिनों में हालात और भी बिगड़ सकते हैं। नगर पालिका कर्मचारी संघ प्रधान पूर्ण कुमार ने बताया कि, यह हड़ताल प्रदेशभर के नगर निगमों, नगर पालिकाओं और नगर परिषदों में हो रही है।

नारनौल में भी हड़ताल जारी

नारनौल। नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर कर्मचारी इकाई ने 13वें दिन हड़ताल को जारी रखा। जिसकी अध्यक्षता संयुक्त नगर पालिका कर्मचारी संघ इकाई प्रधान भूपेंद्र सिंह ने व फायर प्रधान गुरदयाल सिंह ने की। हड़ताल को समर्थन करने पहुंचे अखिल भारतीय वाल्मीकि महापंचायत जिला प्रधान मनोज बोयत, महासचिव ललित कुमार जड़िया, उनकी टीम व शिक्षा विभाग पार्टटाइम कर्मचारी, गांधी कॉलोनी बाल्मीकि पंच कमेटी के प्रधान करतार सिंह, अखिल भारतीय वाल्मीकि महापंचायत जिला प्रधान मनोज बोयत, राज्य सचिव ललित वाल्मीकि पहुंचे। उन्होंने मांग की कि जल्द सफाई कर्मचारियों की मांगों को पूरा किया जाए।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर महेंद्र बोयत, कौशल यादव, राहुल सरवन, हरिओम, प्रदीप, अजय, सतपाल, अशोक, सुनील, इंद्र कुमार, रविकांत, कृष्ण जेडी, जोगिंद्र, महावीर प्रसाद, महेंद्र सिंह दायमा, निरंजनलाल, नीरज, भीमसिंह, महिपाल, राजाराम, नवीन, विक्रम सिंह, लखन, रमन, दीपक, आशु, मनोज देवी, भारती, ममता देवी, मंजू, पूनम, सुनीता, सुशील, कृष्ण, मोनिका, उषा, बबली आदि मौजूद थे।

रेवाड़ी व धारुहेड़ा में भाजपा की जीत पर अटेली में जश्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

रेवाड़ी नगर परिषद की चेयरमैन विनीता पीपल व धारुहेड़ा नगर पालिका के चेयरमैन सत्यनारायण उर्फ अजय जांगड़ा की प्रचंड जीत पर अटेली में भाजपा कार्यकर्ताओं ने जोरदार जश्न मनाया। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के अटेली स्थित कार्यालय में कार्यकर्ताओं ने एकत्रित होकर लड्डू बांटे।

पूर्व मंडल अध्यक्ष कृष्ण शर्मा व अटेली मंडल अध्यक्ष मुकेश कुमार ने बताया कि यह जीत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री की जनहितकारी नीतियों तथा क्षेत्र में हुए विकास कार्यों की जीत है। इस अवसर पर केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह व स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के नारे लगाए गए।

इस मौके पर वार्ड पार्षद अंशुल गोयल, कर्मवीर खींची, राजपाल, मार्केट कमेटी वाइस चेयरमैन राधेश्याम, आईटी सेल हेमंत, जितेंद्र कुमार, अमन कुमार, नरेश कुमार, संजय सिलारपुर, महावीर, प्रदीप कमांडो आदि मौजूद थे।

मंडी अटेली। स्वास्थ्य मंत्री आरती राव के कार्यालय में लड्डू खिलाते कार्यकर्ता।

नया सवेरा टीम मंढाणा के प्रधान के पिता का निधन

नारनौल। नया सवेरा टीम मढाणा के प्रधान व प्रमुख समाजसेवी सुदेश यादव के पिता सूबेदार सुरेंद्र सिंह का लंबी बीमारी के बाद निधन हो गया। सूबेदार सुरेंद्र सिंह न केवल भारतीय सेना के एक सच्चे सिपाही थे, बल्कि वे अपने पीछे एक समृद्ध वैचारिक विरासत छोड़ गए है। परिजनों ने बताया कि सूबेदार सुरेंद्र सिंह ने सेना में रहते हुए पूरी निष्ठा के साथ देश की रक्षा की। सेवानिवृत्ति के बाद भी उनके भीतर देश और समाज के प्रति सेवा का भाव कम नहीं हुआ। वे अपने पुत्र सुदेश यादव को निरंतर जनसेवा व परोपकार के कार्यों के लिए प्रेरित करते रहते थे।

भाजपा की जीत पर कार्यकर्ताओं ने जुलूस निकाल मनाईं खुशियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

नगर परिषद रेवाड़ी व नगर पालिका धारूहेड़ा में भाजपा समर्थित चेयरमैन प्रत्याशियों की शानदार जीत के बाद भाजपा कार्यकर्ताओं में भारी उत्साह देखने को मिला। पूर्व जिला प्रधान दयाराम यादव के नेतृत्व में शहर में भव्य विजयी जुलूस निकाला गया। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने बाजारों में पहुंचकर व्यापारियों और आमजन को लड्डू बांटे तथा भाजपा की नीतियों और सरकार की उपलब्धियों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि रेवाड़ी व धारूहेड़ा में चुनाव केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह व हरियाणा सरकार में स्वास्थ्य मंत्री के दिशानिर्देशों में लड़ा गया था, जिसका परिणाम जनता ने भारी समर्थन देकर सामने रखा है। इस मौके पर भाजपा के जिला उपाध्यक्ष पूर्णचंद गुर्जर, मंडल प्रधान, महामंत्री सरजीत सिंह, विजय शर्मा, गगन दायमा आदि मौजूद रहे।

राजकीय स्कूल गोकलपुर में स्टाफ की कमी, बाधित हो रही पढ़ाई

- पंचायत ने प्रस्ताव पारित कर शिक्षा विभाग और स्वास्थ्य मंत्री को भेजा, नियुक्ति की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

खंड अटेली नांगल की ग्राम पंचायत सलीमपुर की सरपंच आरती यादव ने राजकीय उच्च विद्यालय गोकलपुर में लंबे समय से खाली पड़े पदों को लेकर आवाज उठाई है। पंचायत की ओर से प्रस्ताव पारित कर शिक्षा विभाग के साथ साथ स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव को भी भेजा गया है, ताकि समस्या का समाधान हो सके। सरपंच आरती यादव ने बताया कि विद्यालय में मुख्याध्यापक, कला अध्यापक, पीटीआई, क्लर्क, चपरासी सहित कई महत्वपूर्ण पद लंबे समय से रिक्त पड़े हैं। स्टाफ की कमी के कारण विद्यार्थियों की पढ़ाई पर प्रतिकूल असर पड़ रहा है। कई विषयों की कक्षाएं नियमित रूप से नहीं लग पा रही हैं, जिससे बच्चों का शैक्षणिक स्तर प्रभावित हो रहा है।

ग्रामीणों और अभिभावकों ने भी इस समस्या को लेकर चिंता जताई है। बच्चों के भविष्य को ध्यान में रखते हुए पंचायत ने सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित कर उच्च अधिकारियों तक पहुंचाने का निर्णय लिया। सरपंच ने बताया कि शिक्षा व्यवस्था को मजबूत बनाना पंचायत की प्राथमिकता है और इसके लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। यदि जल्द ही रिक्त पदों को नहीं भरा गया, तो इसका सीधा असर विद्यार्थियों के परिणाम व उनके भविष्य पर पड़ेगा। इसलिए विभाग से जल्द से जल्द नियुक्तियां करने की मांग की गई है। उन्होंने इस संबंध में प्रस्ताव स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव को भी भेजा गया है, ताकि सरकार स्तर पर इस मामले में संज्ञान लिया जा सके और जल्द समाधान सुनिश्चित किया जा सके। सरपंच ने शिक्षा विभाग व सरकार से अपील की है कि राजकीय उच्च विद्यालय गोकलपुर में शीघ्र स्टाफ की नियुक्ति कर शिक्षा व्यवस्था को सुचारू बनाया जाए, ताकि विद्यार्थियों को बेहतर और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा मिल सके।

भाजपा सरकार में बेरोजगारी चरम पर : राधेश्याम

नारनौल। इंडियन नेशनल लोकदल के नेशनल पार्लियामेंट्री बोर्ड के सदस्य एवं पूर्व विधायक राधेश्याम शर्मा ने कहा कि प्रदेश में बेरोजगारी सातवें आसमान पर है। जब भी सरकारी नौकरियां निकलती है, तो हरियाणा के योग्य युवाओं कि बजाई दूसरे राज्यों के उम्मीदवारों का चयन किया जाता है। शर्मा ने एचपीएससी व एचएसएससी की कार्य प्रणाली पर गंभीर सवाल उठाते हुए उसे हरियाणा के युवाओं के साथ विश्वासघात करार दिया। उन्होंने कहा कि पर्ची खर्ची का नया चेहरा बाहरी राज्यों का दबदबा है। हाल ही में जारी असिस्टेंट प्रोफेसर हिन्दी विष्य के भर्ती की आलोचना करते हुए कहा कि बड़े शर्म की बात है कि अनारक्षित श्रेणी की 67 सीटों में से सात को खाली छोड़ दिया गया।

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 :-

महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डेंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005

ऑपरेशन सिंदूर की पहली वर्षगांठ मनाई

मंडी अटेली। राजकीय महाविद्यालय अटेली की एनसीसी इकाई की ओर से ऑपरेशन सिंदूर की सफलता की प्रथम वर्षगांठ के उपलक्ष्य में सात से 10 मई तक देशभक्ति कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस दौरान विद्यार्थियों व एनसीसी कैडेट्स में राष्ट्रप्रेम, अनुशासन व राष्ट्रीय सेवा की भावना को सुदृढ़ करने पर जोर दिया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य डॉ. राजेश कुमार सैनी ने ध्वजारोहण कर किया। कैडेट्स ने राष्ट्रीय गान प्रस्तुत किया। इसके बाद एनसीसी इकाई गांव उनिंदा स्थित शहीद लालचंद के स्मारक पर पहुंची, जहां श्रद्धांजलि अर्पित कर दो मिनट का मौन रखा गया। अंत में बॉर्डर दो फिल्म दिखाई गई। जिससे उन्हें सैनिकों के साहस व बलिदान की प्रेरणा मिली।