हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, गुरुवार 8 जनवरी 2026

तापमान
अधिकतम 14 .0 डिग्री
न्यूनतम 5 .0 डिग्री

11 100 मीटर के ट्रैक पर सबसे तेज दौड़ी बरटा की मुकेश

12 हाइड्रोजन प्लांट में एक सप्ताह से हो रहा ट्रेन...

नगर में आज

- सुबह पांच बजे गुरूद्वारा तेग बहादुर साहिब में शब्द कीर्तन।
- सुबह पांच बजे अग्रवाल धर्मशाला में प्रभात फेरी।

खबर संक्षेप

संदिग्ध हालात में महिला लापता, मामला दर्ज

जींद। कौशिक नगर से महिला के संदिग्ध हालात में गायब होने पर शहर थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव निडाना निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी पत्नी कौशिक नगर में आई हुई थी। जहां से वह संदिग्ध हालात में गायब हो गई।

जेसीबी ने मारी टक्कर बाइक सवार दो घायल

जींद। हाडवा के निकट जेसीबी की टक्कर से बाइक सवार दो युवक घायल हो गए। हाडवा निवासी रामेश्वर ने बताया कि उसका बेटा अनुराग तथा दोहता अवि बाइक पर सवार हो कर घर की तरफ लौट रहे थे। रास्ते में जेसीबी ने बाइक को टक्कर मार दी। जिसमें दोनों घायल हो गए। जेसीबी चालक की पहचान गांव के शिवचरण के रूप में हुई। पुलिस ने केस दर्ज किया है।

सट्टा खाईवाली करता एक काबू, नगदी बरामद

जींद। सीआईए स्टाफ ने स्कीम नंबर 19 में सट्टा खाईवाली करते एक युवक को काबू किया है। सीआईए स्टाफ को सूचना मिली थी कि स्कीम नंबर 19 में एक युवक सट्टा खाईवाल का कार्य कर रहा है। पुलिस ने आरोपित को काबू कर लिया। तलाशी लेने पर आरोपित के कब्जे से सट्टा पर्ची तथा 8150 रुपये बरामद हुए। युवक की पहचान कौशिक नगर निवासी युद्धवीर के रूप में हुई।

खेत में पानी देने गए किसान की मौत

जुलाना। गांव हथवाला में खेत में पानी देने गए एक किसान की हृदय गति रुकने से मौत हो गई। गांव हथवाला निवासी 35 वर्षीय अमित मंगलवार रात को गेहूं के खेत में पानी लगाने के लिए गया था। बुधवार सुबह जब परिजन खेत में पहुंचे तो अमित को नाली में पड़ा पाया। परिजन उसे जुलाना के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाया गया। जहां उसे मृत घोषित कर दिया। मृतक के भाई सुमित ने बताया कि अमित मंगलवार रात दो बजे खेत में पानी लगाने गया था।

बैठक में चेयरमैन जुगनू सान्याल मनोनित

नरवाना। कैटरिंग बैंकेट हलवाई चाट एसोसिएशन की बैठक नरवाना के निजी होटल में हुई जिसमें सर्वसमिति से चेयरमैन प्रधान उप प्रधान कैशियर और सेकेंटरी चुने गए। जिसमें चेयरमैन जुगनू सान्याल प्रधान राजेश वधवा, रिंपी शर्मा उप प्रधान बलराजए सचिव हनी अरोड़ा कैशियर राकेश गोयल को चुना।

कायाकल्प टीम आज जांचेगी नागरिक अस्पताल में व्यवस्थाओं की नब्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल में सुविधाओं और व्यवस्थाओं की नब्ज टटोलने के लिए वीरवार को कायाकल्प की टीम आ रही है। इसमें अस्पताल की सफाई से लेकर मरीजों की संतुष्टि को लेकर जांच की जाएगी। यदि अस्पताल का स्कोर 70 प्रतिशत से अधिक रहा तो अस्पताल को केंद्र सरकार की तरफ से नगद पुरस्कार मिलेगा। इसके अलावा सुविधाओं में भी इजाफा होगा। बुधवार को स्वास्थ्य अधिकारियों ने इसके लिए तैयारियां की। वहीं सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को वीरवार को ड्रेस में अस्पताल में उपस्थित रहने व जांच पूरी होने तक अस्पताल नहीं छोडने के निर्देश दिए हैं। नागरिक अस्पताल की जांच के लिए पंचकूला से एएसएमओ डा. गगन सिंगला, डा. ममता धीमान व डा. नोरिन की तीन सदस्यीय टीम आएगी। सीएमओ डा. सुमन कोहली ने कहा कि नागरिक अस्पताल का तीन सदस्यीय कायाकल्प टीम वीरवार को दौरा करेगी। अस्पताल में हर प्रकार की सुविधाएं एवं व्यवस्थाएं हैं। जांच के बाद ही टीम अस्पताल को स्कोर देगी। उम्मीद है कि अस्पताल का स्कोर 70 प्रतिशत से अधिक रहेगा।

प्रदेश के सभी नागरिक अस्पतालों का 10 से पहले मूल्यांकन करेगी टीम

- टीम के रहने के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को अस्पताल में ही रहने के निर्देश
- स्वास्थ्य अधिकारियों ने लिया व्यवस्थाओं का जायजा

जींद। कायाकल्प टीम से पहले व्यवस्थाओं का जायजा लेते स्वास्थ्य अधिकारी।

राष्ट्रीय पहल : सभी जिलों के नागरिक अस्पतालों में मरीजों को दी जाने वाली सुविधाओं, सफाई, मरीजों की संतुष्टि की जांच के लिए स्वास्थ्य निदेशालय ने 22 टीमों का गठन किया गया। यह सभी टीमें कायाकल्प के तहत प्रदेश के अस्पतालों की जांच करेंगी। इसके बाद यह टीम एक स्कोर जारी करेंगी। जिन अस्पतालों का स्कोर 70 प्रतिशत से ज्यादा होगा, उसको अलग से अवार्ड के रूप में बजट मिलेगा। इन टीमों को जांच का यह कार्य 10 जनवरी तक पूरा करना होगा। एक टीम में तीन सदस्य शामिल होंगे। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा शुरू की गई कायाकल्प योजना एक राष्ट्रीय पहल है। इसका मुख्य उद्देश्य सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधाओं में स्वच्छता, हाइजीन, साफ.-सफाई और संक्रमण नियंत्रण को बढ़ावा देना है। जो अस्पताल मानदंडों में 70 प्रतिशत या अधिक अंक प्राप्त करते हैं, उन्हें कायाकल्प पुरस्कार दिए जाते हैं। इसमें नगद पुरस्कार व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया जाता है।

व्यवस्थाओं को देखा

नागरिक अस्पताल के एमएस डा. अरविंद व डा. राजेश भोला ने सभी कर्मचारियों को अस्पताल परिसर की पूरी सफाई, सभी प्रकार के उपकरण व अन्य साजो सामान तैयार रखने, आपरेशन थिएटर को भी पूरी तरह से तैयार रखने, पूरे स्टाफ को कोई भी जानकारी पूछे जाने पर तुरंत बताने, बायोमेडिकल वेस्ट का सही निस्तारण, थ्री बकट सिस्टम की पूरी जानकारी होने के निर्देश दिए। दोनों अधिकारियों ने अस्पताल का निरीक्षण किया और तैयारियों का जायजा लिया। मैट्रन को भी सभी स्टाफ नर्स को पूरी जानकारी होने के बारे में अवगत करवाने को कहा गया। इसके अलावा सिक्योरिटी गार्ड, वार्ड ब्वाय सभी को पूरी तरह से अलर्ट रहने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि टीम किसी भी कर्मचारी या अधिकारी से कुछ भी पूंछ सकती है। ऐसे में सभी कर्मचारियों व अधिकारियों की पूरी जानकारी होना जरूरी है।

तीन दिनों ने गांव नगूरां के ट्यूबवेल से नहीं हो रही पेयजल सप्लाई

पेयजल सप्लाई से खफा ग्रामीणों ने जींद-असंध मार्ग किया जाम

एक घंटे बाधित रहा मार्ग, पुलिस ने समझा-बुझा कर खुलवाया

- पानी दूर दराज से सिर पर ढो कर लाना पड़ रहा, सर्दी होने के कारण उनकी और परेशानी बढ़ गई

ग्रामीणों ने बताया कि ट्यूबवेल की बिजली मोटर को जले तीन दिन हो चुके है। उनके इलाके की सप्लाई ठप पड़ी हुई है। उन्हें पेयजल को लेकर परेशानी का सामना करना पड़ा रहा है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

गांव नगूरां में पेयजल स्पलाई बाधित रहने से खफा ग्रामीणों ने जींद-अंसध मार्ग पर जाम लगा दिया। ग्रामीणों का कहना था कि पिछले तीन से पेयजल की स्पलाई ठप पडी हुई। जिससे उन्हें भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। जाम लगने की सूचना पाकर अलेवा थाना प्रभारी पुलिसबल के साथ मौके पर पहुंच गए और शाम तक पेयजल स्पलाई बहाली का आश्वासन देकर जाम खुलवाया। लगभग एक घंटे लगे जाम के कारण वाहन चालकों तथा यात्रियों को परेशानी उठानी पड़ा। गांव नगूरां के ग्रामीणों का बुधवार सुबह उस समय गुस्सा फूट पड़ा जब ट्यूबवेल नंबर दो से जुड़े इलाकों में तीसरे दिन भी पेयजल सप्लाई नही हुई। खफा ग्रामीण नगूरां-असंध मार्ग पर आ गए और जाम लगा दिया। ग्रामीणों ने बताया कि ट्यूबवेल की बिजली मोटर को जले तीन दिन हो चुके हैं। उनके इलाके की सप्लाई ठप पड़ी हुई है। उन्हें पेयजल को लेकर परेशानी का सामना करना पड़ा रहा है। पानी उन्हें दूर दराज से सिर पर ढो कर लाना पड़ रहा है।

जींद। जींद-असंध मार्ग पर लगे जाम के दौरान फंसे वाहन। *फोटो : हरिभूमि*

पुलिस मौके पर पहुंची

जाम लगने की सूचना पाकर अलेवा थाना प्रभारी ईश्वर सिंह पुलिसबल के साथ मौके पर पहुंच गए और ग्रामीणों की समस्या को सुन कर जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों से संपर्क साधा। जिन्होंने शाम तक पेयजल सप्लाई करने का आश्वासन दिया। जिसके बाद ग्रामीण जाम खोलने को राजी हो गए। एबुंलेस के रास्ता के लिए पुलिस ने दिखाई सख्ती नगूरां गांव के लोगों द्वारा पीने के पानी के लिए जींद-असंध मार्ग पर लगाए जाम में जैसे ही दो एबुंलेस फंसी तो पुलिस प्रशासन ने सख्त रवैया अपनाते हुए लोगों से जबरन रास्ता खुलवाने की सोची। जिससे एक बार विरोध कर रहे लोगों तथा पुलिस प्रशासन में काफी नोंक-झोंक देखने को मिली, पुलिस ने मरीज के प्रति दरियादली दिखाते हुए विरोध कर रहे लोगों को पीछे धकेल रास्ता खुलवा दिया। जाम के कारण एबुंलेस में ले जा रहे मरीज को दिक्कत हुई को आप लोगों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी। पुलिस प्रशासन के सख्त लहजे के चलते प्रदर्शनकारी एक बार रोड़ से पीछे हट गए और एबुंलेस को रास्ता दे दिया।

कुछ देर के लिए निकली हलकी धूप ने दी राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिले में पिछले एक सप्ताह से लगातार पड़ रही ठंड ने आमजन को परेशान कर दिया है। मंगलवार को सूर्य देवता के बिल्कुल दर्शन नहीं हुए देर शाम को चली शीत लहर ने लोगों को परेशान कर दिया। बुधवार को सूर्य देवता ने दर्शन दिए और लोगों को राहत मिली। अधिकतम तापमान में गिरावट दर्ज की गई है। मंगलवार को अधिकतम तापमान 14 डिग्री सेल्सियस था, जो बुधवार को 13 डिग्री पर आ गया है। न्यूनतम तापमान पांच डिग्री सेल्सियस रहा। शनिवार तक न्यूनतम तापमान चार डिग्री तक पहुंचने की संभावना है। शीतलहर अभी लोगों को और भी सताने वाली है। पहाड़ों पर हो रही बर्फबारी का असर जींद जिले में साफ देखा जा रहा है।

- अधिकतम तापमान में भी आई गिरावट, बिना कोहरे के पड़ रही ठंड से फसलों को नुकसान का अंदेशा

हवा की गति नौ किमी प्रतिघंटा रही

बुधवार को हवा की गति नौ किलोमीटर प्रतिघंटा दर्ज की गई। इतनी तेज गति से चल रही शीतलहर लोगों को कंपकंपा रही है। पैरों में जूते व जुराबे के बावजूद ठंडक नहीं जा रही है। लोगों या तो अलाव का सहारा ले रहे हैं या फिर कमरों में हीटर लगाकर काम चला रहे हैं। पिछले एक सप्ताह से सुबह के समय ही हलका कोहरा गिरा रहा है। ऐसे में इसे सूखी ठंड कहा जा रहा है, जो फसलों के लिए फायदेमंद नहीं है। खासकर सब्जी की फसलों पर इस शीतलहर का विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। आलू की फसल इतनी अधिक ठंड सहन नहीं कर सकती। मौसम विभाग के अनुसार अभी शीतलहर और सताएगी। एक सप्ताह बाद ही शीतलहर से कुछ राहत मिलने की उम्मीद है।

कृषि विशेषज्ञ बोले

कृषि विशेषज्ञों ने फसलों में हल्की सिंचाई की सलाह दी है। आलू की फसल को बोरी से ढकने को भी कहा है। पांडू पिंडारा कृषि विज्ञान केंद्र के मौसम वैज्ञानिक डा. राजेश ने कहा कि मौसम परिवर्तनशील और शुष्क बना रहेगा। एक सप्ताह तक ठंड से राहत नहीं मिलती दिखाई दे रही। फिलहाल पहाड़ों पर हो रही बर्फबारी का असर मैदानी क्षेत्रों में भी दिखाई दे रहा है। शीतलहर से फसलों को नुकसान भी हो सकता है।

चार खिलाडियों का 69वीं राष्ट्रीय स्कूल खेल हैंडबॉल में चयन, चितौडगढ़ पहुंची हरियाणा टीम

जींद। सरस्वती वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दनौदा की चार खिलाडियों का 69वीं राष्ट्रीय स्कूल खेल हैंडबॉल में हुआ है। प्रशिक्षक राजेंद्र नैनए विजेंद्र सिंह और प्रवीण कुमार ने बताया कि 69वीं राष्ट्रीय स्कूल खेल हैंडबॉल अंडर 14 (लड़के एवं लड़कियां) राजस्थान के चितौडगढ़ में छह से दस जनवरी तक होगी। इसमें स्कूल की अंशु नैन, आक्षी नैन, दीपांशु नैन और कार्तिक नैन शामिल हैं। यह खिलाड़ी प्रतियोगिता में दमखम दिखाने के लिए चितौडगढ़ पहुंच चुकी हैं। खिलाड़ी स्कूल के मैदान में कई वर्षों से कड़ा अभ्यास कर रही हैं। जिसकी बदौलत इनका चयन 69वीं राष्ट्रीय स्कूल खेल हैंडबॉल अंडर 14 में हुआ।

मोहन लाल ने संभाला नपा सचिव नरेश का कार्यभार

पूंडरी। नगरपालिका सचिव नरेश कुमार के तबादले के पश्चात उनके स्थान पर आए नए सचिव मोहन लाल ने कार्यभार संभाल लिया है। आज पत्रकारों से बातचीत में सचिव मोहन लाल ने कहा कि नगरपालिका पूंडरी में ईमानदारी, पारदर्शिता और जनहित को प्राथमिकता देते हुए कार्य किया जाएगा। उनकी प्राथमिकता रहेगी कि वे पालिका से संबंधित लोगों के कार्यों को पूरी मेहनत, लगन व निष्पक्षता से निपटाएंगे। पालिका में होने वाले सभी कार्यों को वे पुरी पारदर्शिता से निपटाने का प्रयास करेंगे।

फर्जी मृत्यु प्रमाण पत्र बनवाकर उसका नाम फैमिली आईडी से हटवाने के आरोप में भाई-बहन नामजद

कैथल। पुलिस थाना सिविल लाइन कैथल ने एक व्यक्ति का फर्जी मृत्यु प्रमाण पत्र बनाकर उसका नाम फैमिली आईडी से हटवाने के आरोप में भाई बहन पर मामला दर्ज किया है। गांव रसूलपुर के सुनील कुमार ने सिविल लाइन पुलिस के बारे में बताया कि उसके माता-पिता की बचपन में मौत हो गई थी तथा कुछ समय पहले दादी की मौत हो गई थी। उसके पास गांव चक्कू लदाना के गली तथा उसकी बहन रानी का फोन आया। उसकी दादी द्वारा एक एलआईसी की पॉलिसी करवाई गई थी जिसमें आप नॉमिनी है यदि आप पैसे लेना चाहते हैं तो आपके सभी दस्तावेजों की जरूरत है। वह सितंबर 2025 में अपने व अपने घर वालों के सारे दस्तावेज तथा मोबाइल लेकर उनके घर चला गया। दोनों आरोपियों ने कहा कि उसकी दादी के एलआईसी के सारे पैसे जल्द कि आपके खाते में आ जाएंगे। 18 नवंबर 2025 को शाम के समय कैथल के लघु सचिवालय से फोन आया उसने कहा कि क्या आप सुनील बोल रहे हैं तो उसने हामी भर दी। कैथल के उपायुक्त कार्यालय से बोल रहे हैं तथा आपका नाम से एक प्रार्थना पत्र आया है जिसमें आपका नाम फैमिली आईडी से हटाए जाने वाले आवेदन किया हुआ है। उसने कहा कि वह तो अभी जिंदा है। वह लघु सचिवालय आया। उसने आरोप लगाया कि आरोपी गली तथा उसकी बहन रानी द्वारा मिलकर यह कार्रवाई की गई है।

कैथल में क्रियेटा की टक्कर से महिला और युवक की मौत

कैथल। राजौंद थाना पुलिस को दी गई शिकायत में रोहेड़ा निवासी मनजीत ने बताया कि छह जनवरी को वह और मौसी शाम साढ़े 5 बजे गांव में बने सरकारी स्टेडियम में सैर करने गए तो मेरी मौसी प्यारी देवी (67) सैर करने के बाद शाम साढ़े 6 बजे सड़क के पास रखे गए बैंच पर बैठ गई। वह सड़क की एक तरफ राजौंद की तरफ जाने लगी। इसके बाद तेज रफ्तार से आए क्रियेटा कार चालक ने मौसी को टक्कर मार दी। हादसे में उनकी मौत हो गई। सड़क पर आगे जा रहे बाइक सवार दो युवकों को भी टक्कर मार दी। हादसे में एक युवक की भी मौत हो गई। कार चालक भाग गया। हादसे में बाइक पर जा रहे राजौंद निवासी 57 वर्षीय सुरेश की भी मौत हो गई। जबकि अन्य व्यक्ति संजय घायल हो गया।

महिला ने संदिग्ध हालात में फांसी लगा दी जान

- परिजनों ने मृतका को बताया मानसिक रूप से परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

सफीदों की न्यू राजीव कालोनी में बीती देर शाम एक महिला ने फांसी का फंदा लगा कर आत्महत्या कर ली। परिजनों ने मृतका को मानसिक रूप से परेशान बताया है। शहर थाना सफीदों पुलिस ने मृतका के शव का पोस्टमार्टम करा परिजनों को सौंप दिया। न्यू राजीव कालोनी निवासी दीपक की पत्नी तनीषा (25) ने मंगलवार देर शाम संदिग्ध हालात के चलते अपने मकान में फांसी का फंदा लगा लिया। घटना के दौरान घर दीपक की नानी थी। परिवार के अन्य सदस्य कार्यवश बाहर गए हुए थे। घटना उस समय पता चला जब तनीषा बेटी रोने लगी। जब महिला ने अंदर जाकर देखा तो तनीषा फांसी के फंदे पर लटकी हुई थी। शोर मचाए जाने पर आसपास के लोगों ने उसे फांसी के फंदे से उतार नागरिक अस्पताल पहुंचाया। जहां पर चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। घटना की सूचना पाकर मृतका का मायका पक्ष तथा पुलिस मौके पर पहुंच गई और हालातों का जायजा लिया। परिजनों ने बताया कि मृतका काफी समय से मानसिक रूप से परेशान चल रही थी। शहर थाना सफीदों प्रभारी दिनेश कुमार ने बताया कि परिजनों ने मृतका को मानसिक रूप से परेशान बताया है।

जींद। मृतका के शव के पोस्टमार्टम को लेकर कागजी कार्रवाई करते पुलिसकर्मी। *फोटो : हरिभूमि*

खेल नर्सरियों की रिपोर्ट जिला खेल कार्यालय में जमा करवानी होगी

ग्राम पंचायतों की खेल नर्सरियों के प्रशिक्षकों की होगी ग्रेडिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

विभागीय निर्देशानुसार वर्ष 2025-26 में संचालित सरकारी शिक्षण संस्थानों व ग्राम पंचायतों की खेल नर्सरियों के प्रशिक्षकों की ग्रेडिंग की जानी है।

सभी खेल नर्सरी संचालित सरकारी शिक्षण संस्थानों, ग्राम पंचायतों के सरपंचों, नर्सरी प्रशिक्षकों को निर्देश दिए गए हैं कि आप अपनी-अपनी खेल नर्सरियों की रिपोर्ट निर्धारित प्रपत्र जिला खेल कार्यालय में जमा करवाना सुनिश्चित करें। इसके अतिरिक्त खेल नर्सरी के खिलाडिय़ों की एक अप्रैल 2025 से 31 दिसंबर 2025 तक की खेल उपलब्धियों का विवरण तथा खेल प्रमाण पत्रों की प्रतियां भी साथ संलग्न करके जिला खेल कार्यालय में जमा करवाएं। यदि इस संबध में देरी, कोताही बरती जाती है है तो उसके लिए संबंधित प्रशिक्षक तथा नर्सरी संचालक स्वंय जिम्मेदार होंगे। ग्रेडिंग के आधार पर ही अगले सत्र में इन को प्राथमिकता दी जाएगी। इस बार जिले में 58 खेल नर्सरियां सरकारी स्कूलों व ग्राम पंचायतों में चल रही हैं। इससे पहले पिछले सत्र में 82 खेल नर्सरियां निजी संचालकों को अलाट की गई थी। एक नर्सरी में 25 खिलाड़ी अभ्यास करते हैं। खिलाडिय़ों को बायोमेट्रिक हाजिरी लगाने में परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। खिलाड़ी को महीने में 22 दिन हाजिरी लगाना अनिवार्य है। खेल विभाग की ओर से आठ से 14 वर्ष के खिलाडिय़ों को 1500 और 15 से 19 वर्ष के खिलाडिय़ों को दो हजार की राशि दी जाती है। खेल नर्सरी के खिलाडिय़ों ने इस सत्र में जो भी उपलब्धि हासिल की हैए वह भी प्रपत्र में नर्सरी संचालकों को बतानी होगी।

खेल नर्सरियों को मिलेगी ग्रेडिंग

जिला खेल अधिकारी रामपाल हुड्डा ने बताया कि विभाग ने इस सत्र में चल रही खेल नर्सरियों की जानकारी मांगी हैं ताकि जरूरत के हिसाब से अगले सत्र में इसमें से अच्छी खेल नर्सरियां विभाग अलाट कर सके। वहीं खिलाडिय़ों की हाजिरी को लेकर आ रही परेशानी के बारे में मुख्यालय को अवगत करवा दिया गया है। जल्द ही मुख्यालय की ओर से इस समस्या का समाधान किया जाएगा।

मुख्यमंत्री स्कूल सौंदर्यीकरण में कसूहन का स्कूल रहा खंड स्तर पर प्रथम

उचाना। खंड उचाना के राजकीय विद्यालयों के लिए आयोजित मुख्यमंत्री स्कूल सौंदर्यीकरण स्कीम के परिणाम एसडीएम दलजीत सिंह द्वारा घोषित किए गए। एसडीएम उचाना की अध्यक्षता में गठित की गई कमेटी जिसके सचिव खंड शिक्षा अधिकारी रणपाल श्योकंद, प्राचार्य संजय चौधरी, सीडीपीओ कांता यादव, प्रिंसिपल विजय शर्मा, हेड मास्टर चूडिय़ा राम, मा. रामप्रसाद को शामिल किया गया। आधिकारिक रूप से उचाना के एसडीएम दलजीत सिंह ने परिणाम की घोषणा की। एसडीएम ने बताया कि राजकीय विद्यालयों की भौतिक व्यवस्थाओं में सुधार के लिए पिछले वर्षों से मुख्यमंत्री द्वारा सीएम स्कूल ब्यूटीफिकेशन स्कीम लॉच की गई थी। जिसमें खंड स्तर पर सीनियर सेकेंडरी, हाई, मिडिल और प्राइमरी स्कूलों में सौंदर्यीकरण में प्रथम स्थान पर आने वाले प्रत्येक विद्यालय को 50 हजार, जिला स्तर पर प्रथम रहने वाले स्कूल को एक लाख इनाम राशि दी जाती है। स्कीम का मुख्य उद्देश्य है यह है कि राजकीय विद्यालयों को और ज्यादा आकर्षक बनाएं ताकि ज्यादा से ज्यादा विद्यार्थियों का दाखिला हो और विद्यालय का आकर्षण बढ़ सके।

एसडीएम ने किए परिणाम घोषित, प्रथम आने वाले स्कूलों को मिलेंगे 50 हजार रुपये

शुभकामनाएं दीं

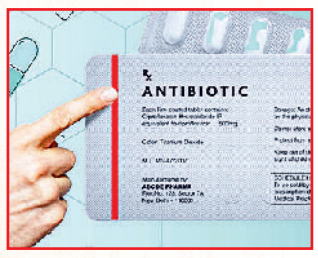
एसडीएम ने बताया कि राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कसूहन प्रथम, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय करसिंधु द्वितीय स्थान पर रहा। उच्च विद्यालयों की प्रतियोगिता में राजकीय उच्च विद्यालय मोहनगढ़ प्रथम, राजकीय उच्च विद्यालय बुडायन द्वितीय स्थान पर रहा। मिडिल स्कूलों की प्रतियोगिता में राजकीय माध्यमिक विद्यालय मौंसला प्रथम, राजकीय माध्यमिक विद्यालय सेढ़ा माजरा द्वितीय स्थान पर रहा। प्राथमिक स्तर पर राजकीय प्राथमिक पाठशाला दरोली खेड़ा प्रथम, राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला करसिंधु ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। चारों लेवल पर प्रथम रहे विद्यालय जिला स्तरीय की प्रतियोगिता में हिस्सा ले सकेंगे। एसडीम द्वारा सभी विजेता स्कूलों को शुभकामनाएं दी तथा दौड़ में पीछे छूटने वाले विद्यालयों को अगले साल के लिए तैयारी करने का सुझाव दिया।

मेडिसिन पैकिंग पर मौजूद इन इंडिकेशंस पर करें गौर

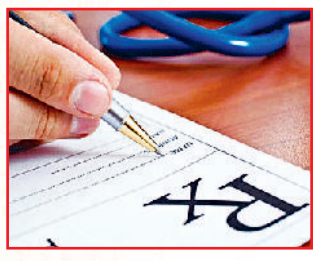
आप भी अकसर डॉक्टर की प्रिस्क्रिप्शन पर या अपनी जानकारी के आधार पर मेडिकल स्टोर से दवा ले आते होंगे। लेकिन दवा लेते समय सावधानी रखें और उसकी पैकिंग पर दर्ज कुछ मार्क्स या इंडिकेशंस पर गौर करें। इनमें से कुछ के बारे में यहां बता रहे हैं।

अवेयरनेस
प्रतिभा अग्निहोत्री

हम सभी को कभी न कभी किसी रोग के उपचार में डॉक्टर के पास जाना ही पड़ता है। अकसर देखा जाता है कि डॉक्टर का प्रिस्क्रिप्शन लेकर हम मेडिकल स्टोर पर जाते हैं और दवा लेकर चले आते हैं। कई बार कुछ दवाइयां बच भी जाती हैं और हम उन्हें उठाकर रख देते हैं। घर-परिवार में किसी अन्य सदस्य को वैसी ही बीमारी होने पर हम वही दवा उसे भी दे देते हैं या फिर प्रिस्क्रिप्शन देखकर अकसर मेडिकल स्टोर से बिना सोचे-विचारे, बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए दवा खरीदकर खा लेते हैं। इससे कई बार दवा का रिएक्शन हो जाता है और तबियत बिगड़ भी जाती है। कुछ दवाइयां ऐसी होतीं हैं, जिन्हें विशेष बीमारियों के लिए ही दिया जाता है। इनकी स्ट्रिप या पैकिंग पर कुछ निशान बने या इंडिकेशन लिखे होते हैं, जिन पर हम कभी ध्यान ही नहीं देते, जबकि इन्हें जानना अत्यंत आवश्यक होता है। ऐसी कोई भी दवाई आपके घर में है तो इन्हें लेने से पूर्व डॉक्टरी सलाह अवश्य लें।



रेड कलर की लाइनः सभी एंटीबायोटिक दवाइयों पर साइड में लाल रंग की एक धारी बनी होती है, जिसका तात्पर्य होता है कि इन्हें डॉक्टर की प्रिस्क्रिप्शन के बिना बेचा और खरीदा नहीं जा सकता। ये दवाइयां टी. बी., मलेरिया, यूरिनरी इंफेक्शन और एच. आई. वी. जैसी गंभीर बीमारियों में दी जाती हैं। रेड लाइन मार्क होने का उद्देश्य ही इनकी ओपेन सेलिंग पर रोक लगाना है।



Rx(आरएक्स): कुछ दवाइयों के नाम के सबसे ऊपर साइड में आरएक्स लिखा होता है। इसका मतलब है कि ऐसी दवाइयों का सेवन केवल डॉक्टर की सलाह से ही किया जा सकता है। इसे केवल वही खरीद सकता है, जिसे डॉक्टर ने अपने पर्चे पर लिखकर दिया हो। ऐसी दवाएं अपने मन से खरीदकर नहीं खानी चाहिए।

NRx (एनआरएक्स): यह भी कुछ दवाइयों के नाम के सबसे ऊपर ही लिखा होता है। चूंकि ये नशीली दवाइयां होतीं है। इसलिए इन्हें केवल वही डॉक्टर प्रिस्क्रिप्शन पर लिख सकते हैं, जिन्हें इन्हें लिखने का लाइसेंस प्राप्त हो और लाइसेंस होल्डर मेडिकल स्टोर ही इनको बेच सकते हैं। मस्तिष्क संबंधी और मिर्गी जैसी गंभीर मानसिक बीमारियां इसी केटेगरी में आती हैं।

XRx(एक्सआरएक्स): एक्सआरएक्स मार्कड दवाएं सीधे मेडिकल स्टोर से नहीं खरीदी जा सकती हैं। ये केवल उन डॉक्टरों के पास होती हैं, जिनके पास इनका लाइसेंस होता है। इसे डॉक्टर सीधे मरीज को दे सकते हैं। एनेस्थीसिया में दी जाने वाली दवाइयां इसी श्रेणी में आती हैं।

H या Hx (एच या एचएक्स): जिन दवाओं की पैकिंग पर यह मार्क किया हुआ होता है, वे बहुत खतरनाक दवाइयां होतीं हैं। ये स्वास्थ्यकर्मियों के लिए भी खतरनाक होती हैं। कीमोथेरेपी की दवाइयां इसी श्रेणी में आती हैं। इसलिए इन्हें विशेष रूप से हैंडल करने की आवश्यकता होती है। ये दवाएं सीधे मेडिकल स्टोर से नहीं खरीदी जा सकती हैं।

शेड्यूल H1 (एच वन): यह प्रिंट भारतीय दवा कानून से संबंधित है। दवाओं की पैकिंग पर यह प्रिंट विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। यह दवाओं की एक विशेष श्रेणी है। इस प्रिंट की दवाएं हार्ड एंटीबायोटिक्स या ऐसी ही तेज दवाएं होती हैं। इन्हें बिना डॉक्टरी प्रिस्क्रिप्शन के नहीं खरीदा जा सकता। इनकी बिक्री के लिए मेडिकल स्टोर को अलग से परमिशन लेनी पड़ती है, उसका रिकॉर्ड रखना होता है।

दवा खरीदते समय इन इंडिकेशंस को ध्यान में रखना चाहिए और बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए कोई दवा नहीं खरीदनी चाहिए। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. योगेश कुलकर्णी
हेड-गायनेकोलॉजिक ऑन्कोलॉजी, रोबोटिक सर्जन
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

देश-दुनिया में हर साल लाखों महिलाएं सर्वाइकल कैंसर की चपेट में आती हैं। समय पर जांच और उपचार न करवाने से बड़ी संख्या में महिलाओं की डेथ भी हो जाती है। जबकि अगर शुरुआत से ही बच्चियों और महिलाओं को इसके प्रति अवेयर किया जाए और बचाव के सभी संभव उपाय अपनाए जाएं तो इससे बचाव और उपचार संभव है। सर्वाइकल कैंसर अवेयरनेस मंथ (जनवरी) पर इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

सर्वाइकल कैंसर सुरक्षा के लिए अपनाएं बचाव के सभी उपाय

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार, सर्वाइकल कैंसर दुनिया भर में महिलाओं में होने वाला चौथा सबसे कॉमन कैंसर है। भारत में यह स्थिति और भी गंभीर है, जहां हर साल लगभग 1.25 लाख नए मामले सामने आते हैं और लगभग 75,000 महिलाओं की मृत्यु इस बीमारी के कारण हो जाती है। सबसे दुःखद बात यह है कि जानकारी के अभाव में अधिकांश महिलाएं अस्पताल तब पहुंचती हैं, जब बीमारी अंतिम चरण में होती है।

सर्वाइकल कैंसर का कारण

सर्वाइकल कैंसर, गर्भाशय के निचले हिस्से (जिसे 'सर्विक्स' या गर्भाशय ग्रीवा कहा जाता है) की कोशिकाओं में विकसित होता है। इस कैंसर का मुख्य कारण ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) है। यह वायरस यौन संपर्क के माध्यम से फैलता है। हालांकि शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली अकसर इस वायरस से लड़ लेती है, लेकिन कुछ मामलों में यह वायरस वर्षों तक शरीर में बना रहता है और अंततः कैंसर का रूप ले लेता है। यदि एचपीवी संक्रमण को पहचाना नहीं गया और उसका समय पर इलाज नहीं किया गया, तो गर्भाशय ग्रीवा की असामान्य कोशिकाएं कैंसर का रूप ले सकती हैं।

वैक्सीनेशन से मिलती है सुरक्षा

सर्वाइकल कैंसर से बचने का सबसे प्रभावी तरीका एचपीवी वैक्सीन है। यह टीका शरीर में उन विशिष्ट (एचपीवी) वायरस के खिलाफ एंटीबॉडी बनाता है, जो कैंसर के लिए जिम्मेदार होते हैं। इस बारे में कुछ बातें जानना आपके लिए बहुत आवश्यक है।

सही उम्रः टीकाकरण का लाभ तब सबसे अधिक होता है, जब यह वायरस के संपर्क में आने से पहले, यानी यौन सक्रिय होने से पहले दिया जाए। विशेषज्ञों का मानना है कि 9 से 14 वर्ष की उम्र सबसे उपयुक्त होती है क्योंकि इस दौरान शरीर की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया सबसे मजबूत होती है। 15 से 45 वर्ष की महिलाएं भी यह टीका लगवा सकती हैं। हालांकि उम्र बढ़ने के साथ इसकी प्रभावशीलता थोड़ी कम हो सकती है, लेकिन यह फिर भी कैंसर से सुरक्षा प्रदान करता है।

वैक्सीन डोजः वैक्सीन की डोज, महिला की आयु पर निर्भर करती है। 9 से 14 वर्ष आयु वर्ग की बच्चियों को 2 डोज लगवानी होती है। पहली डोज के 6 महीने बाद दूसरी डोज। जबकि 15 से 45 वर्ष आयु की किशोरियों और महिलाओं को 3 डोज लगावानी होती है। पहली डोज के 1-2 महीने बाद दूसरी और 6 महीने बाद तीसरी। यदि किसी महिला की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) बहुत कमजोर है, तो उन्हें डॉक्टर 3 खुराक की सलाह दे सकते हैं, भले ही उनकी उम्र 15 वर्ष से कम हो। स्वदेश निर्मित वैक्सीन लॉन्च हो चुकी है। यह वैक्सीन विदेशी टीकों की तुलना में काफी सस्ती है।

स्क्रीनिंग क्यों है जरूरी

सिर्फ वैक्सीन लगवाना ही काफी नहीं है। 30 वर्ष की आयु के बाद हर महिला को नियमित रूप से पैप स्मीयर या एचपीवी डीएनए टेस्ट करवाना चाहिए। ये टेस्ट कैंसर होने से पहले की स्थिति का पता लगा लेते हैं, जिससे समय रहते इलाज संभव हो पाता है।

ये लक्षण कभी न करें इग्नोर

शुरुआती चरणों में इस कैंसर के कोई विशेष लक्षण नहीं दिखते हैं लेकिन बीमारी बढ़ने पर कुछ लक्षण सामने आ सकते हैं।

- पीरियड्स के बीच में या शारीरिक संबंध के बाद असामान्य रक्तस्राव।
- मेनोपॉज (मासिक धर्म बंद होने) के बाद ब्लीडिंग होना।
- योनि (वेजाइना) से दुर्गंधयुक्त सफेद या गुलाबी पानी आना।
- पेल्विक एरिया (पेड़ू) में लगातार दर्द रहना।

सर्वाइकल कैंसर का उपचार

यदि किसी महिला में स्क्रीनिंग के दौरान सर्वाइकल कैंसर की पुष्टि होती है, तो इसका उपचार कैंसर के चरण (स्टेज), ट्यूमर के आकार और महिला की उम्र के आधार पर तय किया जाता है। यदि शुरुआती चरणों में पता चल जाए, तो यह पूरी तरह ठीक हो सकता है। उपचार के मुख्य तरीके निम्नलिखित हैं-

सर्जरीः जब कैंसर केवल गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) तक सीमित होता है, तो डॉक्टर सर्जरी की सलाह देते हैं।

कोन बायोप्सीः इसमें केवल कैंसर प्रभावित हिस्से को हटाया जाता है, जिससे महिला भविष्य में गर्भधारण कर सकती है।

हिस्टेरेक्टॉमीः इसमें गर्भाशय और ग्रीवा को पूरी तरह से निकाल दिया जाता है। यह आमतौर पर तब किया जाता है जब कैंसर फैलने का डर हो।

रेडिएशन थेरेपीः इसमें उच्च ऊर्जा वाली किरणों (जैसे एक्स रेज) का उपयोग कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए किया जाता है। यह दो तरह की होती है-

एक्सटर्नल बीम रेडिएशनः शरीर के बाहर से किरणों को ट्यूमर पर लक्षित किया जाता है।

ब्रेकीथेरेपीः इसमें रेडियोधर्मी सामग्री को शरीर के भीतर कैंसरग्रस्त भाग के पास रखा जाता है।

कीमोथेरेपीः इसमें शक्तिशाली दवाओं का उपयोग किया जाता है जो रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में फैलती हैं और कैंसर कोशिकाओं को मारती हैं। अकसर बेहतर परिणामों के लिए रेडिएशन और कीमोथेरेपी को एक साथ (कीमोरेडिएशन) दिया जाता है।

टार्गेटेड थेरेपी और इम्यूनोथेरेपीः इसमें एडवांस्ड चरणों में, ऐसी दवाओं का उपयोग किया जाता है, जो केवल विशिष्ट कैंसर कोशिकाओं पर हमला करती हैं या शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने के लिए मजबूत बनाती हैं।

उपचार के बाद निगरानीः इलाज पूरा होने के बाद भी नियमित जांच अत्यंत आवश्यक है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि कैंसर वापस नहीं आ रहा है। हेल्दी डाइट और डॉक्टर के बताए निर्देशों का पालन रिकवरी में मदद करता है।

इससे बढ़ता है रिस्क

मोटापा, सर्वाइकल कैंसर का जोखिम भरा कारक है। इसलिए इसे कंट्रोल करने के लिए संतुलित पौष्टिक आहार ग्रहण करना और नियमित रूप से व्यायाम करना आवश्यक है। जो महिलाएं मोटापे से ग्रस्त नहीं हैं, उन्हें भी अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए और अपने डॉक्टर या डाइटिशियन से परामर्श लेकर हेल्दी डाइट ग्रहण करना चाहिए। किसी भी तरह का मादक पदार्थ और तंबाकू का सेवन हानिप्रद है। कई लोगों के साथ यौन संबंध बनाने से बचने और कंडोम का उपयोग करने से एचपीवी के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

रोकथाम में आहार का महत्व

सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम में स्वास्थ्यकर आहार की भी अपनी भूमिका है। एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों जैसे, फलों और सब्जियों का नियमित रूप से सेवन करने से एचपीवी संक्रमण और गर्भाशय ग्रीवा में इसके कारण होने वाले सेलुलर परिवर्तनों से सफलतापूर्वक निपटने में मदद मिल सकती है। विटामिन-ए, विटामिन-सी, डी, ई, फोलेट और फ्लेवोनोइड जैसे पोषक तत्व गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाओं को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

फिटनेस
डॉ. माजिद अलीम

स्ट्रेचिंग केवल वार्मअप का तरीका नहीं होती है। इसे सही तरीके से रेग्युलर किया जाए तो इससे कंप्लीट एक्सरसाइज के फायदे हासिल किए जा सकते हैं। इससे क्या फायदे होते हैं, इसके प्रमुख प्रकार कौन से हैं, बता रहे हैं यहां।

कंप्लीट एक्सरसाइज है स्ट्रेचिंग

आमतौर पर मानते हैं कि स्ट्रेचिंग, सिर्फ यह होती है कि कमर झुकाओ और अपने पैरों को छू लो। स्ट्रेचिंग, वर्कआउट से पहले केवल वार्म-अप करना भी नहीं है बल्कि यह अपने आप में एक्सरसाइज है।

होते हैं कई फायदे

स्ट्रेचिंग से दिल और दिमाग रिलैक्स होता है और रोजमर्रा के जीवन के तनावों को दूर करने में मदद मिलती है। शरीर को भी इससे बहुत फायदा मिलता है। इसीलिए स्ट्रेचिंग को एक कंप्लीट एक्सरसाइज माना जाता है क्योंकि इससे शरीर में फ्लेक्सिबिलिटी (लचीलापन) बढ़ती है। स्ट्रेचिंग से मांसपेशियों और जोड़ों की रेंज ऑफ मोशन बढ़ती है, जिससे शरीर ज्यादा सक्रिय और लचीला बनता है।

बेहतर होता है ब्लड सर्कुलेशन

जब हम स्ट्रेच करते हैं, तो मांसपेशियों में रक्त प्रवाह बढ़ता है। यह ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति बढ़ाकर ऊतकों की सेहत सुधारता है। इससे तनाव और मानसिक थकान भी कम होती है। धीमी और गहरी स्ट्रेचिंग, खासकर सांस पर फोकस के साथ, मानसिक तनाव को कम करती है। कई बार इसे मेडिटेटिव (ध्यानात्मक) गतिविधि के रूप में भी अपनाया जाता है।

मांसपेशियां होती हैं मजबूत

नियमित स्ट्रेचिंग से मांसपेशियों की लंबाई और संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है, जो शरीर की सही मुद्रा को सपोर्ट करता है। इसीलिए संतुलित फिटनेस कार्यक्रम की एक मुख्य कड़ी के रूप में स्ट्रेचिंग को चिन्हित किया जाता है। इससे चोट लगने का खतरा कम होता है, शरीर की मूवमेंट बढ़ जाती है, बॉडी रिलैक्स होती है, एक्सरसाइज परफॉर्मेंस बढ़ जाता है, पोस्चर बेहतर होता है और शरीर लचीला और सतर्क रहता है।

किसे स्ट्रेच करना चाहिए

स्ट्रेचिंग सभी के लिए अच्छी है। आपका रूटीन कैसा भी हो। स्ट्रेचिंग के लाभ अनगिनत हैं। क्योंकि स्ट्रेचिंग संतुलित फिटनेस कार्यक्रम का महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्ट्रेचिंग के लाभों के बारे में जो निरंतर शोधों से पुष्टि हो रही है, उससे प्रभावित होकर अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन ने संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ के लिए अपने दिशा निर्देशों में स्ट्रेचिंग को भी शामिल किया है।

एथलीट्स के लिए लाभदायक

लगातार दौड़ने से मांसपेशियों में अकड़ाहट बढ़ जाती है और लचीलापन कम हो जाता है। ऐसे में धावकों के लिए स्ट्रेचिंग न सिर्फ लचीलापन लाती है, बल्कि उनका सामान्य चोटों से भी बचाव करती है जैसे फुटबॉल से जुड़ी कमर की समस्या, कंधे में सूजन, टेनिस एलबो जिनका संबंध अन्य स्पोर्ट्स से है जैसे टेनिस, या घुटने की समस्या जो दौड़ने या स्क्वैश के कारण होती है।

कमर दर्द में कारगर

कमर के निचले हिस्से में दर्द का मुख्य कारण कम लचीलापन और हैमस्ट्रिंग्स होता है। ध्यान रखें कि जो मांसपेशी निरंतर सिकुड़ी हुई रहती हैं, उसे शांत करने के लिए अधिक ऊर्जा की जरूरत होती है। स्ट्रेचिंग से स्पाइन रिलैक्स होती है, जिससे मस्कुलर टेंशन दूर होती है। स्ट्रेचिंग से पोस्चर की अधिकतर समस्याएं मांसपेशियों में टाइटनेस के कारण खराब एलाइनमेंट की वजह से होती है। स्ट्रेचिंग से सॉफ्ट टिश्यु स्ट्रेचिंग रिएलाइन हो जाते हैं और पोस्चर ठीक रहता है। इसलिए स्ट्रेचिंग को फिटनेस रूटीन में जरूर शामिल करें।

कुछ इफेक्टिव स्ट्रेचिंग

आपको कुछ इफेक्टिव स्ट्रेचिंग के बारे में यहां बता रहे हैं।

कॉफ स्ट्रेचिंगः सीधा पैर आगे बढ़ाते हुए बड़ा कदम लें, सीधा पैर मुड़ा हुआ, उल्टा पैर सीधा अपने कूल्हों को आगे की तरफ मुड़े हुए घुटने की ओर बढ़ाएं। दोनों पैरों को आगे की ओर प्वाइंट करें और उल्टी एड़ी को जमीन पर लटकने दें। थोड़ी देर ऐसे ही रूकें और फिर साइड बदल लें। जांघ का अगला हिस्सा- सीधे खड़े हो जाएं। सीधे पैर को सीधे हाथ से पकड़ लें। अपने पैर को कूल्हे की ओर लाएं, घुटनों के साथ रखते हुए। थोड़ी देर रुकें और फिर दूसरे पैर से दोहराएं।

जांघ का पिछला हिस्साः एक पैर को आहिस्ता से उठाएं और किसी उठी हुई जगह पर रख लें, जैसे पार्क बैंच। अपने कूल्हों को स्क्वेयर रखते हुए, अपने पेट से झुकें और शरीर के ऊपरी हिस्से को आगे की ओर झुकाएं। थोड़ी देर रुकें और फिर दूसरे पैर से इसी प्रक्रिया को दोहराएं।

वेस्ट स्ट्रेचिंगः पैरों को कंधे की सीध में चौड़ा कर लें, घुटने थोड़े से मुड़े हुए हों और पैर के अंगूठे सीधे प्वॉइंट करते हुए, सीधे हाथ को कूल्हे पर रख लें और उल्टे हाथ को सिर के ऊपर ले जाएं। आहिस्ता से वेस्ट पर बेंड करें साइड में और एक मिनट तक ठहरें। दूसरी साइड से भी ऐसा ही दोहराएं।

ऊपरी कमर की स्ट्रेचिंगः इसके लिए सीधे खड़े होकर आगे की ओर हाथों को ऐसे बांध लें कि कमर के ऊपरी हिस्से में स्ट्रेचिंग महसूस हो। स्ट्रेचिंग के दौरान सिर को नीचा करें ताकि चिन सीने के करीब आ जाए।

नेक स्ट्रेचिंगः अपना सिर दाईं तरफ झुका लें जिससे कान, कंधे के करीब हों फिर बीच में आ जाएं। अब दूसरी साइड से भी ऐसा करें।

कंधों का स्ट्रेचः सीधे हाथ को सीने पर समतल क्रॉस कर लें। बांया हाथ उस पर कोहनी के पास रख लें, सीधे हाथ को सीने की ओर खींचें।

चेस्ट स्ट्रेचिंगः बैठकर अपने दोनों हाथ कमर पर रखें फिर दोनों हाथों को आपस में बांध लें और हाथों को ऊपर उठाएं ताकि पेक्टोरल्स में स्ट्रेच महसूस हो। *

हर्बल जोन
रेखा देशराज

कुछ समय पूर्व जानकारी सामने आई कि हल्दी को 'हर्ब ऑफ द ईयर' चुना गया है। इससे दुनिया भर में हल्दी के औषधीय गुणों को और महत्ता मिलेगी। हल्दी में कौन से हैं वे विशेष गुण, जिनकी वजह से इसे यह तमगा मिला, आप जरूर जानना चाहेंगे।

दुनिया कर रही स्वीकार हल्दी के औषधीय गुण

अंतरराष्ट्रीय जड़ी बूटी संघ (आईएचए) ने साल 2026 के लिए हल्दी को 'हर्ब ऑफ द ईयर' चुना है। यह एक पूर्व निर्धारित चयन है। दरअसल, आईएचए हर साल किसी एक जड़ी-बूटी को उसके औषधीय, पाक या सौंदर्य गुणों के कारण उस साल विशेष की जड़ी-बूटी का खिताब देता है और साल 2026 के लिए यह सेहरा हल्दी के सिर बंधा है।

इसलिए मिला यह तमगाः सवाल है, इस साल हल्दी को यह श्रेय क्यों मिला है? दरअसल, यह सदियों से आयुर्वेद की एक औषधीय जड़ी के साथ-साथ भारत में स्वाद और मसाले के रूप में प्रयुक्त होती रही है। इसके कई चिकित्सकीय और स्वास्थ्यरक्षक गुणों के कारण हाल के सालों में हल्दी पर जितने शोध हुए हैं, उतने शोध किसी और जड़ी-बूटी के हिस्से नहीं आए और इन शोधों से पता चला है कि हल्दी को हम जितना महत्वपूर्ण मानते हैं, वह उससे भी अधिक है। इसलिए आईएचए ने साल 2026 के लिए हल्दी को 'साल की जड़ी बूटी' के रूप में चुना है। इसके कारण अब हल्दी की लोकप्रियता पहले से कई गुना ज्यादा हो जाएगी।

कई रूपों में उपयोगीः हल्दी को सदियों से भारत और दुनिया के ज्यादातर हिस्सों में स्वास्थ्य, सौंदर्य, मसाले और औषधि के रूप में जाना जाता रहा है। चूंकि पिछले कई सालों से हल्दी को लेकर दुनिया में कई तरह के शोध अध्ययन हुए हैं, जिनमें पाया गया है कि हल्दी इम्यूनिटी बढ़ाने, शरीर के सूजन को नियंत्रित करने और एंटीऑक्सीडेंट्स के गुणों से भरपूर होती है। इसलिए उसे इस साल जड़ी बूटियों की महारानी होने का गौरव हासिल हुआ है।

भारत में सर्वाधिक उत्पादनः दुनिया में जितनी हल्दी का उत्पादन होता है, उसमें 80 फीसदी हल्दी भारत में ही पैदा होती है। इसलिए दुनिया भर में जो हल्दी पाई जाती है, उसमें 70 से 80 फीसदी हिस्सा भारतीय हल्दी का ही होता है। अब क्योंकि हल्दी को इस साल की प्रमुख जड़ी-बूटी का खिताब मिला है, इस कारण इसका महत्व और बढ़ जाएगा। अभी तक हल्दी को लोग भारतीय मसाला या दादी-नानी का औषधीय नुस्खा माना करते थे, पर अब हर्ब ऑफ द ईयर टैग पाने के बाद यह फोक या लोकल मेडिसिन से निकलकर वैज्ञानिक और ग्लोबल वेलनेस के फ्रेमवर्क का मुख्य हिस्सा बन गई है। इस कारण अब हल्दी को स्टैंडर्ड हर्ब मान लिया गया है।

हो रहे हैं नए रिसर्चः अब दुनिया के दर्जनों यूनिवर्सिटीज में हल्दी को लेकर नए-नए एंगल से रिसर्च हो रहे हैं। अनेक फार्मास्युटिकल कंपनियां इसके विभिन्न उत्पादों का ट्रायल कर रही हैं। न्यूट्रास्यूटिकल प्रोडक्ट डेवलपमेंट में भी हल्दी का कोई सानी नहीं है, क्योंकि हर्ब ऑफ द ईयर का तमगा पाने के बाद पूरी दुनिया इस पर निवेश करने के लिए तैयार है। यही कारण है कि हल्दी अब केवल किचन का हिस्सा नहीं है, यह लैब और क्लीनिक का भी विषय बन गई है। इस साल हमें हल्दी के कई नए उत्पाद देखने को मिलेंगे। जैसे- दुनिया की कई फार्मा कंपनियां, हल्दी आधारित इम्यूनिटी शॉट्स जैसा प्रोडक्ट लाने की तैयारी में हैं। स्किन केयर में हल्दी अब पूरी दुनिया में महत्वपूर्ण हर्ब मान ली गई है और इस साल दर्जनों स्किन केयर क्रीम हल्दी को लेकर आएंगी। स्पोर्ट्स न्यूट्रिएंट्स में भी अब हल्दी का भरपूर यूज किए जाने की उम्मीद है। माइक्रो-डोज, कैप्सूल, चाय आदि के नए रूपों में भी हल्दी सामने आ सकती है। *

खबर संक्षेप

डॉ विजय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में लेंगे भाग

कैथल। आरोही स्कूल ग्योंग में कार्यरत हिंदी प्राध्यापक डॉ विजय कुमार चावला ने जानकारी देते हुए बताया कि हिंदी प्रकोष्ठ, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) नई दिल्ली द्वारा 10 जनवरी 2026 को अंतरराष्ट्रीय हिंदी सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। इस अंतरराष्ट्रीय हिंदी सम्मेलन मे विश्व भाषा के रूप में हिंदी थीम पर राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर के वक्ता अपने-अपने विचार रखेंगे।

तनाव प्रबंधन सुखी जीवन का मूल मंत्र

कैथल। नारायण सेवा संस्थान शाखा कैथल, द्वारा दया गुप्ता मानव मन्दिर के माध्यम से विद्यार्थियों को सक्षम और जागरूक नागरिक बनाने हेतु एक मोटीवेशनल और वैचारिक लेक्चर का आयोजन किया गया, जिस में आर के एस डी महाविधालय के अंग्रेजी विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ नरेश गर्ग ने तनाव प्रबंधन विषय पर विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया। सबसे पहले नारायण केंद्र इंचार्ज पंकज शर्मा ने डॉ नरेश गर्ग ने का स्वागत किया!

अनाज मंडी से लाखों की नकदी व जेवरात चुराए

कैथल। कैथल के हूडा निवासी अनुभव मित्तल ने शहर पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी पुरानी अनाज मंडी में दुकान है। आरोप है कि चोर 5 जनवरी की रात को दुकान में घुसकर वहां पर दुकान का गला और देवी का गुल्लक को तोड़ते हुए उसमें करीब 1 लाख 2 हजार की नकदी, 51 चांदी के सिक्के, दो सोने की गिन्नी व अन्य सामान चुरा कर ले गए। पांच किसानों के खेतों में लगी हजारों रुपए की ट्यूबवेल की तार चुरा कर ले गए। जाखोली के बूटा सिंह ने थाना तितरम पुलिस को बताया कि 4 जनवरी की रात को कर उसकी वह उसके साथ लगते चार अन्य किसानों की ट्यूबवेल की तार चुरा कर ले गए। तारों की कीमत करीब 30000 बताई गई है।

गाड़ियों के शीशे तोड़कर सामान व नकदी चुराई

कैथल। मंगलवार रात को चोर शहर के जाखौली अड्डा पर चोरों ने एक साथ 8 गाड़ियों के शीशे तोड़कर उनमें रखी नकदी व अन्य सामान चुराकर ले गए। चोरों ने कई गाड़ियों की बैटरियां भी चोरी कर ली। वहीं घटना पास के सीसीटीवी कैमरे में रिकॉर्ड वीडियो के आधार पर जब लोगों ने एक आरोपी को पहचान लिया और उसके घर पर उलाहना देने गए, तो बस्ती के लोगों ने हमला कर दिया। जाखौली अडडा के निवासियों रामकुमार, प्रदीप व अन्य ने बताया कि स्लम बस्ती आपराधिक गतिविधियों का केंद्र बनी हुई है।

कैथल क्षेत्र से सीआईए-1 ने सटोरिया पकड़ा

कैथल। तहत सीआईए-1 पुलिस द्वारा एक सटोरिये को काबू कर लिया गया। जिसके कब्जे से 5010 रुपये नकदी बरामद हुई। सीआईए-1 पुलिस प्रभारी एसआई जसवंत सिंह की अगुवाई में एएसआई कमलजीत टीम को सांयकालीन गश्त दौरान एक गुप्त सूचना मिली की सीवन बाइपास चौक कैथल के पास घूम घूम कर एक व्यक्ति सट्टा खाईवाली कर रहा है। सरेआम सट्टा खाईवाली कर रहे आरोपी मलिक नगर कैथल निवासी देवेंद्र सिंह को काबू कर लिया गया।

अलग-अलग मामलों में 2 भगौड़े आरोपी काबू

कैथल। पीओ पकड़ो स्टाफ द्वारा अलग अलग मामलों में 2 भगौड़े आरोपियों को काबू किया गया है। पीओ पकड़ो स्टाफ के एएसआई महा सिंह की टीम द्वारा आरोपी गांव सतराना जिला पटियाला निवासी मंजीत सिंह को काबू कर लिया गया। आरोपी पर 15 जनवरी 2025 को पाडला रोड़ कैथल से एक व्यक्ति का मोबाइल छीनने का आरोप है। न्यायालय ने 3 अगस्त 2024 को पीओ घोषित कर दिया था। दूसरे मामले में एसआई सतीश कुमार की टीम द्वारा गांव बेलरखा जींद निवासी संदीप सिंह को काबु कर लिया गया। आरोपी को देशी शराब सहित काबू पकड़ा था। 5 दिसंबर को पीओ घोषित किया।

महिलाओं ने खेलकूद प्रतियोगिता में दिखाया दमखम

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं को खेल के प्रति प्रोत्साहित करना

100 मीटर के ट्रैक पर सबसे तेज दौड़ी बरटा की मुकेश

कैथल। महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी शशिबाला अव्वल रही महिलाओं को सम्मानित करते हुए।

राजौंद। खेलकूद प्रतियोगिता में भाग लेने वाली महिलाओं को सम्मानित करती सीडीपीओ कंचन बाला।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा बुधवार को पुलिस लाइन ग्राउंड में महिला खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में जिला परिषद वाइस-चेयर पर्सन सोनिया ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी, कैथल (ग्रामीण) शशि बाला द्वारा की गई। कार्यक्रम को सफल बनाने में विभाग के सहायक मुकेश, लिपिक संजीत, गुरविंदर सिंह, कविता और दीपक शर्मा सहित सभी सुपरवाइजरों का विशेष सहयोग रहा। प्रतियोगिता को दो आयु वर्गों में विभाजित किया गया था। 30 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के परिणाम में महिलाओं ने पारंपरिक और एथलेटिक दोनों खेलों में हिस्सा लिया। म्युजिकल चेयर में सरोज ने प्रथम स्थान प्राप्त कर 2100 का पुरस्कार जीता। राजबाला दूसरे और मोनिका तीसरे स्थान पर रहीं। डिस्कस थ्रो में मानस गांव निवासी शशि प्रथम, शेरगढ़ निवासी पूजा दूसरे और बलवंती गांव निवासी राजकुमारी तीसरे स्थान पर रहीं। 100 मीटर दौड़ में बरटा निवासी मुकेश ने प्रथम व नैना निवासी सोनिया द्वितीय और कठवाड गांव निवासी कौशल्या तृतीय स्थान पर रहीं। 30 वर्ष से कम आयु वर्ग की प्रतियोगिताओं मे 300 मीटर रेस में पट्टी अफगान निवासी निकिता ने प्रथम, मानस गांव निवासी बिका देवी ने द्वितीय और पट्टी अफगान निवासी नीतू ने तृतीय स्थान हासिल किया। वहीं 400 मीटर रेस में मानस निवासी तमन्ना पहले स्थान पर रहीं। कुलतारण निवासी रिया दूसरे और नरड़ निवासी मुस्कान तीसरे स्थान पर रहीं। पांच किमी साइकिल रेस में कुलतारण की काजल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

300 मीटर दौड़ में प्रथम स्थान पर रही सिमरन

राजौंद। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा खंड स्तरीय ग्रामीण महिला खेल-कूद प्रतियोगिता का आयोजन राजौंद के सरकारी स्कूल के खेल मैदान में किया गया। खेलों का शुभारंभ महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी राजौंद कंचन बाला द्वारा किया गया। इस प्रतियोगिता में राजौंद ब्लाक के की अन्य गांव की महिलाओं ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में विभाग द्वारा 6 खेलों को शामिल किया गया। जिसमें डिस्कस थ्रो में प्रथम स्थान ऋतू, दूसरा स्थान पूनम तीसरा स्थान शीला ने हासिल किया। म्यूजिकल चेयर में प्रथम स्थान अनीता, दूसरा नीलम तीसरा मंजू ने हासिल किया। इसके अलावा 100 मीटर दौड़ में प्रथाम स्थान मुकेश, दूसरा स्थान रेखा, तीसरा स्थान सुदेश ने हासिल किया। इसी तरह 300 मीटर दौड़ में प्रथम स्थान सिमरन, दूसरा स्थान रीना देवी, तीसरा स्थान ममता ने हासिल किया,400 मीटर दौड़ में प्रथम स्थान दीक्षा दूसरा स्थान प्रीती तीसरा स्थान रवीना ने हासिल किया, 5 किलोमीटर साइकिल दौड़ में प्रथम स्थान सोनिया, दूसरा स्थान विशाखा, तीसरा स्थान रवीना ने हासिल किया। इन सभी विजेता महिला खिलाडियों को प्रथम स्थान पर 2100 रूपए व दुसरे स्थान के लिए 1100 रूपए तथा तीसरे स्थान के लिए 750 रूपए इनाम के रूप में इनके खाते में भेजे जायेंगे। खेल शांति प्रिय सम्पन्न होने पर सीडीपीओ ने सभी प्रतिभागी महिलाओं बधाई दी और अगले वर्ष होने वाली प्रतियोगिता के लिए तैयारी करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने विजेता खिलाडियों को अब जिला स्तर पर होने वाली प्रतियोगिता के लिए शुभकामनाए दी। इस दौरान विभाग से पिंकी सुपरवाइजर, सरला सुपरवाइजर, सावित्री सुपरवाइजर, नीलम सुपरवाइजर, सुमेश क्लर्क, जीतो सहायक, बिट्टू ऑपरेटर, पूजा ऑपरेटर, पूजा सेवादार, जसविन्द्र सेवादार, काजल, शीला, स्वास्थ्य विभाग से डॉक्टर रामनिवास, शिक्षा विभाग से नवीन, पीटीआई , सोहन पाल राणा मौजूद रहे।

पूंडरी। सुंदरकांड का पाठ करती हुई महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

भक्ति और संस्कार के संगम में उमड़ी आस्था

पूंडरी। भारत विकास परिषद फतेहपुर-पूंडरी शाखा द्वारा पिछले दो वर्षों से निरंतर प्रत्येक माह श्रद्धा और भक्ति भाव के साथ सुन्दरकाण्ड पाठ एवं भजन-कीर्तन का आयोजन किया जा रहा है। इस आध्यात्मिक कार्यक्रम में बड़ी संख्या में श्रद्धालु उत्साहपूर्वक सहभागिता कर रहे हैं। कार्यक्रम का शुभारंभ गीता भवन मंदिर में दीप प्रज्वलन एवं विधिवत पूजा-अर्चना के साथ किया गया। इसके उपरांत संगीतमय सुन्दरकाण्ड पाठ एवं सामूहिक हनुमान चालीसा का पाठ हुआ। जिससे पूरा वातावरण भक्तिमय और आध्यात्मिक ऊर्जा से ओत-प्रोत हो गया। भारत विकास परिषद की महिला संयोजिका निधि मोहन ने बताया कि इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य समाज में संस्कारों की स्थापना, आध्यात्मिक चेतना का प्रसार एवं आपसी सद्भाव को मजबूत करना है। उन्होंने कहा कि परिषद भविष्य में भी इस प्रकार के धार्मिक-सांस्कृतिक कार्यक्रमों का नियमित आयोजन करती रहेगी। कार्यक्रम के संयोजक कीर्ति मित्तल एवं श्री सुनील मित्तल रहे। समापन पर उपस्थित सभी श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया।

ओएसडीएवी के बच्चों ने निकाली रैली

- योग सत्र में स्वयंसेवकों ने पूरे उत्साह के साथ भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

ओएसडीएवी पब्लिक स्कूल, कैथल में आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के पांचवें दिन की शुरुआत पतंजलि योगपीठ से आमंत्रित योगाचार्य राम चरण द्वारा कराए गए योगाभ्यास से हुई। योग सत्र में स्वयंसेवकों ने पूरे उत्साह के साथ भाग लिया और शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझा। इसके पश्चात स्वयंसेवकों के लिए आज के युग की अत्यंत आवश्यक विधा—संतुलित वित्तीय जीवनशैली एवं ऑनलाइन स्कैम से बचाव—विषय पर एक विशेष जागरूकता सत्र का आयोजन किया गया। यह सत्र श्री धर्मेंद्र कथुरिया, सेवानिवृत्त अधिकारी, पंजाब नेशनल बैंक द्वारा लिया गया। उन्होंने विषय को बड़े ही रोचक और योजनाबद्ध ढंग से समझाया। उन्होंने बच्चों को बड़ी-बड़ी संख्याएं याद करने के गुर भी बताए। उनका प्रस्तुतीकरण अत्यंत सरल, प्रभावशाली एवं ज्ञानवर्धक रहा, जिसके कारण बच्चे आरंभ से अंत तक पूरी तरह रुचि बनाए रहे। इस सत्र से स्वयंसेवकों को डिजिटल जागरूकता और सतर्कता का महत्वपूर्ण संदेश मिला। विद्यालय की प्रधानाचार्या अंजु तलवाड़ ने धर्मेंद्र कथुरिया के इस रोचक एवं ज्ञानवर्धक सत्र के लिए उनका आभार प्रकट किया।

कैथल। जागरूकता रैली निकालते ओएसडीएवी स्कूल के विद्यार्थी।

गुहला चीका में 2041 तक होंगे 18 सेक्टर

- डीसी अपराजिता की अध्यक्षता में हुई जिला प्लानिंग एवं जिला स्तरीय कमेटी की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गुहला-चीका

गुहला-चीका। डीसी अपराजिता अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते हुए।

शहर के लिए डी-प्लान 2041 को लेकर बुधवार सुबह लघु सचिवालय स्थित सभागार में डीसी अपराजिता की अध्यक्षता में जिला प्लानिंग एवं जिला स्तरीय समिति की बैठक हुई।

जिसमें डी-प्लान 2041 को लेकर चर्चा की गई। डीसी ने सभी संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे अपने-अपने विभाग से जुड़े सुझाव डीटीपी को दें। ताकि जिला स्तरीय समिति द्वारा अंतिम रूप दिए जाने के बाद डी-प्लान को राज्य स्तरीय समिति की अनुशंसा के लिए भेजा जा सके। डीटीपी ने समिति के समक्ष वर्ष 2041 तक के डी-प्लान के बारे में बताया कि एक दिसंबर 2011 को गुहला-चीका का अतिरिक्त कंट्रोल एरिया घोषित हुआ था। अब जो डी-प्लान तैयार किया गया है, उसके लिए सरकार ने 24 अप्रैल 2025 को इन-प्रिंसिपल अनुमति दी है। जिसे अब जिला स्तरीय समिति में स्वीकृति दी जानी है। उन्होंने बताया कि इस प्लान में करीब एक लाख 75 हजार जनसंख्या के लिए योजना तैयार की गई है। जिसमें मौजूदा 40 हेक्टेयर सहित कुल 1500 हेक्टेयर एरिया प्रस्तावित है।

कैथल। विधायक आदित्य सुरजेवाला कमरे का उद्घाटन करते हुए।

विधायक आदित्य ने किया कमरे का उद्घाटन

कैथल। कैथल विधायक आदित्य सुरजेवाला ने गांव सांगन में स्थित भगवान परशुराम धर्मशाला में नए कमरे और शौचालय के नवनिर्माण का उद्घाटन किया। यह परियोजना स्थानीय निवासियों की लंबे समय से चली आ रही मांग को पूरा करने के उद्देश्य से शुरू की गई है, जिससे धर्मशाला में आने वाले यात्रियों और श्रद्धालुओं को बेहतर सुविधाएं मिलेंगी। उद्घाटन समारोह में विधायक आदित्य सुरजेवाला ने कहा कि भगवान परशुराम धर्मशाला हमारे क्षेत्र की सांस्कृतिक और धार्मिक विरासत का महत्वपूर्ण हिस्सा है। यहां नए कमरों और आधुनिक शौचालयों का निर्माण न केवल यात्रियों की सुविधा बढ़ाएगा। स्थानीय निवासी सरदार गुरनाम सरपंच, पूर्व सरपंच कर्मबीर, सरदार रतन सिंह, चंद्रमणि शर्मा, डॉ नरेश शर्मा, रणधीर सांगन, सतनारायण शर्मा, राजेंद्र भारद्वाज, अजय शर्मा, महेंद्र पाल, रामपाल, बीरा सहित अन्य साथियों ने कहा कि पहले भी कांग्रेस महासचिव रणदीप सिंह सुरजेवाला ने गांव सांगन में हर तरह के विकास कार्यों को तवज्जोह दी।

रेडक्रॉस परिसर में रक्तदान शिविर का आयोजन

रक्तदान मानवता की सेवा का सबसे बड़ा प्रमाण : अपराजिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

मानवता की सेवा और रक्तदान महादान के संकल्प को आगे बढ़ाते हुए बुधवार को जिला रेड क्रॉस सोसाइटी कैथल तथा भारत विकास परिषद कैथल के संयुक्त तत्वावधान में रेडक्रॉस परिसर में एक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया।

इसमें डीसी अपराजिता ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की और रक्तदाताओं को बैज लगाकर उत्साहवर्धन किया। वहीं विशिष्ट अतिथि के रूप में हरियाणा रेड क्रॉस सोसाइटी के पूर्व वाइस चेयरमैन डॉ. मुकेश अग्रवाल उपस्थित रहे। इस अवसर पर रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित भी किया गया। डीसी अपराजिता ने कहा कि रक्तदान मानवता की सेवा का सबसे बड़ा प्रमाण है। हमारे द्वारा दिया गया रक्त किसी के जीवन की बुझती हुई लौ को पुनः प्रज्वलित कर सकता है। जब किसी मरीज को एक यूनिट रक्त की जरूरत होती है और आप जैसा कोई रक्तदाता उसे रक्त प्रदान करता है तो वह उसके लिए भगवान के आशीर्वाद के समान होता है। रक्तदान करने से शरीर में किसी प्रकार की कोई कमी नहीं आती, बल्कि शरीर स्वस्थ होता है।

कैथल। डीसी अपराजिता गरीबों को कंबल वितरित करते हुए।

शिविर का उद्देश्य

डॉ. मुकेश अग्रवाल ने कहा कि इस शिविर का उद्देश्य जिले के ब्लड बैंकों में रक्त की उपलब्धता सुनिश्चित करना है ताकि आपातकालीन स्थिति में किसी भी मरीज को रक्त की कमी का सामना न करना पड़े। रामजी लाल ने कहा कि आपके द्वारा दान की गई रक्त की एक यूनिट तीन लोगों की जान बचा सकती है। दुर्घटनाओं, थैलेसीमिया और कैंसर जैसी बीमारियों में रक्त की निरंतर आवश्यकता बनी रहती है। एक स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए रक्त का पर्याप्त स्टॉक होना अनिवार्य है। रक्तदान शिविर के बाद डीसी अपराजिता ने जरूरतमंद लोगों को कंबल भी वितरित किए। मौके पर जिला रेडक्रॉस सचिव रामजीलाल, डॉ. अशोक गर्ग, अश्वनी अग्रवाल, सतपाल भारद्वाज, जयपाल गुप्ता, आर.पी. सिंगला विशेष रूप से उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी

125 दिन की रोजगार गारंटी: जमीनी स्तर तक पहुंचाने की ऐतिहासिक पहल: सतपाल जांबा

पूंडरी। भारत सरकार द्वारा लागू विकसित भारत– गारंटी फॉर रोजगार एंड आजीविका मिशन (ग्रामीण) यानी ग्रामीण भारत के लिए एक क्रांतिकारी कदम साबित हो रहा है। इस अधिनियम के अंतर्गत ग्रामीण क्षेत्रों में 125 दिनों के रोजगार की कानूनी गारंटी प्रदान की गई है, जिससे लाखों ग्रामीण परिवारों को स्थायी आजीविका, सुरक्षा और सम्मानजनक जीवन का आधार मिलेगा।

विधायक सतपाल जांबा ने कहा कि इस योजना का उद्देश्य केवल रोजगार उपलब्ध कराना नहीं, बल्कि ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सशक्त करना, बुनियादी ढांचे को मजबूत करना, जल संरक्षण एवं जल प्रबंधन को बढ़ावा देना और आजीविका के नए अवसर पैदा करना है। इसके माध्यम से गांवों में मूलभूत सुविधाओं का विस्तार होगा और प्राकृतिक आपदाओं से निपटने की क्षमता भी विकसित होगी।

उन्होंने कहा कि योजना के तहत विकसित ग्राम पंचायत योजनाएं तैयार की जाएगी, जिनमें ग्राम पंचायतों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी। पारदर्शिता बनाए रखने के लिए सामाजिक ऑडिट, सार्वजनिक सूचना बोर्ड और डिजिटल प्लेटफॉर्म का व्यापक उपयोग किया जाएगा।

ट्रक की चपेट में आने से बाइक चालक घायल

कैथल। कस्बा चीका में ट्रक की चपेट में आने से एक बाइक चालक घायल हो गया। उसे अस्पताल में दाखिल करवाया गया है। कस्बा सीवन के बेनीराम ने चीका पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 8 दिसंबर को जब उसका बेटा सुनील बाइक पर सवार होकर कस्बा चीका से जा रहा था तो एक अज्ञात ट्रक चालक ने उसे अपनी चपेट में लेकर घायल कर दिया। बाद में आरोपी ट्रक चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

ट्रक ने बाइक सवार दो युवाओं को कुचला, मौत

कैथल। गांव भागल में रात का खाना बनाने के लिए सब्जी लेने जा रहे बाइक सवार दो प्रवासी मजदूरों को ओवरटेक करते हुए एक तेज रफ्तार से आ रहे ट्रक चालक ने कुचल दिया। हादसे में दोनों मजदूरों की मौके पर ही मौत हो गई। यह टक्कर ट्रक चालक ने ओवरटेक करते हुए मारी। हेलमेट न पहनने के कारण सिर में गहरी चोट लगने से उनकी मौके पर ही जान चली गई। हादसे के बाद ट्रक चालक कुछ दूरी तक तो वाहन ले गया, लेकिन बाद में डर में मारे भागल के पास ट्रक छोड़कर भाग गया। हादसे का शिकार हुए दोनों प्रवासी मजदूर करीब तीन माह पहले ही चीका क्षेत्र के गांव दीवाना में एक ईंट भट्ठे पर काम करने के लिए आए थे। मामले में चीका थाना पुलिस ने अज्ञात ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

साइबर अपराधों से बचाव की विशेष जानकारी

कैथल। जिला पुलिस द्वारा साइबर अपराधों पर प्रभावी अंकुश लगाने तथा पुलिस कर्मचारियों को तकनीकी रूप से सशक्त बनाने की दिशा में निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में हाल ही में प्रशिक्षण पूर्ण कर फील्ड ट्रेनिंग के लिए जिला कैथल में आए पुलिस कर्मचारियों को साइबर अपराधों से बचाव को लेकर जागरूक किया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया की साइबर क्राइम थाना प्रभारी पीएसआई शुभ्रांशु द्वारा आयोजित इस जागरूकता सत्र में पुलिस कर्मचारियों को वर्तमान समय में बढ़ते साइबर अपराधों जैसे ऑनलाइन ठगी, डिजिटल अरेस्ट, फर्जी कॉल, सोशल मीडिया हैकिंग, ओटीपी व लिंक फ्रॉड, फर्जी एप्स व बैंकिंग धोखाधड़ी आदि के तरीकों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

जला हुआ पेड़ कई दिनों से सड़क पर बना खतरा

राजौंद। पुंडरी मार्ग पर स्थित बीपीएन स्कूल के पास एक जला हुआ सूखा पेड़ कई दिनों से सड़क पर खतरा बनकर मंडरा रहा है। यह झुका सड़क पर झुका हुआ पेड़ किसी भी समय एक बड़े हादसे को अंजाम दे सकता है। लेकिन संबंधित विभाग इस और लंबी तानकर सोया हुआ है। बता दें कि कुछ समय पहले यहां खेतों में आग लगने से यह पेड़ भी जल गया था। इससे इस पेड़ का काफी हिस्सा नीचे जल गया था और यह पेड़ पूरी तरह सूख कर सड़क की ओर झुका हुआ है। जहां से प्रतिदिन सेकंड वाहन इस मार्ग से प्रतिदिन गुजरते हैं। इसके अलावा इसी मार्ग पर की निजी स्कूल भी पढ़ते हैं जहां बच्चों की बसें भी गुजरती हैं। लेकिन बड़े खेद का विषय है कि विभाग ने इस ओर कोई कदम नहीं उठाया और न ही यह सूखा हुआ पेड़ हटाने की जहमत उठाई गई, जो किसी भी समय सड़क पर गिरकर एक बड़े हादसे को अंजाम दे सकता है। लोगों व राहगिरो ने कहा कि विभाग को इस ओर तुरंत कार्यवाही करें ताकि अनहोनी घटना से बचा जा सके।

किसान मामचंद व लखपत का शहीदी दिवस मनाया

ढांड। निसिंग गोलीकांड में शहीद हुए किसान मामवंद व लखपत का शहीदी दिवस भारतीय किसान यूनियन के प्रदेश महासचिव भूरा राम पबनावा के नेतृत्व में गांव पबनावा बस स्टैंड स्थित शहीद स्मारक पर श्रद्धा एवं सम्मान के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का आयोजन संयुक्त किसान मोर्चा पबनावा के सहयोग से किया गया। भाकियू प्रदेश महासचिव भूरा राम पबनावा, युवा भाकियू प्रदेश अध्यक्ष राजीव आर्य (ढांड) सहित किसानों ने शहीद मामचंद व शहीद लखपत की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। हरियाणा के विभिन्न जिलों से सैकड़ों की संख्या में किसान शहीदी दिवस कार्यक्रम में शामिल हुए।

दो दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न

राजौंद। जिले में मूल्यांकन एवं उपचारात्मक शिक्षण पर दो दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन सत्य भारती स्कूल टीक में किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य शिक्षकों को बच्चों के आयु अनुरूप दक्षताओं के विकास हेतु प्रभावी शिक्षण पद्धतियों से सशक्त करना है।प्रशिक्षण के दौरान गतिविधि आधारित शिक्षण प्रक्रियाओं का डेमो प्रस्तुत किया गया,जिसमें उपयुक्त शिक्षण सहायक सामग्री टीएलेम के प्रभावी उपयोग पर विशेष जोर दिया गया। इन गतिविधियों के माध्यम से बच्चों के समग्र विकास को प्रोत्साहित करने तथा कक्षा कक्षीय शिक्षण को अधिक रुचिकर एवं प्रभावी बनाने पर विस्तार से चर्चा की गई।

बसपा संगठन को सशक्त करने पर ध्यान देगी

कैथल। कैथल के शिवम गार्डन में बहुजन समाज पार्टी हरियाणा की प्रदेश कार्यकारिणी की एक महत्वपूर्ण बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में मुख्य अतिथि के रूप में बहुजन समाज पार्टी के केंद्रीय प्रभारी रणधीर सिंह बेनीवाल तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में केंद्रीय प्रभारी डाक्टर मेघराज सिंह ने शिरकत की। बैठक की अध्यक्षता बहुजन समाज पार्टी हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष कृष्ण जमालपुर ने की। मंच संचालन हरियाणा प्रदेश महासचिव डाक्टर मनोज ग्रोवर द्वारा किया गया। मौके पर केंद्रीय प्रभारी रणधीर सिंह बेनीवाल ने कहा कि बैठक में पार्टी संगठन की विस्तृत समीक्षा की गई है।

सीवन में बने स्वागत द्वार से सीमाओं को मिली स्पष्टता

सीवन। सीवन नगर में कैथल व चीका की ओर जाने वाले मुख्य मार्ग पर दोनों तरफ भव्य स्वागत द्वार बनाए जाने से नगर को नई पहचान मिली है। इन स्वागत द्वारों के निर्माण से न केवल नगर पालिका की सीमाओं का स्पष्ट निर्धारण हुआ है, बल्कि नगर की सुंदरता में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। नगर पार्षद विकास शर्मा ने पत्रकारों से बातचीत करते हुए बताया कि नगर पालिका की पहली बैठक में ही उन्होंने नगर में स्वागत द्वार बनाए जाने का प्रस्ताव रखा था। इस प्रस्ताव पर सभी पार्षदों की सहमति बनी और तत्परता से इस दिशा में कार्य शुरू किया गया। इसके परिणामस्वरूप कैथल व चीका की ओर से नगर में प्रवेश करने वाले मुख्य मार्ग पर दोनों तरफ आकर्षक स्वागत द्वार स्थापित कर दिए गए हैं।

हाइड्रोजन प्लांट में एक सप्ताह से हो रहा ट्रेन का ट्रायल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

हाइड्रोजन प्लांट में पिछले एक सप्ताह से ट्रेन का स्टेशनरी ट्रायल जारी है। गत एक जनवरी को हाइड्रोजन ट्रेन जींद जंक्शन पर पहुंच गई थी। टीम द्वारा हाइड्रोजन ट्रेन की टेस्टिंग कर रही है। टीम पावर कार, उससे जुड़े सुरक्षा, नियंत्रण उपकरण, स्पीड सेंसर, कंट्रोल सिस्टम को अलग-अलग गति पर परखा जा रहा है ताकि जब ट्रेन ट्रैक पर उतरे तो ट्रेन निर्धारित मानकों के अनुसार सुरक्षित रूप से संचालित हो सके। इस समय जींद-सोनीपत रूट पर तीन ट्रेन चल रही हैं। हाइड्रोजन ट्रेन के ट्रैक पर उतरने पर यात्रियों को फायदा होगा। एक घंटा में लोग सोनीपत पहुंच सकेंगे। ट्रेन 360 किलोग्राम हाइड्रोजन में 180 किमी का सफर करेगी। ट्रेनों में आवाज नहीं होगी, इसलिए इनमें यात्री आरामदायक सफर कर सकेंगे। जींद से सोनीपत की दूरी लगभग 90 किलोमीटर है। यह ट्रेन 110 से 140 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से चलेगी।

खास बातें

- टीम लगातार कर रही हाइड्रोजन टीम की टेस्टिंग
- सुरक्षा, नियंत्रण उपकरण, स्पीड सेंसर, कंट्रोल सिस्टम को अलग-अलग गति पर परख रहे

11 केवी विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित की गई

स्टेशनरी ट्रायल पूरा होने के बाद हाइड्रोजन ट्रेन का रनिंग ट्रायल होगा। जिसमें अभी कुछ समय लग सकता है। रनिंग ट्रायल से पहले फिटनेस जांची जा रही है। हाइड्रोजन प्लांट में टेस्टिंग का काम चल रहा है। गौरतलब है कि जींद से सोनीपत रूट पर देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन चलेगी। ट्रेक पर उतरने से पहले रेलवे अधिकारी इसकी पूरी तरह जांच करने में लगे हुए हैं। रेलवे इस बड़े प्रोजेक्ट को लेकर कोई कसर नहीं रखना चाहती। इसके लिए हर चीज की बारीकी से जांच की जा रही है। इसी के चलते हाइड्रोजन प्लांट में पिछले एक सप्ताह से जांच जारी है। इस ट्रेन को ईंधन आपूर्ति के लिए हाइड्रोजन प्लांट को अंतिम कमीशनिंग एवं नियमित संचालन के दौरान स्थिर और निर्बाध 11 केवी विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित की गई है। हाइड्रोजन गैस से चलने वाले इंजन धुएं की बजाय भाप और पानी छोड़ेंगे। इसलिए इसमें धुआं नहीं निकलेगा और पर्यावरण प्रदूषण भी नहीं होगा।

जींद। हाइड्रोजन ट्रेन। फोटो : हरिभूमि

संस्कार ही वास्तविक आभूषण : रेढू

डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल सात दिवसीय एनएसएस शिविर संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जींद। स्वयंसेवकों को संबोधित करते हंसवीर रेढू। फोटो :हरिभूमि

डीएवी शताब्दी पब्लिक स्कूल की एनएसएस यूनिट द्वारा आयोजित किए जा रहे सात दिवसीय विशेष शिविर के सातवें दिन समापन समारोह आयोजित किया गया। जिसके मुख्यअतिथि के रूप में एनएसएस के जिला समन्वयक एवं राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कंडेला के प्राचार्य हंसवीर रेढू द्वारा समारोह की शोभा बढ़ाई गई। अतिथिगण द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम के विधिवत शुभारंभ की घोषणा की गई। कार्यक्रम अधिकारी अनिल कुंडू द्वारा कार्यक्रम में पधारे सभी अतिथियोंका स्वागत किया गया। स्वयंसेवक जैसमिन सैनी द्वारा शिविर रिपोर्ट विस्तार से प्रस्तुत की गई। इसके उपरांत स्वयंसेवकों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए। जिनके माध्यम से शिविर के दौरान सीखे हुए ज्ञान की झलक देखने को मिली। एनएसएस स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए विद्यालय की प्राचार्य रश्मि विद्यार्थी ने कहा कि शिविर के दौरान आप स्वयंसेवकों द्वारा बढ़चढ़ कर भाग लिया।

खबर संक्षेप

सात दिवसीय एनएसएस शिविर संपन्न

नरवाना। डीएवी पब्लिक स्कूल में सात दिवसीय एनएसएस कार्यक्रम के समापन समारोह का आयोजन उत्साह एवं जागरूकता के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने अपने जीवन में नशा न करने तथा समाज को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों द्वारा नशा मुक्ति विषय पर आकर्षक चार्ट एवं पोस्टर तैयार किए गए।

कानूनी सहायता केंद्र का औचक निरीक्षण

जींद। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण व जिला एवं सत्र न्यायाधीश तथा अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकरण श्रीमती पूनम सुनेजा के निर्देश अनुसार मुख्य न्यायाधीश दंडाधिकारी एवं सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा कानूनी सहायता केंद्र राजपुरा का उचित निरीक्षण किया। प्राधिकरण सचिव ने कानूनी सहायता केंद्र राजपुरा में उपस्थित लोगों को बताया कि गांव में आमजन की सुविधा के लिए कानूनी सहायता केंद्र बनाया गया।

29 जनवरी को मिशन निदेशक कार्यालय पर करेंगे उपवास

मांगों को लेकर स्वास्थ्यकर्मियों ने काले बिल्ले लगा जताया रोष

ऑनलाइन स्वास्थ्य पोर्टलों के बहिष्कार की निरंतरता में ठप रहा यूवीन पोर्टल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

लंबित मांगें पूरी नहीं होने से नाराज प्रदेश के एमपीएचडब्ल्यू वर्ग ने लगातार आठवें बुधवार को काले बिल्ले लगा टीकाकरण किया। साथ ही एमपीएचडब्ल्यू की 25 अक्टूबर से ऑनलाइन काम छोड़ हड़ताल से बुधवार को हुए टीकाकरण का डिजिटल निगरानी प्रभावित हुई। प्रदेश भर में आयोजित टीकाकरण कैंपों में यूवीन पोर्टल नहीं चल पाया और गर्भवती महिलाओं एवं नवजात को मिलने वाले मैसेज एवं डिजिटल प्रमाण पत्र नहीं मिल पाए। गौरतलब है प्रदेश का एमपीएचडब्ल्यू वर्ग 25 अक्टूबर से लंबित मांगों को पूरा करवाने हेतु संघर्षरत है। एसोसिएशन की प्रदेश अध्यक्ष शर्मिला देवी, महासचिव सहदेव आर्य एवं राज्य वित्त सचिव धर्मवीर ने बताया कि बुधवार को पूरे जिले में लंबित मांगों को लेकर ब्लैक बैज लगा कर टीकाकरण करते हुए सरकार की हठधर्मिता के खिलाफ रोष जताया। यदि सरकार द्वारा इस दौरान मांगो का समाधान नही किया गया तो आगामी 29 जनवरी को एसोसिएशन के राज्य पदाधिकारी मिशन निदेशक कार्यालय पर उपवास करेंगे।

राज्य प्रवक्ता संदीप कुंडू ने बताया कि ऑनलाइन स्वास्थ्य पोर्टलों के बहिष्कार के चलते आमजन को आ रही परेशानी का खेद है। एसोसिएशन का उद्देश्य किसी को परेशान करना नहीं है बशर्ते सरकार एसोसिएशन की जायज मांगों पर गौर करे। गौरतलब है कि प्रदेश का बहु उद्देशीय वर्ग राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन में कार्यरत महिला एमपीएचडब्ल्यू को 4200 ग्रेड पे, ड्रेस एवं एमसीएच अलाउंस, रिटायरमेंट बेनिफिट, एमपीएचडब्ल्यू वर्ग के पदनाम बदलने, कन्फर्मेशन सूची जारी करने, आबादी आधारित स्वास्थ्य संस्थाएं बनाते हुए नए पद स्वीकृत करने, खाली पदों पर स्थाई भर्ती करवाने, मेवात एवं पलवल जिले के कर्मचारियों को ऑनलाइन तबादला नीति में वरीयता देने सहित अनेक मांगों को लेकर आंदोलनरत हैं। उन्होंने कहा कि उप स्वास्थ्य केन्द्र पर एमपीएचडब्ल्यू पुरुष एवं महिला दोनों की नियुक्ति है एवं हर कार्यक्रम में मेल व फीमेल दोनों कर्मचारियों की एक समान भागीदारी है।

केवल महिला कर्मचारियों के लिए स्मार्ट फोन खरीद कर सरकार कर्मचारियों के बीच मतभेद पैदा करना चाहती है। एसोसिएशन इसका पूर्ण विरोध करती है तथा कोई भी कर्मचारी इन स्मार्ट फोन को नहीं लेगा।

जींद। मांगों को लेकर काले बिल्ले लगाकर काम करते स्वास्थ्य कर्मी। फोटो : हरिभूमि

कई निगरानी पोर्टल ठप

एमपीएचडब्ल्यू वर्ग द्वारा डिजिटल हड़ताल का प्राथमिक उद्देश्य ऑनलाइन कार्यों के लिए नियुक्त कर्मचारियों की जवाबदेह तय करवाना है। अधिकारियों के दूलमूल रवैये के चलते सारा काम एम पी एच डब्ल्यू वर्ग पर डाल दिया गया। ऑनलाइन एंट्री नहीं होने के चलते गर्भवती महिलाओं को मिलने वाले आरसीएच नंबर, गैर संक्रामक रोगों का ऑनलाइन डाटा, टीबी मरीजों का पोषण भत्ता एवं दवा वितरण रिकॉर्ड, आशा वर्कर पेमेंट, डिजिज सर्वेलेंस, निरोगी हरियाणाएसहित कई निगरानी पोर्टल ठप है।

रिषिपाल हैबतपुर ने सरकार पर बोला हमला

मनरेगा खत्म करना गरीबों और मजदूरों पर सीधा हमला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

रिषिपाल हैबतपुर।

कांग्रेस के जिला प्रधान रिषिपाल हैबतपुर ने केंद्र सरकार द्वारा मनरेगा जैसी ऐतिहासिक और जनकल्याणकारी योजना का नाम बदलने की कथित साजिश की कड़े शब्दों में निंदा करते हुए इसे गरीबों, मजदूरों और ग्रामीण भारत पर सीधा हमला बताया है। उन्होंने कहा कि मनरेगा कोई साधारण सरकारी योजना नही बल्कि यह ग्रामीण भारत की रोजी रोटी, सम्मान और संवैधानिक अधिकारों की गारंटी है। जिसे कांग्रेस सरकार ने लागू किया था। रिषिपाल हैबतपुर ने कहा कि मनरेगा का नाम बदलने की कोशिश दरअसल उस विचारधारा पर हमला है, जिसने देश के सबसे कमजोर वर्गों को काम का अधिकार दिया। उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार मनरेगा को कमजोर करने, उसका दायरा सीमित करने और अंततः खत्म करने की मंशा से ऐसे हथकंडे अपना रही है। नाम बदलना केवल एक बहाना है, असली उद्देश्य गरीबों से उनका हक छीनना है। रिषिपाल हैबतपुर ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि मनरेगा पर वार का मतलब रोजगार पर वार है। सम्मान पर वार है और संविधान की आत्मा पर वार है। यह योजना लाखों ग्रामीण परिवारों के लिए जीवनरेखा है। रिषिपाल हैबतपुर ने बताया कि कांग्रेस पार्टी ने ऐलान किया कि 10 जनवरी से 25 फरवरी 2026 तक मनरेगा बचाओ संघर्ष के तहत जींद सहित पूरे हरियाणा में व्यापक आंदोलन चलाया जाएगा।

कांग्रेस सड़क पर उतरकर विरोध करेगी

कांग्रेस पार्टी इस लड़ाई को सड़क से संसद तक मजबूती के साथ लड़ेगी। रिषिपाल हैबतपुर ने चेतावनी देते हुए कहा कि भाजपा यह न समझे कि ग्रामीण भारत चुप बैठ जाएगा। जिस योजना ने करोड़ों लोगों को सम्मान के साथ जीने का अधिकार दिया, उसके साथ छेड़छाड़ बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

मांगों को लेकर राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ ने सौंपा ज्ञापन

- अंतरजिला स्थानांतरण की सुविधा सभी जिलों में वरिष्ठता के आधार पर हो लागू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जींद। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ जुलाना के सदस्य ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो : हरिभूमि

राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ जुलाना की एक महत्वपूर्ण बैठक जींद में हुई। बैठक के उपरांत संघ के पदाधिकारियों ने जुलाना ब्लॉक प्रधान राजेश चहल की अध्यक्षता में जुलाना विधायक विनेश फोगाट के आवास पर पहुंचकर उनके प्रतिनिधि दलबीर सिंह को शिक्षकों की विभिन्न मांगों से संबंधित ज्ञापन सौंपा। संघ के जुलाना ब्लॉक प्रधान राजेश चहल की अध्यक्षता में विभिन्न मांगों को लेकर ज्ञापन दिया गया। संघ के पदाधिकारी इकबाल सिंह ने कहा कि अंतरजिला स्थानांतरण की सुविधा सभी जिलों में वरिष्ठता के आधार पर लागू करने की मांग उठाई ताकि लंबे समय से अपने परिवार से दूर कार्यरत शिक्षक अपने गृह जिले में सेवा कर सकें। जिला प्रधान जितेन्द्र बैनीवाल ने बताया कि वर्तमान में शिक्षा विभाग द्वारा सामान्य स्थानांतरण चलाई जा रही है।

बच्चे रटने की प्रवृत्ति से दूर होकर वास्तविक और अनुभवात्मक ज्ञान प्राप्त करें : कल्याणी

- राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल में दो दिवसीय प्राथमिक शिक्षक प्रशिक्षण का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जींद। अध्यापकों से बातचीत करते हुए कल्याणी यादव।

निपुण भारत मिशन को लेकर शिक्षकों में उत्साह जींद राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल में चल रहे दो दिवसीय प्राथमिक शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम का निरीक्षण मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी कल्याणी यादव एवं जिला समन्वयक एफएलएन राजेश वशिष्ठ ने किया। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम निपुण भारत मिशन के अंतर्गत आयोजित किया गया है, जिसका उद्देश्य प्राथमिक स्तर पर बच्चों की बुनियादी साक्षरता और संख्यात्मक ज्ञान को सुदृढ़ करना है। निरीक्षण के दौरान कल्याणी यादव ने प्रशिक्षण सत्रों का गहन अवलोकन किया। उन्होंने शिक्षकों को स्वयं बच्चों की भूमिका निभाते हुए विभिन्न शिक्षण गतिविधियों में भाग लेते देखा। इस पर उन्होंने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि निपुण गतिविधियां बच्चों के सर्वांगीण विकास का आधार हैं। कल्याणी यादव ने बताया कि वे शीघ्र ही जिले के सभी खंडों का दौरा करेंगी और निपुण भारत मिशन के अंतर्गत चल रही गतिविधियों का प्रत्यक्ष अवलोकन करेंगी।

जुलाना नपा में वित्त व संविदा समिति की बैठक में विकास कार्यों पर मंथन

- बैठक की अध्यक्षता नगरपालिका चेयरमैन डॉ. संजय जांगड़ा ने की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जुलाना

जुलाना। बैठक में भाग लेते समिति के सदस्य।

जुलानाकस्बे केनगरपालिका कार्यालय में वित्त एवं संविदा समिति की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता नगरपालिका चेयरमैन डा. संजय जांगड़ा ने की। बैठक में समिति के सदस्यों के अलावा नगर पालिका के अधिकारी भी मौजूद रहे। इस दौरान जुलाना कस्बे के समग्र विकास से जुड़े विभिन्न प्रस्तावों पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में नगर क्षेत्र में चल रहे विकास कार्यों की समीक्षा की गई और आगामी योजनाओं को लेकर मंथन हुआ। सड़क निर्माण, नालियों की सफाई, स्ट्रीट लाइट, पेयजल व्यवस्था सहित अन्य मूलभूत सुविधाओं को सुदृढ़ करने पर विशेष जोर दिया गया। समिति के सदस्यों ने अपने-अपने सुझाव भी रखे, जिन पर विचार-विमर्श किया गया। चेयरमैन डा. संजय जांगड़ा ने कहा कि जुलाना को विकास के मामले में किसी भी सूरत में पिछडने नहीं दिया जाएगा। कस्बे के प्रत्येक वार्ड में संतुलित विकास कराना उनकी प्राथमिकता है।

दंडी स्वामी का वायु आहार अनशन जारी, प्रशासन सतर्क

- 150 गायों के रहने के लिए अस्थायी इंतजाम करवाए जाने की मांग को लेकर अनशन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जींद। दंडी स्वामी के स्वास्थ्य की जांच करते हुए डा. मनजीत।

जलेबी चौक पर 80 वर्षीय कृष्णा आश्रम दंडी स्वामी महाराज द्वारा गत दो जनवरी से 150 गायों के रहने के लिए अस्थायी इंतजाम करवाए जाने की मांग को लेकर वायु आहार अनशन कर रहे हैं। डी स्वामी द्वारा लगातार किए जा रहे अनशन को लेकर प्रशासन भी सतर्क हो गया है। ऐसे में बुधवार को नागरिक अस्पताल से चिकित्सक टीम दंडी स्वामी के पास पहुंची और उनके स्वास्थ्य की जांच की। टीम की अध्यक्षता आरएमओ डा. मनजीत धीमान ने की। जांच में दंडी महाराज का स्वास्थ्य फिलहाल ठीक है। उनका बीपी 140, भार 43 किलो है। अहतियात के तौर पर दंडी महाराज का चेकअप सुबह व शाम दोनों समय किया जाएगा और रात के लिए एक एंबुलेंस को भी यहां तैनात किया गया है ताकि किसी भी अपात स्थित में दंडी स्वामी को उपचार दिया जा सके। नए बस अड्डे के निकट खुले आसमान के नीचे ठंड और शीत लहर में गोवंश की जान बचाने के लिए गोभक्त कृष्ण आश्रम के दंडी स्वामी अनशन पर गत दो जनवरी से बैठे हैं।

पूर्व डीजीपी ने किया सीबीएसएम स्पोर्ट्स स्कूल दौरा

- सात फरवरी को होगा भव्य खेल उत्सव खेल मंत्री गौरव गौतम रहेंगे मुख्य अतिथि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जुलाना

जींद। खेल स्कूल निडानी का दौरा करते पूर्व डीजीपी डा. एमएस मलिक। फोटो :हरिभूमि

जुलाना क्षेत्र के गांव निड़ानी में स्थित चौधरी भरत सिंह मेमोरियल स्पोर्ट्स स्कूल एवं भाई सुरेंद्र सिंह स्पोर्ट्स स्कूल का संस्था के संरक्षक एवं हरियाणा के पूर्व डीजीपी डा. महेन्द्र सिंह मलिक ने दौरा किया। इस दौरान उन्होंने संस्था के पदाधिकारियों के साथ बैठक कर सात फरवरी को प्रस्तावित महा खेल उत्सव की तैयारियों की समीक्षा की। डा. महेन्द्र सिंह मलिक ने बताया कि सात फरवरी को आयोजित होने वाले इस भव्य खेल आयोजन में हरियाणा के खेल मंत्री गौरव गौतम मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे और खिलाडियों का हौसला बढ़ाएंगे। इसके अलावा विश्व स्वास्थ्य संगठन से जुड़े हृदय रोग विशेषज्ञ डा. एचके बाली, जिला भाजपा अध्यक्ष तेजेंद्र ढुल, जिला परिषद अध्यक्ष कुलदीप रंधावा सहित अनेक खेल एवं समाज से जुड़ी प्रमुख हस्तियां कार्यक्रम में पहुंचेंगी। डा. मलिक ने कहा कि प्रतिस्पर्धा के इस दौर में निड़ानी स्थित स्पोर्ट्स स्कूल ने खेलों के साथ-साथ शिक्षा के क्षेत्र में भी राष्ट्रीय स्तर पर अपनी अलग पहचान बनाई है।

स्वयंसेवकों का उद्देश्य छात्रों में सेवा, संस्कार और उत्तरदायित्व की भावना विकसित करना

- मोतीलाल नेहरू पब्लिक विद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना के तहत शिविरका सातवां दिन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जींद। कार्यक्रम के दौरान मौजूद स्वयंसेवक। फोटो : हरिभूमि

राष्ट्रीय सेवा योजना के उद्देश्य से विद्यार्थियों में सेवा, संस्कार और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना को विकसित करना है। मोतीलाल नेहरू पब्लिक विद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना के तहत शिविरका सातवां दिन इसी उद्देश्य को सार्थक करता हुआ अत्यंत प्रेरणादायक एवं ज्ञानवर्धक रहा। इस दिन प्राचीन भारतीय सभ्यता, विशेष रूप से हड़प्पा संस्कृति, राष्ट्रीय युवा दिवस पर लेखन प्रतियोगिता तथा नशा नहीं करने की शपथ जैसे महत्वपूर्ण कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। जिनसे स्वयंसेवकों के व्यक्तित्व और विचारधारा को नई दिशा मिलेगी। कार्यक्रम के प्रारंभ में राष्ट्रीय सेवा योजना के अधिकारी सुरेन्द्र कुमार ने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए दिनभर की गतिविधियों की रूपरेखा प्रस्तुत की। एनएसएस अधिकारी सुरेंद्र कुमार ने स्वयंसेवकों को प्राचीन भारतीय सभ्यता विशेषकर हड़प्पा संस्कृति के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि हड़प्पा सभ्यता विश्व की सबसे प्राचीन और उन्नत सभ्यताओं में से एक थी। सुव्यवस्थित नगर योजना, पक्की ईंटों से बने मकान, उन्नत जल निकासी प्रणाली, समान आकार की ईंटों का प्रयोग, व्यापार और वाणिज्य का विकास के बारे में भी बताया कि उस समय के लोग स्वच्छता, अनुशासन और सामूहिक जीवन में विश्वास रखते थे।

कार्यक्रम इंडस स्कूल में राष्ट्रीय सेवा योजना कैंप का तीसरा दिन

बेटी पढ़ाओ और बेटी बचाओ अभियान व नारी सशक्तिकरण पर प्रकाश डाला

शुभारंभ स्कूल उप प्राचार्य प्रवीन कुमार ने किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जींद। कैंप के दौरान जागरूकता रैली निकालते बच्चे एवं भाग लेने वालों को सम्मानित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

इंडस स्कूल के प्रांगण में एक जनवरी से लेकर सात जनवरी तक सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना के कैंप का आयोजन हुआ। इस कैंप का शुभारंभ स्कूल उप प्राचार्य प्रवीन कुमार ने किया। उन्होंने कैंप में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थियों एवं अतिथियों का स्वागत किया। उन्होंने इस कैंप के माध्यम से बच्चों में अलग-अलग प्रकार की जागरूकता के माध्यम से बच्चों में हर दिन कुछ नया सीखने की सीख दी। इस कैंप में पहले और दूसरे दिन सफाई जागरूकता का अभियान चला कर अर्बन एस्टेट के दो पार्कों की सफाई की गई, जिससे बच्चों के अंदर सफाई करने का भाव जागृत हुआ। तीसरे दिन बेटी पढ़ाओ और बेटी बचाओ अभियान के माध्यम से नारी सशक्तिकरण की महिमा पर प्रकाश डाला एवं बच्चों ने रैली निकाल कर जनता को जागरूक किया। चौथे दिन व्यक्तित्व निखार एवं पौधारोपण का कार्य किया। इसके माध्यम से बच्चों में पर्यावरण को स्वच्छ एवं सुन्दर रखने की सीख मिली। पांचवें दिन स्कूल प्राचार्या अरूणा शर्मा ने बच्चों के अंदर जागरूकता भरते हुए सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन भी करवाया।

जीवन में लक्ष्य प्राप्त करने के बारे में विस्तार से बताया

कैंप की समाप्ति पर स्कूल प्राचार्या अरूणा शर्मा उपस्थित रही और उन्होंने बच्चों को कैंप का महत्व, एनएसएस का महत्व, प्राथमिक शिक्षा के गुर सिखाए एवं जीवन में अपना लक्ष्य प्राप्त करने के बारे में विस्तार से बताया। इस अवसर पर स्कूल के अध्यापक अशोक कुमार भी उपस्थित रहे। जो इंडस स्कूल में एनएसएस अधिकारी के रूप में अपनी सेवाएं दे रहे हैं। सातवें दिन बच्चों ने पांडु पिंडारा तीर्थ की सफाई की। ग्रुप निदेशक सुभाष श्योराण ने सभी बच्चों के उत्साह, धैर्य एवं आगे बढने के जुनून की प्रशंसा की।