तापमान
अधिकतम 34.0 डिग्री
न्यूनतम 18.0 डिग्री

हरिभूमि
# जींद-कैथल भूमि
रोहतक, गुरुवार 12 मार्च 2026

11 सामाजिक ताना-बाना बनाए रखने के लिए एक...

11 सब्जी मंडी में शेड की कमी से बढ़ी परेशानी

## जंग का असर: गैस की भारी किल्लत, बुकिंग के सात दिन बाद मिल रहा सिलेंडर

# जमाखोरी: अब 915 का सिलेंडर मिल रहा 1200 में

### सर्वर डाउन होने के कारण उपभोक्ताओं को नहीं मिल रहा ओटीपी

**कैथल में 28000 उपभोक्ताओं को सिलेंडर का वेट**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

अमेरिका-ईरान युद्ध का असर कैथल में गैस एजेंसियों पर देखने को मिल रहा है। 1 से 2 दिन में आसानी से मिलने वाला गैस सिलेंडर अब करीब 7 दिन में मिल रहा है। खास बात यह भी है कि युद्ध को लेकर जैसे ही जैसे ही प्रशासन ने 25 दिन बाद दूसरा सिलेंडर बुकिंग का नियम तय किया तो जिले की 19 गैस एजेंसियों में पिछले 3 दिन के अंदर 20 हजार सिलेंडरों की एडवांस बुकिंग हो गई। यही नहीं मंगलवार से कॉमर्शियल गैस सिलेंडरों की सप्लाई बंद होने से होटल, ढाबा और छोटे व्यवसाय भी प्रभावित हो रहे हैं। एजेंसियों में सिलेंडरों की सप्लाई आधी हो गई है जिससे घरेलू गैस सिलेंडर लेने के लिए जिले में करीब 28 हजार उपभोक्ता वेटिंग में हैं। सिलेंडर की डिलीवरी में देरी होने के चलते कई उपभोक्ता एजेंसी संचालकों पर जानबूझकर सिलेंडर न देने का भी आरोप लगा रहे हैं। कालाबाजारी की संभावना बुकिंग की संख्या बढ़ने के बाद बुधवार को गैस कंपनियों के सर्वर भी ठप हो गए। इस दौरान बुकिंग नेटवर्किंग प्रक्रिया में एप से लेकर कॉल और आईवीआर से बुकिंग सर्वर ठप हो गए। आंकडों के अनुसार इस समय जिले में सभी कंपनियों की 19 गैस एजेंसियां है। इन एजेंसियों में 2.48 लाख उपभोक्ता हैं। इन गैस एजेंसियों में गर्मी के सीजन में रोजाना 100 से 200 सिलेंडरों की डिलीवरी की जाती है, लेकिन पिछले 3 दिन से हर एजेंसी अब रोजाना 700 से 800 सिलेंडरों की डिलीवरी की मांग बढ़ गई है। जबकि पूरे जिले में 200 के करीब कॉमर्शियल सिलेंडरों की रोजाना सप्लाई होटलों, ढाबों व रेस्टोरेंट में होती है। यह अब बंद हो गई है। वहीं, घरेलू सिलेंडर की सप्लाई कम होने की आशंका के बाद कालाबाजारी भी बढ़ने की संभावना है। गैस एजेंसी पर पहुंचे मान सिंह ने बताया कि वह पिछले 3 दिन से सिलेंडर की बुकिंग करवाने पहुंच रहा है, लेकिन बुकिंग नहीं की जा रही। यह कहा जा रहा है कि अगले दिन आना। ऐसा कहते हुए तीन दिन बीत चुके हैं, लेकिन न सिलेंडर की बुकिंग की और न ही सिलेंडर दिया। पंथ नगर के सोनू ने बताया कि उसने फरवरी की शुरूआत में ही बुकिंग करवाई थी लेकिन एजेंसी संचालक सिलेंडर देने से मना कर रहे हैं। उसने आरोप लगाया कि एजेंसी के लोग उपभोक्ताओं को गुमराह कर रहे हैं। गैस एजेंसियों संचालकों का कहना है कि युद्ध को लेकर तीन गुना दबाव बढ गया है। पिछले पांच दिनों में बुकिंग की संख्या में काफी तेजी आई है। एक एजेंसी पर जहां पहले प्रतिदिन करीब 400 से 500 सिलेंडरों की बुकिंग होती थी, वहीं अब यह संख्या बढ़कर 1500 तक पहुंच गई है। यानी बुकिंग की संख्या लगभग तीन गुना बढ़ गई है। कई उपभोक्ता एक अतिरिक्त सिलेंडर भी लेने की कोशिश कर रहे हैं, जिससे मांग और अधिक बढ़ गई है।

कैथल। गैस सिलेंडर बुक करवाने के लिए लगी उपभोक्ताओं की कतार व जींद में भारत गैस सप्लाई के सिलेंडर। फोटो :हरिभूमि

**अनावश्यक बुकिंग न करें**

जिला खाद्य आपूर्ति नियंत्रक वीरेंद्र सिंह ने बताया कि गैस सिलेंडरों की कालाबाजारी नहीं होने दी जाएगी। सभी एजेंसियों को गैस सिलेंडरों की डिलीवरी का रिकॉर्ड रखने के आदेश जारी किए गए हैं। उपभोक्ताओं को चाहिए कि वे अनावश्यक बुकिंग न करें।

**नहीं आ रहा ओटीपी**

गैस एजेंसियों का सर्वर डाउन होने के कारण दो दिनों से उपभोक्ताओं को बुकिंग को लेकर ओटीपी भी नहीं मिल रहे हैं। कैथल की पूजा देवी ने बताया कि वह दो दिन से मोबाइल से गैस बुकिंग करवाने का प्रयास कर रही है लेकिन ओटीपी नहीं मिल रहा।

**कालाबाजारी का गिरोह सक्रिय**

जैसे ही गैस की किल्लत सामने आई तो गैस की कालाबाजारी करने का गिरोह भी पूरी तरह से सक्रिय हो गया है। 25 दिन तक बुकिंग के बाद सिलेंडर मिलने के चलते कई उपभोक्ताओं को मजबूरन कालाबाजारी में सिलेंडर लेने पड रहे हैं। कालाबाजारी करने वाले 1200 रुपये में आसानी से सिलेंडर मुहैया करवा रहे हैं।

## जींद: घरेलू गैस सिलेंडरों का भय पहुंचा रहा लोगों को एजेंसी तक

- बुकिंग समय पूरा होने से पहले ही सिलेंडर लेने आ रहे उपभोक्ता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिले के लोगों को घरेलू गैस सिलेंडरों के लिए घबराने की जरूरत नही है। इस समय जिले में घरेलू गैस सिलेंडर की पर्याप्त उपलब्धता है। बावजूद इसके लोगों में घरेलू गैस सिलेंडरों को लेकर भय बना हुआ है। इसी के चलते बुकिंग समय पूरा होने से पहले ही सिलेंडर लेने के लिए एजेंसियों में पहुंच रहे हैं। वहीं दूसरी तरफ कई गांवों में पिछले कुछ दिनों से गैस सिलेंडर की सप्लाई भी नहीं जा रही है। जिसके चलते ग्रामीणों को सिलेंडर लेने के लिए शहर आना पड़ रहा है। संबंधित एजेंसी के अधिकारियों का कहना है कि गांवों में अफरा-तफरी का माहौल हो रहा है। बगैर बुकिंग करवाए ही लोग सिलिंडर लेने आ रहे हैं। ऐसे में व्यवस्था ना बिगड़े, इसलिए कुछ गांवों में गैस सिलिंडर की सप्लाई के समय में बदलाव किया गया है। जो लोग बुकिंग करवा कर आ रहे हैं, उन्हें सिलिंडर दिए जा रहे हैं।

**एक सप्ताह से गांव में सिलेंडर की सप्लाई नहीं**

शहर में रानी तालाब के पास भारत गैस एजेंसी की तरफ से सिलिंडर की सप्लाई दी जाती है। यहां पर घिमाना गांव से काफी संख्या में लोग बुधवार को सिलिंडर लेने के लिए पहुंचे। ग्रामीणों ने बताया कि सप्ताह में एक दिन गांव में ही एजेंसी की सप्लाई आती थी लेकिन पिछले सप्ताह से ये सप्लाई बंद है। इसलिए उन्हें सिलिंडर लेने के लिए शहर आना पड़ रहा है। घिमाना गांव निवासी नरेश ने बताया कि भारत गैस एजेंसी की गांव में सप्लाई जाती है लेकिन पिछले सप्ताह से गांव में सिलिंडर की सप्लाई नहीं आ रही है। ऐसे में मजबूरन उन्हें सिलेंडर लेने के लिए शहर आना पड़ रहा है। गांव में सप्लाई नहीं आ रही है जिससे ग्रामीणों को अंदेशा है कि कहीं आगे सिलिंडर ना मिले। इसलिए ग्रामीण शहर सिलिंडर लेने आ रहे हैं। वहीं घिमाना गांव निवासी सुमन ने कहा कि पहले तो गांव में ही गैस सिलिंडर मिल जाता था लेकिन अब गांव में सप्लाई ही नहीं पहुंच रही है। जिसके कारण शहर आना पड़ रहा है। रसोई में गैस सिलिंडर के बगैर काम नहीं चल सकता है। इसलिए प्रशासन को पहले की तरह गांव में सिलिंडर की सप्लाई सुचारू रूप से देनी चाहिए।

## सुरक्षा मानकों से संबंधित दस्तावेज नहीं मिलने पर एक और फैक्टरी को किया सील

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

- क्षेत्र में अवैध रूप से संचालित औद्योगिक इकाइयों को जांचा

अवैध रूप से चल रही औद्योगिक इकाइयों की जांच करने के लिए उपमंडल प्रशासन द्वारा गठित कमेटी ने बुधवार को निरीक्षण के दौरान एक फैक्टरी को और सील किया गया है। जबकि चार फैक्ट्रियों के बाहर नोटिस चस्पा किए गए। अबतक कुल छह फैक्ट्रियों को सील किया जा चुका है। एसडीएम पुलकित मल्होत्रा ने बताया कि उपमंडल क्षेत्र में अवैध रूप से संचालित औद्योगिक इकाइयों की लगातार जांच की जा रही है। प्रशासन द्वारा गत दिनों आगजनी की घटना को गंभीरता लिया जा रहा है। इसको लेकर प्रशासन ने संबंधित विभागों के अधिकारियों की संयुक्त टीम का गठन किया है। इस टीम का नोडल अधिकारी तहसीलदार राजेश गर्ग को बनाया गया है। यह टीम सफीदों कस्बे के अलावा क्षेत्र के विभिन्न स्थानों पर जाकर फैक्ट्रियों की जांच कर रही है। एसडीएम पुलकित मल्होत्रा ने बताया कि जिन फैक्ट्रियों के पास आवश्यक अनुमति, लाइसेंस या सुरक्षा मानकों से संबंधित दस्तावेज नहीं पाए जाते, उन पर तुरंत कार्रवाई की जा रही है। प्रयास रहेगा कि कोई भी औद्योगिक इकाईए फैक्टरी या कारखाना बिना सुरक्षा मानकों के न चलें। उन्होने बताया कि अवैध रूप से संचालित फैक्ट्रियों न केवल कानून का उल्लंघन करती हैं बल्कि आसपास के क्षेत्रों में प्रदूषण और सुरक्षा संबंधी खतरे भी पैदा करती हैं। इसलिए ऐसे मामलों में प्रशासन किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं करेगा।

## पुलिस ने जोड़ी गैर इरादतन हत्या की धारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

सफीदों की गीता कालोनी की अवैध फैक्टरी में आग से नौ महिला मजदूरों की मौत तथा दर्जनभर मजदूरों के झुलसने के मामले मे पुलिस ने आरोपितों के खिलाफ गैर इरादन हत्या की धारा और जोड़ दी है। पूर्व में शहर थाना पुलिस हादसा, एक्सपोलिसिव एक्ट समेत विभिन्न बीएनएस के चार लोगो को नामजद कर कुछ के तहत मामला दर्ज किया था। पुलिस ने गिरफ्तार कर रिमांड पर लिए तीन आरोपितों की अवधी समाप्त होने पर बुधवार को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया है। उधर, आरोपितों के खिलाफ सदर थाना सफीदों में दूसरी एफआईआर दर्ज की गई। गीता कालोनी में अवैध फैक्टरी में आग से नौ महिलाओं की मौत अब तक हो चुकी है। जिसमें आठ का अंतिम संस्कार हो चुका था। मामला उस समय गंभीर हो गया जब नौवी मृतका कमलेश के परिजनों ने आरोपितों के खिलाफ गैर इरादतन हत्या की धारा जोडने, फायर बिग्रेड कर्मियों के खिलाफ कार्रवाई करने तथा आर्थिक सहायता की मांग को लेकर अंतिम संस्कार करने से मना कर दिया था। परिजनों ने पुलिस के खिलाफ नारेबाजी भी की। सूचना मिलने पर एसडीएम पुलकित मल्होत्रा तथा शहर थाना प्रभारी परिजनों के बीच पहुंचे। उन्होंने मांगे सुनने के बाद आरोपितों के खिलाफ गैर इरादतन हत्या की धारा जोड़ दी।

जींद। रोष जताते हुए परिजन। फोटो :हरिभूमि

**तीन आरोपी गिरफ्तार**

शहर थाना सफीदों प्रभारी पूर्णदास ने बताया कि आरोपितों के खिलाफ गैर इरादतन की धारा जोड़ दी गई है। मृतका का अंतिम संस्कार हो चुका है। इस मामले मे तीन आरोपित गिरफतार हो चुके हैं। रिमांड अवधी समाप्त होने के बाद उन्हे जेल भेज दिया गया है।

## पिकअप की टक्कर से बाइक सवार मां की मौत, बेटा गंभीर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

कालवन में तेज रफ्तार पिकअप गाड़ी की टक्कर से बाइक सवार महिला की मौत हो गई। जबकि उसका बेटा गंभीर रूप से घायल हो गया। गढ़ी थाना पुलिस ने मृतका की बहन की शिकायत पर फरार पिकअप चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव कन्हड़ी निवासी राजेंद्र की पत्नी कोमल (27) उसके बेटे विराज (7) को लेकर अपने धर्म भाई भिवानी निवासी सरवर के साथ बाइक पर गांव कालवन पूजा अर्चना के लिए आई हुई थी। वापसी के दौरान गांव कालवन बस अड्डे पर पीछे तेजरफ्तार पिकअप गाड़ी ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी। जिससे तीनों उछल कर सडक जा गिरे, जिसमें कोमल तथा विराज को गंभीर चोट लगी। घटना को अंजाम देकर चालक गाड़ी समेत मौके से फरार हो गया। गंभीर हालात में कोमल तथा विराज को टोहाना ले जाया गया। दोनों मां व बेटे की हालात गंभीर देख मेडिकल कालेज अग्रोहा रेफर कर दिया। जहां पर उपचार के दौरान कोमल ने दम तोड़ दिया। घटना की सूचना पाकर गढ़ी थाना पुलिस मौके पर पहुंच गई और हालातों का जायजा लिया।

## घोड़ा फार्म मालिक हत्या मामले में दो दबोचे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

गांव गुलकनी निवासी घोड़ा फार्म संचालक की हत्या रंजिश के चलते हुई थी। सदर थाना पुलिस ने इस मामले मे पुलिस ने दो आरोपितों को गिरफ्तार कर अदालत से एक दिन के रिमांड पर लिया है। पुलिस आरोपितों से हत्या में प्रयोग किए वाहन तथा फरार चल रहे साथी के बारे में पूछताछ करेगी। क्या था मामला: गांव गुलकनी निवासी सुरेंद्र उर्फ मिर्चपुर वाले रास्ते पर अपने खेत में घोड़ा फार्म चलाता था। गत 12 फरवरी को रात को सुरेंद्र की उसके कमरे में हत्या कर दी गई। पुलिस ने 13 फरवरी को मृतक के भाई सुरेश की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज किया था। पुलिस ने जांच को आगे बढ़ाया तो सामने आया कि मृतक के बेटे की रंजिश गांव मिर्चपुर निवासी आशीष व उसके साथियों से चल रही थी। घटना वाली रात आरोपित आशीष अपने तीन अन्य साथियों के साथ घोड़ा फार्म पर पहुंचा। जहां सुरेंद्र अपने कमरे में लेटा मिला। पहले आरोपितों की मृतक के साथ कहासुनी हुई। फिर गाली गलौज होने लगी। जिस पर आशीष तथा उसके साथियों ने सुरेंद्र पर हमला कर हत्या कर डाली और फरार हो गए। पुलिस ने आशीष को गिरफ्तार कर रिमांड पर लिया तो गांव मिर्चपुर निवासी सोमबीर उर्फ लाला, अंकुश तथा एक अन्य का नाम सामने आया है।

**पूछताछ जारी**

सदर थाना प्रभारी मनीष कुमार ने बताया कि रंजिश के चलते घोड़ा फार्म मालिक की हत्या की गई है। तीनों आरोपितों को गिरफतार किया जा चुका है। चौथे आरोपित की तलाश जारी है। आरोपितों से हत्या में प्रयुक्त वाहन तथा फरार आरोपित के बारे में पूछताछ की जा रही है।

जींद। मृतक परिवारों को ढांढस बंधाते भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली।

**मृतकों के परिजनों को भाजपा प्रदेश ने बंधाया ढांढस**

सफीदों। हरियाणा भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली बुधवार को सफीदों पहुंचे और गत दिनों दुखद आगजनी की घटना में जान गंवाने वाले लोगों के परिजनों से मिल कर ढांढस बंधाया और दिवंगत आत्माओं की शांति के लिए भगवान से प्रार्थना की। प्रदेशाध्यक्ष ने सिंघपुरा जा कर मृतक राजबाला व पिंकी के शोक संतप्त परिवारों से मुलाकात की इसके बाद सफीदों की पूजा, सरीता, ऊषा समेत सभी मृतकों के परिजनों से मिल कर मृतकों की आत्मा की शांति के लिए भगवान से प्रार्थना करते कहा कि घटना अत्यंत दुखद और पीड़ादायक है। कठिन समय में सरकार और प्रशासन पीड़ित परिवारों के साथ खड़े हैं। कहा कि घटना के कारणों की निष्पक्ष जांच करवाई जाएगी और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। इस दौरान उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने घटना में मृतकों के परिजनों को आर्थिक सहायता प्रदान करने की घोषणा की है ताकि प्रभावित परिवारों को इस कठिन समय में कुछ राहत मिल सके। प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली ने कहा कि सरकार पीड़ित परिवारों की हर संभव सहायता के लिए प्रतिबद्ध है।

### घोटाले को रोकने को लेकर सरकार ने उठाया कदम

## अब अनाज मंडियों में किसान का अंगूठा लगाकर काटे जाएंगे गेटपास, अन्नदाताओं को मिलेगी राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पाई

प्रदेश में धान घटोला सुर्खियों में आने बाद अब सरकार द्वारा किसानों की फसल के मंडी में आने के गेट पास बायोमैट्रिक प्रणाली से काटे जायेगें, जिससे जहां फर्जी गेट पास कटने से छुटकारा मिलेगा, वहीं किसानों को अपनी फसल बेचने में काफी परेशानियों को सामना करना पड़ेगा। भाकियू ने गेटपास काटने के नियमों में परिवर्तन करने की सरकार से मांग की है। उल्लेखनिय है धान के सीजन में किसानों ने सरकार पर फर्जी गेट पास काटकर धान घोटाले के आरोप लगाये थे, जिस पर सरकार द्वारा इस मामले में किसानों की फसल मंडी में आते ही उनके गेटपास बायोमैट्रिक प्रणाली से काटने का निर्णय लिया गया है। अब फसल बेचने के लिये उसी किसान को मंडी मे आना पड़ेगा, जिसके नाम पर फसल का पंजीकरण होगा। मंडी में प्रवेश करते ही उसका गेटपास काटा जायेगा। गेटपास उस किसान का अंगूठा मशीन पर लगवाने और वेरिफिकेश होने के बाद ही जारी होगा। अब बिना पंजीकरण वाले किसी भी व्यक्ति को गेटपास जारी नही किया जायेगा। पहले फसल पंजीकरण वाले किसान का आधारकार्ड नम्बर बताकर कोई भी फसल मंडी में आने का गेट पास ले सकता था। भाकियू के राष्ट्रीय अध्यक्ष गुरनाम सिंह चढ़ुनी ने सरकार के इस कदम को सही बताते हुये इसमें सुधार करने की मांग की है। उन्होंने कहा कि जिसके नाम पर फसल का पंजीकरण होता है, उसको अन्य काम भी हो सकते है और फसल की बिक्री करने उसके भाई, लडक़े आदि को आना पड़ सकता है। अतः फसल पंजीकरण वाले किसान का अंगुठा लगवाने के स्थान पर किसी अन्य के आधार कार्ड के आधार पर उसका अंगुठा लगावार कर भी गेटपास जारी होना चाहिये, ताकि किसानों को अपनी फसल बेचने में परेशानी न हो।

**बायोमैट्रिक मशीन से कटेगा**

मार्केट कमेटी पाई सचिव जोगिन्द्र सिंह पेसिया ने बताया कि जैसे पंजकरण वाला किसान अपनी फसल मंडी में लेकर आएगा तो मंडी गेट पर ही उसका गेटपास बायोमैट्रिक मशीन के द्वारा अंगुठा लगवा कर काट दिया जायेगा।

कलायत। कैंची चौक पर सड़क हादसे के कारण लगा जाम।

**नेशनल हाई-वे पर क्रेटा और ट्रक भिड़े, लगा जाम**

कलायत। नेशनल हाई-वे पर स्थित कैंची चौक पर क्रेटा गाड़ी और ट्रक के बीच टक्कर हो गई। हादसे के बाद सडक़ के दोनों तरफ करीब आधा किलोमीटर लंबा जाम लग गया। ऐसे में लोगों की भारी भीड़ जमा हो गई। इससे यातायात पूरी तरह बाधित रहा। कार मालिक और ट्रक चालक के बीच हर्जाने को लेकर तीखी नोकझोंक शुरू हो गई। कार मालिक ने पुलिस को सूचित करने का हवाला देते नुकसान की भरपाई की मांग की। जिसके चलते करीब आधे घंटे तक मौके पर अफरा-तफरी का माहौल बना रहा। बीच सडक़ पर हो रही बहस के दौरान राहगीरों और स्थानीय लोगों ने बीच-बचाव करने का प्रयास किया लेकिन दोनों पक्ष अपनी बात पर अड़े रहे। सूचना मिलते ही पुलिसकर्मी मौके पर पहुंचे और स्थिति को संभाला। पुलिस की मौजूदगी में दोनों पक्षों के बीच आपसी समझौता करवाया गया। इसके बाद दोनों वाहन अपने गंतव्य की ओर रवाना हुए।

**खबर संक्षेप**

**कैमरे तोड़ने तथा चोरी करने पर दो नामजद**

जींद। देवरड़ में खेत में लगे कैमरे तोड़ने सोलर प्लेट चोरी करने पर जुलाना थाना पुलिस ने दो लोगों को नामजद कर कुछ अन्य के खिलाफ चोरी का केस दर्ज किया है। देवरड़ निवासी राधेश्याम ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने अपने खेत सुरक्षा की दृष्टि से सीसी टीवी कैमरे तथा लोहे के एंगल लगा कर बाड़बंदी की थी।

**कार की टक्कर से स्कूटी सवार दो युवक घायल**

कैथल। कुरुक्षेत्र-कैथल रोड पर गांव सोलू माजरा के पास तेज रफ्तार कार ने स्कूटी चालक को टक्कर मार दी। हादसे में स्कूटी सवार दो युवक घायल हो गए, जिनमें से एक युवक की टांग में फ्रैक्चर आया है। मामले में ढांड थाना पुलिस ने अज्ञात कार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

**कार सवारों ने हमला कर नकदी, चैन छीनी**

जींद। गांव बुडायन से कोथ रोड पर बीती रात कार सवार कुछ युवकों ने बाइक सवार दो युवकों पर हमला कर घायल कर दिया। हमलावर घायल युवको से नगदी तथा चांदी की चैन भी छीन कर ले गए। उचाना थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर आधा दर्जन अज्ञात युवकों के खिलाफ मारपीट करने, छीना झपटी करने समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत केस दर्ज किया है।

**लड़ाई-झगड़ा करने के मामले में भगोड़ा पकड़ा**

कैथल। पुलिस ने वर्ष 2022 दौरान लड़ाई झगड़ा मामले में उद्घघोषित अपराधी पाडला रोड़ कैथल निवासी आशु को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि आरोपी पर 10 अक्तूबर 2021 को गांव रोहेड़िया स्थित शराब ठेके पर अपने अन्य साथियों के साथ मिलकर सेल्जमैन के साथ लड़ाई झगड़ा करने व तोड़फोड़ करने का आरोप है। जिस बारे थाना तितरम में मामला दर्ज है।

**24 बोतल अवैध शराब के साथ एक व्यक्ति दबोचा**

जींद। नगूरां पुलिस चौंकी प्रभारी ने गुप्त सूचना के आधार पर असंध रोड पर प्लास्टिक बैग में अवैध ठेका शराब देसी की 24 बोतल लेकर जा रहे नगूरां निवासी एक व्यक्ति को समेत अवैध शराब के काबू किया है। नगूरां पुलिस चौकी इंचार्ज पीएसआई सुखबीर सिंह ने बताया कि मंगलवार देर शाम को पुलिस टीम के साथ अंसध रोड नगूरां पर मौजुद थी।

**बहन के साथ सामान लेने गई किशोरी लापता**

कैथल। थाना शहर क्षेत्र से 16 वर्षीय एक किशोरी लापता हो गई। मामले में पुलिस ने किशोरी के परिजनों की शिकायत पर गुमशुगदी का केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में एक कॉलोनी निवासी महिला ने बताया कि उसके पास 6 बच्चे हैं, जिनमें 4 बेटियां और 2 बेटे हैं। उसकी सबसे छोटी बेटी 10वीं कक्षा में पढ़ती है।

**जींद:दो खेतों से सोलर मोटर चोरी, केस दर्ज**

जींद। जिले में दो अलग-अलग घटनाओं में चोरों ने खेतों से सोलर मोटर और अन्य सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने दोनों ही घटनाओं में चोरी के मामले दर्ज किए हैं। गांव ढिगाना निवासी रामकुमार सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि चार मार्च को उसके खेत से सोलर मोटर चोरी हो गई। लोगों से पूछताछ करता रहा लेकिन मोटर का पता नहीं चल पाया।

**वॉलीबाल प्रतियोगिता के चयन के लिए ट्रायल कल**

कैथल। जिला खेल अधिकारी राज रानी ने बताया कि अखिल भारतीय सिविल सेवा वॉलीबॉल प्रतियोगिता (पुरुष व महिला) 2025-26 का आयोजन 20 से 25 मार्च तक स्पोर्ट्स कॉम्पलेक्स राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल एसयू ब्लॉक पीतमपुरा दिल्ली में किया जा रहा है।

हरी सब्जियां हर मौसम में उपलब्ध रहती हैं। इन सब्जियों के सेवन से न केवल इम्यूनिटी बढ़ती है, जरूरी विटामिंस और मिनरल्स शरीर को मिलते हैं। साथ ही कई तरह के रोगों से भी बचाव होता है। हरी सब्जियों के सेवन से होने वाले फायदों के बारे में जानिए।

# पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं हरी सब्जियां

डाइट सजेशन
डॉ. अनुजा चौहान
डाइटीशियन

आजकल की इस आपा-धापी भरी जीवनशैली में लोग स्वस्थ रहने के लिए नेचुरल चीजों के बजाय महंगे सप्लीमेंट्स और सुपर फूड्स पर अधिक निर्भर होते जा रहे हैं। जबकि हर मौसम में प्रकृति हमें पोषक तत्वों से भरपूर ऐसे फल, सब्जियां प्रदान करती है, जो सस्ते और आसानी से उपलब्ध होते हैं। ये शरीर की जरूरत के अनुसार ऊर्जा और पोषण प्रदान करते हैं और हमें कई रोगों से भी बचाते हैं।

**हर मौसम में उपलब्ध:** हमारे देश में मौसम के अनुसार अलग-अलग तरह की हरी सब्जियां उगाई जाती हैं। सर्दी के मौसम में जहां हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे-पालक, मेथी, बथुआ, सरसों, सोया और केल खूब मिलते हैं। वहीं गर्मी के मौसम में करेला, भिंडी, तरोई, चौलाई का साग, पत्ता गोभी का सेवन किया जा सकता है। ब्रोकली, शिमला मिर्च, लौकी जैसी हरी सब्जियां लगभग हर मौसम में मिल जाती हैं। ये सभी हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। ये सब्जियां हमारे स्थानीय बाजार में आसानी से उपलब्ध हो जाती हैं।

**होते हैं कई पोषक तत्व:** सभी हरी सब्जियां, कैलोरी में कम और पोषण में अधिकतम होने की वजह से इनको 'न्यूट्रिएंट डेंसिटी' वाली डाइट भी कहा जाता है। ये सब्जियां विटामिंस, मिनरल, फाइबर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होती हैं। मेथी और सरसों का साग फोलेट, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट्स का प्रचुर स्रोत माने जाते हैं। देखा गया है कि एक कप कच्चे पालक में दैनिक आवश्यकता का विटामिन-ए, विटामिन-के, आयरन कैल्शियम मिलता है। इतना ही नहीं, हरी सब्जियां क्लोरोफिल से भरपूर होती हैं, जो खून की शुद्धिकरण और ऑक्सीजन परिवहन में सहायक होता है।

**कई रोगों से करे बचाव:** हरी सब्जियों में मौजूद ल्यूटिन, जियाजैंथिन और बीटा-कैरोटिन जैसे यौगिक, फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं, उन्हें नष्ट कर शरीर से बाहर करने में सहायक होते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट्स जैसे तत्वों की मौजूदगी हृदय रोग के जोखिम को कम करने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मददगार होती है। कुछ हरी सब्जियां जैसे सरसों, केल, ग्लूकोसाइनोलेट्स नामक यौगिक छोड़ती हैं, जो फ्री रेडिकल्स के विकास को रोकने में सहायक होता है। इनके अतिरिक्त विटामिन-के का अच्छा स्रोत होने की वजह से ये सब्जियां हड्डियों में कैल्शियम के जमाव और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। साथ ही कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और उच्च फाइबर के कारण ये ब्लड शुगर को स्थिर रखती हैं। हरी सब्जियां इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाने में सहायता करती हैं। इनमें मौजूद ल्यूटिन और जियाजैंथिन कंपाउंड आंखों की कोशिकाओं को मजबूती देता है। विटामिन सी और ए, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। इस प्रकार हरी पत्तेदार सब्जियां पोषण का सबसे किफायती और प्रभावी स्रोत हैं। ये ना केवल बीमारियों से बचाती हैं, बल्कि समग्र स्वास्थ्य और दीर्घायु प्रदान करती हैं। अपने संतुलित आहार में इन्हें प्रमुख स्थान दें और प्रकृति के इस अनमोल उपहार का पूरा लाभ उठाएं। लेकिन इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि अपनी डाइट में मौसम के अनुसार अलग-अलग प्रकार की हरी सब्जियां शामिल करें। *

प्रस्तुति: संध्या रानी

---

स्पेशल: वर्ल्ड किडनी डे, 12 मार्च

शरीर में मौजूद छोटा सा एक जोड़ी अंग किडनी, बहुत महत्वपूर्ण काम करता है। इसमें गड़बड़ी होने से आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि किडनी में किन वजहों से किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं? साथ ही यह भी जानिए कि किडनी की प्रॉपर केयर आप कैसे कर सकते हैं?

# किडनी की करें प्रॉपर केयर

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. मनीषा सहाय
एमओडी-नेफ्रोलॉजी
उस्मानिया जनरल हॉस्पिटल एंड मेडिकल कॉलेज, हैदराबाद

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई अंग बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन अंगों में से एक किडनी भी है। राजमा के आकार का शरीर का छोटा-सा अंग किडनी, क्लीनिंग मैकेनिज्म का महत्वपूर्ण काम करती है और शरीर में टॉक्सिंस, इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस बनाए रखती है।

**किडनी के कार्य:** किडनी में नेफ्रॉन नामक सूक्ष्म वाहिकाओं वाले फिल्टर यूनिट (करीब 10 लाख) होते हैं, जो ग्लोमेरूलर फिल्ट्रेशन प्रक्रिया के माध्यम से शरीर में तकरीबन 140 लीटर खून साफ करते हैं। ग्लूकोज, अमीनो एसिड, प्रोटीन और इलेक्ट्रोलाइट्स (सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम) जैसे एसेंशियल तत्व फिल्टर किए रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में वापस चले जाते हैं। जबकि यूरिक एसिड, क्रिएटिनिन जैसे टॉक्सिक पदार्थ, अतिरिक्त पानी ब्लैडर में जमा होते जाते हैं और यूरिन के जरिए शरीर से बाहर निकल जाते हैं। साथ ही किडनी एरिथ्रोपोइटिन हार्मोन (रेड ब्लड सेल्स बनाने में सहायक), रेनिन हार्मोन (सोडियम लेवल को सामान्य बनाने और ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने) का स्राव करती है। हड्डियों, दांतों और मांसपेशियों की मजबूती के लिए जरूरी एक्टिव विटामिन-डी के निर्माण में भी सहायक है।

**ऐसे होती है समस्या:** कई कारणों से किडनी के फिल्टर्स को नुकसान पहुंचता है, जिसकी वजह से किडनी ठीक तरह से काम नहीं कर पाती। ध्यान न देने पर किडनी के टिश्यू धीरे-धीरे खराब होने लगते हैं और कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। अनदेखी करने या समुचित उपचार न कराने पर किडनी खराब होने लगती है। व्यक्ति एक्यूट किडनी फैल्योर, क्रॉनिक किडनी फेल्योर, नेफ्रोटिक सिंड्रोम जैसी किडनी की बीमारियों का शिकार हो जाता है। व्यक्ति को असमय मौत का सामना भी करना पड़ सकता है। जबकि प्रारंभिक स्तर पर ही इलाज शुरू कर दिया जाए तो काफी हद तक इसे डैमेज होने से बचाया जा सकता है।

**किडनी प्रॉब्लम्स के कारण:** कई गलत आदतें और बीमारियां किडनी खराब होने का कारण बनती हैं। जैसे-हेल्दी लाइफस्टाइल न होना। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, पॉलिसिस्टिक किडनी डिजीज, किडनी डिस्प्लेसिया, यूटीआई इंफेक्शन जैसी गंभीर बीमारी होना। घर का बना पौष्टिक और संतुलित आहार के बजाय जंक या प्रोसेस्ड फूड का सेवन अधिक करना। आहार में नमक और चीनी की मात्रा अधिक होना। खाने में ऊपर से नमक डालकर खाना। पानी या अन्य तरल पदार्थ जरूरत से कम मात्रा में लेने से डिटॉक्सिफाई न हो पाना। कई तरह के नेचुरल या आर्टिफिशियल हेल्थ प्रोडक्ट्स, हेल्थ टॉनिक या प्रोटीन सप्लीमेंट्स के गैर-जरूरी सेवन से किडनी में इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी होना। पेनकिलर, एंटी बायोटिक या अपने मन से दवाओं का ज्यादा सेवन करना। आनुवांशिक किडनी बीमारियां होना जैसे- ऑटोसोमल डॉमिनेंट पॉलीसिस्टिक किडनी डिजीज, हाइपरॉक्सालुरिया, किडनी डिस्प्लेसियाएनेफ्रोनोफ्थिसिस डिसऑर्डर। इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी, यूटीआई एपाइलोनेफ्राइटिस जैसे किडनी इंफेक्शन होना। लंबे समय तक यूरिन रोके रहना। नियमित रूप से व्यायाम न करना। एल्होहल का सेवन करना।

**किडनी रोगों के लक्षण:** किडनी की बीमारी को साइलेंट किलर कहा जाता है। कुछ लक्षण किडनी में गड़बड़ी होने की ओर इशारा करते हैं, जिनसे व्यक्ति को सचेत हो जाना चाहिए और यथाशीघ्र डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। जैसे-शरीर के विभिन्न हिस्सों में सूजन आना। खासकर सुबह उठने पर आंखों के आस-पास सूजन होना और शाम होते-होते पैर और टखनों में सूजन आना। बार-बार यूरिन पास करने की इच्छा होना या यूरिन रुक-रुक कर आना। सामान्य से अधिक या कम यूरिन आना, दिन के बजाय रात को यूरिन ज्यादा आना। यूरिन में एलब्यूमिन-एरिथ्रोपोएटिन नामक प्रोटीन का रिसाव होना, यूरिन का पीला या भूरे रंग का होना, झाग आना या बदबू आना, यूरिन करते हुए जलन होना। कमजोरी और थकान महसूस करना। भूख कम लगना, पेट में जलन और दर्द रहना, घबराहट रहना जैसी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं होना। मांसपेशियों में खिंचाव होना।

**न करें इग्नोर:** स्वस्थ शरीर के लिए हेल्दी किडनी जरूरी है। किडनी संबंधी समस्या होने पर व्यक्ति को बिना देर किए नेफ्रोलॉजिस्ट डॉक्टर को दिखाना चाहिए। अर्ली स्टेज में बीमारी पकड़ में आने पर आगे का ट्रीटमेंट प्लान हो सकता है।

**डायग्नोसिस:** किडनी की फिल्टर क्षमता को जांचने के लिए ग्लोमेरूलर फिल्टरेशन रेट (जीआरएफ) टेस्ट, ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, अल्ट्रासाउंड, बायोप्सी जैसे टेस्ट कराए जाते हैं।

**ट्रीटमेंट का तरीका:** मरीज और रोग की स्थिति के हिसाब से उपचार किया जाता है। डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर को पहले कंट्रोल किया जाता है। एक्यूट किडनी फेल्योर के मरीज का उपचार अगर सही समय पर शुरू कर दिया जाता है, तो मेडिसिन से उसे ठीक किया जा सकता है। किडनी ज्यादा खराब होने पर डायलिसिस का सहारा लिया जाता है, जिसमें किडनी का ब्लड फिल्टर करने का काम मशीन अस्थाई तौर पर करती है। स्थिति गंभीर हो जाने पर किडनी ट्रांसप्लांट आखिरी उपाय है, जिसके लिए किडनी डोनेशन की जरूरत रहती है।

**ऐसे करें किडनी केयर:** इन बातों को फॉलो करके आप अपनी किडनी की प्रॉपर केयर कर सकते हैं।

- अगर आपकी किडनी डिजीज की फैमिली हिस्ट्री है, तो रेगुलर मेडिकल चेकअप कराएं। 45 साल से ज्यादा उम्र के लोग साल में एक बार होल बॉडी चेकअप कराएं। किडनी जांच के लिए केएफटी जरूर करवाएं।
- डायबिटीज, ब्लड प्रेशर होने का पता चले तो आप अपना यूरिन टेस्ट और किडनी फंक्शन टेस्ट जरूर कराएं। किडनी को स्वस्थ रखने के लिए डायबिटीज को कंट्रोल में रखें।
- वेट कंट्रोल रखें। हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं।
- न्यूट्रीशन से भरपूर बैलेंस डाइट लें। कार्बोहाइड्रेट सीमित मात्रा में लें। यथासंभव रिफाइंड सफेद चीजों (चीनी, नमक, मैदा, चावल) के सेवन से बचें। इनके बजाय मल्टीग्रेन आटा, ब्रेड को आहार में शामिल करें।
- पालक, साग, टमाटर जैसी चीजों से परहेज रखें। लौकी, तोरई, परवल, टिंडा और फूलगोभी, किडनी के लिए फायदेमंद हैं। इन में पानी ज्यादा और पोटेशियम कम होता है।
- फ्रूट्स का इनटेक अच्छा रखें। सेब, पपीता और अमरूद फायदेमंद हैं।
- रोजाना 3-4 ग्राम से ज्यादा नमक न खाएं। खासकर खाने में ऊपर से डाला गया सॉल्ट पूरी तरह अवॉइड करें। अचार, पापड़, नमकीन और डिब्बा बंद बिस्कुट से दूरी बनाकर चलें।
- जंक या फास्ट फूड का सेवन न करें।
- हाइड्रेशन स्टेटस मेंटेन रखें। मौसम, शरीर और काम के हिसाब से पानी पिएं। कम पानी पीने से शरीर के विषाक्त पदार्थ शरीर में इकट्ठे होने लगते हैं। लेकिन ज्यादा पानी पीना भी किडनी के लिए नुकसानदायक है।
- डेली कम से कम 6 घंटे की नींद जरूर लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

## इसलिए मनाते हैं वर्ल्ड किडनी डे

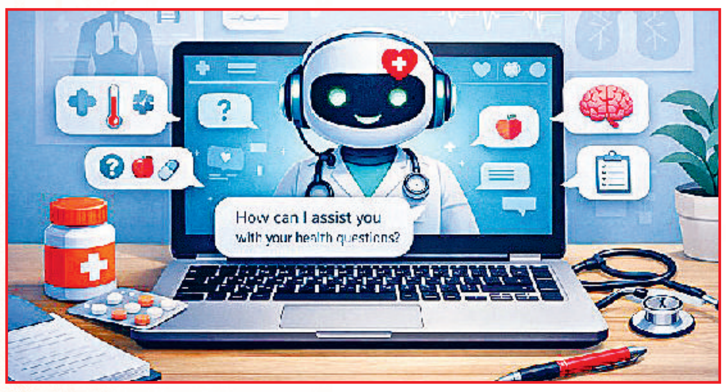
**किडनी की** समस्या आज उम्रदराज लोगों में ही नहीं, युवाओं और बच्चों में भी देखी जा रही है। 10 में से 1 व्यक्ति किडनी डिजीज का शिकार हो रहा है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के हिसाब से दुनिया भर में करीब 85 करोड़ लोग किडनी डिजीज से जूझ रहे हैं। हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और श्वसन रोगों के विपरीत किडनी डिजीज से होने वाली मृत्यु दर निरंतर बढ़ रही है। हर साल क्रॉनिक किडनी डिजीज से तकरीबन 24 लाख लोगों की मौत भी हो जाती है। अनुमान है कि 2040 तक नॉन-कम्यूनिकेबल डिजीज से होने वाली मौतों का पांचवां सबसे बड़ा कारण किडनी डिजीज होगा। किडनी डिजीज के प्रति लोगों में जागरुकता लाने के लिए हर साल मार्च के दूसरे गुरुवार को वर्ल्ड किडनी डे मनाया जाता है। इस साल की थीम है- सभी के लिए किडनी स्वास्थ्य: लोगों की देखभाल, धरती की सुरक्षा।

---

हमारे जीवन में सोशल मीडिया और एआई का दखल बढ़ता जा रहा है। लेकिन अपने हेल्थ इश्यूज के बारे में इन पर ब्लाइंड फेथ करना बहुत हार्मफुल हो सकता है। इस बारे में आपको बहुत सावधान रहने की जरूरत है।

# हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकते हैं डॉक्टर एआई

प्रिकॉशन
डॉ. माजिद अलीम




आज के समय में विभिन्न आयुवर्ग के बहुत से लोग अपने या अपने परिवार के सदस्यों की बिगड़ती सेहत या किसी बीमारी के लक्षण दिखने पर डॉक्टर की सलाह लेने की बजाय, पहले कदम के रूप में एआई का ही सहारा लेते हैं। विभिन्न सर्वेक्षण भी इस बात का खुलासा करते हैं कि 2023 की तुलना में 2024 में एआई सिस्टम चेकर की खोज में 134.3 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी हुई है यानी, अब अधिक लोग अपने स्वास्थ्य की जांच के लिए एआई का सहारा ले रहे हैं।

**इसलिए बढ़ रहा ट्रेंड:** आजकल अधिकतर लोग डॉक्टर के पास जाने की बजाय चिकित्सा सुविधा के लिए एआई टूल का इस्तेमाल इसलिए करते हैं, क्योंकि यह समय और पैसा बचाने वाला तथा ज्यादा सुविधाजनक माध्यम लगता है। छोटी-मोटी स्वास्थ्य संबंधी परेशानी होने पर एआई के माध्यम से उन्हें अपनी बीमारी को समझने में काफी मदद मिलती है। इतना ही नहीं कुछ लोग तो लक्षण बताकर अपनी बीमारी की गंभीरता की जांच भी एआई के माध्यम से करते हैं। वह डॉक्टर के पास जाने की जरूरत भी नहीं समझते। दरअसल, कोविड महामारी के बाद से हमारे जीवन में टेलीमेडिसिन का चलन काफी तेजी से बढ़ गया है। यही वजह है कि अब सोशल मीडिया, व्हाट्सएप और टेलिग्राम पर कई लोग एक्टिव हो गए हैं, जो खुद को एक्सपर्ट होने का दावा करके सोशल मीडिया पर एक्टिव रहते हैं और हेल्थ संबंधी सलाह देते रहते हैं। हकीकत यह है कि किसी विशेष मेडिकल स्थिति के लिए सही डॉक्टर से कंसल्ट करने से लेकर जटिल शब्दों को सरल बनाने तक एआई उपकरण मेडिकल टर्म्स को लोगों को बेहतर ढंग से समझाने में मदद कर रहे हैं। लोग अपनी मेडिकल रिपोर्ट्स को समझने के लिए भी चैटजीपीटी का सहारा ले रहे हैं। समय बचाने के लिए डॉक्टर से न मिलना पड़े इसलिए भी एआई उपकरणों का उपयोग करके लोग अपनी स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हल कर रहे हैं।

**निर्भरता हो सकता है रिस्की:** हर स्वास्थ्य समस्या पर सोशल मीडिया या एआई टूल का उपयोग करना रिस्की हो सकता है। साल 2023 में प्रकाशित एक स्टडी में यह दावा किया गया कि टेलीमेडिसिन पर दी गई हेल्थ कंसल्टेंसी 30 प्रतिशत मामलों में अधूरी या गलत होती है। आमतौर पर एआई से हम अपनी बीमारी के सामान्य लक्षण के आधार पर उनसे सलाह लेते हैं। किसी मरीज की पर्सनल मेडिकल हिस्ट्री या गंभीर बीमारी को एआई भला कैसे समझ सकता है। इसलिए इन पर निर्भर होना गंभीर हेल्थ प्रॉब्लम बढ़ा सकता है। हकीकत यह भी है कि कई लोग अपने लक्षणों को गलत समझ लेते हैं, उसी गलत समझ के आधार पर वह गलत निष्कर्ष पर पहुंचकर खुद से ही दवा ले लेते हैं। मुंबई में कार्यरत पैथोलॉजिस्ट डॉ. राजेश बेंद्रे का कहना है, 'अधिकांश एआई उपकरण पश्चिमी आबादी के डेटा का उपयोग करके बनाए गए हैं, जो भारतीय संदर्भ का सही प्रतिनिधित्व नहीं करते और इससे उनकी सटीकता भी सीमित हो जाती है।' कई मरीज चैटजीपीटी, गूगल बार्ड या अन्य हेल्थ एप का उपयोग करके अपने लक्षणों की जानकारी ढूंढ़ते हैं और अकसर ही बिना सोचे, समझे गलत निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं। ये धारणाएं अनावश्यक चिंता का कारण बन जाती हैं।

**डॉक्टर से कंसल्टेशन है जरूरी:** एआई के विशेषज्ञों के अनुसार किसी भी एआई उपकरण के साथ डॉक्टर की सलाह के बिना उस सलाह पर भरोसा करना जोखिम भरा हो सकता है। खांसी, जुकाम, बुखार जैसी छोटी बीमारियों के अलावा यह गंभीर बीमारियों पर भी लागू होता है। इस बारे में एआई विशेषज्ञ जसप्रीत बिंद्रा का कहना है, 'डॉक्टर की निगरानी हमेशा इस प्रक्रिया का हिस्सा होनी चाहिए।' एआई हमें अधिक जानने, बेहतर शोध करने और यहां तक कि नई चीजों की खोज करने में मदद कर सकता है। लेकिन डॉक्टरी सलाह अभी भी बहुत महत्वपूर्ण है। जसप्रीत बिंद्रा के अनुसार, 'मानव चिकित्सक रोगी का समग्र रूप से इलाज करते हैं न कि बाहरी लक्षणों के आधार पर। वे तनाव, जीवनशैली या छुपे हुए लक्षणों पर भी विचार करते हैं, जिन्हें एआई अनदेखा कर सकता है। इसलिए मेडिकल कंसल्टेंसी के लिए एआई का उपयोग करते समय डॉक्टर की सलाह लेना भी जरूरी है।'

**बरतें सावधानी:** सोशल मीडिया पर किसी बीमारी के ये लक्षण या किसी अन्य बीमारी के ये लक्षण हैं। इस बीमारी में ये परहेज बरतें, इस बीमारी ये खाएं, इस बीमारी में ये न खाएं, इस तरह की फर्जी सलाह आपकी हेल्थ को भारी नुकसान पहुंचा सकती है। इससे बचने में ही समझदारी है। एक ही बीमारी के लिए व्यक्ति के लक्षण, उसकी शारीरिक और मानसिक स्थिति के अनुसार अलग-अलग तरह की दवाई दी जाती है। जब आप किसी डॉक्टर को दिखाते हैं तो वह आपकी पूरी शारीरिक जांच करने के बाद आपकी बॉडी, वजन, हाइट और स्वास्थ्य के आधार पर आपके अनुकूल दवाई लिखते है। ऐसे में केवल एआई या सोशल मीडिया पर पूरी तरह भरोसा करना हार्मफुल हो सकता है। इसी तरह सोशल मीडिया पर जो डॉक्टर कैमरे के सामने लोगों को फ्री कंसल्टेंसी देते हैं, उनकी भी सलाह तभी माननी चाहिए जब आप उनसे पर्सनल कॉन्टेक्ट कर, मिलकर उनसे सलाह लें। सोशल मीडिया पर मेडिकल हेल्थ कंसल्टेंसी देने वाले व्यक्ति की योग्यता और उसकी प्रमाणिकता की भी जांच जरूरी है। हेल्थ संबंधी समस्या छोटी हो या बड़ी, डॉक्टर से पर्सनली मिलकर ही सलाह लें। अगर किसी से पर्सनली न मिल पाएं तो किसी प्रमाणित टेलीमेडिसिन का प्रयोग करें। गलत दवा से गंभीर नुकसान भी हो सकता है। आजकल लोग फर्जी एकाउंट बनाकर भी लाइक्स और फॉलोवर्स के लिए लोगों को आधी-अधूरी मेडिकल सलाह दे रहे हैं। इसलिए उन पर भरोसा न करें। खुद भी सतर्क रहें और अपने घर परिवार के लोगों को भी एआई की हेल्थ सलाह के प्रति सजग और सचेत रखें। *

---

इन दिनों मेट्रो शहरों से लेकर गांव-कस्बों में भी ऑनलाइन योगा क्लासेज का ट्रेंड बढ़ रहा है। ऐसी क्लासेज के कुछ पॉजिटिव तो कुछ नेगेटिव पहलू भी हैं। ऐसे में ऑनलाइन योगा क्लासेज में शामिल होते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

# तभी फायदेमंद होगी ऑनलाइन योगा क्लासेज

सजेशन
दिव्यज्योति 'नंदन'

कोविड काल के बाद भारत में जिस तरह हर क्षेत्र में ऑनलाइन मोड का ट्रेंड बढ़ा है, उससे योगा भी अछूता नहीं रहा। पहले आश्रमों में या स्थानीय योगा क्लासेज में जाकर ही लोग योग सीखने का प्रशिक्षण लिया करते थे। लेकिन अब बड़े पैमाने पर महानगरों से लेकर छोटे कस्बों और गांवों तक लोग अपने मोबाइल, लैपटॉप या स्मार्ट टीवी के जरिए अपने घर पर ही योगा क्लासेज करते हैं। सवाल है क्या ऑनलाइन योगा क्लासेज इतनी प्रभावी होती हैं, जितनी ऑफलाइन यानी प्रशिक्षक के आमने-सामने की क्लासेज होती हैं? इसका उत्तर कई कारकों पर निर्भर करता है। मसलन, योग का स्तर, अभ्यास का उद्देश्य, प्रशिक्षण की गुणवत्ता और स्वयं सीखने वाले की गंभीरता।

**ऑफलाइन योगा क्लासेज के फायदे:** जहां तक ऑफलाइन योगा क्लासेज के प्रभाव की बात है तो यह सीधे प्रशिक्षक के सामने उनकी निगरानी या देखरेख में संपूर्ण होती है। ऐसे में अगर योगा सीखने वाले प्रशिक्षार्थी श्वास और शरीर की मुद्राएं गलत बनाते हैं, तो उन्हें प्रशिक्षक न सिर्फ स्वयं आकर सही कराते हैं बल्कि सही तकनीक भी सिखाते हैं। इससे खुद से फायदा यह होता है कि अकेले में गलत तरीके से आसन करने से जो चोट लगने या दूसरे नुकसान होते हैं, उनसे हम बच जाते हैं। एक बात यह भी है कि जब योगा समूह में और अनुशासन के साथ किया जाता है, तो उसमें एक नियमितता विकसित होती है। विशेष रोग यानी पीठ दर्द, स्ट्रोक, रिकवरी, सर्वाइकल और घुटनों की समस्या में ऑफलाइन योग कहीं ज्यादा सुरक्षित और प्रभावी माना जाता है। जबकि समय और स्थान की बाध्यता के कारण ऑफलाइन योग कई बार हमारी पहुंच से दूर होता है। ऑनलाइन योगा क्लासेज करने से यात्रा का समय और खर्च बचता है, जबकि ऑफलाइन योगा करने से यह अच्छा खासा खर्च बन जाता है। कई बार ऑफलाइन योगा क्लासेज इसलिए प्रभावशाली नहीं होती क्योंकि छोटी-सी जगह में बहुत बड़ी संख्या में सीखने वाले लोग होते हैं, इसलिए सबको सीखने की व्यक्तिगत सुविधा नहीं मिल पाती।

**ऑनलाइन योगा के फायदे:** ऑनलाइन योगा क्लासेज, सामान्य फिटनेस, लचीलापन, सांस नियंत्रण और तनाव कम करने तथा दिनचर्या बनाए रखने के लिए काफी प्रभावी होती है। जिन्हें पहले से योग का अनुभव है, ऐसे लोग ध्यान, प्राणायाम जैसे सरल आसनों को आसानी से ऑनलाइन निर्देशों के साथ कर सकते हैं। लेकिन यह भी सच है कि ऑनलाइन योग अपने आप कारगर नहीं होता, उसे कारगर बनाने के लिए मेहनत करनी होती है। ऑनलाइन योगा क्लासेज की कमी यह है कि स्क्रीन के जरिए प्रशिक्षक हर व्यक्ति की बारीक गलतियों को नहीं देख सकता, खासकर कमर, गर्दन और घुटनों से जुड़ें आसनों में। ऑनलाइन क्लासेज, कई बार चोट लगने का कारण बनती हैं। क्योंकि देखकर किसी अभ्यास को सही तरीके से कर लेना सबके बस में नहीं होता है। इसके अलावा घर के माहौल में फोन, परिवार और काम हमेशा आपके योग करने में बाधा डालते हैं। इसलिए ऑनलाइन योग करने वाले ऑफलाइन से ज्यादा छुट्टियां करते हैं, इससे ये कम प्रभावी होता है। इसका नुकसान ये है कि किसी को ऑनलाइन योगा करते देख तमाम लोग उसी के अनुरूप करने लगते हैं। इससे कई बार फायदे की जगह नुकसान होता है।

**रखें ध्यान:** सवाल है फिर ऐसा क्या करें कि ऑनलाइन योग भी ऑफलाइन योगा की तरह प्रभावी बन सके? इसके लिए सबसे जरूरी है कि योग्य, योग प्रशिक्षक चुनें। सिर्फ फॉलोवर्स को या उसकी लोकप्रियता को देखकर उसे अपना प्रशिक्षक न बनाएं। प्रशिक्षक की योग शिक्षा, उसके अनुभव और शारीरिक एनाटोमी की समझ भी देखें। ऑनलाइन योगा और भी शानदार और लाइव इंट्रेक्टिव बन सके, इसलिए रिकॉर्डिंग वीडियो से बेहतर है लाइव योगा शिक्षण में शामिल हों। अगर आप हाई ब्लड प्रेशर के रोगी हैं, स्ट्रोक प्रॉब्लम है, हृदय रोग से पीड़ित हैं, स्लिपडिस्क या सर्वाइकल से परेशान हैं, तो डॉक्टर की सलाह और अनुभवी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही योगा करें। *

## खबर संक्षेप

### उचाना में इनेलो की हल्का स्तरीय मीटिंग 15 मार्च को

**जींद।** आगामी 15 मार्च को ब्राह्मण धर्मशाला उचाना में इनेलो की हल्का स्तरीय मीटिंग होगी। उचाना हल्काध्यक्ष समरजीत ने बताया कि प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा मीटिंग में पहुंचेंगें। 23 मार्च को नरवाना मे होने वाले प्रदेश स्तरीय युवा सम्मेलन को लेकर पदाधिकारियों की जिम्मेदारी लगाई जाएगी।

### घर में घुस महिला से अश्लील हरकत, केस

**जींद।** गांव गुरूकुल खेड़ा में घर में घुस कर महिला से अशील हरकत करने, मारपीट करने पर उचाना थाना पुलिस ने तीन युवकों के खिलाफ मारपीट करने, रेप करने की कोशिश करने समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव गुरूकुल खेड़ा निवासी एक महिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 14 फरवरी रात को गांव के ही गुली, खटकन तथा सोनू उसके घर में घुस आए और उसके साथ रेप करने की कोशिश की।

### संदिग्ध हालात में दो युवतियां लापता, केस

**जींद।** जिले में अलग-अलग स्थानों से दो युवतियों के संदिग्ध हालात में गायब होने पर संबंधित थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामले दर्ज किए हैं। गांव ईक्कस निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी बेटी गत दिवस घर से आईटीआई के लिए निकली थी। जिसके बाद वह घर वापस नही लौटी। वही गांव खेड़ाखेमावती से भी बीस वर्षीय युवती गायब हो गई।

### श्रीमद् भागवत कथा का आयोजन आज से

**जींद।** हिंदू कन्या महाविद्यालय सभागार में विश्व हिंदू परिषद के प्रांत उपाध्यक्ष राधेश्याम चिल्लाना परिवार द्वारा श्रीमद् भागवत कथा का आयोजन 12 से 18 मार्च तक किया जा रहा है। व्यास पीठ पर विराजमान वृंदावन से पधारे परम श्रद्धेय गौरदास जी महाराज सात सुरों से सजी, सात जन्मों का उद्धार करने वाली जीवनदायिनी सतत पाप मोचनी कथा का अमृतपान प्रतिदिन सायं चार बजे से सात बजे तक करवाएंगे।

### राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 14 को

**जींद।** मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी मोनिका ने बताया कि हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार और जिला एवं सत्र न्यायाधीश व जिला विधिक सेवा प्राधिकरण जींद की अध्यक्षा पूनम सुनेजा के मार्गदर्शन में आगामी 14 मार्च को जिला में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत में विभिन्न श्रेणियों के मामलों को आपसी सहमति और त्वरित गति से सुलझाया जाएगा।

### विवि में महिला सुरक्षा को लेकर संगोष्ठी आयोजित

**जींद।** अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद हरियाणा द्वारा चौधरी रणबीर सिंह विवि में संगोष्ठी का आयोजन किया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों के बीच महिला सम्मान, समानता, सुरक्षा और समाज में महिलाओं की भूमिका के प्रति जागरूकता बढ़ाना था। इस संगोष्ठी में विवि के 100 छात्र व छात्राओं कई प्राध्यापकों ने भाग लिया।

### कुकर्म के प्रयास का आरोपित गिरफ्तार

**जींद।** थाना जुलाना पुलिस ने बच्चे का अपहरण कर दुष्कर्म के प्रयास के आरोपित को गिरफ्तार किया है। थाना जुलाना के प्रभारी निरीक्षक विक्रम जोशन ने बुधवार को बताया कि जुलाना थाना क्षेत्र के गांव निवासी व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि उसका नाबालिग भतीजा उसकी दादी के साथ छह मार्च को दोपहर के समय गांव की दुकान पर गया था। उसकी दादी आगे चल रही थी और तो नाबालिग बच्चा पीछे रह गया।

### दलहन फसलों की बिजाई पर मिलेगा प्रोत्साहन

**कैथल।** कृषि उपनिदेशक डॉ. रविन्द्र सिंह ने बताया कि राष्ट्रीय कृषि विकास योजना के तहत धान की रोपाई से पहले खेत में हरी खाद (ढैंचा) दलहनी फसलों की बिजाई करने वाले किसानों को सरकार की ओर से 1000 रुपये प्रति एकड़ की प्रोत्साहन राशि दी जाएगी।

---

### व्यापारियों ने मार्केट कमेटी से उठाई समाधान की मांग

# सब्जी मंडी में शेड की कमी से बढ़ी परेशानी

## सरकार ने 3 एकड़ जमीन सब्जी मंडी के लिए निर्धारित की लेकिन अब भी जरूरी सुविधाओं का भारी टोटा

**खुले में बैठने से धूप के प्रभाव से सब्जियां हो रही खराब**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सीवन

सीवन सब्जी मंडी एसोसिएशन के प्रधान पाली सैनी के नेतृत्व में बुधवार को सब्जी मंडी से जुड़े व्यापारियों का एक प्रतिनिधिमंडल मार्केट कमेटी के चेयरमैन शमशेर सैनी खानपुर तथा वाइस चेयरमैन विक्रम मुंजाल अंकुर से उनके कार्यालय में मिला। प्रतिनिधिमंडल ने सब्जी मंडी में स्थायी शेड निर्माण की मांग को लेकर अपनी समस्याएं विस्तार से रखीं और जल्द समाधान की अपील की। प्रधान पाली सैनी ने बताया कि जैसे ही गेहूं और धान की खरीद का सीजन शुरू होता है, अनाज मंडी में जगह की कमी हो जाती है। ऐसे में सब्जी विक्रेताओं को अपनी दुकाने मंडी से बाहर खेतों में लगानी पड़ती हैं। खुले में बैठने के कारण तेज धूप और मौसम के प्रभाव से सब्जियां जल्दी खराब हो जाती हैं, जिससे व्यापारियों के साथ-साथ किसानों को भी लाखों रुपये का नुकसान उठाना पड़ता है। उन्होंने बताया कि सरकार की ओर से लगभग तीन एकड़ जमीन सब्जी मंडी के लिए निर्धारित की गई है, लेकिन अब तक वहां शेड या अन्य जरूरी सुविधाएं विकसित नहीं हो पाई हैं। सामान्य दिनों में व्यापारी अनाज मंडी में बने शेड के नीचे बैठकर सब्जी का कारोबार कर लेते हैं, लेकिन फसल खरीद के मौसम में उन्हें वहां से हटना पड़ता है और मजबूरी में खुले स्थान पर बैठना पड़ता है। पाली सैनी ने मार्केट कमेटी प्रशासन से मांग करते हुए कहा कि निर्धारित तीन एकड़ जमीन पर जल्द से जल्द स्थायी शेड और आवश्यक व्यवस्थाएं करवाई जाएं, ताकि सब्जी विक्रेताओं को मौसम की मार से राहत मिल सके और किसानों की उपज भी सुरक्षित रह सके। इस मौके पर चेयरमैन शमशेर सैनी खानपुर और वाइस चेयरमैन विक्रम मुंजाल अंकुर ने प्रतिनिधिमंडल की समस्याओं को गंभीरता से सुना और आश्वासन दिया कि इस मुद्दे को प्राथमिकता के साथ उठाया जाएगा। उन्होंने कहा कि गेहूं की खरीद का सीजन नजदीक है, इसलिए प्रयास किया जाएगा कि सब्जी विक्रेताओं को किसी प्रकार की परेशानी न हो और मंडी में बेहतर व्यवस्था उपलब्ध करवाई जा सके। इस दौरान सब्जी मंडी से जुड़े कई व्यापारियों ने भी शेड निर्माण की आवश्यकता पर जोर दिया और उम्मीद जताई कि मार्केट कमेटी जल्द ही इस दिशा में ठोस कदम उठाएगी। पूर्व प्रधान संजय आहूजा, भरत मुंजाल मोनू, गुरमीत, बिट्टू सहित कई अन्य सब्जी मंडी के आढ़ती मौजूद रहे।

सब्जी मंडी के आढ़तियों के साथ बैठक करते शमशेर सैनी और विक्रम मुंजाल।

---

# मेहनत से आगे बढ़ने के लिए किया प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सीवन

कांगथली स्थित पीएम श्री राजकीय वमावि में विद्यार्थियों की प्रतिभा को निखारने के उद्देश्य से विज्ञान एवं गणित ओलंपियाड कार्यक्रम का आयोजन किया । अध्यक्षता प्रधानाचार्य खुशीराम पांचाल ने की। प्रधानाचार्य खुशीराम पांचाल ने बताया कि प्रतियोगिता का आयोजन दो चरणों में किया गया। पहले चरण में विद्यार्थियों की प्रारंभिक परीक्षा आयोजित की गई, जिसमें बड़ी संख्या में छात्रों ने उत्साह के साथ भाग लिया। पहले चरण में बेहतर प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों का चयन दूसरे चरण के लिए किया गया। उन्होंने बताया कि दूसरे चरण में चयनित विद्यार्थियों की पुनः परीक्षा आयोजित की गई, जिसमें उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले छात्रों को नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस दौरान छात्रों में प्रतियोगिता को लेकर काफी उत्साह देखने को मिला। प्रधानाचार्य ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा को सामने लाने का अवसर प्रदान करती हैं। इससे छात्रों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ती है और उन्हें अपनी क्षमता को पहचानने का एक मंच मिलता है। उन्होंने कहा कि ऐसी गतिविधियां विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं और उन्हें भविष्य में बड़ी उपलब्धियां हासिल करने के लिए प्रेरित करती हैं। कार्यक्रम के सफल आयोजन में विज्ञान एवं गणित विभाग के अध्यापकों वंदना रानी, मोनिका रानी, मंगल सिंह, नेहा गुप्ता और मुनिष कुमार ने विशेष सहयोग दिया। विद्यालय परिवार ने विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते उन्हें इसी प्रकार मेहनत और लगन के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

योग सदस्यों का जन्मदिन मनाते व मिठाई खिलाकर मुंह मीठा करवाते पं. विधासागर व अन्य सदस्य।

## योग सदस्यों का जन्मदिन मनाया

**गुहला-चीका।** सामाजिक सौहार्द को बढ़ावा देने और योग के प्रति जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से पतंजलि योग समिति और भारत स्वाभिमान ट्रस्ट के सहयोग से बुधवार को पतंजलि योग भवन, चीका में योग सदस्यों का सामूहिक जन्मदिन उत्साहपूर्वक मनाया। कार्यक्रम में योग साधकों ने समूह योगाभ्यास करने के बाद केक काटकर एक-दूसरे को शुभकामनाएं दीं और स्वस्थ जलपान के साथ अवसर की खुशियां साझा कीं। कार्यक्रम के दौरान योग सदस्य ईश्वर सिंगला, इंद्रमोहन मित्तल, कश्मीर लाल गर्ग और हैप्पी का जन्मदिन सामूहिक रूप से मनाया। उपस्थित सदस्यों ने उन्हें स्वस्थ, दीर्घायु और सुखद जीवन की कामना की। पतंजलि जिला प्रभारी आचार्य हरिओम ने कहा कि ऐसे आयोजन न केवल योग साधकों के बीच आपसी भाईचारे और सौहार्द को मजबूत करते हैं।

### हरियाणा कृषि विवि में कृषि मेला 23-24 को

**कैथल।** चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विवि में किसानों को खरीफ फसलों की उन्नत तकनीकों से अवगत कराने के उद्देश्य से 23 व 24 मार्च को दो दिवसीय कृषि मेला खरीफ का आयोजन किया जाएगा। मेले में प्रदेशभर के किसानों, कृषि वैज्ञानिकों, कृषि उद्यमियों, विभिन्न विभागों और संस्थाओं की भागीदारी रहेगी। विवि के कुलपति प्रो. बलदेव राज काम्बोज ने बताया कि कृषि मेले का मुख्य उद्देश्य किसानों को खरीफ फसलों की नवीनतम किस्मों, उन्नत कृषि तकनीकों, प्राकृतिक संसाधन संरक्षण तथा कृषि यंत्रीकरण से संबंधित जानकारी उपलब्ध कराना है। मेले के दौरान विवि के वैज्ञानिक किसानों को धान, कपास, बाजरा, दलहन एवं तिलहन फसलों की उन्नत किस्मों और वैज्ञानिक प्रबंधन के बारे में विस्तार से जानकारी देंगे। मधुमक्खी पालन से संबंधित विभिन्न प्रकार की प्रदर्शनियां लगाई जाएंगी।

---

### प्लम्बर-फीटर को किया सम्मानित

**जींद।** जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग कार्यकारी अभियंता भानु प्रकाश शर्मा ने कहा कि पेयजल आपूर्ति में प्लम्बर व फीटर की भूमिका अहम है। इनकी लगन व मेहनत जल जीवन मिशन को कामयाब करने में कारगर साबित होगी। कार्यकारी अभियंता भानु प्रकाश बुधवार को जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग एवं जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन द्वारा विश्व पलंबर दिवस के उपलक्ष्य में बीडीपीओ कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहे। इस मौके पर पेयजल आपूर्ति में सराहनीय कार्य करने वाले प्लम्बर व फीटर को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। सरकारी आईटीआई से आए पलंबर अनुदेशक जोगेंद्र सिंह व कारपेंटर अनुदेशक राजेश ने कहा कि विश्व प्लंबिंग दिवस डब्ल्यूपीडी जो हर साल 11 मार्च को दुनियाभर में मनाया जाता है।

**जींद।** पलंबर दिवस पर सम्मानित करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

**जींद।** रंगोली प्रतियोगिता में भाग लेते छात्राएं। *फोटो :हरिभूमि*

### महिलाओं के लिए कार्यक्रम आयोजित

**जींद।** चौधरी रणबीर सिंह विवि में महिला प्रकोष्ठ द्वारा महिलाओं के लिए विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य महिलाओं को प्रतिभा प्रदर्शित करने का मंच प्रदान करना तथा महिला सशक्तिकरण के प्रति जागरूकता फैलाना था। वर्ष 2026 के महिला दिवस की थीम ग्रीव टू गेन को ध्यान में रखते हुए कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विवि की महिला शिक्षिकाओं, गैर शिक्षण कर्मचारियों के साथ-साथ विभिन्न विभागों की छात्राओं ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान महिलाओं के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया। जिनमें मेहंदी रंगोली तथा पेंटिंग प्रतियोगिता शामिल रही। इन प्रतियोगिताओं में शिक्षण एवं गैर शिक्षण वर्ग की महिलाओं के साथ-साथ विश्वविद्यालय के अलग-अलग विभागों की छात्राओं ने भी बढ़चढ़ कर भाग लिया।

### कम्युनिटी लाइजन ग्रुप ने सुलझाया मामला

**जींद।** कम्युनिटी लाइजन ग्रुप ने पारिवारिक विवाद को सुलझाया है। कोऑर्डिनेटर पीसी जैन ने बताया कि पुलिस अधीक्षक कार्यालय में शिकायत प्राप्त हुई थी। जिसमें शिकायतकर्ता दया देवी ने बताया कि मेरे दो बेटे हैं और दोनों ही मुझे साथ नहीं रखते हैं। वो अकेली मजदूरी कर गुजरा करती हूं। मेरा बड़ा बेटा मेरे साथ मारपीट करता है और जान से मारने की धमकी देता है। मेरा छोटा बेटा अजय भी उसे कुछ नहीं कहता है। वो अपने बड़े बेटे के डर से अपनी बेटी के पास गांव नगूरां में जाकर रहने को मजबूर है। दोनों पक्षों को बुलाया। उन्हें सुना व समझाया व कानूनी पेचीदगियों से अवगत करवाया । जांच में पाया कि शिकायतकर्ता का गांव में एक प्लाट है और शिकायतकर्ता का बड़ा बेटा किराये पर रह रहा है और वह अपनी मां से उनके प्लाट में घर बनाने के लिए जगह मांग रहा था।

**जींद।** मामला निपटाते हुए सीएलजी। *फोटो :हरिभूमि*

**नरवाना।** प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

### दूध से बनने वाले उत्पादों की दी जानकारी

**नरवाना।** पंजाब नेशनल बैंक किसान प्रशिक्षण केंद्र सच्चाखेड़ा द्वारा ग्रामीण क्षेत्र के किसानों एवं महिलाओं को स्वरोजगार के लिए प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में रसीदां में 5 दिवसीय दुग्ध प्रसंस्करण एवं उसके संरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान विशेषज्ञों द्वारा प्रतिभागियों को दूध से बनने वाले विभिन्न उत्पाद जैसे दही, पनीर, घी, मक्खन, खोया आदि बनाने की विधि के बारे में विस्तार से जानकारी दी जा रही है। इसके साथ ही दुग्ध उत्पादों को अधिक समय तक सुरक्षित रखने की तकनीकों के बारे में भी बताया जा रहा है। केंद्र निदेशक हितेश कालरा ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम ग्रामीण क्षेत्र के लोगों के लिए अत्यंत उपयोगी हैं।

---

**कैथल।** आटो चालकों की जांच करती पुलिस। *फोटो :हरिभूमि*

## 12 वाहन चालकों के काटे चालान

**कैथल।** ट्रैफिक एसएचओ इंस्पेक्टर सतपाल के नेतृत्व में पुलिस टीम ने बस अड्डा कैथल के पास विशेष चेकिंग अभियान चलाया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि अभियान के दौरान पुलिस टीम ने ई-रिक्शा चालकों की जांच की, जिसमें कई चालक निर्धारित आयु से कम पाए गए। नियमों का उल्लंघन करने पर पुलिस ने 12 अंडरऐज ई-रिक्शा चालकों के मोटर वाहन अधिनियम के तहत चालान किए। ट्रैफिक पुलिस ने ई-रिक्शा चालकों को हिदायत दी कि बिना वैध ड्राइविंग लाइसेंस व तय आयु के वाहन चलाना कानूनन अपराध है और इससे सड़क दुर्घटनाओं का खतरा भी बढ़ जाता है। भविष्य में भी ऐसे नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ कार्रवाई जारी रहेगी। ट्रैफिक एसएचओ इंस्पेक्टर सतपाल ने आमजन से अपील की कि वे यातायात नियमों की पालना करें।

# समझदारी दिखाएं, अपने बच्चों का संपूर्ण टीकाकरण करवाएं : नरेंद्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

नगूरां पीएचसी के अधीन विभिन्न गांव के उपस्वास्थ्य केंद्रों पर स्वास्थ्य विभाग ने नियमित टीकाकरण के तहत कार्यक्रम का आयोजन किया। इस दौरान स्वास्थ्य विभाग ने बच्चों को टीबी, हेपेटाइटस बी, पोलियो, गलघोटू, टैटनस, काली खांसी, खसरा, रूबैला, निमोनिया, दिमागी बुखार और दस्त जैसी 12 जानलेवा बीमारियों के बचाव के लिए टीका लगाया। इस दौरान स्वास्थ्य निरीक्षक ने समझदारी दिखाएं, अपने बच्चों का संपूर्ण टीकाकरण करवाएं नामक स्लोगनों से लोगों को जागरूक किया। स्वास्थ्य निरीक्षक नरेंद्र ढांडा ने बताया कि टीकाकरण से बच्चों में संक्रामक रोगों से सुरक्षा मिलती है। इसके अलावा शिशु व माता मृत्यु दर में कमी, सामुहिक प्रतिरक्षा, आर्थिक बचत व चेचक व पोलियो जैसी गंभीर बीमारियों को जड़ से उखाडऩे में मदद मिलती है। इसलिए जन्म से लेकर पांच वर्ष तक की आयु के बच्चों का टीकाकरण अवश्य करवाना चाहिए तथा गर्भवती महिलाओं को भी टीकाकरण करवाना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिलाओं को फोलिक एसिड, कैल्शियम की गोलियों के अलावा संतुलित आहार लेना चाहिए व रूटीन चेकअप करवाते रहना चाहिए। महिला सुपरवाइजर पुष्पावती, एएनएम अनिता, हरिता, नवीन, मीनाक्षी के अलावा स्वास्थ्य कर्मचारी कुलदीप, अनिल, नरेंद्र तथा रीनू, मंजू, मीना, बाला, प्रीति आदि आशा वर्कर उपस्थित थी।

स्वर्गीय कमला देवी की पुण्यतिथि पर पुष्पार्पित करते पूर्व विधायक तेजवीर सिंह व अन्य

## कमला देवी को श्रद्धासुमन अर्पित किए

**ढांड।** बाबू अनंत राम जनता महाविद्यालय, कौल के प्रांगण में कालेज प्रबंधन समिति के अध्यक्ष तेजवीर सिंह की अध्यक्षता में उनकी माताजी कमला देवी की 15वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि स्वरूप हवन-यज्ञ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत स्वर्गीय चौधरी ईश्वर सिंह की समाधि स्थल पर पुष्पांजलि अर्पित कर की गई। इसके बाद उपस्थित सभी गणमान्य व्यक्तियों ने स्वर्गीय कमला देवी को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए उनके आदर्शों और जीवन मूल्यों को याद किया। इस अवसर पर चौधरी तेजवीर सिंह ने कहा कि उनकी माताजी की स्मृति में प्रतिवर्ष इस प्रकार के पुण्य कार्यों का आयोजन कर उन्हें सच्ची श्रद्धांजलि दी जाती है। उन्होंने कहा कि समाज सेवा, परोपकार और मानवीय मूल्यों से परिपूर्ण उनका जीवन सभी के लिए प्रेरणास्रोत है।

---

### भारतीय किसान मजदूर यूनियन के राष्ट्रीय अध्यक्ष ने राष्ट्रीय मुख्यालय में किया संबोधित

# सामाजिक ताना-बाना बनाए रखने के लिए एक गांव एक गोत्र में शादी पर तुरंत रोक लगाई जाए : कंडेला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

सर्वजातीय खाप पंचायत के राष्ट्रीय संयोजक जनकल्याण व भारतीय किसान मजदूर यूनियन के राष्ट्रीय अध्यक्ष टेकराम कंडेला ने राष्ट्रीय मुख्यालय पर बोलते कहा कि सामाजिक ताना-बाना को बनाए रखने के लिए एक गांव में एक गोत्र में लगते गांव में शादी पर तुरंत रोक लगाई जाए। क्योंकि इससे आपसी भाईचारा खराब होता जा रहा है। कहा कि इसी प्रकार लिव इन रिलेशनशिप में रह रहे तीन-तीन, चार-चार बच्चों के माता-पिता पर सरकार तुरंत पाबंदी लगाने का काम करे। क्योंकि इस प्रकार से रहने में उनके बच्चों पर और समाज में बहुत बुरा असर पड़ रहा है। कंडेला ने कहा कि दूध पियो, नशा छोड़ो, प्राकृतिक खेती को अपनाओ, बागवानी वाली फसलों को बढ़ावा दो, इसके साथ-साथ सभी प्रकार की फसलों का लाभकारी भाव दिलवाना, दहेज प्रथा को खत्म करना आदि मुद्दों पर संज्ञान लेने का काम किया है। आज हमारे समाज में हर परिवार के लोग एक बच्चे पर आधारित हो गए हैं। अगर किसी प्रकार की अचानक दुर्घटना हो जाती है व परिवार सदमें से बाहर नहीं निकल पाता है। इसलिए हमारे समाज को चाहिए कि कम से कम दो या तीन बच्चे पैदा करने चाहिए। इससे हमारा सामाजिक और और राजनीतिक विकास को बढ़ावा मिलेगा। इन सभी मुद्दों को राष्ट्रीय स्तर पर आगे बढ़ाने के लिए राष्ट्रीयसत्र पर राममेहर कंडेला प्रदेशाध्यक्ष भारतीय किसान मजदूर यूनियन व कंडेला जन कल्याण फाउंडेशन के अध्यक्ष के नेतृत्व में 11 सदस्यों की समिति का गठन किया गया है। इन सभी मुद्दों को लेकर केंद्र सत्र पर व प्रदेश सत्र पर व जिला सत्र पर लोगों को जागरूक करने का काम करेगी। बैठक में जींद ब्लॉक समिति के अध्यक्ष राकेश तलोडा, जिला परिषद के मेंबर नरेश दालमवाला, पूर्व सरपंच जगबीर, किताब सिंह, नंदीराम वाल्मीकि, माई राम आदि संगठन के पदाधिकारी मौजूद रहे।

**जींद।** संगठन पदाधिकारियों के साथ टेकराम कंडेला। *फोटो :हरिभूमि*

**राजौंद।** किठाना की ब्राह्मण चौपाल में सांसद नवीन जिंदल का जन्मदिन मनाते केक काटते पूर्व सरपंच कृष्ण कुमार शर्मा व उपस्थित ग्रामीण। *फोटो :हरिभूमि*

## किठाना में मनाया सांसद नवीन जिंदल का जन्मदिन

**राजौंद।** गांव किठाना की ब्राह्मण चौपाल में कुरुक्षेत्र लोकसभा क्षेत्र के लोकप्रिय सांसद नवीन जिंदल का जन्मदिन धूमधाम से मनाया गया। इस दौरान गांव किठाना के पूर्व सरपंच एवं कृष्ण कुमार शर्मा ने केक काटकर बुजुर्गों और बच्चों को खिलाया तथा सभी का मुंह मीठा करवाया। कार्यक्रम के दौरान मौजूद ग्रामीणों ने सांसद नवीन जिंदल को जन्मदिन की बधाई और शुभकामनाएं दीं।

**बेदखली सूचना**

हम सुनीता देवी पत्नी सतीश कुमार व सतीश कुमार पुत्र चन्दगी राम निवासी म.नं. 652/ पीकेएस न्यु बाई पास अम्बाला रोड़ सैक्टर 21 कैथल तह. व जिला कैथल अपने हल्फ से बयान करते हैं कि हमारा पुत्र समीर व उसकी पत्नी इसमत हमारे कहने-सुनने से बाहर हैं। हम उन्हे अपनी चल व अचल सम्पत्ति से बेदखल करते हैं। आज के बाद जो भी कोई उनसे लेन-देन या व्यवहार रखेगा, वह स्वयं जिम्मेवार होगा। हमारी व हमारे बाकि परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

## खबर संक्षेप

### बिजली संशोधन बिल के विरोध में किया प्रदर्शन

**कलायत।** नेशनल कोआर्डिनेशन कमेटी ऑफ इलेक्ट्रिसिटी एंप्लाइज फेडरेशन ऑफ इंडिया के आह्वान पर ऑल हरियाणा पावर कॉरपोरेशन वर्कर यूनियन की कलायत सब-यूनिट ने बिजली अमेंडमेंट बिल के खिलाफ प्रदर्शन किया। सब-डिवीजन स्तर पर आयोजित यह धरना सुबह 10 से दोपहर 1 बजे तक चला। प्रदर्शन की अध्यक्षता सह सचिव अमित कुमार ने की। इस दौरान बिजली कर्मचारियों ने केंद्र सरकार की नीतियों को जनविरोधी बताते हुए जमकर नारेबाजी की।

### पुंडरीक तीर्थ के सरोवर में डाली रंगीन मछलियां

**पूंडरी।** पूंडरी के ऐतिहासिक पुंडरीक तीर्थ के सौंदर्यीकरण और सरोवर की स्वच्छता बनाए रखने के उद्देश्य से विशेष पहल के तहत लगभग 3000 रंगीन मछलियां सरोवर में डाली गईं। इन मछलियों को कोलकाता से विशेष रूप से मंगवाया गया था। कार्यक्रम का शुभारंभ विधायक सतपाल जांबा के भाई तथा सरपंच लाभ सिंह जांबा ने किया। उन्होंने बताया कि विधायक का प्रयास है कि पूंडरी हल्के की पहचान बन चुके पुंडरीक तीर्थ को पर्यटन की दृष्टि से विकसित किया जाए।

### बढ़ते तापमान से गेहूं पर असर की आशंका

**राजौंद।** मार्च महीने की शुरुआत में ही तापमान 34 डिग्री सेल्सियस के पार पहुंचने से किसानों की चिंता बढ़ गई है। कृषि विभाग के अनुसार इस समय गेहूं की फसल में दाना बनने का चरण चल रहा है और अधिक तापमान होने से दानों का भराव प्रभावित हो सकता है, जिससे उत्पादन पर असर पड़ेगा। कृषि विशेषज्ञों का कहना है कि यदि तापमान 34 डिग्री से ऊपर रहता है तो फसल को नुकसान हो सकता है। ऐसे में किसानों को खेत में हल्की सिंचाई करने और आवश्यकतानुसार दवाइयों का छिड़काव करने की सलाह दी गई।

### डेढ़ दर्जन युवकों ने दो युवकों को किया घायल

**कैथल।** जींद-कैथल रोड पर गांव शेरूखेड़ी के पास कार और बाइकों में आए युवकों ने 2 दोस्तों पर हमला कर दिया। घटना में करीब 18 आरोपियों ने गंडासी और डंडों से वार कर दोनों को गंभीर रूप से घायल कर दिया। मामले में तितरम थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर 18 आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में तितरम निवासी अंकुश ने बताया कि 6 मार्च को उसका चाचा खेत में तुड़ी लेने गया था, जहां पड़ोसियों के साथ कहासुनी हो गई थी।

### विद्यालय अध्यापक संघ का सीसीएल को लेकर विरोध

**राजौंद।** हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ (सर्व कर्मचारी संघ व स्कूल टीचर्स फेडरेशन ऑफ इंडिया संबद्ध) ने शिक्षा विभाग के उस आदेश की कड़ी निंदा की है, जिसमें महिला कर्मियों को चाइल्ड केयर लीव (सीसीएल) लेने के लिए डीसी कार्यालय से अनुमोदन अनिवार्य किया गया है। संघ के राज्य महासचिव रामपाल शर्मा, जिला प्रधान रामफल दयोहरा, जिला सचिव अमरनाथ किठानिया सहित अन्य पदाधिकारियों ने कहा कि इससे महिलाओं को दफ्तरों के चक्कर काटने पड़ेंगे।

### सीवन के बिजली निगम कार्यालय से सामान चोरी

**कैथल।** सीवन स्थित बिजली निगम परिसर में बने जेई कार्यालय से हजारों रुपए का सामान व नकदी चोरी हो गई। एसडीओ कार्यालय द्वारा दी शिकायत में बताया कि निगम के एसडीओ कार्यालय में बने जेई के कमरे से 8 मार्च की रात को चोरों ने डेल कंपनी का लैपटॉप, आरसी, ड्राइविंग लाइसेंस और करीब 6 हजार रुपए नकद चोरी कर लिए। चोरी की पूरी वारदात कार्यालय में लगे सीसीटीवी कैमरों में कैद हो गई है।

---

### स्वास्थ्य विभाग ने पीएनडीटी एक्ट के तहत बनाई टीमें

# जिले के सभी अल्ट्रासाउंड केंद्रों की जांच की जाएगी

एक एसएमओ के साथ एक अन्य चिकित्सक की लगाई ड्यूटी

- 31 मार्च तक सभी अल्ट्रासाउंड केंद्रों की जांच रिपोर्ट सौंपनी होगी सिविल सर्जन को

**हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद**

स्वास्थ्य विभाग द्वारा पीएनडीटी एक्ट के प्रभावी क्रियाव्यन को लेकर जिले में चल रहे अल्ट्रासाउंड केंद्रों की जांच की जाएगी। पीएनडीटी एक्ट के तहत यह अल्ट्रासाउंड खरे उतरे हैं या नही, स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा इसको जांचा जाएगा। इसके लिए एक एसएमओ तथा एक अन्य चिकित्सक की टीम बनाई है। पूरे जिले में 39 अल्ट्रासाउंड केंद्र व मेटरनिटी अस्पताल हैं। सभी केंद्रों की जांच 31 मार्च तक सिविल सर्जन को सौंपनी होगी। पीएनडीटी एक्ट के तहत एक फार्म जारी किया गया है। इसमें जो-जो प्वायंट हैं, उन सभी को अल्ट्रासाउंड संचालकों को पूरा करना होगा।

स्वास्थ्य विभाग द्वारा समय-समय पर पीएनडीटी एक्ट के तहत अल्ट्रासाउंड केंद्रों की जांच की जाती। यदि कहीं भ्रूण जांच का पता चलता है तो स्वास्थ्य विभाग की टीम छापेमारी भी करती है। जिले में पिछले दो साल से ऐसा कोई मामला सामने नहीं आया है। पीएनडीटी एक्ट का सख्ती से पालन हो, इसके लिए हर संभव प्रयास स्वास्थ्य विभाग व जिला प्रशासन करता रहता है। अब जिले में मौजूद सभी 39 अल्ट्रासाउंड केंद्रों व मेटरनिटी अस्पतालों की जांच की जाएगी। इसमें कुछ प्वायंट दिए गए हैं, जो सभी अस्पताल व अल्ट्रासाउंड केंद्र संचालकों को पूरा करने होंगे। यदि यह प्वायंट पूरे नहीं पाए गए तो अल्ट्रासाउंड का लाइसेंस भी रद्द हो सकता है।

जींद। अल्ट्रासाउंड केंद्र के बाहर लिखे गए दिशा-निर्देश। फोटो : हरिभूमि

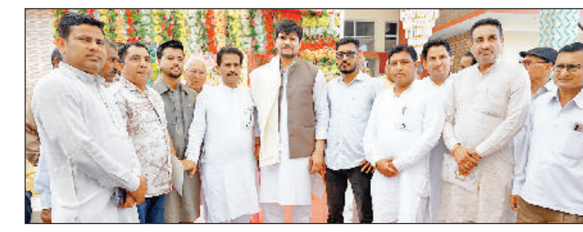
#### पीएनडीटी एक्ट का पालन हर हाल में किया जाएगा

नागरिक अस्पताल के प्रधान चिकित्सा अधिकारी डा. रघुवीर पूनिया ने बताया कि हर हाल में पीएनडीटी एक्ट का पालन किया जाएगा। जो अल्ट्रासाउंड केंद्र पीएनडीटी एक्ट का पालन नहीं करेगाए उसका लाइसेंस रद्द भी किया जा सकता है। अल्ट्रासाउंड केंद्रों व मेटरनिटी अस्पतालों की जांच की जांच 31 मार्च तक पूरी करके सिविल सर्जन को रिपोर्ट सौंपी जाएगी। प्रत्येक टीम में दो सदस्य रखे गए हैं। जिले में 39 केंद्रों की जांच करनी है। जल्द ही सभी केंद्रों की जांच पूरी करके सिविल सर्जन को रिपोर्ट सौंप दी जाएगी।

#### जिले में बनाई गई 14 टीमें

स्वास्थ्य विभाग ने जिले के 39 अल्ट्रासाउंड केंद्रों व मेटरनिटी अस्पतालों की जांच के लिए 14 टीमें बनाई गई हैं। इन सभी टीमों में दो-दो अधिकारियों को रखा गया है। यह टीमें अल्ट्रासाउंड केंद्र पर जाकर पूरी चेकलिस्ट भरेंगे। यदि कोई भी प्वाइंट पूरा नहीं मिला तो उसकी रिपोर्ट सिविल सर्जन को सौंपी जाएगी। इसके बाद पीएनडीटी एक्ट के पालन के लिए बनी कमेटी अल्ट्रासाउंड केंद्र का लाइसेंस भी रद्द कर सकती है। इसके लिए अल्ट्रासाउंड केंद्र में सभी नियमों का पालन होना चाहिए।

---


कलायत। पूर्व राज्य मंत्री कमलेश ढांडा के बेटे तुषार ढांडा को सम्मानित करते मोदी मिशन पूर्व जिला अध्यक्ष राजू कौशिक, भाजपा पदाधिकारी और पार्षद।

#### विवाह समारोह में में पहुंचे भाजपा नेता

## भाजपा और राजू कौशिक के बीच खत्म हुई सियासी दूरियां

- सीएम व प्रदेश अध्यक्ष ने कौशिक के बेटे के लिए भेजा आशीर्वाद

**हरिभूमि न्यूज ▶▶| कलायत**

कलायत नगर पालिका पूर्व चेयरपर्सन प्रतिनिधि एवं वरिष्ठ नेता राजू कौशिक और भाजपा के बीच लंबे समय से चल रही दूरियां आखिरकार खत्म हो गई। इसका जरिया कौशिक के बेटे मुकुल कौशिक का विवाह समारोह बना। इसमें भाजपा जिला प्रभारी अमरपाल राणा, जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी, पूर्व राज्य मंत्री कमलेश ढांडा के बेटे तुषार ढांडा, सांसद नवीन जिंदल प्रतिनिधि रविंद्र धीमान और अन्य वरिष्ठ नेताओं ने शिरकत करते हुए कटु सियासी संबंधों को मधुरता में तब्दील किया।

इन बदलते रिश्तों की स्थानीय और प्रदेश की राजनीति में बड़े चर्चे हैं। राजू कौशिक द्वारा विवाह समारोह में शिरकत के लिए प्रदेश मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनिक और भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल कौशिक को भी निमंत्रण दिया गया था। निमंत्रण की रिवायत में पार्षद कुमारी रेणु धानियां, नंबरदार संजय सिंगला, रविंद्र निर्मल बंटी, राजेश बेदी, बिट्टू शर्मा और प्रवीण कांसल शामिल रहे।

#### अभिनंदन किया

राजू कौशिक और पूर्व चेयरपर्सन शशि बाला कौशिक ने नगर पालिका पार्षदों एवं गणमान्य लोगों के साथ भाजपा नेताओं का अतिथि परंपरा के तहत अभिनंदन किया। भाजपा जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी, जिला प्रभारी अमरपाल राणा, युवा नेता तुषार ढांडा और रविंद्र धीमान कार्यक्रम के दौरान लगातार संगठन की मजबूती से जुड़े विषयों पर चर्चा करते नजर आए। उन्होंने विमर्श करते हुए किन्हीं कारणों से खफा चल रहे कार्यकर्ताओं को संगठन के कारवां में साथ लेकर चलने पर बल दिया।

---

## सफाई कर्मचारियों के कल्याण को लेकर सरकार पूरी तरह प्रतिबद्ध : आजाद सिंह

- सफाई कर्मचारियों के स्वास्थ्य व कल्याण के लिए विशेष स्वास्थ्य जांच शिविर शुरू

**हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल**

हरियाणा राज्य सफाई कर्मचारी आयोग पंचकूला के निर्देशानुसार बुधवार को जिले के सफाई कर्मचारियों के स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए तीन दिवसीय विशेष स्वास्थ्य जांच शिविर का शुभारंभ हो गया है। इस उपलक्ष्य में आरकेएसडी कॉलेज के ऑडिटोरियम हॉल में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, इसमें हरियाणा राज्य सफाई कर्मचारी आयोग के वाइस चेयरमैन आजाद सिंह ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की और सफाई कर्मचारियों के स्वास्थ्य, अधिकारों और कल्याण से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की। आयोग के वाइस चेयरमैन आजाद सिंह ने कहा कि सफाई कर्मचारी समाज की सेवा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और सरकार उनके स्वास्थ्य व कल्याण को लेकर पूरी तरह संवेदनशील है। पहली बार सफाई कर्मचारियों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए विशेष स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। यह अभियान अब तक हरियाणा के सात जिलों में पहुंच चुका है।

कैथल। हरियाणा राज्य सफाई कर्मचारी आयोग के वाइस चेयरमैन आजाद सिंह को ज्ञापन सौंपते सफाई कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

#### स्वास्थ्य जांच की सलाह

उन्होंने शिविर में डॉक्टरों की सलाह के अनुसार एक्स-रे जैसी सुविधाएं भी उपलब्ध करवाने के निर्देश दिए, ताकि धूल-मिट्टी में काम करने के कारण होने वाली बीमारियों का समय रहते पता लगाया जा सके। उन्होंने कर्मचारियों को हर छह महीने में एक बार अपनी स्वास्थ्य जांच अवश्य करवाने की सलाह दी। सफाई कर्मचारियों से भावनात्मक जुड़ाव साझा करते हुए कहा कि उनकी माताजी भी सफाई कर्मचारी थीं।

### ऊर्जा संबंधित जरूरतों को पूरा करने में खुद को बनाएं सक्षम

**जींद।** डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि केंद्र सरकार द्वारा पीएम सूर्य घर, मुफ्त बिजली योजना शुरू की गई है। अंत्योदय परिवार जिनकी सालाना आय 1.80 लाख से कम है व जिनकी सालाना बिजली खपत 2400 युनिट तक है, वे दो किलोवाट तक का सोलर पैनल लगवाने पर सरकार की ओर से 60 हजार व हरियाणा सरकार की ओर से 50 हजार अनुदान यानि कि कुल 1.10 लाख रुपये का अनुदान प्राप्त कर सकते हैं। जिन परिवारों की सालाना आय तीन लाख रुपये तक है व जिनकी सालाना बिजली खपत 2400 यूनिट तक है, वो परिवार दो किलोवाट तक का सोलर पैनल लगवाने पर भारत सरकार की ओर से 60 हजार रुपये व हरियाणा सरकार की ओर से 20 हजार रुपये का अनुदान यानी कि कुल 80 हजार रुपये का अनुदान प्राप्त कर सकते हैं।

## प्रदेश भर में जिला की तर्ज पर मंडल कार्यालय भी स्थापित करेगी भाजपा

- भाजपा जिला प्रभारी अमरपाल राणा ने ली मंडल की बैठक

**हरिभूमि न्यूज ▶▶| कलायत**

हरियाणा में संगठन को मजबूत करने के लिए भारतीय जनता पार्टी अब जिला स्तर की तर्ज पर मंडल स्तर पर भी कार्यालय स्थापित करने की तैयारी कर रही है। इस विषय पर पार्टी में व्यापक स्तर पर विचार-विमर्श जारी है। मंगलवार को कलायत के लोक निर्माण विभाग विश्राम गृह में भाजपा मंडल की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता मंडल अध्यक्ष राजीव राजपूत ने की। मुख्य अतिथि कैथल के जिला प्रभारी अमरपाल राणा ने संगठन और सरकार की नीतियों से जुड़े महत्वपूर्ण विषयों पर कार्यकर्ताओं को जानकारी दी। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा प्रस्तुत किया गया बजट प्रदेश के हर वर्ग के लिए खुशहाली लेकर आने वाला है। सरकार की नीतियों और योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाना संगठन के कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारी है। भाजपा की सबका साथ सबका विकास की नीति को जन-जन तक पहुंचाने के लिए संगठन के पदाधिकारी और कार्यकर्ता पूरी सजगता के साथ काम कर रहे हैं।

कलायत। पीडब्ल्यूडी विश्राम गृह में आयोजित मंडल की बैठक को संबोधित करते भाजपा जिला प्रभारी अमरपाल राणा।

#### गंभीरता से कार्य

अमरपाल राणा ने कहा कि केंद्र और राज्य सरकार दोनों ही समाज के हर वर्ग के विकास के लिए गंभीरता से कार्य कर रही हैं। इसी उद्देश्य को आगे बढ़ाते हुए संगठन की मजबूती पर भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है। उन्होंने बताया कि भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बडौली के नेतृत्व में संगठन को और सशक्त बनाने के प्रयास किए जा रहे हैं। आने वाले समय में मंडल स्तर पर भाजपा के कार्यालय स्थापित किए जाएंगे ताकि संगठन की गतिविधियों को व्यवस्थित तरीके से संचालित किया जा सके। इससे सरकार की योजनाओं को लोगों तक अधिक प्रभावी ढंग से पहुंचाया जा सकेगा। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष राजीव राजपूत, जिला उपाध्यक्ष जंगीर सिसला, जिला सचिव अजय प्रताप राणा, मार्किट कमेटी चेयरमैन राजकिशन काका राणा,आदि मौजूद रहे।

---

ढांड। गांव खेड़ी रायवाली में युवा खिलाड़ी सतनाम सिंह गोरसी को सम्मानित करते हुए ग्रामीण।

#### ग्रामीणों ने किया भव्य सम्मान

## खिलाड़ी सतनाम गोरसी ने चार स्पर्धाओं में जीते गोल्ड मेडल

- नेशनल ओपन बॉडी बिल्डिंग में सतनाम गौरसी का हुआ चयन

**हरिभूमि न्यूज ▶▶| ढांड**

गांव खेड़ी रायवाली के युवा बॉडीबिल्डिंग खिलाड़ी सतनाम सिंह गोरसी को उनकी शानदार खेल उपलब्धियों पर ग्रामीणों तथा शिव शक्ति जन सेवा ट्रस्ट द्वारा सम्मानित किया गया। इस दौरान उन्हें 21 हजार रुपये की सम्मान राशि और फूलमालाएं पहनाकर भव्य स्वागत किया गया।

किसान परिवार से ताल्लुक रखने वाले सतनाम सिंह गोरसी ने हाल ही में विभिन्न प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए लगातार चार प्रतियोगिताओं में गोल्ड मेडल जीतकर अपने गांव, जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया है। उनकी इस उपलब्धि से क्षेत्र के खेल प्रेमियों में खुशी का माहौल है।

सम्मान समारोह में कांग्रेस के युवा जिलाध्यक्ष राहुल गौरसी, सरपंच शमशेर सिंह तथा शिव शक्ति जन सेवा ट्रस्ट के पदाधिकारियों ने सतनाम सिंह गोरसी को बधाई देते हुए कहा कि उनकी मेहनत और लगन युवाओं के लिए प्रेरणा है। उन्होंने कहा कि ऐसे प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को समाज और सरकार दोनों का सहयोग मिलना चाहिए ताकि वे राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बेहतर प्रदर्शन कर सकें। कोच नवनीत नांदल ने कहा कि सतनाम सिंह गोरसी ने अपनी कड़ी मेहनत के दम पर यह मुकाम हासिल किया है। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे खेलों में आगे बढ़कर प्रदेश का नाम रोशन करें।

#### आभार जताया

सतनाम सिंह गोरसी ने ग्रामीणों और अपने कोच का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें मिला यह सम्मान आगे और बेहतर प्रदर्शन करने की प्रेरणा देगा। उनका लक्ष्य राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतकर देश और प्रदेश का नाम ऊंचा करना है। ग्रामीणों द्वारा किए गए सम्मान के लिए वे हमेशा आभारी रहेंगे। इस मौके पर तिलक राज, शमशेर सिंह, प्रेम सिंह, कृष्ण कुमार, डॉ. सुभाष जोगी, नरेश कुमार, मेघनाथ, पहल सिंह, बहादुर सिंह, विक्रम सिंह, आदि मौजूद रहे।

### बीकॉम के परिणाम में आईजी कॉलेज का शानदार प्रदर्शन

**कैथल।** कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय द्वारा घोषित बीकॉम 5वें सेमेस्टर के परीक्षा परिणाम में आईजी पीजी महिला कॉलेज की छात्राओं ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए संस्थान का नाम रोशन किया है। कॉलेज की कुल 39 छात्राओं का परिणाम सराहनीय रहा। कॉलेज प्राचार्या डॉ. आरती गर्ग ने बताया कि कॉलेज में प्रथम स्थान तन्नू और मुस्कान ने 10 एसजीपीए प्राप्त कर हासिल किया। वहीं द्वितीय स्थान कोमल और कोमल ने 9.80 एसजीपीए के साथ प्राप्त किया। जबकि नूपुर ने 9.60 एसजीपीए हासिल कर तृतीय स्थान प्राप्त किया। 9.40 एसजीपीए में 11 छात्राएं, 9.20 एसजीपीए में 10 छात्राएं व 9.00 एसजीपीए में 13 छात्राएं शामिल रहीं।

## बोर्ड उपाध्यक्ष ने जांचे परीक्षा केंद्र

- बोर्ड उपाध्यक्ष ने अपनी उपस्थिति में प्रश्न पत्रों के बॉक्स खुलवाए

**हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद**

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा आयोजित सीनियर सेकेंडरी की वार्षिक परीक्षाओं की शुचिता और गरिमा को बनाए रखने के लिए बोर्ड प्रशासन पूरी तरह सतर्क है। इसी कड़ी में कम्प्यूटर विज्ञान व आईटी एवं आईटीईएस विषय की परीक्षा के दौरान बोर्ड उपाध्यक्ष सतीश शाहपुर ने जींद के राजकीय कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल नगूरां समेत विभिन्न परीक्षा केंद्रों का दौरा कर निरीक्षण किया। उपाध्यक्ष ने अपने निरीक्षण दौरान स्वयं अपनी उपस्थिति में प्रश्न पत्रों के बॉक्स खुलवाए और केंद्र की व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने नकल रहित परीक्षा संपन्न करवाने को लेकर परीक्षार्थियों की चेकिंग की। उन्होंने केंद्र अधीक्षक और पर्यवेक्षकों को स्पष्ट निर्देश दिए कि परीक्षा कक्षों के भीतर और बाहर सुरक्षा के कड़े इंतजाम होने चाहिए ताकि कोई भी बाहरी तत्व परीक्षा में व्यवधान न डाल सके। बोर्ड उपाध्यक्ष सतीश शाहपुर के उडनदस्ते द्वारा अन्य संवेदनशील केंद्रों का निरीक्षण कियाए जहां परीक्षा शान्तिपूर्वक संचालित हो रही थी। ड्यूटी पर कार्यरत स्टाफ पूरी ईमानदारी से अपना कर्तव्य निभाएं ताकि नकल मुक्त परीक्षा के संकल्प को धरातल पर लागू किया जा सके।

जींद। प्रश्न पत्रों की जांच करते हुए बोर्ड उपाध्यक्ष। फोटो : हरिभूमि

### छात्रवृत्ति के लिए आज खुलेगा पोर्टल

**जींद।** अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद द्वारा पोस्ट मैट्रिक स्कॉलरशिप से जुड़े लंबित मामलों को लेकर की गई मांग पर हरियाणा सरकार के उच्चतर शिक्षा विभाग ने महत्वपूर्ण निर्णय लिया है। शैक्षणिक सत्र 2022-23, 2023-24 और 2024-25 से संबंधित अनुसूचित जाति और पिछड़ा वर्ग के विद्यार्थियों की पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति के लंबित मामलों के समाधान के लिए अंतिम अवसर प्रदान किया गया है। एबीवीपी जींद ने इस निर्णय का स्वागत किया है और इसे विद्यार्थियों के हित में उठाया गया सकारात्मक कदम बताया है। राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य रोहन सैनी ने कहा कि कई ऐसे विद्यार्थी थे जिनकी छात्रवृत्ति से संबंधित फाइलें तकनीकी कारणों, दस्तावेजों की कमी आदि के कारण अटक गई थी।

---

**सम्मान** | सोंगल में 'आठ मान' के विशाल भंडारे के आयोजन में भाग लेंगे यूपी के सीएम

## योगी आदित्यनाथ के प्रस्तावित दौरे को लेकर डीसी ने लिया प्रबंधों का जायजा

बिजली-पानी व अन्य व्यवस्थाएं दुरुस्त रखने के निर्देश

**हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल**

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री के मार्च को सोंगल गांव स्थित सिद्ध बाबा मुकुट नाथ मठ में प्रस्तावित दौरे को लेकर जिला प्रशासन ने तैयारियां शुरू कर दी हैं। आगमन दृष्टिगत डीसी अपराजिता और एसपी उपासना ने अधिकारियों के साथ कार्यक्रम स्थल का दौरा किया और अधिकारियों को अपने-अपने विभाग से संबंधित तैयारियां पूरी करने के निर्देश दिए। मठ में पहुंचने पर महंत पीरशेरनाथ ने डीसी एवं एसपी को सम्मानित किया।

डीसी अपराजिता और एसपी उपासना बुधवार दोपहर बाद गांव सोंगल पहुंचें। जहां सबसे पहले कार्यक्रम स्थल तथा प्रस्तावित हेलीपैड का निरीक्षण करते हुए संबंधित विभागों को बिजली, पानी, सुरक्षा और यातायात सहित अन्य आवश्यक व्यवस्थाओं की समीक्षा की।

उन्होंने सभी विभागों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करने और श्रद्धालुओं की सुविधा का विशेष ध्यान रखने के निर्देश दिए। इसके बाद उन्होंने गांव में बनें प्राचीन मठ परिसर का भी दौरा किया। जहां महंत पीरशेनाथ ने उन्हें स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया।

कलायत। डीसी अपराजिता और एसपी उपासना सोंगल गांव स्थित सिद्ध बाबा मुकुट नाथ मठ का दौरा करते हुए। फोटो : हरिभूमि

#### आस्था का केंद्र

महंत पीरशेरनाथ ने बताया कि सिद्ध बाबा मुकुट नाथ मठ क्षेत्र का एक प्राचीन धार्मिक स्थल है, जो लगभग 1600 से 1700 वर्षों से श्रद्धालुओं की आस्था का केंद्र बना हुआ है। यह स्थान सिद्ध पुरुष बाबा मुकुट नाथ जी की तपस्थली माना जाता है, जहां उनकी स्मृति में निरंतर ज्योति प्रज्वलित रहती है। मठ परिसर में अब तक के 17 महंतों की समाधियां स्थित हैं, जिनकी प्रतिदिन पारंपरिक तरीके से गोबर से लिपाई की जाती है।