तापमान
अधिकतम 27 .2 डिग्री
न्यूनतम 5 .4 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, मंगलवार, 9 दिसंबर 2025

11 छह दिवसीय वार्षिक खेलोत्सव का शुभारंभ

12 निगम ने विकास कार्यों पर लगाई मुहर

खबर संक्षेप

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। जिले के थाना राई की पुलिस ने नाबालिग लड़की को अगवा करके दुष्कर्म करने की घटना मे संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित मोनू निवासी गांव ककड़ीपुर जिला बागपत उत्तरप्रदेश का रहने वाला है।पुलिस प्रवक्ता के अनुसार 7 मई को उत्तरप्रदेश हाल जिला सोनीपत निवासी एक महिला ने थाना राई में शिकायत दी थी। शिकायत में उसने बताया था कि 6 मई को उसकी नाबालिग लड़की घर पर अकेली थी। जब वह शाम को घर आयी तो उसकी नाबालिग लड़की घर पर नहीं थी। इसके उपरांत पुलिस ने मामले की जांच करते हुए नाबालिग लड़की को बरामद किया और आरोपित मोनू निवासी गांव ककड़ीपुर जिला बागपत उत्तरप्रदेश को गिरफ्तार किया है।

शराब की खेप के साथ युवक गिरफ्तार

सोनीपत। थाना सैक्टर 27 सोनीपत पुलिस ने अवैध शराब बेचने के मामले में संलिप्त आरोपित को अवैध शराब सहित गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित दीपक निवासी गांव रोहणा, जिला सोनीपत है।प्रकरण के अनुसार 7 दिसंबर को सहायक उप निरीक्षक रवि अपनी टीम के साथ महाराणा प्रताप चौक पर गश्त पर मौजूद थे। इसी दौरान संदेह के आधार पर पुलिस ने प्लास्टिक कट्टे की जांच की, जिसमें से देशी संतरा ब्रांड की 132 पव्वा अवैध शराब बरामद हुई। आरोपित दीपक कोई भी लाइसेंस या परमिट प्रस्तुत नहीं कर सका।

समाज कल्याण परिषद का वार्षिक उत्सव 14 को

खरखौदा। समाज कल्याण परिषद का 25 वां वार्षिक उत्सव 14 दिसंबर को रोहट गांव स्थित राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल प्रांगण में मनाया जाएगा। कार्यक्रम में जरूरतमंद और वृद्ध व्यक्तियों को कंबल वितरित किए जाएंगे। समिति के प्रधान बलजीत सिंह दहिया ने बताया कि हर वर्ष संस्था द्वारा हजारों कंबल वितरित किए जाते हैं और मास्टर मुनीराम की स्मृति में मेधावी छात्रों को छात्रवृत्तियां दी जाती हैं। गन्नौर के विधायक देवेंद्र कादियान प्रस्तावित कार्यक्रम के मुख्य अतिथि होंगे। जबकि अध्यक्षता राजीव दहिया, अध्यक्ष आईएमटी इंडस्ट्रीज एसोसिएशन खरखौदा करेंगे। कार्यक्रम में एसडीएम गोहाना अंजलि श्रोत्रिय व निकिता दहिया भी शामिल होंगी। संस्था का उद्देश्य क्षेत्र के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को शिक्षा व खेल दोनों क्षेत्रों में सम्मानित कर अन्य बच्चों को प्रेरित करना है।

हरियाणा खेल विश्वविद्यालय के खिलाड़ी प्रदेश का नाम रोशन कर रहे : राज्यपाल

■ कुलाधिपति प्रो. असीम कुमार घोष ने 205 विद्यार्थियों को डिग्री प्रदान की ■ खेलों में विवि के योगदान को सराहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

हरियाणा के राज्यपाल एवं विश्वविद्यालय के कुलाधिपति प्रो. असीम कुमार घोष ने राई स्थित हरियाणा खेल विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया। इस अवसर पर प्रथम महिला मित्रा घोष, विश्वविद्यालय के कुलपति अशोक कुमार, विधायक कृष्णा गहलावत, उपायुक्त सुशील सारवान, हितेश शंकर, रजिस्ट्रार जसविन्दर सिंह सहित अनेक विशिष्ट अतिथि मौजूद रहे। समारोह में राज्यपाल प्रोफेसर असीम कुमार घोष ने छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों को संबोधित करते हुए विश्वविद्यालय की प्रगति और विद्यार्थियों की उपलब्धियों की सराहना की। राज्यपाल प्रो. घोष ने कहा कि खेलों में उत्कृष्टता अब केवल शारीरिक क्षमता का परिणाम नहीं है, बल्कि विज्ञान आधारित प्रशिक्षण, मानसिक मजबूती, पोषण विज्ञान, मनोविज्ञान और आधुनिक तकनीक का समन्वय नितांत आवश्यक है।

■ राज्यपाल ने 'मिशन ओलंपिक 2036' का उल्लेख कर युवा खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाया

युवा वर्ग देश का भविष्य : कृष्णा गहलावत

कार्यक्रम की विशिष्ट अतिथि राई से विधायक कृष्णा गहलावत ने डिग्रियां लेने वाले विद्यार्थियों के उज्जवल भविष्य की कामना की। विधायक ने कहा कि युवा वर्ग देश का भविष्य है। अगर युवा वर्ग सही राह पर चले तो देश की दिशा ही पलट सकता है। उन्होंने कहा कि केंद्र में प्रधानमंत्री तो प्रदेश में नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में भाजपा सरकार युवाओं को फोकस रखते हुए काम कर रही है।

राष्ट्रीय व अन्य प्रतियोगिताओं में 61 पदक जीत चुका विश्वविद्यालय

उन्होंने विश्वविद्यालय द्वारा राष्ट्रीय एवं अंतर-विश्वविद्यालय प्रतियोगिताओं में 61 पदक, जिनमें 13 स्वर्ण पदक शामिल हैं, प्राप्त करने पर छात्रों और प्रशिक्षकों को बधाई दी। राज्यपाल ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में राज्य सरकार खेलों के लिए व्यापक और सुदृढ़ पारिस्थितिकी तंत्र विकसित करने के लिए प्रतिबद्ध है। राज्यपाल ने 'मिशन ओलंपिक 2036' का उल्लेख करते हुए कहा कि भारत का लक्ष्य जहां कुल 7 से बढ़ाकर 70 पदक हासिल करने का है, वहीं हरियाणा भी अपनी ओर से 4 पदकों से बढ़ाकर 36 पदक दिलाने के संकल्प के साथ आगे बढ़ रहा है। समारोह में कुल 205 विद्यार्थियों को उपाधियां प्रदान की गईं। विश्वविद्यालय के कुलपति अशोक कुमार ने विश्वविद्यालय का प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की।

डॉक्टरों की हड़ताल मरीजों की सेहत पर भारी, इलाज के लिए भटकते रहे

चिकित्सकों की दो दिवसीय हड़ताल से स्वास्थ्य सेवाएं प्रभावित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सरकारी अस्पतालों में वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी (एसएमओ) की सीधी भर्ती के विरोध में हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन (एचसीएमएसए) के आह्वान पर चिकित्सकों की दो दिवसीय हड़ताल शुरू हो गई है। सोमवार को हड़ताल के पहले दिन ओपीडी सेवाएं आंशिक रूप से ही चल पाई, जिससे मरीजों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। रविवार को की गई घोषणा के अनुसार, चिकित्सक 8 और 9 दिसंबर को हड़ताल पर रहेंगे, जिससे जिला अस्पताल समेत अन्य स्वास्थ्य केंद्रों में स्वास्थ्य सेवाएं बुरी तरह प्रभावित हो रही हैं। सोमवार को हड़ताल के चलते जिला अस्पताल में आम दिनों जैसी चहल-पहल नहीं दिखी। सामान्य ओपीडी सेवाएं प्रभावित रहीं और इन्हें वैकल्पिक व्यवस्था के सहारे चलाया गया। जानकारी के अनुसार, बाल रोग, नेत्र रोग और प्रसूति विभाग को छोड़कर अन्य ओपीडी ईएसआई, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) और बीएमएस चिकित्सकों के सहयोग से चलाई गईं। हालांकि, मरीज़ों की संख्या में कमी नहीं आई, लेकिन डॉक्टरों की कमी के कारण उन्हें लंबा इंतजार करना पड़ा। हड़ताल का दूसरा दिन मंगलवार को भी जारी रहेगा। औसतन एक दिन में नागरिक अस्पताल में ओपीडी की संख्या 2 हजार होती है।

■ एसएमओ की सीधी भर्ती का विरोध जारी, मंगलवार को भी हड़ताल पर रहेंगे चिकित्सक

■ नागरिक अस्पताल में की गई थी वैकल्पिक व्यवस्थाएं, नेत्र एवं बाल रोग विशेषज्ञ रहे हड़ताल से अलग

मरीजों को निजी अस्पताल में जाना पड़ा

हड़ताल के कारण सबसे ज़्यादा मुश्किल उन मरीजों को हुई जो ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों से आए थे। उन्हें यह जानकारी नहीं थी कि डॉक्टर हड़ताल पर हैं। एक मरीज ने बताया कि वह शुगर की दवा लेने और जांच कराने आए थे, लेकिन ओपीडी बंद होने के कारण उन्हें निजी क्लीनिक जाना पड़ा। हालांकि, दो दिन की इस व्यापक हड़ताल ने स्वास्थ्य व्यवस्था की रीढ़ को हिलाकर रख दिया है और सरकार पर जल्द से जल्द चिकित्सकों की मांग पर विचार करने का दबाव बढ़ा दिया है।

खाली पड़ी रही डॉक्टरों की कुर्सियां

डॉक्टर बोले- हमारे वर्षों के अनुभव को नजरअंदाज कर रही सरकार

एचसीएमएसए, जिला प्रधान डॉक्टर नितिन फलस्वाल ने बताया कि एसोसिएशन के आह्वान पर सभी चिकित्सक 8 और 9 दिसंबर को अस्पताल में ओपीडी, आपातकालीन, पोस्टमार्टम, ऑपरेशन, प्रसूति विभाग और वीआईपी ड्यूटी सहित सभी सेवाओं को पूरी तरह से बंद रखेंगे। डॉ. फलस्वाल ने पुरानी खबर में अपनी बात दोहराते हुए कहा कि चिकित्सकों ने पहले भी कई बार एसएमओ की सीधी भर्ती पर रोक लगाने के लिए हड़ताल की है, लेकिन सरकार ने उनकी मांग को अनसुना कर दिया। उन्होंने कहा, यह सीधी भर्ती हमारी पदोन्नति की संभावनाओं को कम करती है और हमारे वर्षों के अनुभव को नजरअंदाज करती है। हमें मजबूरन यह कड़ा कदम उठाना पड़ा है, जिसके कारण मरीज़ों को इलाज के लिए परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। उन्होंने सरकार पर आरोप जड़े।

स्वास्थ्य विभाग अलर्ट

हड़ताल की घोषणा के बाद से ही स्वास्थ्य प्रशासन अलर्ट मोड पर है। प्रशासन ने पहले ही वैकल्पिक व्यवस्था की तैयारी शुरू कर दी थी ताकि मरीजों को कम से कम परेशानी हो। प्रशासन की तैयारी के तहत सोमवार को मेडिकल कॉलेज में पीजी (स्नातकोत्तर) कर रहे चिकित्सकों की ड्यूटी भी अस्पताल में लगाई गई। आपातकालीन विभाग को कंसल्टेंट और एनएचएम चिकित्सकों के सहारे चलाया गया।

आज भी जारी रहेगी

एचसीएमएसए के पदाधिकारी ने स्पष्ट किया है कि यदि सरकार ने उनकी मांग पर तत्काल ध्यान नहीं दिया तो मंगलवार को भी यह हड़ताल जारी रहेगी। ऐसे में मंगलवार को भी स्वास्थ्य सेवाओं पर संकट गहराया रहेगा और मरीजों की परेशानियां कम होने के आसार नहीं दिख रहे हैं।

खरखौदा में ओपीडी रही बंद, इमरजेंसी सेवाएं चालू

खरखौदा। हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन द्वारा 8 और 9 दिसंबर को प्रदेशभर में हड़ताल की अपील का असर खरखौदा के सरकारी अस्पताल पर पड़ा। हड़ताल के कारण सुबह से ही ओपीडी सेवाएं बाधित रहीं, जिससे उपचार के लिए पहुंचे मरीजों को परेशानी का सामना करना पड़ा। अस्पताल प्रशासन ने स्थिति को देखते हुए सभी आवश्यक प्रबंध पहले से किए हुए थे। एसएमओ डॉ. जितेंद्र रंगा ने बताया कि मेडिकल ऑफिसरों द्वारा दो दिन की हड़ताल का आह्वान किया गया था, जिसके चलते ओपीडी सेवाएं प्रभावित हुई हैं। हालांकि, उन्होंने स्पष्ट किया कि मरीजों की सुविधा कोइमरजेंसी सेवाएं, इनडोर वार्ड, लैब और अन्य जरूरी विभाग नियमित रूप से संचालित किए जा रहे हैं।

मध्यप्रदेश आबकारी विभाग व पुलिस की संयुक्त टीम जांच के लिए शहर में पहुंची

ग्वालियर में अवैध शराब के कारोबार से जुड़े गोहाना के तार

फार्महाउस पर छापे में करोड़ों की शराब व अन्य सामान मिला था

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

ग्वालियर में अक्टूबर 2025 में अवैध शराब के बड़े कारोबार का भंडाफोड़ होने के बाद इसके तार गोहाना से भी जुड़ गए। ग्वालियर से आबकारी एवं पुलिस की टीम सोमवार को गोहाना पहुंची और अवैध शराब के मामले में ही गांव रुखी के रणदीप मलिक की संपत्ति का रिकार्ड जुटाने की कोशिश की।

टीम ने नगर परिषद कार्यालय पहुंचकर उनकी भू-संपत्ति के बारे में जानकारी मांगी। रणदीप मलिक विधानसभा चुनाव में बरोदा हलका से कांग्रेस की टिकट मांग रहे थे। टिकट न मिलने पर वे राजनीतिक गतिविधियों से दूर हो गए और कारोबार करने लगे। जब ग्वालियर में करोड़ों रुपए की कीमत की अवैध शराब और मशीनें पकड़ी गई तब कुछ राजनीति दलों के जुड़े प्रभावशाली लोगों के नाम सामने आए थे। ग्वालियर से आबकारी एवं पुलिस विभाग की टीम जांच के लिए गोहाना पहुंची। जांच अधिकारियों का फोकस रणदीप मलिक की संपत्तियों और उनके कारोबार से जुड़े रिकार्ड को जुटाने पर रहा।

आरोपियों की संपत्ति खंगाल रही टीम

टीम को रणदीप का एक भवन रोहतक रोड के पास होने का इनपुट मिला, जहां अधिकारी जायजा लेने पहुंचे। बाद में टीम नगर परिषद गोहाना के कार्यालय पहुंची। यहां टीम ने नगर परिषद ने अधिकारियों व कर्मियों के सहयोग से रणदीप की प्रापर्टी से संबंधित दस्तावेजों और रिकार्ड को खंगालने का प्रयास किया। टीम ने शहर और बरोदा थाना में भी पहुंचकर रणदीप के बारे में जानकारी जुटाई। रणदीप मलिक विधानसभा चुनाव के दौरान बरोदा हलका से कांग्रेस की टिकट की मांग कर रहे थे। टिकट न मिलने के बाद वे राजनीतिक रूप से शांत होकर बैठ गए और कारोबार में लग गए थे। ग्वालियर से आई आबकारी और पुलिस की टीम ने जांच को लेकर मीडिया के सामने कोई जानकारी देने से इन्कार कर दिया है। ग्वालियर की आबकारी व पुलिस की टीम ने अक्टूबर 2025 को घाटीगांव क्षेत्र में फार्म हाउस दबिश देकर लगभग चार करोड़ रुपए की नकली शराब, मशीनें और सामग्री जब्त की थी। जांच में हरियाणा के तस्कर भी शामिल होने की बात सामने आर्ई, जिसके बाद टीम गोहाना पहुंची।

■ सुभाष स्टेडियम में किया जाएगा आयोजन ■ तैयारियों को लेकर उपायुक्त ने ली बैठक

अंत्योदय परिवार उत्थान मेले दोबारा शुरू होंगे मुख्यमंत्री 11 को सोनीपत से करेंगे शुरूआत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

हरियाणा सरकार द्वारा समाज के आर्थिक रूप से कमजोर, गरीब व जरूरतमंद परिवारों को सरकारी योजनाओं का लाभी प्रदान कर उन्हें आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में दोबारा अंत्योदय मेलों की शुरूआत की जा रही है। इन मेलों की शुरूआत प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी 11 दिसंबर को सोनीपत जिला से करेंगे। उन्होंने बताया कि 11 दिसंबर को जिला में यह मेला स्थानीय सुभाष स्टेडियम में आयोजित किया जा रहा है। मेले की तैयारियों को लेकर उपायुक्त सुशील सारवान ने कैंप कार्यालय में सभी विभागों के अधिकारियों की बैठक कर उन्हें उचित दिशा-निर्देश दिए।

उपायुक्त ने कहा कि अंत्योदय परिवार उत्थान मेले का मूल उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि समाज के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति तक सरकार की प्रत्येक जनकल्याणकारी योजना का लाभ सीधे, पारदर्शी और सरल तरीके से पहुंचे।

योजनाओं की जानकारी देने के लिए स्टॉल लगेंगे

उन्होंने बताया कि मेले में जिला के सभी प्रमुख विभागों द्वारा अपने-अपने विशेष स्टॉल लगाए जाएंगे, जहां नागरिकों को मौके पर ही योजनाओं की जानकारी देने के साथ-साथ पात्र लाभार्थियों को तुरंत लाभ प्रदान किया जाएगा। उपायुक्त ने सुरक्षा, साफ-सफाई, पेयजल, बिजली, चिकित्सा सुविधा, पार्किंग व यातायात व्यवस्था को की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए। इस मौके अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन सहित अन्य मौजूद रहे।

ज्ञान नगर वासियों को मिलेगी दूषित जल आपूर्ति से निजात

सोनीपत। विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन सोमवार सुबह वार्ड नं 11 के ज्ञान नगर में पहुंचे। जहां उन्होंने नगर निगम द्वारा करवाए जा रहे विकास कार्यों का नारियल तोड़कर शुभारंभ किया। विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन ने बताया कि ज्ञान नगर में पुरानी पेयजल आपूर्ति लाइन के पूरी तरह से क्षतिग्रस्त होने के कारण पिछले कई महीने से कई जगह दूषित पेयजल आपूर्ति होने की शिकायत उनके संज्ञान मे आई थी, जिसके बाद पेयजल पाइपलाइन को बदलने की टेंडर प्रक्रिया शुरू की गई थी।

नगर निगम ने चलाया तोड़फोड़ अभियान

वार्ड पांच और कामी रोड पर कई अवैध दुकानें ध्वस्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत में सोमवार को नगर निगम की टीम ने शहर के विभिन्न हिस्सों में अवैध निर्माणों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए दो अवैध कॉलोनियों में ढांचों को हटाया। वार्ड 5 की दो कॉलोनियों, सुभाष चौक पर एक अवैध दुकान और कामी रोड पर पांच अवैध दुकानों को निगम दल ने मौके पर पहुंचकर तोड़फोड़ कर हटाया। इस कार्रवाई के दौरान नगर निगम की ओर से सुरेश लोहान, दलबीर और आनंद सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे, जिन्होंने पूरी मुहिम का नेतृत्व किया। जानकारी के अनुसार, नगर निगम को लंबे समय से इन क्षेत्रों में अवैध निर्माणों की शिकायतें मिल रही थीं। इसके बाद कार्रवाई की गई।

पुलिस सुरक्षा में चला बुल्डोजर

सुभाष चौक और कामी रोड पर दुकानदारों ने बिना अनुमति कब्जा करके दुकानें बना ली थीं, जिससे सड़क का उपयोग प्रभावित हो रहा था और स्थानीय निवासियों को आवाजाही में असुविधा का सामना करना पड़ रहा था। इन शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए निगम ने मौके की जांच की और अवैध पाए गए ढांचों पर बुलडोजर चलवाया। कार्रवाई के दौरान पुलिस बल भी मौजूद रहा, ताकि किसी तरह की बाधा उत्पन्न न हो सके। अधिकारियों ने लोगों को चेतावनी दी कि अवैध निर्माण करने वालों के खिलाफ आगे भी इसी तरह की कार्रवाई जारी रहेगी। उन्होंने कहा कि सार्वजनिक स्थानों पर अवैध कब्जा शहर के विकास में बाधा बनता है और नियमों का उल्लंघन करने वालों को किसी भी स्थिति में बख्शा नहीं जाएगा।

पुलिस लाइन में हुई जनरल परेड पुलिस उपायुक्त ने किया निरीक्षण

सोनीपत। पुलिस लाइन सोनीपत में सोमवार को जनरल परेड का आयोजन किया गया, जिसमें जिले के अधिकांश पुलिस अधिकारी और कर्मचारी शामिल हुए। पुलिस उपायुक्त मुख्यालय एवं पूर्वी जोन प्रबीना पी. ने परेड का निरीक्षण किया और मौके पर उपस्थित अधिकारियों तथा कर्मचारियों से परेड की स्थिति और अनुशासन व्यवस्था का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान पुलिस उपायुक्त ने पुलिस लाइन में स्थित विभिन्न कार्यालयों, कोठ और परेड ग्राउंड में खड़े वाहनों की भी जांच की। उन्होंने साफ-सफाई, व्यवस्था और सुरक्षा मानकों को बनाए रखने के लिए आवश्यक दिशा निर्देश दिए। सभी थानों से पहुंचे पुलिसकर्मी भी परेड में शामिल रहे।

घर का ताला खोलकर बाइक चोरी कर ले गए

गन्नौर। रेलवे रोड पर विश्वकर्मा मंदिर के पास रविवार की अल सुबह चोर मकान के मुख्य दरवाजे का ताला खोल कर चोर बाइक चोरी कर ले गए। मकान मालिक ने चोरी की शिकायत थाना गन्नौर में दी। शिकायत में अंकित धनखड़ ने बताया कि गत शनिवार को वह अपनी बाइक अपने घर के अंदर गैलरी में खड़ी कर मुख्य द्वार का ताला लगा कर सो गए थे। अगली सुबह जब वह उठे तो बाइक गायब थी और मुख्य गेट का ताला खुला हुआ था। उन्होंने अपने स्तर पर बाइक की तलाश की लेकिन पता नहीं चला। पुलिस ने अंकित की शिकायत पर केस दर्ज किया है।

इस आधुनिक जीवनशैली में तनाव ही तनाव है। सर्वे बताते हैं, पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज्यादा तनाव में रहती हैं। इसके पीछे है समाज की परंपरागत सोच, भले ही कहा जाए महिलाओं ने बहुत विकास किया है। देखा जाता है, समाज के दोहरे मानदंड महिलाओं में तनाव बढ़ाते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इस समस्या का समाधान नहीं है।

तनाव को कहें अलविदा तय करें अपनी प्राथमिकताएं

कवर स्टोरी

अंशु सिंह

महिलाएं ज्यादा चिंतित रहती हैं। स्ट्रेस लेती हैं। इन्हें पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक तनाव की शिकायत भी रहती है। ये शिकायतें लगातार बढ़ रही हैं। साल 2023 में तीन हजार से ज्यादा वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में महिलाओं ने अपने तनाव के स्तर को औसतन 10 में से 5.3 बताया, जबकि पुरुषों ने औसतन 10 में से 4.8 बताया। आखिर ऐसा क्यों? आइए, जानते-समझते हैं।

युवतियां सहती हैं सर्वाधिक तनाव

बहुत से लोग यह महसूस ही नहीं करते कि हर किसी के स्ट्रेस का अनुभव अलग होता है। जैसे, युवा महिलाएं सबसे अधिक तनाव का सामना करती हैं। ये बोझ अकसर उनके पालन-पोषण के दौरान पैदा होते हैं, जहां पुराने सामाजिक तौर-तरीके अभी भी इस बात को तय करते हैं कि एक महिला होने का क्या मतलब है। हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि 35 साल से कम उम्र की महिलाओं का स्ट्रेस लेवल लगातार ज्यादा रहता है। ये महिलाएं खुद को सामाजिक उम्मीदों, जेंडर रोल्स और पर्सनल महत्वाकांक्षाओं के एक जटिल जाल में फंसा हुआ पाती हैं।

कहां से आता है स्ट्रेस

लाइफ कोच सुमन मनुजा बताती हैं, 'महिलाओं से अकसर यह उम्मीद की जाती है कि वे अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों, पार्टनर और दोस्तों का इमोशनल बोझ भी उठाएं। इससे उन्हें और ज्यादा स्ट्रेस होता है। परिवारों में महिलाओं की तारीफ भी अपेक्षाकृत कम होती है। इसमें अगर उनकी सैलरी, काम के अवसरों और कार्य स्थल पर भागीदारी में असमानताओं के साथ मिला दें, तो तनाव का स्तर इतना अधिक होगा कि उससे उनके मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा असर हो सकता है। एक सर्वे में करीब 73% महिलाओं ने बताया कि वे लगातार अपने आस-पास के लोगों का स्ट्रेस लेती हैं। उन्हें यह एहसास नहीं होता कि ऐसा करने से वे कितनी ऊर्जा बर्बाद कर देती हैं, जो अंततः भावनात्मक थकावट और एंग्जायटी के रूप में सामने आता है।

दोहरे मानदंड बढ़ाता है तनाव

पेशे से वकील मालिनी रैनी कहती हैं, 'इसमें दो मत नहीं कि समाज ने बराबरी के मामले में बहुत तरक्की की है। लेकिन आज भी हमें ऐसी दुनिया का सामना करना पड़ता है, जो पारंपरिक उम्मीदों से बनी है। महिलाओं को आजाद रहने, अपने करियर और पढ़ाई पर ध्यान देने, सपनों को पूरा करने के लिए तो खूब प्रोत्साहित किया जाता है। वहीं, दूसरी तरफ उनसे यह भी उम्मीद की जाती है कि वे इमोशनली अवेलेबल रहें। सबकी देखभाल करें। इस प्रकार के दोहरे मानदंड से हमें संघर्ष करना पड़ता है। इतना ही नहीं, महिलाओं को अकसर अपने सपनों को पूरा करने की कोशिश करने के लिए गिल्ट और आलोचना का सामना करना पड़ता है। हालांकि, महिलाएं लैंगिक समानता को लेकर जागरूक हुई हैं। लेकिन बराबरी का मैदान अभी भी बहुत दूर है।' इस तरह, दोहरे दबाव से स्ट्रेस, निराशा, एंग्जायटी और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

पुरुषों से अधिक तनाव में रहतीं महिलाएं

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के साल 2023 के स्ट्रेस इन अमेरिका सर्वे के अनुसार, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में औसत स्ट्रेस लेवल ज्यादा पाया गया। क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट रोजालिंड एस. डॉर्लेन के अनुसार, 'पुरुष स्ट्रेस को अलग तरह से अनुभव करते हैं। वे स्ट्रेस से खुद को अलग कर लेते हैं, जबकि महिलाएं स्ट्रेस को अंदर ही अंदर महसूस करती हैं। इससे उनमें मानसिक और भावनात्मक विकारों की दर ज्यादा होती है।' सर्वे में 58% महिलाओं ने तनाव का मुख्य कारण परिवार की जिम्मेदारियों को ठहराया, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा 52% था। इसी प्रकार, 50% महिलाएं वित्तीय चिंताओं से परेशान थीं। पुरुषों में यह आंकड़ा 44% था। महिलाओं के तनाव की एक और प्रमुख वजह उनके अपने रिश्ते थे। 49% महिलाओं ने इस बात को स्वीकार किया। जबकि सिर्फ 44% पुरुष ऐसा मानते थे।

हर समस्या का है समाधान

महिलाओं की अपनी चुनौतियां हैं, लेकिन उनके पास अपने स्ट्रेस को मैनेज करने के तरीके भी हैं। जैसे-

तुलना करने से बचें: सोशल मीडिया पर बहुत कुछ देखने को मिलता है, जिससे खुद में कमी या अधूरापन महसूस हो सकता है। ऐसे में उसका इस्तेमाल कम करें। ऐसे अकाउंट्स को फॉलो न करके हेल्दी एंटरटेनमेंट ही करें।

इमोशनल सपोर्ट सिस्टम तैयार करें: आपका स्ट्रेस सिर्फ भावनात्मक तनाव से कहीं अधिक होता है। इस तनाव को स्ट्रेचिंग या एक्सरसाइज करके दूर कर सकती हैं।

सेल्फ-केयर करें: उन चीजों के लिए समय निकालें जो आपको पसंद हैं। ऐसी एक्टिविटीज ढूंढें, जो आपको भावनात्मक रूप से मजबूत बनाएं। चाहे वह अच्छी किताबें पढ़नी हो, जर्नलिंग करनी हो या मेडिटेशन करना हो या फिर बिना किसी गिल्ट के आराम करना हो। सेल्फ-केयर ऐशो-आराम नहीं है। यह आपकी भलाई के लिए जरूरी है।

अपनी जरूरतों को प्राथमिकता देना सीखें: ये सिर्फ आपको मालूम होता है कि आपकी प्राथमिकता क्या है। उस पर ध्यान दें। दूसरों के बारे में सोचने से बचें।

काउंसलिंग पर विचार करें: अगर कभी ज्यादा तनाव हो रहा हो, तो किसी काउंसलर या थेरेपिस्ट की मदद ले सकती हैं।

सपोर्ट ग्रुप जॉइन करें: ये इन पर्सन या ऑनलाइन ग्रुप हो सकते हैं, जहां आप दूसरों से अपने मन की बात शेयर कर सकती हैं, जो इसी तरह की दिक्कतों का सामना करते हैं। आप उन लोगों से जुड़ सकती हैं, जो आपको समझते हैं।

बुनाई भी...सुकून भी...

दादी, नानी और मां के हाथ से बुने ऊन वाले स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने और टोपी भले अब आउट डेटेड कहे जाएं, लेकिन आज भी ये हमें उनके प्रेम-स्नेह में बांधते हैं। इतना ही नहीं, बुनाई हमें एक सुकून देती है, खुशियों से भरती है। यही नहीं, बुनाई हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है।

जानें-समझें

सरस्वती रमेश

सर्दियां आ गई हैं। कंबल, रजाई और गर्म कपड़े बाहर निकल आए हैं। गुनगुनी धूप में बैठी दादी, नानी, मौसी या चाचियों के हाथ में सलाई में पड़े फंदे तेजी से बुने जा रहे हैं। कुछ ही समय में वो रंग-बिरंगे स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने तैयार कर अपने पोते-पोतियों को पहना देंगी। आप सोचेंगी पुराने समय की महिलाओं को बुनाई कला का शौक होता है। पर क्या आप जानती हैं, बुनाई सिर्फ शौक नहीं होता है, यह थेरेपी का भी काम करता है।

एक थेरेपी है बुनाई: हालिया एक अध्ययन से पता चला है कि मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए बुनाई किसी थेरेपी से कम नहीं है। रिसर्च से मिले नतीजों में तीन बातें सामने आई हैं। पहला, बुनाई से तनाव कम होता है। दूसरा, बुनाई से आपकी एक सामाजिक पहचान बनती है, यदि आप इसे पेशे के तौर पर अपनाती हैं। तीसरा, बुनाई करने से हमारा दिमाग शांत और व्यवस्थित होता है। इस तरह जीवन और स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसके अलावा गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियां जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि का खतरा कम होता है। कुछ शोध तो यहां तक बताते हैं कि बुनाई करने से क्रॉनिक पेन (दर्द) से भी राहत मिल सकती है।

बुन कर अच्छा लगता है: रिसर्च में शामिल लोगों ने महसूस किया कि हाथ से बुने हुए गर्म कपड़ों की हर कोई सराहना करता है। यह सराहना उन्हें खुशी देती है, जिससे उन्हें थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस होता है। कुछ लोगों ने अपनी मानसिक प्रक्रियाओं में भी बदलाव महसूस किया। उन्होंने बताया कि बुनाई उनके मन में चल रही उलझनों को सुलझाता है। जैसे-जैसे उनके हाथ फंदों को आकार देते हैं, उनके दिमाग में भरी बातों को भी सही दिशा में जाने का रास्ता मिलता है।

शरीर और मस्तिष्क होते हैं स्वस्थ: ऊन सलाई की मदद से हाथ से बुनाई को भले ही हमारे देश में आउट डेटेड और टाइम टेकिंग कहकर खारिज किया जा रहा है, लेकिन विदेशों में इसके फायदों को देखते हुए फिर से बढ़ावा दिया जा रहा है। ब्रिटेन में तो 'निट फॉर पीस' (सुकून के लिए बुनाई) 15,000 से ज्यादा बुनाई करने वालों का एक बड़ा नेटवर्क है। यह जरूरतमंद लोगों के लिए कपड़े बुनकर उन तक पहुंचाने का काम करता है। इस संगठन में काम करने वाले लोगों के बात, व्यवहार से इस बात के पर्याप्त सुबूत मिले हैं कि बुनाई करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ रहते हैं। इसी तरह 'ब्रिटिश जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी' के अनुसार बुनाई को अपनी आदत में शामिल करने के बाद अधिकतर लोगों ने महसूस किया कि वे पहले से कहीं ज्यादा खुश महसूस करने लगे हैं।

बढ़ती है एकाग्रता: बुनाई करने से आपके मस्तिष्क को वही फायदे मिलते हैं, जो ध्यान करने से मिलते हैं। बुनाई के समय अपने मस्तिष्क के अवचेतन को सलाई पर केंद्रित करना पड़ता है। ऐसा करने से तनाव पैदा करने वाली बातें हम भूल जाते हैं। वैज्ञानिक मानते हैं कि बुनाई के दौरान मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, जिसके कारण इन हिस्सों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तंत्रिकाओं के बीच संपर्क तेज होता है। सरल भाषा में कहें, तो बुनाई के समय दिमाग के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, इसलिए दिमाग स्वस्थ और एक्टिव बना रहता है।

यहां बताए गए इन फायदों के अलावा हाथ से बुने हुए स्वेटर में अपनों के प्रेम और स्पर्श का अहसास होता है। आप दूर हों या पास उनके करीब होने का अहसास हमेशा बना रहता है। तो इन सर्दियों में जब भी आपको मौका मिले, एक स्वेटर या स्कार्फ आप भी बुन डालें।

इंटीरियर

मधु सिंह

जरूरी नहीं कि घर को डेकोरेट करने के लिए बड़े परिवर्तन किए जाएं या बहुत पैसे खर्च किए जाएं। आप क्रिएटिव आइडियाज से थोड़े से खर्च में भी अपने घर का मेकओवर बिल्कुल डिफरेंट स्टाइल में कर सकती हैं। ऐसा कैसे संभव है, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

क्रिएटिव आइडियाज से घर का करें मेकओवर

आप नए घर में प्रवेश कर रही हों या वर्तमान में आप जिस घर में रह रही हैं, उसे नए सिरे से डेकोरेट करने के बारे में सोच रही हैं। घर के कमरों के इंटीरियर में बदलाव लाकर मेकओवर करना चाह रही हैं या इसके लिए नए सिरे से प्लान कर रही हैं। जब कभी ऐसा होता है तो अमूमन आप अपने इर्द-गिर्द लोगों के घरों या रिलेटिव्स के घरों के अनुसार या इंटीरियर डिजाइनर की सलाह से बहुत कुछ नया एड करने के लिए सोचती हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपके घर का इंटीरियर डेकोरेशन, दूसरों से बिल्कुल अलग दिखे और इस मेकओवर में आपके घर का बजट भी न बिगड़े तो आइए घर को अपग्रेड करने के लिए आपको कुछ आइडियाज देते हैं।

जब सजाना हो दीवारों को: घर की दीवारों को नया लुक देने और उनका रूप निखारने के लिए तो वॉल पेंटिंग के लिए पेस्टल शेड्स चुनें या व्हाइट कलर। दीवारों से कंट्रास्ट वाला फर्नीचर या दीवारों के शेड्स से थोड़ा गहरे शेड वाले फर्नीचर का चयन करें। ज्यादा से ज्यादा नेचुरल कलर्स को प्राथमिकता दें। दीवारों में अलग-अलग साज-सज्जा के लिए एक अब्स्ट्रैक्ट पेंटिंग, आपके इंटीरियर को आर्टिस्टिक टच देती है।

बात जब फर्श की हो: आमतौर पर डेकोरेशन में घर की फर्श पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता है। जबकि फर्श के कलरफुल एलिमेंट्स, घर में पॉजिटिव वाइब्स फैलाते हैं। घर के अलग-अलग हिस्सों में कारपेट, घर के लुक को बदल देते हैं। इससे घर बड़ा लगता है और ज्यादा खुला और कलरफुल दिखता है। अलग-अलग रंगों के ये कारपेट घर की साज-सज्जा को दूसरों से अलग दिखाते हैं। रीडिंग कॉर्नर में बिछा छोटा कारपेट या लिविंग रूम में एक सेंटर पीस और घर के प्रवेश द्वार पर एक आकर्षक रंगों वाला रनर कमरों को गहराई देता है। एक अच्छा कारपेट देखने वाले को तो अच्छा लगता ही है, घर के लुक को पूर्णता भी प्रदान करता है।

घर में बिखेरें नेचर फीलिंग्स: आपके नए घर में किसी भी आकर्षक स्थान पर रखी गई प्राकृतिक सामग्री, घर में खूबसूरती के साथ नेचर फीलिंग भी बिखेरती है। सेंटर टेबल, लिविंग स्पेस को नया लुक देती है। वूडेन से बनी नक्काशी वाला फर्नीचर दसियों साल तक पुराना नहीं होता। अगर आपके घर में पुराने जमाने का फर्नीचर है तो उसे आप रंग रोगन करवा कर नए कलेवर में सजा सकती हैं। घर के कोनों में या एंट्रेंस में जूट रस्सियों से बंधे मटकों में लगे पौधे, मेटल की कलाकृतियां, प्राकृतिक पत्थर, लकड़ी से बनी कैंडल स्टैंड, कलाकृतियां, संगमरमर प्राकृतिक पत्थरों से बने शो पीस, सादगी के साथ-साथ हमारी पसंद को भी दर्शाते हैं। इनकी सजावट से घर को अलग तरह का सुकून भी मिलता है।

ये एसेसरीज भी करें यूज: घर में सजावट के लिए बड़े आकार के विंटेज मिरर, कलात्मक टेबल लैंप्स, कमरे की शोभा बढ़ाते हैं। पढ़ने के कमरे या होम ऑफिस में सजी बुक शेल्फ को आकर्षक बनाने के लिए उन पर सुंदर कलाकृतियां रखें। तांबे की टेबल स्टैंड या मेटल के फूलदान जैसी एसेसरीज को भी घर के मेकओवर में इस्तेमाल कर सकते हैं। मेकओवर के लिए घर में कुशन और पर्दे भी बदले जा सकते हैं।

स्किन केयर

विधि

यूज करें बादाम का तेल स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग

बादाम के तेल का इस्तेमाल करने से स्किन से जुड़ी कई समस्याएं दूर होती हैं और चेहरा खूबसूरत, निखरा हुआ नजर आता है।

कई गुणों से भरपूर: बादाम का तेल कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर होता है और उसके सभी गुण सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। बादाम के तेल में विटामिन-ई, प्रोटीन, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं जो स्किन केयर के लिए लाभकारी होते हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल: सर्दी के मौसम में त्वचा की देखभाल बेहद जरूरी होती है। ठंड और हवा से त्वचा बेजान और रूखी होने लगती है, जिससे चेहरे पर रिंकल्स, दाग-धब्बे समेत कई तरह की समस्याएं नजर आने लगती हैं। इस सीजन में स्किन केयर के लिए

बादाम के तेल का इस्तेमाल एक नेचुरल और असरदार उपाय है, जो न केवल त्वचा को गहराई से पोषण देता है, बल्कि इसे निखार कर बेदाग भी बनाता है।

डार्क सर्कल्स के लिए: आंखों के आस-पास बादाम का तेल लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। इससे डार्क सर्कल्स हल्के होते हैं और चेहरे पर ग्लो आता है।

लिप्स के लिए: सर्दियों में फटे होंठों को ठीक करने के लिए भी बादाम के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। बादाम के तेल की कुछ बूंदें होंठों पर लगाने से होंठ मुलायम और हाइड्रेटेड रहते हैं।

स्क्रब करें: बादाम के तेल में चीनी मिलाकर एक नेचुरल स्क्रब तैयार कर सकती हैं। स्क्रब को हल्के हाथों से त्वचा पर लगाएं और मसाज करें। यह डेड स्किन हटाता है और त्वचा को इंस्टेंट ग्लोइंग बनाता है।

मॉयश्चराइजर: बादाम के तेल का इस्तेमाल मॉयश्चराइजर के रूप में कर सकती हैं। बादाम के तेल में भरपूर मात्रा में विटामिन-ई होता है, जो स्किन को नमी प्रदान करता है।

फेस मसाज: रात को सोने से पहले चेहरे को धोने के बाद बादाम के तेल की दो-तीन बूंदें लेकर हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करें। इससे स्किन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा और चेहरा निखरा दिखेगा।

फेस मास्क: एक कटोरी में बादाम के तेल की तीन-चार बूंदों में एक चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी और आधा छोटा चम्मच शहद डालें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपकी स्किन को नमी मिलेगी और चेहरे के दाग-धब्बे भी दूर होंगे।

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस

डॉ. अनुराग अवस्थी

ऑर्थोपेडिक्स-सीनियर कंसल्टेंट

ऑर्टिमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

सर्दी के मौसम में अधिकतर मिड और ओल्ड एज महिलाएं, जोड़ों के दर्द की समस्या से परेशान रहती हैं। इससे राहत पाने के लिए यहां बताई जा रही बातों का ध्यान रखना होगा। जानें ज्वाइंट पेन के कारण और बचाव के उपायों के बारे में।

सर्दी के मौसम में जोड़ों का दर्द ऐसे मिलेगी आपको राहत

बढ़ती उम्र में अधिकतर महिलाओं को ज्वाइंट पेन यानी जोड़ों के दर्द का सामना करना पड़ता है। ऐसा ऑस्टियोपोरोसिस या ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण होता है। ऑस्टियोपोरोसिस की अवस्था में हड्डियां भीतर से कमजोर होने लगती हैं, जबकि ऑस्टियोआर्थराइटिस में जोड़ों के बीच मौजूद कार्टिलेज को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है।

सर्दी में बढ़ती है समस्या

सर्दी के मौसम में मांसपेशियां सिकुड़ने लगती हैं, जिससे जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है और यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। इसके अलावा, ठंड के मौसम में स्मॉग के कारण कई बार शरीर को पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती। ऐसे में विटामिन-डी की भी कमी हो जाती है, जो जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकती है। सर्दियों में जोड़ों को सपोर्ट देने वाला सिनोवियल फ्लूइड गाढ़ा हो जाता है, जिससे दर्द और अकड़न की शिकायत बढ़ सकती है। ठंड के मौसम में वायुमंडलीय दबाव कम होने से जोड़ों के आस-पास के टिशूज में सूजन भी बढ़ सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

- रोजाना सुबह 9 से 11 बजे के बीच कम से कम आधे घंटे धूप में बैठें। इस दौरान हाथ-पैर, कंधे और पीठ का कुछ हिस्सा खुला हो, ताकि शरीर में पर्याप्त विटामिन-डी का निर्माण हो सके।
- अगर आप घर पर रहती हैं, तो कुछ घरेलू कार्य बालकनी या खिड़की के पास बैठकर करें, ताकि आपको सनलाइट मिलती रहे।
- नियमित रूप से किसी प्रशिक्षित विशेषज्ञ की निगरानी में योगाभ्यास करें। आधे घंटे की वॉकिंग भी लाभकारी होती है।
- इस मौसम में इंडियन के बजाय वेस्टर्न टॉयलेट का इस्तेमाल करें।
- सोते समय पैरों के नीचे एक तकिया रखें, ताकि कमर, घुटनों पर दबाव कम हो।
- पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें और घुटनों की सुरक्षा के लिए नी-कैप का उपयोग करें।
- कैल्शियम के लिए डाइट में दूध और अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल करें।
- नॉन-वेज खाने वालों के लिए अंडा, मछली और चिकन फायदेमंद हैं, विशेष रूप से चिकन सूप, हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है।
- तिल, रागी, चौलाई के साग और बीज, जोड़ों तथा मांसपेशियों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।
- अखरोट, अलसी के बीज, चिया सीड्स और सरसों का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक हैं। इसलिए इनका सेवन जाड़ों में जरूर करें।
- एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर सब्जियां जैसे-अदरक, लहसुन, चुकंदर, ब्रोकली और पालक को अपनी डेली डाइट में शामिल करें। रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना लाभकारी है।
- मैदे से बनी चीजों और जंक फूड से दूरी बनाए रखें।
- नमक, चीनी का सेवन कम मात्रा में करें।

अगर इन उपायों के बाद भी जोड़ों में दर्द बना रहता है, तो डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। आमतौर पर विटामिन-डी तथा कैल्शियम सप्लीमेंट्स लेने से राहत मिल सकती है, लेकिन किसी भी दवा का सेवन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें। इन बातों का ध्यान रखकर आप सर्दियों में भी स्वस्थ और सक्रिय रह सकती हैं।

प्रस्तुतिः विनीता

खबर संक्षेप

क्लब को और सक्रिय बनाने के लिए मंथन

सोनीपत। रोटरी क्लब सोनीपत आर्डेन्ट द्वारा एक निजी रेस्टोरेंट में क्लब असेंबली का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता मीटिंग चेयरमैन रोटेरियन सतीश चोपड़ा ने की। कार्यक्रम में क्लब के अध्यक्ष रोटेरियन पुणीत जग्गा एवं सचिव रोटेरियन अंकुश शर्मा विशेष रूप से उपस्थित रहे। असेंबली के दौरान क्लब की आगामी गतिविधियों, सामाजिक सेवा परियोजनाओं एवं संगठनात्मक मजबूतियों पर विस्तृत चर्चा की गई। सभी सदस्यों ने क्लब को और अधिक प्रभावी व सक्रिय बनाने के लिए अपने सुझाव तथा विचार सांझा किए। कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ तथा अंत में सभी सदस्यों का धन्यवाद व्यक्त किया गया। कार्यक्रम में आगामी प्रधान प्रमोद भूटानी ने बताया कि 31 दिसंबर को वे वर्ष 2026-27 के क्लब बोर्ड का भी गठन करेंगे।

विद्यार्थियों को फिटनेस का महत्व समझाया

सोनीपत। सरस्वती शिक्षा संस्थान सीनियर सेकेंडरी स्कूल सोनीपत (एस-7) विद्यालय में कक्षा अवधि में बच्चों के लिए प्रतियोगिताएं करवाई गई। जिनमें रनिंग एक्सरसाइज, बाल गेम्स, फन गेम्स, टीम-बिल्डिंग स्पोर्ट्स, बैलेंस एक्टिविटी, ड्रिल एवं हल्की शारीरिक गतिविधियां शामिल रही हैं। स्पोर्ट्स टीचर द्वारा बच्चों को खेलभावना, टीमवर्क, अनुशासन एवं फिटनेस का महत्व समझाया गया। प्रबंधन का कहना है कि पढ़ाई और खेल के संतुलन से बच्चों का समग्र विकास संभव होता है।

गीता विद्या मंदिर के छह दिवसीय वार्षिक खेलोत्सव का शुभारंभ

100 मीटर दौड़ में आयुष अव्वल, अमन द्वितीय रहे

पहले दिन 9वीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में खेल प्रतिभा प्रदर्शित की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

शहर में गुढ़ा मार्ग स्थित गीता विद्या मंदिर में सोमवार को छह दिवसीय वार्षिक खेलोत्सव का शुभारंभ हो गया। खेलोत्सव के पहले दिन कक्षा 9वीं से कक्षा 12वीं तक के विद्यार्थियों ने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में अपनी खेल प्रतिभा प्रदर्शित की। खेलोत्सव के शुभारंभ की अध्यक्षता विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष एडवोकेट तिलक राज रेल्हन ने की। संयोजन प्राचार्य अश्विनी कुमार एवं उपाध्यक्ष मनोज शास्त्री का रहा।

मुख्य अतिथि विद्यालय के पूर्व छात्र गौरव शर्मा एवं पंकज कौशिक थे। खेलोत्सव का शुभारंभ छात्र अंशुल और दीपांशु द्वारा खेल शपथ दिलवाने के साथ हुआ। खेलों में 4 गुणा 100 रिले दौड़ में चाणक्य सदन की टीम प्रथम रही। विवेकानंद सदन की टीम ने द्वितीय और शिवाजी सदन की टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। 100 मीटर दौड़ में आयुष प्रथम, अमन द्वितीय जबकि हिमांक व प्रिंस तृतीय रहे। 200 मीटर में अंशु, अमन और भावेश, 400 मीटर दौड़ में अंशुल, अमन और यश, 800 मीटर दौड़ में अंकित, हर्षित और मानव, 1500 मीटर दौड़ में यश, हर्षित और बादल, शॉटपुट में सागर, रमन और विनीत, लंबी कूद में हर्ष, शुभम और भाव्य क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान पर रहे। शिक्षक दीपक कपूर, उमेश, रेखा, जनता, सीमा मल्होत्रा और संदीप का विशेष योगदान रहा। गौरव और अमित ने परिणाम लेखन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सूबेदार राजेश कुमार, नायब सूबेदार दीप सिंह, हवलदार वेदपाल व संजीव वर्मा ने एनसीसी कैडेट को प्रशिक्षित किया।

गोहाना। विद्यार्थियों को खेल की शपथ दिलाते विद्यालय के विद्यार्थी।

खरखौदा। मुदित का स्वागत करते हुए प्राचार्या दया दहिया।

> गौरव और अमित ने परिणाम लेखन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई

मसल मेनिया प्रो शोः चिरस्मी के अंकित छिक्कारा ने जीता स्वर्ण

गन्नौर। दिल्ली के लोधी रोड स्थित आंध्रा एसोसिएशन में दो दिवसीय मसल मेनिया प्रो शो प्रतियोगिता का आयोजन 5 व 6 दिसंबर को किया गया। प्रतियोगिता ओपन श्रेणी में आयोजित हुई, जिसमें एशिया के स्वर्ण पदक विजेता प्रतिभागियों ने दमखम दिखाया। प्रतियोगिता में चिरस्मी गांव के अंकित छिक्कारा ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्रो कार्ड हासिल कर स्वर्ण पदक अपने नाम किया। प्रो कार्ड प्राप्त करने के बाद अब अंकित सीधे अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग ले सकेगा। अंकित की इस उपलब्धि से स्वजनं व गांव में खुशी का माहौल है। अंकित छिक्कारा ने कहा कि उनका लक्ष्य विश्व स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त कर वर्ल्ड चैंपियन बनना है। बताया कि वे डाइट में केवल शाकाहारी भोजन ही लेते हैं। युवाओं को संदेश देते उन्होंने कहा कि नशे से दूर रहें और बिना नान-वेज के भी मजबूत व आकर्षक बाडी बनाई जा सकती है।

खेलो इंडिया में आर्चरी स्पर्धा में मुदित ने जीता कांस्य पदक

खरखौदा। जयपुर में आयोजित खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स (आर्चरी) प्रतियोगिता में प्रताप सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल के पूर्व विद्यार्थी मुदित ने कांस्य पदक हासिल किया। विद्यालय पहुंचने पर मुदित का द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया व एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया द्वारा गर्मजोशी से स्वागत किया गया। प्राचार्या दया दहिया ने बताया कि मुदित ने हाल ही में ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स में रजत पदक, जबकि हरियाणा ओलंपिक गेम्स में रजत व कांस्य पदक भी प्राप्त किए हैं। अब तक मुदित 5 बार राष्ट्रीय तथा 5 बार राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में पदक जीत चुका है। मुदित का चयन खेलो इंडिया स्कीम के तहत नेशनल सेंटर ऑफ एक्सीलेंस में भी हुआ है। जिसके तहत मुदित को प्रति माह 10,000 रुपये का वजीफा, प्रति वर्ष उपकरणों, डाइट, मैडिकल व अन्य सुविधाओं के लिए 8 लाख रुपये प्रदान किए जाएंगे।

भारतीय हिंदी सिनेमा के महान कलाकार थे धर्मेन्द्र : आजाद

गोहाना। कलाकार धर्मेन्द्र देओल के चित्र पर पुष्प अर्पित करते हुए नागरिक।

- धर्मेन्द्र देओल को उनकी 90वीं जयंती पर दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा द्वारा सोमवार को शहर के पुराना बस अड्डा स्थित सत नगर में धर्मेन्द्र देओल की 90वीं जयंती पर श्रद्धांजलि समारोह किया। समारोह में नागरिकों ने धर्मेन्द्र के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी। मुख्य वक्ता मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा कि धर्मेन्द्र देओल भारतीय हिंदी सिनेमा इतिहास के एक महान कलाकार थे। वे हिंदी सिनेमा के सफल कलाकारों में से एक थे जिन्हें उनके 65 साल के शानदार कॅरियर में उनको ही मैन के नाम से जाना जाता है। उन्होंने अपनी 300 से ज्यादा फिल्मों में मजबूत मानवीय और सांस्कृतिक किरदार निभाकर लोगों के दिलों पर गहरी छाप छोड़ी। श्रद्धांजलि समारोह की अध्यक्षता मोर्चे के निदेशक डॉ. सुरेश सेतिया ने की। उन्होंने कहा धर्मेन्द्र ने अपनी फिल्मों में मनोरंजन के साथ-साथ भारतीय संस्कृति और मूल्यों को दर्शाया जो लोगों को पीढ़ी दर पीढ़ी प्रभावित करती रहेगी। उधम सिंह, सुभाष शर्मा, सचिन मलिक, अनिल शर्मा, विजेंद्र सैनी, राजेश बाजवान, शत्रुघ्न, सुषमा सेतिया मौजूद रहे।

धर्मेंद्र की 13वीं पर श्रद्धांजलि सभा हुई

सोनीपत। प्रसिद्ध फिल्म अभिनेता धर्मेंद्र की 13वीं पर शनिवार को पुरखास अड्डा सोनीपत में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन पेंटर धर्मेंद्र ने किया, जिसमें क्षेत्र के लोगों और अभिनेता के चाहने वालों ने बड़ी संख्या में पहुंचकर उन्हें अपनी भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। सभा के दौरान उपस्थित लोगों ने धर्मेंद्र से जुड़ी यादों को साझा किया और उनके सरल तथा प्रेरणादायक व्यक्तित्व को स्मरण किया। श्रद्धांजलि सभा में आए प्रशंसकों ने मोमबत्तियां जलाकर अभिनेता की आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की और ईश्वर से उनके सद्गति की मनोकामना की। कार्यक्रम में भाजपा नेता रविंद्र दिलावर ने कहा कि धर्मेंद्र भारतीय सिनेमा का एक चमकता सितारा रहे हैं और उनकी फिल्मों तथा अभिनय ने सदैव लोगों के दिलों में विशेष स्थान बनाया है।

पटवारी और कानूनगों ने सरकार के खिलाफ किया रोष प्रदर्शन, नारेबाजी

- फसल खराबा की गलत रिपोर्ट के मामले में निलंबित पटवारियों का किया समर्थन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

क्षतिपूर्ति पोर्टल पर फसल खराबा में गलत रिपोर्ट के मामले में निलंबित पटवारियों के समर्थन में जिलेभर के पटवारी व कानूनगो ने सरकार के खिलाफ रोष जताया। दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के सदस्य लघु सचिवालय में एकत्रित हुए और नगराधीश डॉ. अनमोल को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपकर निलंबित किए गए पटवारियों की बहाली की मांग उठाई।

सोनीपत। प्रदर्शन के दौरान मौजूद एसोसिएशन के सदस्य एवं पदाधिकारी।

अकेले पटवारी को निलंबित करना गलत

साथ ही चेतावनी दी कि अगर 15 दिन में सरकार ने पटवारियों को बहाल नहीं किया तो राज्य कार्यकारिणी की बैठक बुलाकर आगामी निर्णय लिया जाएगा। एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने बताया कि खरीफ सीजन में फसल खराबा के लिए 6395 गांव के 529199 किसानों ने 31 लाख 234 एकड़ जमीन के लिए पंजीकरण किया था। इसका सत्यापन करने के लि ए 1400 पटवारियों को 20 दिन का समय दिया गया। उसके बार 25 फीसदी रकबा तहसीलदार, एसडीएम, जिला राजस्व अधिकारी, नगराधीश व आयुक्त ने सत्यापन किया। जब पटवारी के सत्यापन की पड़ताल उच्च अधिकारियों ने भी की तो अकेले पटवारी को निलंबित करना गलत है। पड़ताल करने वाले अधिकारियों को बचाने का काम किया गया है। जिसे किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

वीसी ने नॉन टीचिंग यूनियन के 5 दिनों के धरने के बाद मानी मांगें

- नॉन टीचिंग यूनियन को एक माह में सभी मांगे पूर्ण करने का आश्वासन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल के नॉन टीचिंग कर्मचारियों की यूनियन के 5 दिन के धरने के बाद कुलपति ने नॉन टीचिंग यूनियन की सभी मांगो को स्वीकार कर लिया है। कुलपति ने नॉन टीचिंग यूनियन को आश्वासन दिया है कि सभी मांगे एक माह के अंदर ही पूरी कर दी जाएगीं। कुलपति के आश्वासन के बाद नॉन टीचिंग यूनियन ने धरना एक माह के लिए स्थगित कर दिया। नॉन टीचिंग यूनियन दो साल से मांगों को लेकर दीनबंधु छोटू राम की प्रतिमा के सामने एक घंटे का सांकेतिक धरना दे रहे थे। सांकेतिक धरने से पहले नॉन टीचिंग यूनियन ने मांगों को लेकर वीसी को दो वर्ष से लंबित मांगों को लेकर मांग पत्र सौंपा था, लेकिन कुलपति द्वारा कोई कारवाई न करने पर अंत में मजबूर होकर नॉन टीचिंग यूनियन ने एक घंटे का सांकेतिक धरना मजबूरी में दीनबंधु छोटू राम की प्रतिमा के सामने शुरु किया था। नॉन टीचिंग यूनियन का सांकेतिक धरना लगातार 5 दिन तक चला। अंत में कुलपति ने नॉन टीचिंग यूनियन को अपने आफिस में बातचीत के लिए बुलाया। एक घंटे से ज्यादा चली बैठक के बाद कुलपति ने आश्वासन दिया।

गोहानाः यात्रा का मूल उद्देश्य आपसी सद्भाव को बढ़ावा देना : बृजेंद्र सिंह

- बरोदा हलका में ये यात्रा 8 व 9 दिसंबर को रहेगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह के नेतृत्व में सोमवार को पैदल सद्भावना यात्रा बरोदा हलका में पहुंची। बरोदा हलका में यह यात्रा 8 व 9 दिसंबर को रहेगी। उसके बाद 10 व 11 दिसंबर को गोहाना हलके में यह यात्रा निकाली जाएगी। बृजेंद्र सिंह ने कहा कि एक दूसरे के प्रति आपसी सद्भाव ही हमारी असली ताकत है। इस यात्रा का मूल उद्देश्य आपसी सद्भाव को बढ़ावा देना ही है। वे यात्रा के दौरान बरोदा हलके के गांव जागसी, हुड्डावाला, गंगाना, बुटाना और बरोदा में लोगों को संबोधित कर रहे थे। कहा कि बरोदा 25वां हलका है जिसमें सद्भावना यात्रा निकाली । 10 व 11 दिसंबर को यात्रा गोहाना हलका में निकाली जाएगी और फिर यह यात्रा इसराना हलके के लिए निकल जाएगी। यात्रा में पूर्व केन्द्रीय मंत्री बीरेंद्र डूमरखां, प्रदीप चहल, कर्मवीर सूरा, सिकंदर गंगाना, सुरेंद्र मलिक, धर्मवीर खोखर, राजेश मलिक मौजूद रहे।

गोहाना। लोगों को संबोधित करते हुए पूर्व केन्द्रीय मंत्री बीरेंद्र डूमरखां।

लीगल लिटरेसी प्रतियोगिता में राजकीय स्कूल के विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

गान्नौर। प्रतिभागी छात्रों को सम्मानित करते बीईओ साथ में शिक्षक।

- खंड शिक्षा अधिकारी ने विजेता छात्रों को नकद राशि देकर सम्मान किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

राजकीय मिडिल स्कूल गढ़ी केसरी में खंड शिक्षा अधिकारी आजाद सिंह दहिया की अध्यक्षता में खंड स्तरीय लीगल लिटरेसी प्रतियोगिता आयोजित करवाई गई। प्रतियोगिता की नोडल ऑफिसर स्कूल इंचार्ज सीमा तथा कोऑर्डिनेटर बीआरपी सुनन्दन कुमार तथा बीआरपी अंजू दहिया रहे। कार्यक्रम में मंच संचालन एबीआरसी सुमन कुमारी ने किया। दहिया ने कहा कि प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य नैतिक मूल्यों, कानूनों की समझ, सामाजिक मुद्दों पर विद्यार्थियों की समझ विकसित करना है। निजी तथा सरकारी विद्यालयों के लगभग 95 विद्यार्थियों ने सामाजिक मुद्दों पर आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं में हिस्सा लिया जिसमें निबंध लेखन, स्लोगन, पेंटिंग, वाद विवाद, क्विज तथा पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन शामिल रहे। विद्यार्थियों की प्रतिभा को परखने के लिए निर्णायक मंडल में प्रवक्ता संतोष, इकबाल, मीना, मुकेश, सुमित्रा, संदीप, संगीता आदि शिक्षक शामिल रहे। विभिन्न प्रतियोगिताओं में राजकीय वमावि राजपुर, मॉडल संस्कृति स्कूल गन्नौर, पी एम श्री स्कूल बेगा के बच्चों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। खंड शिक्षा अधिकारी आजाद सिंह दहिया ने सभी विजेता छात्रों को सर्टिफिकेट प्रदान की है।

द विज्डम स्कूल में बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण किया

गोहाना। सेक्टर-7 स्थित द विज्डम स्कूल में चिकित्सा शिविर और अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। शिविर में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य की जांच की और अच्छे स्वास्थ्य के लिए फास्ट फूड के सेवन से बचने और पौष्टिक आहार का सेवन करने की सलाह दी गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता स्कूल की मुख्याध्यापक रेनू नासा ने की। शिविर में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य परीक्षण में आंख, कान और दांतों की जांच की गई। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए धूल, धुएं व मिट्टी से बचाने और दांतों को स्वस्थ रखने के लिए खाना खाने के बाद सुबह-सायं ब्रश करने की सलाह दी गई। अभिभावक-शिक्षक बैठक में शिक्षकों से अपने बच्चों की पढ़ाई, व्यवहार तथा सुधार के क्षेत्र पर विस्तृत चर्चा की। अभिभावकों ने शिक्षकों से उपयोगी सुझाव प्राप्त किए।

डॉ. भीमराव अंबेडकर का महापरिनिर्वाण दिवस मनाया

सोनीपत। दि हरियाणा अनुसूचित जाति पिछड़े वर्ग अल्पसंख्यक परिषद द्वारा सेवानिवृत सिविल सर्जन डॉ. महेंद्र सिंह गोठवाल के निर्देशन में बाबा साहेब बाबा रत्न डॉ. भीमराव अम्बेडकर के महापरिनिर्वाण दिवस पर प्रजापति धर्मशाला में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया । अध्यक्षता एडवोकेट इंद्रजीत खोखर ने की। मंच संचालन प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष हवा सिंह बोहत व प्रदेश महासचिव प्रदीप चापेड़ा ने किया। मुख्यातिथि के तौर पर दिलली यूनिवर्सिटी से प्रोफेसर हंसराज सुमन व एमडीयू यूनिवर्सिटी से प्रोफेसर डॉ. हरिओम दहिया ने शिरकत की। विशिष्ट अतिथि अर्जुन कुमार, नकीन मेहरा, दयानंद रंगा, जोगेंद्र काकरान, महेश कुमार, सतीश कुमार ठाकरान रहे। इस दौरान बाबा साहेब के चित्र पर माल्यार्पण करते हुए बाबा साहेब के विचारों को जीवन में आत्मसात करने के लिये प्रेरित किया।

200 विद्यार्थियों को जर्सी वितरित की

- बच्चों की सफलता में पहला गुरु और दूसरा माता-पिता का योगदान : पवन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

राजकीय मॉडल संस्कृति प्राइमरी स्कूल खरखौदा में पंजाबी एकता समिति द्वारा 200 विद्यार्थियों को जर्सी व खाद्य सामग्री वितरित की गई। मुख्य अतिथि विधायक पवन खरखौदा ने कहा कि किसी भी संगठन, परिवार, पार्टी व समिति को आगे बढ़ाने के लिए कर्तव्य, कर्मठता व समर्थन का होना आवश्यक है, ताकि हम जिसके लिए काम करना चाहते हैं उस कार्य में सफलता प्राप्त कर सकें। उन्होंने कहा कि संस्थाएं एक तीर्थ स्थान जैसी होती है, क्योंकि यही एक ऐसा मार्ग है जहां से हम जरूरतमंद की मदद कर सकते हैं। इसलिए हमें ऐसे स्थान के प्रति समर्पित भाव से काम करना चाहिए। उन्होंने कहा कि 36 बिरादरी का विश्वास है कि अगर कोई स्थान सेवा करने का है तो वह केवल संस्थाओं व समिति का ही एकमात्र मार्ग है। उदाहरण के तौर पर उन्होंने बताया कि उनके पिता आजाद सिंह भी अनेकानेक संस्थाओं से जुड़े हुए हैं, जो उनके लिए दिन-रात एक किए हुए हैं। उन्होंने कहा कि बच्चों की सफलता में पहला गुरु और दूसरा माता-पिता का योगदान होता है। इसलिए प्रत्येक बच्चे को प्रतिदिन कम से कम एक घंटा माता-पिता के साथ बिताना चाहिए, ताकि उनके अनुभव का लाभ उठाया जा सके।

खरखौदा। छात्रों को जर्सी वितरित करते विधायक पवन खरखौदा।

जरूरतमंद बच्चों को जर्सी, जूते और जुराब बांटे

सोनीपत। जरूरतमंद विद्यार्थियों को सामान वितरित करते हुए।

सोनीपत। जीवन रक्षक ब्लड समिति एवं फ़ौजी भाईचारा ग्रुप की ओर से जरूरतमंद बच्चों के लिए 200 जोड़ी जर्सी, जूते तथा जुराबों के सेट वितरित किए गए। यह वितरण कार्यक्रम गढ़ी घसीटा, गढ़ी ब्राह्मणन तथा गुहाना के सरकारी विद्यालयों में आयोजित किया गया। कार्यक्रम धर्मवीर दहिया एवं जयवीर गहलावत के मार्गदर्शन में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। तीनों स्कूलों की प्रिंसिपल ईश्वंति, अतुल कुमार एवं हरकौर तथा पूरे विद्यालय स्टाफ का विशेष सहयोग रहा, जिनके सहयोग से कार्यक्रम अत्यंत सुव्यवस्थित रहा। कार्यक्रम को सफल बनाने में डॉ. दिव्यानी, फौजी वेद प्रकाश, भूपेंद्र सैनी, हुक्म चंद भारद्वाज, नरेंद्र, मोनू सैनी और अमित सैनी का भी आभार व्यक्त किया गया।

कलश यात्रा के साथ भक्तों ने उमंग और भक्ति का प्रदर्शन किया

बाबा बिशनदास धाम में श्रीमद्भागवत कथा का शुभारंभ

बैंड-बाजे की मधुर धुनों पर धाम की परिक्रमा करते भक्तों ने उत्साह के साथ यात्रा में भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

मुरथल स्थित बाबा बिशनदास धाम में मंगलवार को श्रीमद्भागवत कथा का शुभारंभ कलश यात्रा के साथ धूमधाम से हुआ। बैंड-बाजे की मधुर धुनों पर धाम की परिक्रमा करते हुए भक्तों ने उत्साह और श्रद्धा के साथ यात्रा में भाग लिया। स्वामी सत्यदेव महाराज द्वारा यह पावन कथा 14 दिसंबर तक प्रतिदिन प्रवाहित की जाएगी। प्रथम दिन भक्तों को भागवत कथा के महात्म्य का श्रवण कराया गया, जिसमें जीवन में धर्म, भक्ति, संस्कार और सत्संग के महत्व पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डाला गया। कथा स्थल पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचे और आध्यात्मिक वातावरण में डूबकर मंगलमय प्रसंगों का आनंद लिया। कलश यात्रा में संस्था के पदाधिकारी, महिलाएं और पुरुष नाचते-गाते तथा हरि नाम का गुणगान करते हुए शामिल हुए। इस अवसर पर ललित गोयल, पवन गोयल, विनय गोयल, रामबिलास गोयल, सुशील गोयल, प्रवीण गोयल सहित अन्य गणमान्य उपस्थित रहे और व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। कार्यक्रम के अंत में प्रसाद वितरण किया गया।

सोनीपत। कथा के शुभारंभ मौके पर कलश यात्रा में शामिल महाराज एवं अन्य व सुंदरकांड पाठ के दौरान मौजूद श्रद्धालुगण।

राम परिवार ने किया सुन्दरकांड पाठ

सोनीपत। राम परिवार, सोनीपत द्वारा रविवार को सेक्टर 16 स्थित एक निजी अस्पताल में सुन्दरकांड पाठ, हरिनाम संकीर्तन और रामकथा का आयोजन किया गया। संस्था के प्रमुख ओमप्रकाश अरोड़ा ने रामचरितमानस के अंतर्गत वह प्रसंग सुनाया, जब हनुमान लंका दहन के बाद सीता से चूड़ामणि लेकर लौट रहे थे। इसी दौरान मेघनाद ने उन्हें रोकने का प्रयास किया, पर हनुमान ने उसके कई दिव्यास्त्र नष्ट कर दिए। अंत में मेघनाद ने ब्रह्मास्त्र का प्रयोग किया, जिसे हनुमान ने ब्रह्मा का सम्मान रखते हुए स्वीकार किया और बंध गए। उन्हें रावण के दरबार में ले जाया गया, जहां हनुमान ने रावण के समक्ष राम की महिमा का वर्णन किया। कार्यक्रम में पवन सहगल, राकेश बहल, सूर्यकांत, चन्द्रकान्त, ललित बत्रा, दिनेश, जतिन, महेश पांडे, मनोज, धीरज कपूर और महेश सहित कई भक्त उपस्थित रहे। अंत में आरती और अमृतमय भंडारे के प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ।

खबर संक्षेप

सोनीपत। प्राचार्या डॉ. किरण दलाल को सम्मानित करते हुए।

प्राचार्या डॉ. किरण दलाल को मिला सम्मान

सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर स्कूल को बेस्ट स्कूल अवॉर्ड और स्कूल की प्राचार्या डॉ किरण दलाल को सर्वश्रेष्ठ प्राचार्या अवार्ड से सम्मानित किया गया है। प्राचार्या को यह सम्मान द एजुकेशन सम्मिट में दिया गया। ब्राइट स्कॉलर स्कूल परिवार ने प्राचार्या को सम्मानित करने पर आभा जताते हुए कहा कि उनकी उपलब्धियों पर बहुत गर्व है और पूरा स्कूल परिवार उनके लगातार समर्थन करेगा।

सोनीपत। विजेता छात्रा के साथ प्राचार्या एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

अंजू ने ग्रेपलिंग में जीता गोल्ड

सोनीपत। हॉल ही में मदवि द्वारा आयोजित ग्रेपलिंग प्रतियोगिता में टीकाराम गर्ल्स कॉलेज की छात्रा ने गोल्ड मेडल हासिल कर कॉलेज व राज्य का नाम रोशन किया। कॉलेज प्राचार्या ने छात्रा के कॉलेज पहुंचने पर मिठाई खिलाकर बधाई दी। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. सुमन मान ने बताया कि यह प्रतियोगिता 1-3 नवंबर तक उत्तरप्रदेश में आयोजित की गई थी। जिसमें बीएससी स्पोर्ट्स द्वितीय वर्ष की छात्रा अंजू ने 53 किलो भार वर्ग में गोल्ड मेडल हासिल किया। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. अल्का, सविता कुहाड़ ने भी छात्राओं को बधाई दी। टीकाराम शिक्षा समिति के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया ने भी छात्राओं को आशीर्वाद देते हुए भविष्य में और अच्छा प्रदर्शन करने की कामना की।

निगम ने विकास कार्यों पर लगाई मुहर 34 करोड़ से ज्यादा के प्रोजेक्ट स्वीकृत

■ महापौर राजीव जैन की अध्यक्षता में हुई वित्त एवं अनुबंध समिति की बैठक, हर वार्ड में होंगे विकास कार्य

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

नगर निगम की वित्त एवं अनुबंध समिति की बैठक में शहर के विकास कार्यों में तेज़ी लाने के लिए 34 करोड़ रुपये से ज्यादा के प्रोजेक्ट्स को मंजूरी दे दी गई है। महापौर राजीव जैन की अध्यक्षता में संपन्न हुई इस महत्वपूर्ण बैठक के बाद, निगम प्रशासन ने दावा किया है कि इस भारी-भरकम राशि से सभी वार्डों में समान विकास की नीति के तहत कार्य कराए जाएंगे, जिससे बुनियादी सुविधाओं की स्थिति में बड़ा सुधार होगा।

महापौर राजीव जैन ने बैठक के बाद जानकारी देते हुए बताया कि हर वार्ड में विकास कार्यों को मंजूरी दी गई है। सबसे ज्यादा ज़ोर जल निकासी, सीवरेज सिस्टम और शहर की सफाई व्यवस्था को मजबूत करने पर दिया गया है। बैठक में निगम आयुक्त हर्षित कुमार, उप आयुक्त हरदीप, उपाध्यक्ष सुरेंद्र मदान, डिप्टी मेयर मंजीत गहलावत, पार्षद सुरेंद्र नैय्यर सहित कार्यकारी अभियंता विशाल गर्ग, पदम भूषण, सतेंद्र दहिया, साहब सिंह और अन्य वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे। महापौर ने भरोसा जताया है कि इन कार्यों को जल्द से जल्द शुरू किया जाएगा, जिससे शहर की मूलभूत सुविधाओं से जुड़ी वर्षों पुरानी समस्याओं का समाधान हो सकेगा और आम जनता को राहत मिलेगी।

■ महापौर बोले, जल निकासी, सीवरेज सिस्टम और शहर की सफाई व्यवस्था को मजबूत करना फोकस

■ नागरिकों को बुनियादी सुविधाओं देना नगर निगम का लक्ष्य

नगर निगम हाउस की बैठक में ये विकास कार्य मंजूर

■ **जल एवं सीवरेज सुधार:** सभी बूस्टरों और ट्यूबवेलों के लिए तीन करोड़ रुपये स्वीकृत किए गए हैं। इसके अलावा, सभी सीवरेज सिस्टम और वाटर ड्रेनेज के लिए लगभग छह करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे। वेस्टर्न साइड की सीवरेज और स्टॉर्म वाटर के रखरखाव और सभी डिस्पोजल के लिए छह करोड़ रुपये का प्रावधान किया गया है।

■ **स्टॉर्म वाटर ड्रेनेज:** वार्ड 1 से 7 के सभी स्टॉर्म वाटर ड्रेनेज के लिए दो करोड़ और वार्ड 8 से 14 के सभी स्टॉर्म वाटर ड्रेनेज के लिए तीन करोड़ रुपये की राशि को मंजूरी दी गई है।

■ **रखरखाव और ऑपरेशन:** ईस्टर्न साइड के सभी ट्यूबवेल और पंपिंग स्टेशन के रखरखाव के लिए ढाई करोड़ रुपये आवंटित किए

शहर के दो जोन में सफाई कार्यों में आएगी तेजी, बड़ा बजट स्वीकृत

शहर के दो जोन में सफाई कार्यों को सुचारु बनाने के लिए बड़ा बजट पास किया गया है। जोन 1 (वार्ड 3 से 7, 9 और 10) के लिए साढ़े सात करोड़ रुपये और जोन 2 (वार्ड 14 से 20) के लिए आठ करोड़ रुपये स्वीकृत किए गए हैं। वही वार्ड 9 में पटेल नगर गली न 4 और साइड गली में सीसी की गली के निर्माण के लिए एक करोड़ रुपये और गांव जगदीशपुर में डॉग आश्रय स्थल की चारदीवारी के लिए साढ़े तेरह लाख रुपये को भी हरी झंडी दी गई है।

मार्केट कमेटी चेयरमैन और वाइस चेयरमैन ने पदभार ग्रहण किया

किसान हित हमारे लिए सर्वोपरि : बड़ौली

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष पंडित मोहन लाल बड़ौली ने सोमवार को सोनीपत न्यू अनाज मंडी स्थित मार्केट कमेटी कार्यालय में आयोजित शपथ ग्रहण समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि किसान हित हमारे लिए सर्वोपरि है। अन्नदाताओं के सम्मान और कल्याण के लिए नायब सैनी सरकार निरंतर समर्पित भाव से कार्य कर रही है। इस दौरान भाजपा प्रदेशाध्यक्ष ने मार्केट कमेटी के नवनियुक्त चेयरमैन अरुण चौहान एवं वाइस चेयरमैन संजय वर्मा का पदभार ग्रहण करवाया।

क्षेत्र में विकास की गति और तेज होगी : बड़ौली

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष पंडित मोहन लाल बड़ौली ने विश्वास जताते हुए कहा कि मार्केट कमेटी क्षेत्र में विकास की गति और तेज होगी। बड़ौली ने कहा कि भाजपा सरकार ही सच्चे मायनों में किसान हितों के लिए कार्य करने वाली सरकार है। उन्होंने कहा कि हरियाणा देश का ऐसा पहला राज्य है जहां किसानों की सभी फसलों की खरीद एमएसपी पर होती है। किसानों के नुकसान की भरपाई सरकार कर रही है। फसलों का भुगतान सीधा किसानों के बैंक खाते में हो रहा है। उन्होंने कहा कि किसानों की समस्याओं का समाधान करना नायब सैनी सरकार की पहली प्राथमिकता है। इस अवसर पर विधायक निखिल मदान, विधायक पवन खरखौदा एवं मेयर राजीव जैन के अलावा गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

सोनीपत। छोटूराम आर्य कॉलेज में स्वयंसेवक हिमांशु के साथ प्राचार्य एवं अन्य।

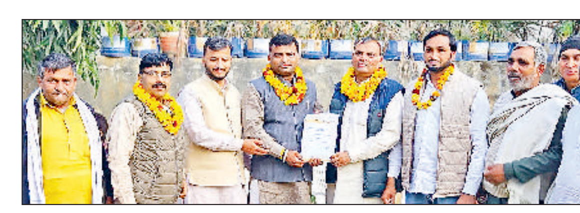
एनएसएस स्वयंसेवक हिमांशु ने प्री-गणतंत्र दिवस शिविर में बढ़ाया जिले का मान

सोनीपत। छोटूराम आर्य कॉलेज, सोनीपत के एनएसएस स्वयंसेवक हिमांशु ने एनएसएस प्री-गणतंत्र दिवस शिविर में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कॉलेज का नाम राष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया। यह शिविर 21 नवंबर से 30 नवंबर तक चितकारा विश्वविद्यालय, राजपुरा (चंडीगढ़) में आयोजित किया गया था। इस राष्ट्रीय शिविर में उत्तर क्षेत्र के लगभग 200 प्रतिभागियों ने भाग लिया, जिनमें हिमांशु ने अपनी मेहनत, अनुशासन और नेतृत्व क्षमता के बल पर चयनकर्ताओं का ध्यान आकर्षित किया। कॉलेज के प्राचार्य डॉ. जेएस फोर ने हिमांशु की सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त की। इसी प्रकार एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी प्रोफेसर उषा दहिया और डॉ. अभिमन्यु मलिक ने भी हिमांशु को बधाई देते हुए बताया कि यह उपलब्धि एनएसएस दल के निरंतर मार्गदर्शन, साथियों के सहयोग और स्वयंसेवक के कठोर परिश्रम का परिणाम है।

बीएसटी कालोनी में टूटी सड़क का निजी कोष से करवाया निर्माण

गन्नौर। बीएसटी कालोनी वार्ड नंबर 3 में शिव मंदिर के पास लंबे समय से टूटी पड़ी सड़क स्थानीय लोगों के लिए गंभीर परेशानी का कारण बनी हुई थी। बरसात के दिनों में स्थिति और अधिक खराब हो जाती थी। सड़क पर बने गड्ढों में पानी भरने से राहगीरों को गुजरना मुश्किल हो जाता था। लोगों को कीचड़, फिसलन और जलभराव की समस्या से रोजाना जूझना पड़ता था। स्थानीय निवासियों ने कई बार संबंधित विभागों से सड़क निर्माण की मांग भी उठाई, लेकिन समस्या जस की तस बनी रही। इसी बीच क्षेत्र के पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा ने आगे आकर अपनी निजी कोष से सड़क निर्माण का जिम्मा उठाया और शिव मंदिर के पास की टूटी सड़क का पुनर्निर्माण करवाया। सड़क बनने से लोगों ने राहत की सांस ली है। अब वाहन चालकों और पैदल चलने वालों को आने-जाने में किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं होगी। स्थानीय लोगों ने समाजसेवी के इस कदम की सराहना करते हुए कहा कि इस कार्य से क्षेत्र की वर्षों पुरानी समस्या समाप्त हो गई है।

गन्नौर। बीएसटी कालोनी में टूटी सड़क का निर्माण कार्य शुरू करवाते पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा। फोटो : हरिभूमि



गोहाना। पवन शर्मा को नियुक्ति पत्र देते हुए जिलाध्यक्ष बिजेंद्र मलिक।

पवन शर्मा पंचायती राज प्रकोष्ठ के संयोजक बने

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

गांव मोई हुड्डा निवासी आढ़ती पवन शर्मा भाजपा जिला गोहाना पंचायती राज प्रकोष्ठ के जिला संयोजक नियुक्त किए गए हैं। उनकी नियुक्ति सोमवार को जिला गोहाना भाजपा के अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने भाजपा के प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बडौली से विचारविमर्श के बाद की। नवनियुक्त जिला संयोजक पवन शर्मा ने इस नियुक्ति को लेकर भाजपा के प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बडौली, जिला गोहाना अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक एवं शीर्ष नेतृत्व का आभार जताया। उन्होंने कहा कि भाजपा के संगठन की मजबूती के लिए वह ईमानदारी व मेहनत से काम करेंगे। इस मौके पर जिला महामंत्री महेंद्र चिड़ाना, जितेन्द्र शर्मा और मुकेश रोहिल्ला उपस्थित रहे।

गौरव व रोहित ने कुश्ती में जीते पदक

हरिभूमि न्यूज ⏭ खरखौदा

शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय, पिपली के दो छात्रों ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक में आयोजित की गई इंटर कॉलेज फ्रीस्टाइल कुश्ती प्रतियोगिता में पदक हासिल किए हैं। महाविद्यालय के बी ए तृतीय वर्ष के छात्र गौरव ने 74 किलोग्राम भार वर्ग में सिल्वर पदक प्राप्त किया है। वहीं बी ए प्रथम वर्ष के छात्र रोहित दहिया ने 65 किलोग्राम भार वर्ग में तृतीय स्थान अर्जित किया है । महाविद्यालय पहुंचने पर दोनों छात्रों का प्राचार्या डॉक्टर तराना नेगी ने समस्त स्टाफ सदस्यों के साथ मिलकर स्वागत किया व उत्साहवर्धन किया। शारीरिक शिक्षा विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ दिनेश कुमार के अनुसार इस अवसर पर डॉ. योगेश बजवान, डॉ. विनोद मालिक, डॉ. रजनेश, डॉ. मनदीप, डॉ. गीता शर्मा, डॉ. नीरा, डॉ. रेखा शर्मा, डॉ. सुमन, बलराम, संदीप, रवि, सुधीर दहिया व बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे।

खरखौदा। विजेता खिलाड़ियों का स्वागत करते प्राचार्या व प्राध्यापक।

आरक्षण हटाओ देश बचाओ रैली 14 को दिल्ली में

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

राष्ट्रीय जातिगत आरक्षण विरोधी पार्टी की आरक्षण हटाओ, देश बचाओ रैली आगामी 14 दिसंबर रविवार को दिल्ली में जंतर-मंतर पर दोपहर 02 बजे से शाम 05 बजे तक होगी। जानकारी देते हुए पार्टी महासचिव रविन्द्र जठेड़ी ने बताया कि इस रैली में सैकड़ों की संख्या में पार्टी कार्यकर्ताओं सहित सहयोगी, समर्थक भाग लेते हुए एससी-एसटी एक्ट, आरक्षण की मौजूदा जनविरोधी व्यवस्था और जातिगत जनगणना के खिलाफ आवाज बुलंद करेंगे।

उन्होंने कहा कि इस रैली में शामिल होने वाले समान विचारधारा के सभी संगठनों को साथ लेकर एससी-एसटी एक्ट, आरक्षण की मौजूदा जनविरोधी व्यवस्था सहित जातिगत जनगणना के खिलाफ लोकतांत्रिक, अहिंसक और शांतिपूर्ण तरीके से देशव्यापी निर्णायक आंदोलन की रूपरेखा पर भी चर्चा की जाएगी।

विधायक ने जनता दरबार लगाकर सुनीं समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ⏭ गन्नौर

विधायक देवेंद्र कादियान के निजी कार्यालय में सोमवार को जनता दरबार में लोगों की समस्याएं सुनीं। बिजली बिल, पेंशन, राशन कार्ड, स्वास्थ्य सेवाओं, जलापूर्ति और सड़क मरम्मत से जुड़े कई मामलों का मौके पर ही निपटारा कर शिकायतकर्ताओं को राहत दी गई। जनता दरबार में अगवानपुर अंडरपास, खुबड़ू झाल पुल और गढ़ी झंझारा रेलवे अंडरपास के अधूरे कार्य को लेकर भी लोग पहुंचे। राजपुर गांव के वेदप्रकाश ने बताया कि 2016 में उनकी छत पर ग्राम पंचायत ने फ्री वाई-फाई टावर लगाया था, लेकिन आज तक कोई किराया नहीं दिया गया। उन्होंने टावर हटवाने की गुहार लगाई। ऋतु ने आरोप लगाया कि उसने सीपीएलओ के लिए फार्म भरा था, लेकिन रिजल्ट एलसीएलओ दिखाया गया। कई अन्य लोगों ने भी समस्याएं रखी।

गन्नौर। जनता दरबार में लोगों की समस्याएं सुनते विधायक देवेंद्र कादियान।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 8295154800, 9253681010, 9253681005

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

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

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

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

वोट चोर गद्दी छोड़ रैली की तैयारियों को लेकर कांग्रेस की बैठक, पदाधिकारियों को सौंपी जिम्मेदारी

■ पंजाब से सांसद गुरजीत सिंह औजला की अध्यक्षता में रैली को लेकर बनाई रणनीति तैयार

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

14 दिसंबर को प्रस्तावित 'वोट चोर गद्दी छोड़' रैली की तैयारियों को लेकर सोमवार को सुभाष चौक स्थित कांग्रेस भवन में कांग्रेस नेताओं व कार्यकर्ताओं की महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता पंजाब से सांसद गुरजीत सिंह औजला ने की। बैठक का संचालन शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान और ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया ने संयुक्त रूप से किया। इस दौरान रैली की सफलता के लिए रणनीति तैयार की गई और पार्टी पदाधिकारियों व नेताओं को अलग-अलग जिम्मेदारियां सौंपी गई।

बैठक में शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान ने कहा कि 14 दिसंबर की रैली हरियाणा में जन-आक्रोश की आवाज बनेगी। मौजूदा सरकार पूरी तरह से जनता की अपेक्षाओं पर खरी नहीं उतरी है।

समस्याओं से जनता परेशान

महंगाई, बेरोजगारी, कानून-व्यवस्था, किसानों और कर्मचारियों की समस्याओं को लेकर जनता में भारी रोष है। प्रदेश की जनता स्वयं को ठगा हुआ महसूस कर रही है और इसी भावना को मजबूती से सामने लाने के लिए कांग्रेस यह रैली कर रही है।उन्होंने कहा कि जनता ने जिन वादों और उम्मीदों के साथ मौजूदा सरकार को सत्ता सौंपी थी, वे सभी वादे आज भी अधूरे हैं। सरकार की नीतियों से हर वर्ग प्रभावित हुआ है। कांग्रेस हमेशा से जनहित की राजनीति करती आई है और जनता को स्थिर, संवेदनशील और जवाबदेह नेतृत्व की जरूरत है, जो केवल कांग्रेस ही दे सकती है।

ये रहे मौजूद : बैठक में पूर्व सांसद धर्मपाल मलिक, पूर्व विधायक जगबीर मलिक, पूर्व विधायक सुखवीर फरमाना, पूर्व विधायक पदम सिंह दहिया, पूर्व विधायक सुरेंद्र पवार, सुरेंद्र दहिया प्रधान, जय भगवान अंतिल, शौर्यवीर कादियान, सतपाल चौहान, अशोक छाबड़ा, प्रदीप गौतम, संजय बड़वासनी (एमसी), राकेश सौदा प्रवक्ता, दयानंद वाल्मीकि, इसाक मदार, प्रेम नारायण गुप्ता, राजेश सेवली, देवेंद्र, लीलू प्रधान, जयवीर अंतिल, पवन मेहरा, पायल मलिक, नीलम बालियान, सुषमा, सीमा खासा, कृष्ण बुमराह, ओम कुमार जांबाज, जयवीर सिंह राठी, रंजीत कौशिक और तुषीर सहित कई वरिष्ठ नेता व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

रक्तदान करना सामाजिक दायित्व व सेवा : वीरेंद्र आर्य

हरिभूमि न्यूज ⏭ गोहाना

सोमवार को शहर में सोनीपत मार्ग टी-प्वाइंट पर भगवान परशुराम चौक में भागराम ट्रस्ट का साप्ताहिक रक्तदान शिविर आयोजित किया गयाा। शिविर में एक महिला समेत 48 नागरिकों ने रक्तदान किया।

रक्तदान शिविर के मुख्य अतिथि गोहाना बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष वीरेंद्र आर्य रहे। उन्होंने कहा कि रक्तदान करना न केवल एक समाजसेवा है अपितु समाज के प्रति यह हम सब का नैतिक दायित्व भी है। हर व्यक्ति संकल्प ले कि रक्त की कमी से किसी व्यक्ति की जान न जाने पाए। पूर्व अध्यक्ष ने कहा कि इस सामाजिक सेवा के प्रति हमारी भावना ऐसी हो कि जरूरतमंद व्यक्ति को रक्तदान को लेकर कभी निराश न होना पड़े। विशिष्ट अतिथि एडवोकेट संदीप सनसनवाल और भाजपा लीगल सैल गोहाना के जिला संयोजक संदीप सैनी थे।

अध्यक्षता ट्रस्ट की अध्यक्ष उषा गगनेजा ने की और संयोजन स्टार रक्तदाता एवं समाजसेवी सुरेंद्र विश्वास का रहा। शिविर में एकमात्र महिला रक्तदाता नीलम नरवाल रही। शिविर में मोहित चौधरी, सचिन चहल, साहिल, रमन, नरेश जागलान, अमन व कुलदीप ने पहली बार रक्तदान का खाता खोला।