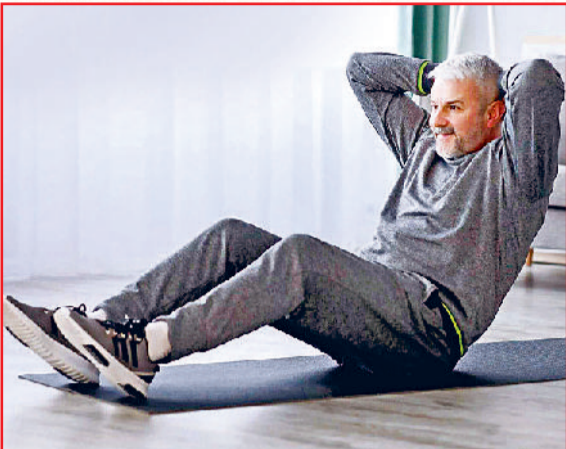




## विंटर सीजन में एक्सरसाइज सावधानी बरतना है जरूरी

फिट रहने के लिए हर सीजन में एक्सरसाइज करना जरूरी है। लेकिन ज्यादा ठंड के दिनों में एक्सरसाइज करने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। खासतौर पर हृदय और श्वसन संबंधी रोगियों को एक्सरसाइज से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करना चाहिए।

### प्रिक्शन

**शिखर चंद जैन**


सर्दियों में वर्कआउट, मॉर्निंग वॉक आदि करना चाहिए या नहीं, इस बारे में कुछ लोग असमंजस में रहते हैं। वास्तव में इन दिनों व्यायाम करना या न करना कई शारीरिक या वातावरण की स्थिति पर निर्भर करता है। सामान्य स्वस्थ व्यक्तियों के लिए यह जरूरी और फायदेमंद है, लेकिन कुछ विशेष स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए यह जोखिम भरा हो सकता है। दरअसल, सर्दियों में सुबह बहुत अधिक ठंड, कोहरा और प्रदूषण भी ज्यादा रहता है। इस वजह से घर के बाहर निकलना हानिकारक हो सकता है। दिक्कत यह है कि एक तरफ शरीर को जकड़न को दूर करने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है, वहीं शरीर के विभिन्न अंगों पर ज्यादा दबाव नहीं पड़े इसका ध्यान रखना भी जरूरी होता है।

### इसलिए है फायदेमंद

सर्दी के मौसम में शारीरिक तौर पर सक्रिय रहना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। लेकिन जोड़ों के स्वास्थ्य के लिहाज से ऐसा करना विशेष रूप से लाभकारी होता है। सर्दियों में नियमित व्यायाम, जोड़ों की अकड़न को दूर करने, हड्डियों को मजबूत बनाने, वजन नियंत्रित करने और दर्द से राहत दिलाने में मददगार हो सकता है। चाहे आप घर के अंदर की गतिविधियां पसंद करें या बाहरी गतिविधियों में भाग लें। जरूरी है कि आप नियमित तौर पर व्यायाम करें और अपनी क्षमताओं और रुचियों के अनुसार शारीरिक गतिविधियां चुनें।

### हो सकते हैं कुछ रिस्क

**हृदय पर अतिरिक्त दबाव:** 'अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' के अनुसार, ठंडे तापमान में धमनियां सिकुड़ जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है। ऐसे में हृदय एक्सरसाइज, जैसे कि तेज दौड़ना, स्किपिंग आदि दिल पर ज्यादा दबाव डाल सकते हैं, जो हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के लिए दिल के दौर का कारण बन सकता है।  
**श्वसन संबंधी समस्याएं:** ठंडी और शुष्क हवा, फेफड़ों के वायुमार्ग को सिकोड़ सकती है। शोध बताते हैं कि इससे 'एक्सरसाइज-इंड्यूस्ड ब्रोंकोस्पैज्म' हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई, खांसी और सीने में जकड़न होती है। साथ ही सर्दियों में 'इनवर्जन' के कारण प्रदूषित हवा जमीन के करीब रहती है। बाहर वर्कआउट करते समय इन बारीक कणों को सांस के जरिए अंदर लेना

### डॉक्टर एडवाइस

**डॉ. सतीश विरगानी**  
जनरल फिजिशियन  
नई दिल्ली

हम में से अधिकतर लोग ठंड के मौसम में आमतौर पर पानी तब पीते हैं, जब हमको प्यास लगती है। लेकिन ऐसा करना हमारी हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकता है। ठंड के मौसम में अधिकतर लोग पानी पीने से दूरी बना लेते हैं और उनकी यह लापरवाही शरीर में पानी की कमी पैदा कर देती है, जिससे दिल और दिमाग से जुड़ी बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है।

### बढ़ता है डिहाइड्रेशन का रिस्क

हमें याद रखना चाहिए कि सर्दियों में भी शरीर को उतनी ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। सर्दियों में कम पानी पीने से हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, हार्ड बीपी जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। सर्दियों में हमारा शरीर हमें प्यास का संकेत तब देता है, जब उसे पानी की कमी महसूस होने लगती है। यही वजह है कि ठंड के मौसम में डिहाइड्रेशन का ज्यादा रिस्क होता है।

### सर्दियों में डिहाइड्रेशन के लक्षण

ठंड के मौसम में जब शरीर में पानी की कमी बढ़ने लगती है, तो इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।

- ▶ त्वचा का बार-बार सूखना या त्वचा पर रूखापन आना।
- ▶ होंठ फटना और आंखों में जलन होना।
- ▶ यूरिन का रंग सामान्य से गहरा होना।
- ▶ बिना किसी अन्य वजह के सिरदर्द और थकान होना।
- ▶ नींद पूरी न होना, काम में ध्यान केंद्रित न होने की समस्या।
- ▶ मसल्स में खिंचाव और दर्द महसूस होना।
- ▶ बालों का अधिक झड़ना।
- ▶ बिना कोई भ्रम किए थकान महसूस होना।

अगर इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो तुरंत पानी, नारियल पानी या फलों का रस पीकर खुद को हाइड्रेट करें।

### गंभीर डिहाइड्रेशन के परिणाम

अगर सर्दी के मौसम में आप बहुत कम पानी पीते हैं तो इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।  
**हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक:** ठंड के मौसम में शरीर में जब पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है तो ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है। इससे दिल और दिमाग तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती, जो गंभीर स्थिति पैदा कर सकती है।  
**सर्दियों में कम पानी पीने से गंभीर डिहाइड्रेशन** होने पर खून गाढ़ा हो जाता है, जिससे हार्ट और किडनी पर दबाव बढ़ता है। ऐसे में ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। हार्ट रेट असामान्य हो सकती है और शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन की

सर्दी के मौसम में भी शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन की जरूरत होती है। इसके लिए पानी और अन्य प्रकार के लिक्विड पीते रहना जरूरी है। ऐसा ना करने पर आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। ये प्रॉब्लम्स कौन सी हैं, हाइड्रेशन की कमी के क्या लक्षण हैं और सर्दियों में शरीर को हाइड्रेट कैसे रख सकते हैं, आपके लिए बहुत यूजफुल सजेरांस।

## सर्दी के मौसम में कम पानी पीना हेल्थ के लिए हो सकता है हार्मफुल



कमी हो सकती है। सबसे खतरनाक कंडीशन में ऑर्गन फेल्योर हो सकता है। ऐसे में ट्रीटमेंट न कराए जाने पर धीरे-धीरे सभी अंग काम करना बंद कर सकते हैं।

**किडनी स्टोन और यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन:** सर्दियों में पर्याप्त पानी न पीने का सीधा असर किडनी और यूरिनरी सिस्टम पर भी पड़ता है। इससे किडनी स्टोन बनने और यूरिनरी ट्रैक्ट

इन्फेक्शन यानी (यूटीआई) का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों में जब शरीर को पर्याप्त पानी नहीं मिलता, तो यूरिन गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े यूरिन में मौजूद मिनरल्स आसानी से बाहर नहीं निकल पाते, जिससे

किडनी में पथरी बनने लगती है। वहीं, कम पेशाब होने से बैक्टीरिया यूरिनरी ट्रैक्ट में जमा हो सकते हैं, जिससे यूटीआई का खतरा बढ़ जाता है। किडनी स्टोन के लक्षणों में कमर या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द, पेशाब में जलन, खून आना और मितली या उल्टी की समस्या हो सकती है। वहीं यूटीआई होने पर

बार-बार पेशाब आना, पेशाब करते समय जलन, बदबूदार या गाढ़ा यूरिन और फीवर भी हो सकता है।

### सर्दियों में कितना पानी पीना होता है जरूरी

सर्दियों में शरीर को उतने ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। हमारे शरीर का लगभग 60 प्रतिशत से अधिक हिस्सा पानी से बना है, जो टॉक्सिन को बाहर निकालने, शरीर का तापमान कंट्रोल में रखने और पाचन को सही रखने में मदद करता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी रोज कम से कम 2 से 2.5 लीटर पानी पीना जरूरी होता है।

### ऐसे पूरी करें दैनिक शारीरिक पानी की जरूरत

सर्दियों में सिर्फ पानी के जरिए शरीर को हाइड्रेट रखना मुश्किल होता है। इसलिए इस मौसम में हरी सब्जियां और मौसमी फलों को

डाइट में शामिल करके भी शरीर को हाइड्रेट रखना जा सकता है क्योंकि इनमें पानी की मात्रा अधिक होती है। सर्दियों में गुनगुने पानी के अलावा हर्बल चाय जैसे तुलसी, इलायची, अदरक, लेमन या सौंफ की चाय, हल्दी वाला दूध, गुनगुना नारियल पानी, सब्जियों और फलों का रस या गर्म सूप से भी शरीर को हाइड्रेट रखा जा सकता है। सर्दियों में अगर आप

पानी पीना भूल जाते हैं तो मोबाइल में अलार्म या रिमाइंडर लगा सकते हैं। ताजा फल या वजिटेबल जूस न केवल पोषण देते हैं बल्कि शरीर में जल संतुलन बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

सर्दियों में खुद को हाइड्रेट रखकर न सिर्फ गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी में भी फिट और एक्टिव रहा जा सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी पानी पीने की आदत को नजरअंदाज न करें और अपनी सेहत का पूरा ध्यान रखें। \*  
प्रस्तुति: ललिता गोयल

## रेग्युलर फिटनेस रूटीन फॉलो करना सबसे जरूरी है

### फिटनेस कंडा

**अविनेश रेखी**

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'गाथा शिव परिवार की-गोपा कार्तिकेय' में भगवान शिव की भूमिका अविनेश रेखी निभा रहे हैं। शो में वे बहुत हेल्दी और फिट दिख रहे हैं। अपनी बाँडी को मॉन्टेन करने के लिए अविनेश का वर्कआउट और डाइट रूटीन क्या रहता है, वे खुद बता रहे हैं अपनी जुबानी।

**डाइट प्लान:** मेरे लिए डाइट प्लान का मतलब है फ्रेश, न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड

भोजन करना। निश्चित समय पर घर का बना पोष्टिक आहार खाना ही मेरी प्रायोरिटी होती है। स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में यह इस तरह की हैबिट बहुत मदद करती है। मैं इसी सोच पर विश्वास करता हूँ।  
**वर्कआउट रूटीन:** मेरा वर्कआउट रूटीन समय और जरूरत के अनुसार बदलता रहता है। ऑफ डे पर मैं आमतौर पर दिन में दो बार वर्कआउट करता हूँ, सुबह कार्डियो और कोर ट्रेनिंग और दोपहर में वेट ट्रेनिंग। लेकिन जब मैं बिजी होता हूँ यानी शूटिंग के दिनों में मैं कोशिश करता हूँ कि सुबह ही अपना वर्कआउट पूरा कर लूँ। अगर शेड्यूल बहुत



ज्यादा बिजी हो, तो कम से कम 45 मिनट से 1 घंटे तक वॉकिंग करने जरूर जाता हूँ।  
**मॉटल हेल्थ:** जब भी मुझे तनाव महसूस होता है, मैं प्रेरणादायक विचार पढ़ता हूँ। मेरा सोशल सर्कल बहुत बड़ा नहीं है। केवल कुछ

करीबी दोस्त और मेरा परिवार ही मेरे क्लोज हैं। उनका प्यार और साथ मुझे खुश, सकारात्मक और प्रेरित बनाए रखता है।

**फिटनेस आइडल:** मेरे फादर मेरे फिटनेस आइडल हैं। उनसे मैंने अनुशासन और निरंतरता का महत्व सीखा है। पिछले 40 वर्षों से ज्यादा समय से उन्होंने कभी भी अपने सही खान-पान और फिटनेस रूटीन को नहीं छोड़ा, यही मेरे लिए सबसे बड़ी प्रेरणा है।

**पाठकों को फिटनेस मंत्र:** मेरा मानना है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए एक अच्छा और रेग्युलर फिटनेस रूटीन बहुत जरूरी है। चाहे वह वॉकिंग हो, जिॉगिंग, खेलकूद, योगा/प्यास या फिर जिमा। सबसे अहम बात है कंटीन्यूटी बनाए रखना। अपने रूटीन को कभी न छोड़ें। इसके अलावा फ्रेश-हाइजीनिक और हेल्दी भोजन करें। \*  
प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

एक बड़ा कारण है। साथ ही, थायरॉइड की गड़बड़ी से शरीर में तनाव बढ़ता है और कॉर्टिसोल हार्मोन ज्यादा बनने लगता है। ज्यादा तनाव ओव्यूलेशन, अंडों की गुणवत्ता, स्पर्म काउंट और सेक्स ड्राइव को नुकसान पहुंचाता है।

**समय पर जांच-इलाज जरूरी:** अगर समय रहते थायरॉइड की जांच करवा ली जाए और डॉक्टर की सलाह से इलाज किया जाए, तो फर्टिलिटी से जुड़ी कई समस्याओं से बचा जा सकता है। इसके साथ योग और ध्यान करना, रोज 8-9 घंटे की नींद लेना, सही खान-पान और तनाव कम करना थायरॉइड हार्मोन को संतुलन में लाने में मदद करता है। कई बार रिपोर्ट में थायरॉइड 'नॉर्मल' बताया जाता है, लेकिन फर्टिलिटी



के लिए सही स्तर थोड़ा अलग हो सकता है। हल्का थायरॉइड असंतुलन भी गर्भधारण और प्रेग्नेंसी को प्रभावित कर सकता है। इसलिए थायरॉइड हेल्थ को नजरअंदाज न करें। \*  
प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

### डाइट सजेराशन

**डॉ. माणिक अलीम**

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत सहित देश के दो तिहाई हिस्सों में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। ऐसे में फल आधारित डाइट वास्तव में सेहतमंद होती है या फिर यह नुकसानदायक होती है? इस बारे में विचार करना जरूरी है।

**सीजन के अनुसार बाँडी फंक्शनिंग:** सर्दियों में हमारे शरीर का मेटाबॉलिज्म सिस्टम गर्मियों से थोड़े अलग ढंग से काम करता है। ठंड में चूंक शरीर को ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है, इसलिए वह ज्यादा ऊर्जा की खपत करता है। साथ ही शरीर के अंदर का तापमान शरीर की जरूरत के हिसाब से बना रहे, ऐसे में शरीर को पर्याप्त कैलोरी, प्रोटीन और गर्म तासीर वाले पोषक तत्व की जरूरत होती है, जो फल आधारित डाइट पूरी नहीं कर पाती। इसलिए ज्यादा ठंड के दिनों में केवल फल आधारित डाइट सही नहीं है।

**फल पोषण देता है लेकिन:** इसमें कोई दो राय नहीं है कि फलों से हमें विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट काफी मिलते हैं। सेब, अमरूद, संतरा, पपीता जैसे फल हमारी इम्युनिटी बढ़ाने में मददगार होते हैं, जो सर्दियों के लिए अत्यधिक ठंड महसूस होती है। यही है, जब हम फलों को मुख्य या एकमात्र भोजन बना लेते हैं। क्योंकि फलों में प्रोटीन की मात्रा बहुत कम पाई जाती है। वसा लगभग नगण्य होती है। कैलोरी बहुत सीमित मात्रा में होती है। ऐसे में सर्दियों में जब शरीर को ज्यादा ऊर्जा चाहिए, तब अगर केवल फल खाए जाएं तो शरीर को कमजोरी महसूस होती है, ठंड ज्यादा लगती है, चक्कर आते हैं और लो ब्लड शुगर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए सर्दियों में केवल फ्रूट्स बेस्ड डाइट के भरोसे रहना सही नहीं है।  
**इसलिए हैं हार्मफुल:** केवल फल खाने से शरीर का तापमान गिर

कई लोग अच्छी हेल्थ, वेट लॉस या डिटॉक्स के लिए सर्दी के दिनों में फ्रूट्स बेस्ड डाइट ही लेते हैं। ऐसा करना कितना सही है, इस बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए। इसके फायदे और नुकसान के बारे में यहाँ बता रहे हैं।

## कितना सही-कितना गलत इन दिनों फ्रूट्स बेस्ड डाइट



तरह से फायदेमंद भी होते हैं। समझना सिर्फ इस बात को है कि फल किस समय और कितनी मात्रा में लिए जाएं? सुबह 10 से 12 के बीच फल लेना बेहतर है। लेकिन सुबह 10 से पहले कुछ पोष्टिक नाश्ता विशेषकर सर्दियों में कर लिया जाए तो ठीक होता है। फलों के साथ मुट्ठीभर नट्स या गर्मियों में दही जोड़ लें तो सही संतुलन बनता है और दिन की शुरुआत हमेशा गुनगुने पानी तथा हल्के नाश्ते के साथ करें।

इसके अलावा दोपहर और रात के खाने में हरी सब्जियां, दाल, रोटी, चावल खाना जरूरी है। इस तरीके से न केवल वजन नियंत्रित रहता है बल्कि सर्दियों में शरीर के जरूरत की ऊर्जा भी आराम से मिलती है। कुल जमा कहने की बात यह है कि सर्दियों में फल आधारित डाइट को चमत्कारी समझना किसी भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। फल जरूरी है, लेकिन संतुलन के साथ।  
**रखें ध्यान:** सर्दी के मौसम में फलों का सेवन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें।

इसके अलावा दोपहर और रात के खाने में हरी सब्जियां, दाल, रोटी, चावल खाना जरूरी है। इस तरीके से न केवल वजन नियंत्रित रहता है बल्कि सर्दियों में शरीर के जरूरत की ऊर्जा भी आराम से मिलती है। कुल जमा कहने की बात यह है कि सर्दियों में फल आधारित डाइट को चमत्कारी समझना किसी भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। फल जरूरी है, लेकिन संतुलन के साथ।  
**रखें ध्यान:** सर्दी के मौसम में फलों का सेवन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें।

▶ खाने के लिए सिर्फ मौसमी फल को ही चुनें।  
▶ पूरे दिन में फलों की अधिकतम दो से तीन सर्विंग पर्याप्त है।  
▶ सुबह के समय खाली पेट बहुत अधिक फल न खाएँ।  
▶ फलों को अपने दैनिक भोजन का हिस्सा बनाएं, भोजन का विकल्प न खाएँ। \*

### डिजीज

**डॉ. सोनल सिंघल**

 कंसल्टेंट-ग्यानेकोलॉजिस्ट  
मदरहड अस्पताल, गुरुग्राम

अधिकतर लोग मानते हैं कि थायरॉइड की समस्या सिर्फ वजन, थकान या मूड को प्रभावित करती है। जबकि थायरॉइड असंतुलन, पुरुषों और महिलाओं दोनों की फर्टिलिटी को भी गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। जब थायरॉइड ठीक से काम नहीं करता, तो यह शरीर के कई जरूरी हार्मोनों जैसे प्रोलैक्टिन, एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, इंसुलिन और कॉर्टिसोल के लेवल को भी प्रभावित करता है, जिससे महिलाओं को गर्भधारण में दिक्कत आ सकती है।

**फर्टिलिटी होती है प्रभावित:** थायरॉइड ग्रंथि, शरीर के हार्मोन सिस्टम का अहम हिस्सा है। अगर थायरॉइड हार्मोन कम या ज्यादा हो जाए, तो इसका असर सिर्फ थायरॉइड तक सीमित नहीं रहता। इससे ओव्यूलेशन, पीरियड्स की नियमितता, स्पर्म की गुणवत्ता और कुल फर्टिलिटी प्रभावित होती है। कई बार सही इलाज न मिलने या देर से पहचान होने के कारण थायरॉइड

हमारे गले में मौजूद थायरॉइड ग्रंथि से रिलीज होने वाले हार्मोन में असंतुलन, केवल मेटाबॉलिज्म और ग्रोथ को ही नहीं फर्टिलिटी को भी प्रभावित कर सकता है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

## थायरॉइड प्रॉब्लम का प्रभाव फर्टिलिटी पर भी पड़ सकता है



समस्याएं हो सकती हैं। कई लोग बाहर से स्वस्थ दिखते हैं, लेकिन अंदर से हार्मोनल गड़बड़ी के कारण कंसीव करने में परेशानी होती है।  
**हो सकते हैं ये भी इफेक्ट्स:** थायरॉइड का सीधा असर दिमाग, अंडाशय, वृषण, अग्न्याशय और अन्य कुछ ग्रंथियों पर पड़ता है। जब थायरॉइड का लेवल बिगड़ता है, तो शरीर के अन्य हार्मोनों का लेवल संकेत

मिलने लगते हैं। सबसे पहले प्रोलैक्टिन हार्मोन प्रभावित होता है। थायरॉइड कम होने पर प्रोलैक्टिन बढ़ सकता है, जिससे महिलाओं में ओव्यूलेशन रुक सकता है और पुरुषों में स्पर्म बनना कम हो सकता है। इससे पीरियड्स अनियमित हो सकते हैं और गर्भधारण में परेशानी आती है।

थायरॉइड असंतुलन से महिला हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन भी प्रभावित होते हैं। इससे पीरियड्स अनियमित होना, ज्यादा ब्लॉडिंग, अंडा न बन पाना और प्रेग्नेंसी ठहरने में दिक्कत हो सकती है। इसका असर इंसुलिन पर भी पड़ता है, जिससे ब्लड शुगर बढ़ सकता है और पीसीओएस जैसी समस्या हो सकती है, जो महिलाओं में बांझपन का

खबर संक्षेप

लघु सचिवालय में जल्द लगेगा सौर ऊर्जा पैनल गनौर। लघु सचिवालय में बिजली संरक्षण को बढ़ावा देने और सरकारी भवनों को हरित ऊर्जा से जोड़ने की दिशा में



प्रशासन ने महत्वपूर्ण कदम उठाया है। लघु सचिवालय में सौर ऊर्जा पैनल लगाने की तैयारी शुरू कर दी है। इस संबंध में एसडीएम प्रवेश कादियान ने लोक निर्माण विभाग की इलेक्ट्रिकल शाखा के अधिकारियों के साथ विस्तार से चर्चा की। बैठक के दौरान सौर ऊर्जा से होने वाले लाभों, संभावित बिजली उत्पादन और इससे होने वाली बचत पर चर्चा की गई। एसडीएम ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सोलर पैनल लगाने से संबंधित विस्तृत एस्टीमेट जल्द तैयार किया जाए, ताकि परियोजना को समयबद्ध तरीके से आगे बढ़ाया जा सके।



सोनीपत। बच्चियों को आशीर्वाद देते हुए पूर्व मेयर राजीव जैन साथ में अन्य।

जुड़ावा बच्चियों ने जीता पदक, दिया आशीर्वाद सोनीपत। नगर निगम के पूर्व मेयर राजीव जैन ने जम्मू में आयोजित राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में गोल्ड मैडल जीतकर आने वाली जुड़ावां रहाना सपरा तथा रिषा सपरा को मैडल पहनकर आशीर्वाद दिया। राजीव जैन ने बेटियों की कोच मीनू भारद्वाज एवं पूरे परिवार को बधाई देते हुए कहा कि ताइक्वांडो गेम युवाओं में आत्मविश्वास, अनुशासन, शारीरिक विकास, एवं कंपटीशन की भावना पैदा करता है वही आत्मरक्षा के लिए विशेष कर लड़कियों को यह गेम अवश्य खेलना चाहिए।

शादी का झांसा देकर दुष्कर्मी का आरोपित गिरफ्तार सोनीपत। शादी की पुलिस ने महिला को शादी का झांसा देकर दुष्कर्मी करने की घटना में संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित सचिन निवासी राई जिला सोनीपत का रहने वाला है। शिकायत में बताया था कि आरोपित सचिन निवासी राई जिला सोनीपत ने उसे शादी का झांसा देकर उसके साथ दुष्कर्मी किया है। शिकायत के आधार पर केस दर्ज किया गया था।

वंश बने सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक कॉलेज में किया स्वागत



सोनीपत। सीआरए कॉलेज में प्रतिभागी विद्यार्थियों के साथ प्रायार्य एवं अन्य। फोटो: हरिभूमि

सोनीपत। जिला स्तरीय यूथ रेडक्रॉस शिविर में सीआरए कॉलेज से कुल 6 विद्यार्थियों ने सक्रिय भागीदारी निभाई, जिनमें वंश, मोहित, दिव्या, रवि, हिमी एवं आशीष शामिल रहे। कैप के दौरान स्वयंसेवकों ने अनुशासन, सेवा-भाव और नेतृत्व क्षमता का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। विशेष रूप से वंश ने अपने उत्कृष्ट कार्य, अनुशासन और सामाजिक सेवा के प्रति समर्पण से कॉलेज का नाम रोशन किया, जिसके लिए उन्हें जिला स्तर का सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक चुना गया। इसके साथ ही वंश ने भाषण प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। सीआरए कॉलेज की पूरी टीम डॉ. रिचु देहिया के मार्गदर्शन एवं नेतृत्व में शिविर में पहुंची थी। इस उपलब्धि पर कॉलेज प्राचार्य डॉ. जेएस फोर् ने सभी प्रतिभागी विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

सोमबीर धनाना विश्व जाट महासभा के जिलाध्यक्ष बने

हरिभूमि न्यूज़ ॥ गोहाना गांव धनाना निवासी सोमबीर सिंह जाटयान को विश्व जाट महासभा की जिला सोनीपत इकाई का अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। उनको नियुक्त महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष वीरपाल सिंह जाट द्वारा की गई। विश्व जाट महासभा द्वारा संगठनात्मक नियुक्तियों की गई हैं। इन नियुक्तियों में महासभा द्वारा राष्ट्रीय, प्रदेश और जिला स्तर पर कर्मठ व मेहतनी लोगों की नियुक्तियों की गई हैं। इस कड़ी में

जिला सोनीपत के गांव धनाना निवासी सोमबीर सिंह जाटयान को महासभा की जिला सोनीपत इकाई के अध्यक्ष का कार्यभार सौंपा गया है। इस नियुक्ति के लिए उन्होंने महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष वीरपाल जाट, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष एडवोकेट अजीत नांदल, हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष बलजीत रांगी और प्रदेश विधि प्रकोष्ठ के अध्यक्ष जगवीर दहिया सहित महासभा के अन्य शीर्ष पदाधिकारियों का आभार व्यक्त किया।



मिशन बुनियाद : प्रथम चरण का परीक्षा परिणाम जारी

जिले में राई ब्लॉक के विद्यार्थियों को मिला प्रथम स्थान, सोनीपत रहा फिसड्डी

ब्लॉक कथूरा राजकीय विद्यालय के निर्भय ने 190 अंक प्राप्त किए पीएमश्री की 25 छात्राएं परीक्षा उत्तीर्ण कर तीसरे स्थान पर रहीं

हरिभूमि न्यूज़ ॥ सोनीपत

विद्यालय शिक्षा निदेशालय की महत्वाकांक्षी योजना मिशन बुनियाद के तहत खंड स्तर पर 26 दिसंबर को आयोजित की गई बुनियाद प्रथम चरण की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया गया। जिले के 1235 विद्यार्थियों ने परीक्षा उत्तीर्ण की है। प्रथम चरण की परीक्षा में सोनीपत के राई ब्लॉक के बीसवां मील स्थित राजकीय मॉडल संस्कृत विद्यालय के 47 विद्यार्थियों ने परीक्षा उत्तीर्ण कर प्रथम स्थान पाया है, जबकि गोहाना स्थित राजकीय विद्यालय के 32 विद्यार्थियों ने परीक्षा उत्तीर्ण कर दूसरा व सोनीपत के मुखेल अड्डा स्थित पीएमश्री राजकीय कन्या विद्यालय की 25 छात्राएं परीक्षा उत्तीर्ण कर तीसरे स्थान पर रही।

जिले में ब्लॉक कथूरा के गांव छपरा स्थित राजकीय विद्यालय के निर्भय ने 190 अंक प्राप्त कर प्रदेश में दूसरा, जिले व ब्लॉक में प्रथम स्थान हासिल किया। गोहाना स्थित राजकीय कन्या विद्यालय की वंशिका ने 180 अंक प्राप्त कर प्रदेश में चौथा व जिले में दूसरा, ब्लॉक में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इनके अलावा गोहाना के ही राजकीय विद्यालय से वंश पांचाल ने 180 अंक लेकर प्रदेश में चौथा, जिले में दूसरा व ब्लॉक में प्रथम स्थान हासिल किया। प्रथम चरण का पड़ाव पार करने वाले 1235 विद्यार्थी अब दूसरे चरण की परीक्षा की तैयारी में जुटे हैं।

जिले में 26 दिसंबर 2025 को 4454 पंजीकृत विद्यार्थियों में से 12 केंद्रों पर 80 फीसदी 3527 ने दी थी प्रथम चरण की परीक्षा। विद्यालय शिक्षा निदेशालय के प्रथम चरण का परीक्षा परिणाम के अनुसार जिले के 1235 विद्यार्थी हुए उत्तीर्ण



सोनीपत के सेक्टर-14 स्थित जिला शिक्षा विभाग का कार्यालय।

प्रदेश में 26660 विद्यार्थी उत्तीर्ण

अंबाला में 1299	करनाल में 1233	रेवाड़ी में 927
मिर्जापुर में 1092	कुरुक्षेत्र में 1175	रोहताक में 610
रूपशही दारद्री में 537	महेंद्रगढ़ में 777	सिरसा में 2278
फरीदाबाद में 1003	नूंह मेवात में 1055	सोनीपत में 1235
फतेहाबाद में 1218	पलवल में 952	यमुनानगर में 873
गुरुग्राम में 1637	पंचकुला में 758	कुल 26660 छात्रों ने दी परीक्षा
हिंसापुर में 2321		
झज्जर में 592		
जौड़ में 1343		
कैथल में 1602		

कथूरा व गोहाना ब्लॉक के विद्यार्थियों ने प्राप्त किए जिले में पहले 3 स्थान, जबकि स्कूलों में राई ब्लॉक पर अग्रतम रहा, सोनीपत तीसरे स्थान पर फिखड़ा

दिए जरूरी निर्देश

मिशन बुनियाद के प्रथम चरण का परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया गया है। इसमें 1235 विद्यार्थियों ने परीक्षा उत्तीर्ण की है। उत्तीर्ण रहने वाले विद्यार्थी अब 30 जनवरी को दूसरे चरण की परीक्षा में भाग ले सकते हैं। प्रथम चरण का पड़ाव पार करने वाले 1235 विद्यार्थी अब दूसरे चरण की तैयारी में जुटे हैं। इसके लिए सभी अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश जारी कर दिए गए हैं। परीक्षा में किसी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। सभी अधिकारियों को नियंत्रण को पालन करने के निर्देश दिए गए हैं। सुरेंद्र सिंह, जिला शिक्षण विभाग, सोनीपत।

जिले में 3527 विद्यार्थी हुए थे परीक्षा में शामिल

विद्यार्थियों की बुनियाद मजबूत करने के लिए उद्देश्य से जिला में 12 केंद्रों पर प्रथम चरण की परीक्षा आयोजित की गई। उक्त परीक्षा के लिए विभिन्न ब्लॉक के 4454 विद्यार्थियों ने अपना पंजीकरण करवाया था। निदेशालय की ओर से जिले के पांच खंडों में दो-दो व दो खंड में एक-एक परीक्षा केंद्र बनाया गया था, लेकिन 26 दिसंबर को केंद्रों पर 3527 विद्यार्थी परीक्षा देने पहुंचे, जबकि 998 विद्यार्थी अनुपस्थित रहे थे। इस प्रकार जिले में कुल 80 प्रतिशत विद्यार्थियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई थी। इनमें से 1235 विद्यार्थियों ने परीक्षा उत्तीर्ण कर सफलता प्राप्त की है।

30 जनवरी को होगी दूसरे चरण की परीक्षा

परीक्षा में सफलता पाने वाले 1235 विद्यार्थी अब 30 जनवरी को दूसरे चरण की सबजेक्टिव टाइप की परीक्षा में भाग लेंगे। दूसरे चरण में विद्यार्थियों के लिए 50 अंक के कुल 10 प्रश्न होंगे। विद्यार्थियों को 1:15 घंटे के अंदर इन्हें हल करना अनिवार्य रहेगा। तीन चरणों में परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद विद्यार्थियों को जिला में चार जगह संघालित केंद्रों पर एनडीए, सुपर-100, नीट, आईआईटी, उच्च शिक्षण संस्थानों में दाखिले व प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करने का प्रशिक्षण दिया जाएगा।

स्टैनफोर्ड स्कूल की रीवा ने राष्ट्रीय बॉक्सिंग चैम्पियनशिप में जीता स्वर्ण

पदक विजेता को स्कूल प्रबंधन ने पुरस्कार देकर किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज़ ॥ खरखोदा

अंडर-14 बालक व बालिका राष्ट्रीय बॉक्सिंग चैम्पियनशिप में स्टैनफोर्ड स्कूल की होनहार छात्रा रीवा ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक प्राप्त कर विद्यालय, परिवार व क्षेत्र का नाम रोशन किया। यह राष्ट्रीय प्रतियोगिता स्पोर्ट्स कमेटी ऑफ इंडिया के माध्यम से करमवीर सिंह बॉक्सिंग क्लब अकादमी द्वारा खरखोदा में आयोजित की गई थी। जिसमें देशभर से आए खिलाड़ियों ने भाग लिया। रीवा के आमनन पर



खरखोदा। रीवा का स्वागत करता स्टैनफोर्ड स्कूल प्रबंधन। फोटो: हरिभूमि

विद्यालय में उनके सम्मान में स्वागत समारोह आयोजित किया गया। विद्यालय के चेयरपर्सन उत्सव देहिया, निदेशक पूजा उत्सव देहिया, प्रधानाचार्य संजीत नैन, को-फाउंडर इन्द्रवती, सरिता व अमित ने रीवा की बधाई देते हुए उसके उज्वल भविष्य की कामना की। स्वागत समारोह में पीटीआई जगमोहन व आदेश की गरिमायगी उपस्थित रही। जिन्होंने रीवा की मेहनत, अनुशासन एवं खेल के प्रति समर्पण की सराहना की। विद्यालय प्रबंधन ने कहा कि रीवा की यह उपलब्धि न केवल स्टैनफोर्ड स्कूल, बल्कि अन्य विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणास्रोत है।

वंश बने सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक कॉलेज में किया स्वागत



सोनीपत। सीआरए कॉलेज में प्रतिभागी विद्यार्थियों के साथ प्रायार्य एवं अन्य। फोटो: हरिभूमि

सोनीपत। जिला स्तरीय यूथ रेडक्रॉस शिविर में सीआरए कॉलेज से कुल 6 विद्यार्थियों ने सक्रिय भागीदारी निभाई, जिनमें वंश, मोहित, दिव्या, रवि, हिमी एवं आशीष शामिल रहे। कैप के दौरान स्वयंसेवकों ने अनुशासन, सेवा-भाव और नेतृत्व क्षमता का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। विशेष रूप से वंश ने अपने उत्कृष्ट कार्य, अनुशासन और सामाजिक सेवा के प्रति समर्पण से कॉलेज का नाम रोशन किया, जिसके लिए उन्हें जिला स्तर का सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक चुना गया। इसके साथ ही वंश ने भाषण प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। सीआरए कॉलेज की पूरी टीम डॉ. रिचु देहिया के मार्गदर्शन एवं नेतृत्व में शिविर में पहुंची थी। इस उपलब्धि पर कॉलेज प्राचार्य डॉ. जेएस फोर् ने सभी प्रतिभागी विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

रेडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर में छात्राओं का दमदार प्रदर्शन, जीते पुरस्कार

जीवीएम की डा. पूजा गुलाटी को मिला लगातार तीसरी बार बेस्ट टीचर काउंसलर अवॉर्ड

हरिभूमि न्यूज़ ॥ सोनीपत

जिला स्तरीय यूथ रेडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर में जीवीएम गर्ल्स कालेज ने दमदार प्रदर्शन करते हुए नृत्य, एकल गायन व भाषण प्रतियोगिताओं में प्रथम पुरस्कार जीते हैं। साथ ही जीवीएम की वाईआरसी डा. पूजा गुलाटी को बेस्ट टीचर काउंसलर अवॉर्ड से सौंपाभित किया गया है, जिन्होंने लगातार तीसरे वर्ष यह पुरस्कार अर्जित किया है। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने जीवीएम की यूथ रेडक्रॉस टीम को उल्लेखनीय



सोनीपत। विजेता छात्राओं के साथ प्राचार्या एवं अन्य।

प्रदर्शन के लिए बधाई दी। भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी की हरियाणा शाखा के सहयोग से जिला शाखा के तत्वावधान में हिंदू कालेज ऑफ फार्मेसी में 15 से 20 जनवरी तक जिला स्तर पर यूथ रेडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन भी करवाया गया। नृत्य प्रतियोगिता में जीवीएम की इशिका, स्नेहा, गरिमा, मुस्कान व एकता ने प्रथम पुरस्कार तथा एकल गायन में सलोनी ने प्रथम पुरस्कार और भाषण प्रतियोगिता में जीवीएम की छात्रा अनु ने प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया। साथ ही जीवीएम की टीम को हिंदू कालेज ऑफ फार्मेसी एवं भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी की जिला शाखा की ओर से स्मृति चिन्ह भेंट किया गया।

मोहित पहल को मिला भारत गौरव अवार्ड



सोनीपत। पंजाब के राज्यपाल गुलाब सिंह कटारिया चंडीगढ़ में आयोजित कार्यक्रम में मोहित पहल को भारत गौरव अवार्ड से सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

सोनीपत। सोनीपत के गांव गुमड़ निवासी मोहित पहल को सामाजिक सेवा एवं सार्वजनिक जीवन में निरंतर किए गए उल्लेखनीय कार्यों के लिए भारत गौरव अवार्ड से सम्मानित किया गया है। यह भारत गौरव अवार्ड पंजाब के राज्यपाल गुलाब सिंह कटारिया के प्रादेशिक द्वारा प्रदान किया गया। इस अवसर पर हरियाणा सरकार में कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा एवं हरियाणा सरकार के कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी भी मौजूद रहे। कार्यक्रम में देश के विभिन्न राज्यों से चयनित उन व्यक्तियों को सम्मानित किया गया जिन्होंने सेवा, प्रशासन, समाज सेवा, शिक्षा, खेल, सामाजिक न्याय, कला, पत्रकारिता, विज्ञान, उद्यमिता, महिला सशक्तिकरण, कला संस्कृति और कौशल विकास जैसे क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य किया है।

न्यूज़ डायरी



गोहाना। कार्यकारिणी के नवनियुक्त पदाधिकारी पार्टी के वरिष्ठ नेताओं के साथ।

गोहाना भाजपा एससी मोर्चा की कार्यकारिणी गठित

गोहाना। भाजपा द्वारा गुरुवार को जिला गोहाना एससी मोर्चा की कार्यकारिणी की घोषणा की गई। कार्यकारिणी का गठन मोर्चा के जिलाध्यक्ष नरेश खानपुर द्वारा भाजपा जिला गोहाना के अध्यक्ष बिजेन्द्र मलिक व शीर्ष नेतृत्व से विचार विमर्श करके किया गया। एससी मोर्चा की कार्यकारिणी में रवि नेना, प्रवीण राजौरा, पवन सरचंद कोहला, बबली एससी, सतीश उरलाना और पूनम सरचंद माहरा को जिला उपाध्यक्ष, राजकुमार बाल्मीकि, मंजीत देवदा और मुकेश को महामंत्री, विकास मोर, पूजा केंदलप, विजय एससी, सुनील सरचंद, राखी, वेद और रामफल खटक को जिला सचिव जबकि संजय धाकत को जिला मीडिया प्रमुख नियुक्त किया गया। अमित सहरावत जिला सोशल मीडिया प्रमुख, लखन सिंह को जिला कोषाध्यक्ष व राजकुमार किराड़ को आईटी प्रमुख की जिम्मेवारी दी गई। मंडल अध्यक्षों में संदीप सरोहा खानपुर मंडल, अनिल कुमार गोहाना मंडल, बहामंद जूआं मंडल, सुनील गोहाना मंडल, बलबीर बुटाना मंडल, डॉ. दिनेश मिरासी मुंडलाना मंडल, बिजेन्द्र पहलवान मैसलान मंडल और मजोत्र को कद्दू मंडल अध्यक्ष नियुक्त किया गया। इस मौके पर जिला महामंत्री महेंद्र चिड़ना एवं जितेन्द्र शर्मा, पवन शर्मा, डॉ. राममेहर राठी और शेर सिंह बैडवाल उपस्थित रहे।



गोहाना। विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए काउंसलर नीरज कुमार।

जीवन में सफलता की नींव है अनुशासन : नीरज गोहाना

गोहाना। जेएलएन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना में हरियाणा राज्य बाल कल्याण परिषद द्वारा स्थापित सोनीपत जिले के प्रथम परामर्श केंद्र के अंतर्गत काउंसलिंग कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के लिए मार्गदर्शन हरियाणा राज्य बाल कल्याण परिषद के नोडल अधिकारी अनिल मलिक का रहा। अध्यक्षता विद्यालय के एमडी एडवोकेट सुनील कुमार शर्मा ने की। कार्यक्रम के अंतर्गत अनुभवी काउंसलर नीरज कुमार द्वारा कक्षा 7वीं और कक्षा कक्षा 8वीं के विद्यार्थियों के लिए दो समूह परामर्श सत्रों में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया और जीवन में सफलता प्राप्त करने के व्यावहारिक तरीकों की जानकारी दी।



खरखोदा। संकल्प दौड़ के मौके पर प्रेरित करते सहयोगी विद्यार्थी।

स्वामी विवेकानंद जयंती माह के उपलक्ष्य में संकल्प दौड़

खरखोदा। विवेकानंद केन्द्र कल्याणपुरा की सोनीपत शाखा के तत्वावधान में औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान खरखोदा में स्वामी विवेकानंद जयंती माह के चलते स्वदेशी संकल्प दौड़ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम आई.टी.आई. खरखोदा के प्रधानाचार्य संदीप अहलावत की अध्यक्षता में समस्त स्टाफ के सहयोग से आयोजित किया गया। प्रधानाचार्य ने कहा कि स्वामी विवेकानंद के विदेश में जाकर दिये गये भाषण का चित्रण दिया भारत और हमारी संस्कृति का प्रतिनिधित्व करते हुए संसार में भारत के स्वदेशी संकल्प से परिचित करने के बारे में जानकारी साझा की। इस दौड़ में 100 शिक्षकों ने भाग लिया और फ्लैग ट्रेड के शिखर में पहला स्थान, कोपा ट्रेड के द्विपंथु ने द्वितीय व फिटर ट्रेड के मनीष ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।



सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान अतिथियों के साथ संस्थान का रटाफ।

अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में अंग्रेजी का महत्व समझाया

सोनीपत। गेटवै शिक्षण संस्थान द्वारा अंतरराष्ट्रीय अंग्रेजी भाषा शिक्षण सम्मेलन अत्यंत गरिमामय, अनुशासित एवं उच्च अकादमिक स्तर पर संपन्न हुआ। सम्मेलन का शुभारंभ वरुण उपाध्यक्ष सच के माध्यम से हुआ, जिसमें मलेशिया स्थित सनवै विश्वविद्यालय के प्रोफेसर तामस ने मुख्य वक्ता के रूप में सहभागिता की। उन्होंने वैश्वीकरण के वर्तमान परिदृश्य में अंग्रेजी भाषा की भूमिका, बहुसांख्यिक समाज में भाषा शिक्षण की जटिलताओं तथा रोजगारोन्मुख शिक्षा की अनिवार्यता पर विचारोत्तेजक एवं तथ्यापरक व्याख्यान प्रस्तुत किया। दो दिवसीय इस अंतरराष्ट्रीय शैक्षणिक आयोजन का केन्द्रीय विषय 'वर्तमान समय में अंग्रेजी भाषा शिक्षण: शिक्षा, सशक्तिकरण, रोजगार एवं नवाचार' रहा।



सोनीपत। ग्रामीणों को जानकारी देते हुए अधिवक्ता।

साइबर फ्रॉड और मानव तस्करी पर दी जानकारी

सोनीपत। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सोनीपत द्वारा जागरूकता शिविरों का आयोजन किया गया। यह शिविर ग्राम बहामलिक और ग्राम भटगांव मत्स्यन में आयोजित हुए। ग्राम बहामलिक में पैनल अधिवक्ता रेखा कोशल तथा ग्राम भटगांव मत्स्यन में पैनल अधिवक्ता विकास सेनी ने ग्रामीणों को जागरूक किया। शिविरों में साइबर फ्रॉड के बढ़ते मामलों, फर्जी कॉल, लिंक, ओटीपी साझा करने से होने वाली ठगी और सोशल मीडिया धोखाधड़ी पर विस्तार से चर्चा की गई। ग्रामीणों को 1930 हेल्पलाइन पर शिकायत दर्ज करने की जानकारी दी गई। इसके साथ ही बाल विकास के दुष्परिणामों, कानूनी पाठ्यांशों तथा नालसा योजना 2015 के तहत मानव तस्करी और व्यावसायिक यौन शोषण के पीछियों को मिलने वाली नि:शुल्क कानूनी सहायता की जानकारी दी गई।

एड्स जागरूकता पर हुआ विस्तृत व्याख्यान

खरखोदा। कन्या महाविद्यालय खरखोदा में कॉलेज इंचार्ज डॉ. योगिता की अध्यक्षता में महाविद्यालय के युवा रेड क्रॉस सेल एवं रेड रिबन क्लब द्वारा उच्चतर शिक्षा निदेशालय और हरियाणा राज्य एड्स कंट्रोल सोसाइटी तथा जिला स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी कार्यक्रम के अंतर्गत राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर 12 से 26 जनवरी के बीच एचआईवी एड्स विषय पर विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। इनमें व्याख्यान, रैली, पोस्टरों, नारा लेखन आदि गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों और जन समुदाय को एचआईवी एड्स के बारे में जागरूक किया जाता है।



छात्राओं को एड्स बारे जागरूक करते काउंसलर।

एसोसिएशन ने भी दिए सुझाव

प्री-बजट परामर्श के दौरान बड़ी इंडस्ट्रियल मैनुफैक्चरिंग एसोसिएशन ने भी औद्योगिक इकाइयों की समस्याओं और सुझावों को प्रमुखता से उठाया गया। एसोसिएशन के अध्यक्ष अमित गोयल ने बताया कि मुख्यमंत्री के सम्मुख सुझाव पत्र में बताया बड़ी औद्योगिक क्षेत्र में मुख्य रूप से सुझाव एवं लघु स्तर की टेक्स्टाइल व रॉबड्र इकाइयों पर ध्यान देना चाहिए, जो बड़े पैमाने पर रोजगार सृजन कर रही हैं। जल संकट को गंभीर बनाते हुए सीईटीपी चरणबद्ध रूप से जारी लिक्विड डिस्चार्ज प्रणाली में बदलने और इसके लिए सरकारी वित्तीय सहायता देने का आग्रह किया।

गति देने, एमएसएमई सेक्टर को सशक्त बनाने, रोजगार के नए अवसर सृजित करने, औद्योगिक आधारभूत ढांचे को मजबूत करने और ईज आफ डूइंग बिजनेस को सरल बनाने पर विशेष जोर दिया गया। इसके साथ ही दीर्घकालीन एवं तत्त आर्थिक विकास के लिए उद्योग-अनुकूल नीतियों बनाने का सुझाव दिया गया। सुझाव पत्र में ऊर्जा

की लागत कम करने, औद्योगिक क्षेत्रों में मूलभूत सुविधाओं के विस्तार तथा सरकार और उद्योगों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करने की मांग भी प्रमुख रूप से उठाई गई, ताकि हरियाणा को देश का अग्रणी औद्योगिक राज्य बनाया जा सके। मुख्यमंत्री ने एसोसिएशन के सुझावों को गंभीरता से सुना और आश्वासन दिया कि महत्वपूर्ण सुझावों को राज्य का बजट में शामिल किया जाएगा। इस अवसर पर महासचिव हरीप्रत सिंह, हरीश शर्मा, अनिल कौशिक आदि मौजूद रहे।

**खबर संक्षेप**

**बुजुर्ग ने गाली गलौज करने का लगाया आरोप**

खरखौदा। सिसाना गांव में एक बुजुर्ग व्यक्ति के साथ झगड़ा, जातिसूचक शब्दों का प्रयोग और जान से मारने की धमकी दिए जाने का मामला उठा है। ईश्वर सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि अमित ने उसके प्लॉट पर निर्माण कार्य के दौरान मजदूरों को धमकाया, जातिसूचक शब्द कहकर जान से मारने की धमकी दी है। पीड़ित के अनुसार आरोपी ने जबर्न दौवार की ईंटें भी निकाल दीं और झूठे केस में फंसाने की धमकी दी, जिससे उसे व उसके परिवार को जान-माल का खतरा बना हुआ है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

**विवि में छात्राओं को उनके अधिकारों की जानकारी दी**

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) के समाज कार्य विभाग द्वारा डीन स्टूडेंट्स वेल्फेयर एवं एमएसडीडी संगठन के संयुक्त सहयोग से विवि कन्या गुरुकुल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बालिका दिवस के अवसर पर एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अध्यक्षता विभागाध्यक्ष डॉ. दीपाली माथुर ने की। मुख्य वक्ता महिला सशक्तिकरण फाउंडेशन से काजल ने छात्राओं को उनके अधिकारों, सुरक्षा एवं कानूनी प्रावधानों के प्रति जागरूक किया। उन्होंने छात्राओं को पोस्को एक्ट (यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम) के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह कानून बच्चों को यौन शोषण, उत्पीड़न और दुर्व्यवहार से बचाने के लिए बनाया गया है।

**रंगोली प्रतियोगिता में मुस्कान रही प्रथम**

सोनीपत। अंतर महाविद्यालय रंगोली प्रतियोगिता में जीवीएम गर्ल्स कालेज की छात्रा मुस्कान ने प्रथम पुरस्कार जीता है। संस्था के प्रधान डा. ओपी फरूखी व प्राचार्या डा. मंजुला स्याह ने मुस्कान को बधाई देते हुए उनके स्वर्णम भविष्य की कामना की। संयोजक प्राध्यापिका डा. निहारिका ने बताया कि हिंदू गर्ल्स कालेज सोनीपत में नो वोट टू बी लेफ्ट थीम पर रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में प्राध्यापिका मोनिका के निदेशन में जीवीएम की बीएससी होम साइंस द्वितीय वर्ष की छात्रा मुस्कान ने भी हिस्सा लिया। मुस्कान ने आशाओं के अनुरूप प्रदर्शन करते हुए प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हासिल किया।

**विकास कार्य नहीं होने पर नगर पालिका पार्षदों ने जताई नाराजगी**

हरिभूमि न्यूज। खरखौदा नगर पालिका कार्यालय में चेयरमैन हीरालाल की अध्यक्षता में पार्षदों की बैठक बुलाई गई थी। जिसमें शहर के विकास व अन्य मुद्दों पर चर्चा की जानी थी। बैठक में मौजूद नया सचिव ने महिला पार्षदों के पतियों को बैठक से बाहर जाने के लिए कहा तो इस बात को लेकर गुस्सा मचा। जिसके कारण नया सचिव मनीष रेडू बैठक से बाहर चले गए। चेयरमैन हीरालाल ने कहा कि शहर के कन्या महाविद्यालय को सरकारी दर्जा मिल चुका है। जिसके लिए इस महाविद्यालय का नाम किसी महान विभूति के नाम पर रखा जाना चाहिए। उन्होंने पार्षदों के समक्ष पांच महान महिला विभूतियों के नाम रखे। जिसमें से सभी पार्षदों ने कन्या महाविद्यालय का नाम सावित्रीबाई फुले के नाम से करने का प्रस्ताव पास कर

**पीएनबी में वरिष्ठ प्रबंधक ने संमाला कार्यभार**

गन्नीर। पंजाब नेशनल बैंक, गन्नीर शाखा में नव नियुक्त वरिष्ठ प्रबंधक मोहम्मद नौशाद आलम ने बुधवार को विधिवत रूप से अपना कार्यभार संभाल लिया। कार्यभार ग्रहण करने के उपरंत उन्होंने शाखा स्टाफ के साथ बैठक कर बैंक की कार्यप्रणाली की समीक्षा की और ग्राहकों से जुड़ी सेवाओं की और अधिक सुदृढ़ करने के निर्देश दिए। बैठक के दौरान वरिष्ठ प्रबंधक मोहम्मद नौशाद आलम ने स्पष्ट किया कि बैंक में आने वाले प्रत्येक उपभोक्ता की समस्या का प्राथमिकता के आधार पर और समयबद्ध समाधान किया जाना चाहिए। कर्मचारियों ने भी शाखा की कार्यक्षमता बढ़ाने और ग्राहकों को बेहतर सेवाएं देने के लिए पूर्ण सहयोग का संकेत दिया।

**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 व्हाट्सएप करें :-  
**हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत**  
फोन : 8295154800, 9253681010, 9253681005

**सोनीपत स्टेशन से कुछ ही दूरी पर शनि मंदिर के पास हुआ हमला, मुकदमा दर्ज नए साल के पहले ही माह में पथराव का शिकार बनी 'वंदे भारत एक्सप्रेस'**

वर्ष 2025 में सोनीपत क्षेत्र में 20 बार ट्रेनों पर हुआ पथराव, 8 आरोपियों को किया था गिरफ्तार रेल लाइन किनारे स्थित कॉलोनियों के लोगों को किया जा रहा जागरूक, फिर भी घटित हो रही घटनाएं

हरिभूमि न्यूज। सोनीपत

दिल्ली-अंबाला रेलमार्ग पर सोनीपत क्षेत्र में वर्ष 2026 के पहले ही माह में वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन पथराव का शिकार बनी। सोनीपत स्टेशन से कुछ दूरी पर शनि मंदिर के पास मंगलवार देर शाम को नई दिल्ली से श्रीमता वैष्णो देवी कटरा जंक्शन की ओर जा रही ट्रेन संख्या 22477 वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन पर कुछ शरारती तत्वों ने पत्थरबाजी की। मामले की सूचना ट्रेन के लोकोपायलट ने सोनीपत स्टेशन अधीक्षक को दी। उन्होंने मामले से रेलवे पुलिस बल (आरपीएफ) को सूचित किया। आरपीएफ थाने में अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है। वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन पर पथराव की सूचना मिलते ही थाना प्रभारी संगम यादव ने गठित टीम उभ निरीक्षक शहाबुद्दीन, धर्मेन्द्र कुमार व स्टाफ सदस्यों के साथ मौके का निरीक्षण किया। उन्होंने मौके पर स्थानीय लोगों के साथ युवाओं व बच्चों से ट्रेनों पर पत्थरबाजी नहीं करने के लिए जागरूक किया। इसके अलावा बुधवार को सोनीपत स्टेशन से लेकर सांदल कलां स्टेशन तक ऑपरेशन दोस्ती



सोनीपत। सोनीपत के शनि मंदिर के पास वंदे भारत ट्रेन पर पथराव के बाद लोगों व बच्चों को जागरूक करती आरपीएफ थाना प्रभारी संगम यादव, उप निरीक्षक शहाबुद्दीन व अन्य कर्मी।

अभियान के तहत जागरूकता अभियान भी चलाया गया। इससे पहले वर्ष 2025 में 20 बार ट्रेनों पर पत्थरबाजी के मामले सामने आ चुके हैं। केवल एक साल में वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन 7 बार पत्थरों का निशाना बनी है। मंगलवार को 8वीं घटना सामने आई है। सोनीपत क्षेत्र में ट्रेनों पर पत्थरबाजी की घटनाएं व रेल लाइन पर अलार्म चैन पुलिंग (एसीपी) रोकने के लिए आरपीएफ की ओर से ऑपरेशन दोस्ती जागरूकता अभियान चलाया गया है। आरपीएफ थाना प्रभारी इम्पेक्टर संगम के नेतृत्व में टीम का भी गठन किया गया।

वर्ष 2025-26 में वंदे भारत पर किए गए हमले

- 4 जनवरी को नरेला से राठधना स्टेशन के बीच गाड़ी संख्या 20978 अजमेर वंदे भारत एक्सप्रेस।
- 10 जनवरी को गन्नीर से भोड़वाल माजरी स्टेशन के बीच गाड़ी संख्या 20977 चंडीगढ़ वंदे भारत एक्सप्रेस।
- 5 फरवरी को गन्नीर से भोड़वाल माजरी स्टेशन के बीच वंदे भारत एक्सप्रेस।
- 9 फरवरी को राठधना से नरेला स्टेशन के बीच वंदे भारत एक्सप्रेस।
- 12 फरवरी को सांदल कलां से सोनीपत के बीच वंदे भारत एक्सप्रेस।
- 17 मार्च को राठधना से नरेला स्टेशन के बीच वंदे भारत एक्सप्रेस।
- 18 मई को गन्नीर से राजलू गढ़ी स्टेशन के बीच गाड़ी संख्या 20978 अजमेर वंदे भारत एक्सप्रेस।
- 20 जनवरी 2026 सोनीपत स्टेशन से कुछ दूरी पर शनि मंदिर के पास गाड़ी संख्या 22477 नई दिल्ली से कटरा वंदे भारत एक्सप्रेस।

**यह क्षेत्र पथराव को लेकर चिह्नित**

पत्थरबाजी को लेकर चिह्नित क्षेत्रों में सोनीपत-राठधना, राठधना-नरेला स्टेशन के बीच, हरसाना कलां, सुंदर सावरी कॉलोनी, शनि मंदिर के आसपास, इंदगाह कॉलोनी, ज्ञान नगर, गांव बैयापुर-खुर्द क्षेत्र शामिल है। रेलवे लाइन से लगते इन क्षेत्रों में बचे कई बार खेल-खेल में ट्रेनों पर पत्थरबाजी कर देते हैं। इससे यात्रियों के चोटिल होने का डर बना रहता है, ट्रेनों की समयबद्धता भी प्रभावित होती है। साथ ही रेलवे को आर्थिक नुकसान, यात्रियों को परेशानी झेलनी पड़ती है।

**आरोपी जल्द होगा गिरफ्तार : यादव**

सोनीपत स्टेशन से कुछ दूरी स्थित शनि मंदिर के पास मंगलवार देर शाम वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन पर पत्थरबाजी का मामला सामने आया है। आरपीएफ ने मौके पर जांच के बाद अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है, जल्द आरोपी को गिरफ्तार किया जाएगा। साथ ही आरपीएफ लोगों को जागरूकता के लिए ऑपरेशन दोस्ती अभियान चला रही है। बुधवार को सोनीपत से सांदल कलां स्टेशन तक अभियान चलाकर लोगों को जागरूक किया गया।

**बाल भवन इंटरनेशनल के छात्र तनिष्क ने ताइक्वांडो में जीता स्वर्ण व रजत पदक**

हरिभूमि न्यूज। गन्नीर

बाल भवन इंटरनेशनल स्कूल के कक्षा तीसरी के छात्र तनिष्क ने ताइक्वांडो प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय और क्षेत्र का नाम रौशन किया है। तनिष्क ने एस.एम. हिंदू स्कूल सोनीपत में आयोजित हरियाणा स्टेट यूथ गेम्स में शानदार खेल दिखाते हुए रजत पदक हासिल किया। इसके बाद 16 जनवरी को दिल्ली में आयोजित प्रथम भारत कप ओपन ताइक्वांडो नेशनल चैंपियनशिप में कड़े मुकाबलों के बीच स्वर्ण पदक जीतकर अपनी



गन्नीर। प्रधानाचार्य जयभारत गुप्ता विजेता छात्र तनिष्क के साथ।

प्रतिभा का लोहा मनवाया। प्रधानाचार्य जय भारत गुप्ता ने बताया कि कम उम्र में राज्य व राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतना तनिष्क की मेहनत, अनुशासन और लगन को दर्शाता है। प्रधानाचार्य ने तनिष्क को बधाई देते हुए उसके उज्वल भविष्य की कामना की।

**खरखौदा में विकास कार्यों को तय समय में करें पूरा : डेसी**

खरखौदा के समग्र विकास को लेकर प्रधान सलाहकार ने ली अधिकारियों की समीक्षा बैठक

हरिभूमि न्यूज। खरखौदा

हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के प्रधान सलाहकार डीएस डेसी ने आईएमटी क्षेत्र में मार्गित के प्लॉट की स्थापना को ध्यान में रखते हुए खरखौदा के समग्र एवं योजनाबद्ध विकास को लेकर एसडीएम कार्यालय में संबंधित विभागों के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ विस्तृत समीक्षा बैठक की। जिसमें मुख्य रूप से खरखौदा क्षेत्र को औद्योगिक, आवासीय तथा आधारभूत संरचना के दृष्टिकोण से भविष्य की आवश्यकताओं के अनुरूप



खरखौदा। समीक्षा बैठक लेते शहरी विकास प्राधिकरण के प्रधान सलाहकार।

विकसित करने पर गहन चर्चा की गई। प्रधान सलाहकार डीएस डेसी ने आईएमटी खरखौदा में किए जा रहे विकास कार्यों की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि हरियाणा स्टेट इंडस्ट्रियल एंड डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन (एचएसआईआईडीसी) द्वारा आईएमटी में कराए जा रहे सभी

**पार्किंग व्यवस्था व ट्रैफिक मैनेजमेंट पर फोकस**

बैठक में यह भी निर्णय लिया गया कि भविष्य की बढ़ती आबादी और औद्योगिक गतिविधियों को देखते हुए ट्रैफिक मैनेजमेंट, पार्किंग व्यवस्था, रिज रोड, ग्रीन बेल्ट और पार्किंग संरक्षण पर विशेष फोकस रखा जाएगा। साथ ही, स्मार्ट सिटी की अवधारणा को ध्यान में रखते हुए डिजिटल और तकनीकी समाधानों को भी योजना में शामिल किया जाएगा। बैठक में एसएमडीएम के एडिशनल सौडिओ वीणा हुड्डा, एसडीएम किर्नल नागर, चौफ टाऊन प्लानर पीपी सिंह, एसएमडीएम से चौफ राजीव गुप्ता, डीपीपी अजमेर साहित्य संबंधित विभागों व मार्गित के अधिकारी मौजूद रहे।

**मार्केट न्यूज**

**भारत बीएसएनएल के आकर्षक आफर का लाभ उठाएं उपभोक्ता : अखिलेश कुमार**

गन्नीर। भारत संचार निगम लिमिटेड के सब डिजिटल इंजीनियर अखिलेश कुमार ने बताया कि बीएसएनएल गन्नीर क्षेत्र में हर गांव तक अपनी पहुंच सुनिश्चित की है। आम जनता के लिए बीएसएनएल कुछ आकर्षक प्लान लाया है जिसमें 399 प्लस जीएसटी में 50 एमबीपीएस स्पीड के साथ 3300 जीबी डाटा मिलेगा और जो उपभोक्ता मनोरंजन के प्लेटफॉर्म चूज करना चाहते हैं और जिनको डाटा यूजेस ज्यादा है उनके लिए भी आकर्षक प्लान 799 प्लस जीएसटी है, जिसमें 200 एमबीपीएस स्पीड, सभी ओटीटी, जिओ हाटस्टार, सोनीलिव आदि उपलब्ध होंगे।



सब डिजिटल इंजीनियर अखिलेश कुमार जानकारी देते हुए।



गोहाना। लोगों की समस्याएं सुनते हुए प्रदीप सांगवान।

**पूर्व प्रत्याशी प्रदीप सांगवान ने अपने कार्यालय में लोगों की सुनी समस्याएं**

गोहाना। बरोदा हलका से भाजपा के पूर्व प्रत्याशी एवं भाजपा प्रदेश कार्य समिति के सदस्य प्रदीप सांगवान ने बुधवार को शहर में राजकीय कन्या महाविद्यालय के समीप स्थित अपने कार्यालय में लोगों की समस्याएं सुनी। समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए सांगवान ने मौके पर ही अधिकारियों से बातचीत की। वे बोले कि बरोदा हलका के लोगों को अगर कोई भी समस्या है तो वे उनसे मिलें। पूर्व प्रत्याशी प्रदीप सांगवान ने कहा कि भाजपा की प्रदेश सरकार अत्यंत दक्ष की नीति पर काम करते हुए हर जरूरतमंद व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचाने का काम कर रही है। पतित के अंत में खड़े व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंच रहा है। अगर कोई लाभार्थी सरकार की किसी योजना का लाभ मिलने से वंचित है तो वह उनसे मुलाकात करे। वह उस व्यक्ति की समस्या का समाधान करवाने के लिए संबंधित अधिकारियों के समक्ष मौजूदगी से उनका पक्ष रखेंगे। बरोदा हलका के लोगों की समस्या का समाधान करवाना वे अपनी जिम्मेवारी समझते हैं।



खरखौदा। पालिका पार्षदों को संबोधित करते चेयरमैन हीरालाल। फोटो : हरिभूमि

सहमति जताई। पार्षदों ने संबंधित वार्डों में विकास कार्य न होने पर नाराजगी जताई। नया कार्यालय में कर्मचारियों की कमी का भी मुद्दा उठा। ज्ञात रहे कि लगभग 5 महीने पहले पार्षदों ने शहर में कार्य न होने पर नया कार्यालय का ताला लगाकर अपना विरोध जाहिर किया था। पार्षदों ने बताया कि अगर वह अपनी वाई की समस्या को लेकर कोई मांग उठाते हैं तो उनके खिलाफ मामला दर्ज कराया जाता है।

**कार्यक्रम भगत फूल सिंह महिला विवि में शिक्षा-संस्कृति व अध्यात्म का संगम, डिजिटल लाइब्रेरी का उद्घाटन**

**डिजिटल युग में शिक्षा को तकनीक से जोड़ना जरूरी : ढांडा**

हरिभूमि न्यूज। गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) में भजन क्लबिंग कार्यक्रम के दौरान शिक्षा, संस्कृति और अध्यात्म का ऐतिहासिक संगम देखने को मिला। विवि में कॉरपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (सीएसआर) के अंतर्गत लगभग 90 लाख रुपये की लागत से निर्मित आधुनिक डिजिटल लाइब्रेरी का भव्य उद्घाटन भी किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा ने कहा कि आज के डिजिटल युग में



गोहाना। शिक्षा मंत्री महिपाल सिंह ढांडा डिजिटल लाइब्रेरी का उद्घाटन करते हुए।

शिक्षा को तकनीक से जोड़ना अनिवार्य है। यह डिजिटल लाइब्रेरी छात्राओं को वैश्विक ज्ञान से जोड़ने का कार्य करेगी और उन्हें आत्मनिर्भर

**शिक्षा व्यवस्था को नई ऊंचाइयों तक ले जाएंगे**

महिपाल ढांडा ने कहा कि हरियाणा सरकार महिला शिक्षा, डिजिटल शक्तिकरण एवं अनुसंधान को निरंतर बढ़ावा दे रही है और ऐसे प्रयास प्रदेश की शिक्षा व्यवस्था को नई ऊंचाइयों तक ले जाएंगे। डिजिटल लाइब्रेरी का निर्माण कालूबाला कस्टमर प्रोडक्ट लिमिटेड के प्रबंध निदेशक अनिल सांगवान द्वारा सीएसआर के तहत कराया गया है। कार्यक्रम की अध्यक्षता विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. सुदेश ने की। उन्होंने कहा कि नई डिजिटल लाइब्रेरी में ई-बुक्स, ऑनलाइन जर्नल्स, शोध सामग्री एवं विश्व स्तरीय शैक्षणिक संसाधनों की सुविधा उपलब्ध कराई गई है, जिससे छात्राओं को अध्ययन, शोध एवं नवाचार के लिए अत्याधुनिक संघ प्राप्त होगा। समारोह में अनिल सांगवान, एलपीएस बोर-असद के चेयरमैन राजेश जैन, भाजपा गोहाना जिला अध्यक्ष बिजेन्द्र मलिक, नया गोहाना चैयरमैन रजनी विरमानी, इंदजीत विरमानी, एसएस्वी के सदस्य विकास बहिया, जय सिंह बहिया और विवि के कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव उपस्थित रहे।

**'मजन क्लबिंग' आकर्षण का केंद्र**

मजन क्लबिंग कार्यक्रम जनता टीवी के तत्वावधान में आयोजित हुआ। कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित मजन क्लबिंग में देश के 10 प्रसिद्ध गायकों ने आध्यात्मिक मंत्रों, देशभक्ति गीतों एवं होली के रंगारंग गीतों की मनोहारी प्रस्तुतियां दीं। होली गीतों के दौरान की गई पुष्प वर्षा ने वातावरण को अतिमय, आनंदमय और उत्फुल्लित बना दिया। छात्राएं एवं उपस्थित दर्शक भावविभोर नजर आए। कुलपति प्रो. सुदेश ने कहा कि ऐसे कार्यक्रमों से छात्रों को अपनी परंपरा, आध्यात्मिक मूल्यों और राष्ट्र प्रेम से जोड़ने का सशक्त माध्यम है। शिक्षा के साथ संस्कृति का समन्वय ही विवि की पहचान है।