तापमान
अधिकतम 36 .8 डिग्री
न्यूनतम 25 .0 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि

रोहतक, गुरुवार, 26 जून 2025

11 जिले में डेंगू के प्रकोप बढ़ने का खतरा, 17 घरों में मिला लारवा

12 एनसीसी की सीनियर विंग कैडेट अंशू ने एनसीसी के ट्रैकिंग...

खबर संक्षेप

जमीन विवाद को लेकर दो भाइयों में हुआ झगड़ा

गन्नौर। जमीन विवाद को लेकर खेड़ी गुज्जर गांव में सगे भाई ने अपने भाई के सिर में हमला करते हुए उंगली तोड़ दी। घायल ने मेडीकल करवाने के बाद पुलिस को कार्रवाई के लिए शिकायत दी। पुलिस को दी शिकायत में निरंजन ने बताया कि उनके पांचों भाईयों की जमीन की खेवट इकठी है। उसके भाई धर्मसिंह ने सभी के हिस्से की पहले तो मिट्टी बेच दी। 18 जून को जब वह अपने खेत में गया तो धर्म सिंह व उसका लड़का खेत में डोली निकालने का काम कर रहे थे।

तीन युवकों ने रेहड़ी लगाने वाले को पीटा

खरखौदा। दिल्ली मार्ग पर सब्जी मंडी में रेहड़ी लगाने वाले एक युवक की बाइक पर आए तीन युवकों ने लाठी-डंडों से पीटाई कर दी। जिससे वह घायल हो गया। उसकी शिकायत पर पुलिस ने तीन युवकों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। शहर के वार्ड छह के रहने वाले आकाश का कहना है कि वह खरखौदा की सब्जी मंडी में रेहड़ी लगाता है। शाम करीब सवा आठ बजे वह सब्जी मंडी में रेहड़ी लगाए हुए था।

आईटीआई के प्रांगण में रोजगार मेला आयोजित

सोनीपत। जिला रोजगार अधिकारी सविता लांबा ने बताया कि उपायुक्त सुशील सारवान के निर्देशन में बुधवार को आईटीआई के प्रांगण में रोजगार मेले का आयोजन किया गया। इस मेले में पुखराज हैल्थ केयर प्राईवेट लिमिटेड, एलआईसी ऑफ इंडिया गन्नौर ब्रांच, आईसीआईसीआई बैंक तथा एक्सिस बैंक कंपनी के अधिकारियों ने भाग लिया। इस मेले में 120 बेरोजगार प्रार्थियों ने भाग लिया, जिनमें से कंपनियों द्वारा मौके पर 32 प्रार्थियों का चयन किया गया।

खेत से सरिया चोरी करने के मामले में दो गिरफ्तार

गन्नौर। थाना गन्नौर पुलिस ने खेत से सरिया चोरी करने की घटना में दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित सुरेश निवासी अगवानपुर और विजय निवासी गुमड़ के रहने वाले हैं। थाना प्रभारी जसपाल सिंह ने बताया कि गांव अगवानपुर निवासी ईश्वर ने शिकायत दी थी कि वह अपने खेत में दादा थान का निर्माण करवा रहा था, तभी 24 जून की रात तीन युवक सरिया चोरी कर ले गए।

स्वास्थ्य विभाग की तरफ से भेजे गए प्रपोजल को मिली मंजूरी, जल्द पीडब्ल्यूडी कार्य को करेगा शुरू

नागरिक अस्पताल के शौचालयों का 66 लाख खर्च कर होगा मरम्मत का कार्य

अस्पताल परिसर में बने शौचालयों की हालत।

अस्पताल में स्थित शौचालयों की हालत हो चुकी थी खराब, प्रबंधन ने प्रपोजल तैयार कर विभाग को था भेजा

सुनील छिक्कारार ▶▶| सोनीपत

जिला नागरिक अस्पताल में बेहतर चिकित्सक सुविधा व आमजन को सुविधा मुहैया करवाने के लिए विभाग प्रयासरत है। विभाग की तरफ से अस्पताल परिसर में बने शौचालयों की मरम्मत के प्रपोजल को स्वास्थ्य विभाग की तरफ से हरी झंडी मिल गई।

विभाग की तरफ से 66 लाख 50 हजार रुपये का बजट जारी किया गया है। विभाग की तरफ से उक्त राशि को मंजूरी मिलने के बाद पीडब्ल्यूडी विभाग को भेजेगा। उसके बाद शौचालयों की मरम्मत का कार्य शुरू हो सकेगा। बता दें कि नागरिक अस्पताल की इमारत सालों पुरानी है। अस्पताल को शुरुआती समय में 100 बेड का बनाया था। उसके बाद सरकार व विभाग की तरफ से अस्पताल को 200 बेड का बना दिया। चिकित्सक सुविधाएं बढ़ाने के साथ-साथ अन्य सुविधाओं को लेकर इमारत में कमरों, ओपीडी, वार्ड की कमी खलने लगी। प्रबंधन की तरफ से लोगों को सुविधा उपलब्ध करवाने के अनेक प्रयास किए गए। वहीं इमारत पूरानी होने के चलते शौचालयों से लेकर अन्य स्थानों से सीलन व पानी के टपकने के मामले सामने आने लगे। प्रबंधन की तरफ से शौचालयों की मरम्मत करवाने के लिए पीडब्ल्यूडी विभाग के अधिकारियों से पत्राचार किया। विभाग की तरफ से कार्य पर खर्च होने वाले प्रपोजल को तैयार कर अस्पताल प्रबंधन को सौंपा गया। जिसके बाद प्रबंधन ने उच्च अधिकारियों के पास भेजा। विभाग को शौचालयों की मरम्मत करवाने के कार्यों को मंजूरी दे दी है। जिसके बाद खर्च होने वाली राशि को प्रबंधन के पास भेज दिया गया है।

प्रदेश भर के अस्पतालों के लिए नौ करोड़ से ज्यादा राशि मंजूर

स्वास्थ्य विभाग की तरफ से सोनीपत नागरिक अस्पताल के साथ अन्य जिलों के अस्पतालों में होने वाले मरम्मत कार्यों को मंजूरी दी है। विभाग की तरफ से डीसीएच भिवानी लिए दो लाख तीन हजार, कुरुक्षेत्र में डीसीएच के लिए पचास लाख 96 हजार रुपये, एसडीसीएच पटौदी गुरूग्राम के लिए दो लाख 44 हजार, डीसीएच अंबाला सिटी के लिए 97 लाख 97 हजार रुपये, पलवल के अस्पताल के लिए 160.47 लाख रुपये, डीसीएच पानीपत के लिए 84 लाख रुपये, डीसीएच रोहतक के लिए 457.79 रुपये व सोनीपत नागरिक अस्पताल के लिए 66.50 लाख रुपये की राशि को मंजूरी दी है।

विभाग के आदेश पर प्रपोजल तैयार किया

नागरिक अस्पताल में बने शौचालयों की हालत बेहद खराब हो चुकी है। पहली व दूसरी मंजिल से बार-बाद रिसाव की समस्या आ रही थी। वहीं धरातल पर बने शौचालयों की मरम्मत अनिवार्य हो चुकी थी। विभाग के आदेश पर प्रपोजल तैयार किया गया। जिससे विभाग की तरफ से मंजूरी मिलने के बाद खर्च राशि को भेज दिया गया है। जल्द उक्त राशि को कार्य करने वाले विभाग के पास भेज दिया जायेगा। उसके बाद मरम्मत का कार्य शुरू हो सकेगा। प्रबंधन की तरफ से हर संभव प्रयास लोगों की सुविधा के लिए उठाए जा रहे है।
-डा. गिन्नी लांबा, कार्यकारी प्रधान चिकित्सक अधिकारी नागरिक अस्पताल।

गन्नौर-सोनीपत मार्ग पर बने अंडरपास में भरे पानी को सक्शन पंप से निकाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गन्नौर-सोनीपत सड़क मार्ग पर राजलू गढ़ी गांव के पास बने अंडरपास में जलभराव होने से वाहन चालकों की आवजाही प्रभावित हो गई। इस समस्या को देखते हुए राजलू गढ़ी गांव के पास हरियाणा स्टेट रोड एंड ब्रिज डेवलपमेंट कार्पोरेशन (एचएसआरडीसी) द्वारा बुधवार को अंडरपास में भरे पानी को सक्शन पंप की मदद से बाहर निकलवाया। जिससे वाहन चालकों की अवाजाही सुचारू हुई। बड़ी औद्योगिक क्षेत्र में बने कंटेनर डिपो को पानीपत-अंबाला रेलवे लाइन से जोड़ने के लिए राजलूगढ़ी रेलवे स्टेशन के पास सोनीपत-गन्नौर मार्ग पर रेलवे लाइन बिछाने के बाद इस अंडरपास का निर्माण किया गया था। अंडरपास में बिना बरसात के ही पानी भरने लग जाता है। इसका मुख्य कारण अंडरपास की दिवार और पिलर के बीच में दरार आना है। जिनमें से खेतों का पानी का रिसाव होता है अंडरपास में जमा होने लगता है। इसके कारण वाहन चालकों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

गन्नौर। दीवार व पीलर की बीच आई दरारों को सील करते मजदूर।

दरारों को सील करने का कार्य शुरू

एचआरडीसी के एसडीओ नरेश ने बताया कि पानी लीकेज को रोकने के लिए दीवार व पीलर की बीच आई दरारों पर सीलिंग का कार्य करवाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि एक जगह से खेतों का रास्ता छोड़ा गया था, वहां से भी पानी अंडरपास में आ जाता था। विभाग द्वारा अब उस रास्ते को भी बंद कर दिया गया है।

559 किसानों के कृषि यंत्रो के लिए जारी की 6.26 करोड़ की अनुदान राशि

- हरियाणा सरकार द्वारा एक हजार प्रति एकड़ के हिसाब से 11 हजार 514 किसानों को 09 करोड़ 57 लाख 37 हजार रूपये की अनुदान राशि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

वायु प्रदूषण को रोकने व मिट्टी सुरक्षा को लेकर चलाई गई फसल अवशेष प्रबंधन स्कीम के तहत कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा वर्ष 2024-25 में जिन 559 किसानों द्वारा सुपर सीडर, बेलर व स्ट्रॉ रेक कृषि यंत्रो के लिए भौतिक सत्यापन करवाया गया था उनका लगभग 06 करोड़ 23 लाख 30 हजार रूपये की राशि डायरेक्टर बेनिफिट ट्रांसफर के माध्यम से किसानों के खातो जारी की गई है। इसके अलावा ऐसे किसान जिन्होंने अपने कृषि यंत्रों का पहला भौतिक सत्यापन करवाया था और दूसरे भौतिक सत्यापन में नहीं पहुंच पाए थे उन 07 किसानों को भी 05 लाख 14 हजार रूपये की अनुदान राशि विभाग द्वारा जारी की गई है।

जिला उपायुक्त सुशील ने बताया कि योजना के तहत किसानों को कृषि यंत्रों पर 70 प्रतिशत तक अनुदान दिया जाता है, ताकि किसान कृषि यंत्र खरीद फसल अवशेषों को जलाने की बजाय मिट्टी में ही मिला सके। उन्होंने बताया कि इस स्कीम को लेकर जारी की गई राशि के संदर्भ में अगर किसी किसान को कोई जानकारी प्राप्त करनी है तो वह किसी भी कार्य दिवस पर उप-निदेशक कार्यालय व सहायक कृषि अभियंता कार्यालय में जानकारी ले सकते है।

बहालगढ़ बिजली कार्यालय राजीव गांधी एजुकेशन सिटी में शिफ्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

बहालगढ़ बिजली निगम का एसडीओ कार्यालय अब सिधार्थ कालोनी से स्थानांतरित होकर राजीव गांधी एजुकेशन सिटी परिसर में शिफ्ट कर दिया गया है। बहालगढ़ एसडीओ प्रवीन कुमार ने बताया कि उपभोक्ताओं की सुविधा और बेहतर कार्यप्रणाली को ध्यान में रखते हुए यह बदलाव किया गया है। नया कार्यालय अधिक सुविधाजनक स्थान पर है, जहां उपभोक्ताओं के बैठने, बिजली बिल से जुड़ी जानकारी लेने और शिकायत दर्ज कराने की समुचित व्यवस्था की गई है। सिधार्थ कालोनी में पहले संचालित हो रहा कार्यालय स्थान की दृष्टि से सीमित था और उपभोक्ताओं को असुविधा होती थी। अब राजीव गांधी एजुकेशन सिटी में नया कार्यालय आधुनिक सुविधाओं से लैस है, जिससे बिजली से संबंधित कार्यों का निपटारा समयबद्ध और सुचारु रूप से किया जा सकेगा। उन्होंने क्षेत्रवासियों से अपील की कि बिजली संबंधी किसी भी समस्या के समाधान के लिए अब वे नए कार्यालय में संपर्क करें।

पत्नी को दवाई दिलाने आए बुजुर्ग की ई-रिक्शा चोरी

सोनीपत। सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र स्थित नागरिक अस्पताल में पत्नी को दवाई दिलाने आए एक बुजुर्ग की ई-रिक्शा चोरी होने का मामला सामने आया है। पीड़ित ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस चोर की तलाश के लिए क्षेत्र में लगे सीसीटीवी की रिकार्डिंग खंगाल रही है। ताकि कोई सुराग हाथ लग सके। गांव तिहाड़ कलां निवासी बलवान ने बताया कि वह अपनी पत्नी के साथ दवा लेने के लिए अस्पताल आया हुआ था। उन्होंने अपनी ई-रिक्शा अस्पताल परिसर की पार्किंग में खड़ी की और अंदर दवा लेने चले गए। लगभग आधे घंटे बाद जब वे वापस लौटे, तो पार्किंग से ई-रिक्शा गायब मिली। आसपास के लोगों से भी पूछा, लेकिन कोई सुराग नहीं लग पाया। बलवान ने बताया कि ई-रिक्शा ही उनकी आजीविका का साधन था। उन्होंने दीपावली पर ई-रिक्शा खरीदी थी।

रिश्वत मामला: मामले की जांच के लिए एसआईटी गठित

- एसीबी ने आरोपित को साढ़े तीन लाख की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों किया था काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

उपायुक्त निजी सहायक द्वारा रिश्वत लेने के मामले में स्पेशल इंवेस्टिगेशन टीम(एसआइटी) का गठन किया गया है। एसआइटी मामले की जांच भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो (एसीबी) के साथ मिलकर करेगी। डीसीपी नरेंद्र कादियान के नेतृत्व में एक चार सदस्यीय समिति का गठन किया गया है, जो इस मामले की गहनता से जांच करेगी। एसआइटी आरोपित के खातों की जांच में 76 लाख रुपये के लेनदेन की बात सामने आने के बाद यह कदम उठाया गया है। वहीं, एसीबी उन लोगों को भी जल्द ही पूछताछ के लिए बुलाएगी। जिनके द्वारा आरोपित निजी सहायक के पास रुपये भेजे है। आरोपित और रुपये का लेनदेन करने वालों को आमने-सामने बैठाकर पूछताछ की जाएगी। बता दें कि उपायुक्त का निजी सहायक शशांक शर्मा उपायुक्त कार्यालय में तैनात लिपिक जितेंद्र कुमार को राई तहसील में रजिस्ट्री क्लर्क के पद पर ट्रांसफर कराने के नाम पर रिश्वत मांग रहा था। शशांक के पास से 3.5 लाख रुपये बरामद हुए हैं जो उसने रिश्वत के तौर पर वसूल किए थे। कर्मचारी को राई तहसील में ट्रांसफर कराने के एवज में शशांक शर्मा ने पांच लाख रुपये की मांग की थी। जितेंद्र कुमार डेढ़ लाख रुपये पहले दे चुके थे। शशांक साढ़े तीन लाख रुपये और मांग रहा था। जितेंद्र कुमार ने पूरी सूचना एंटी करप्शन ब्यूरो को दे दी। इसके बाद एंटी करप्शन ब्यूरो की टीम ने शशांक को रंगे हाथ गिरफ्तार करने की रूप रेखा तैयार की। शुक्रवार को बाकी के 3.50 लाख रुपये देने के लिए जितेंद्र शशांक के पास पहुंचे। जैसे ही शशांक ने रिश्वत की रकम हाथ में ली एंटी करप्शन ब्यूरो की टीम ने उसे रंगे हाथ गिरफ्तार कर लिया था।

संदिग्ध होंगे जांच में शामिल

रिश्वत मामले में काबू किए आरोपित के खाते की जांच की गई है। नकदी देने वालों की पहचान हो चुकी है। इस संबंध में संदिग्धों को जांच में शामिल किया जायेगा।
-मनोज कुमार, जांच अधिकारी, एंटी करप्शन ब्यूरो, रोहतक।

खाते में जांच के दौरान मिला 76 लाख रुपये का लेनदेन

निजी सहायक के बैंक अकाउंट से 76 लाख रुपये के संदिग्ध लेन-देन की बात सामने आई है। उसके फोन की जांच में वर्ष 2022 से जून, 2025 तक कई संदिग्ध ट्रांजेक्शन मिली है। आरोपित ने ये लेन-देन उपायुक्त कार्यालय में नियुक्त अन्य कर्मचारियों, डीआइटीएस आपरेटरों और एक चालक के जरिए किया है। अब एसीबी ने जांच का दायरा भी बढ़ा दिया है। एसीबी जांच में जुटी है कि ये रुपये किस एवज में लिए गए हैं। फिलहाल आरोपित 14 दिन की न्यायिक हिरासत में है। मामले में अगली सुनवाई पांच जुलाई को होगी।

खरखौदा संघर्ष समिति ने एसडीएम कार्यालय पर दिया सांकेतिक धरना

खरखौदा। एसडीएम को ज्ञापन सौंपते प्रदर्शनकारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

खरखौदा संघर्ष समिति ने बुधवार को एसडीएम कार्यालय के मुख्य द्वार पर एक दिन का सांकेतिक धरना दिया गया।जिसकी अध्यक्षता मास्टर महेंद्र सिंह दहिया रोहणा की तथा संचालन हंसराज राणा ने किया। ज्ञात हो कि इससे पहले भी तीन बार पंचायत हो चुकी है। जिनमें सभी इस बात पर मतैक्य थे कि खरखौदा क्षेत्र व आसपास के गांवों को सोनीपत जिले में ही रखा जाए। सरकारी सुविधाओं और जनभावना के दृष्टिगत खरखौदा को सोनीपत जिला में रखा जाना उचित है। खरखौदा ब्लॉक के सभी गाँव अपने स्तर पर ग्रामसभाएं आयोजित कर रहे हैं और लगातार मुद्दे के पक्ष में प्रस्ताव पारित कर रहे हैं। इसके अलावा मोहन लाल बड़ौली के विवादास्पद बयान (मंगता कहने) की घोर निंदा की। सभी ने खरखौदा क्षेत्र को गुपचुप तरीके से नए गोहाना जिले में शामिल किए जाने की कोशिशों का विरोध किया। बार एसोसिएशन प्रधान एडवोकेट आशुतोष सरोहा ने सांकेतिक धरने को समर्थन दिया।

दिन भर छाई रही काली घटाएं, दोपहर बाद निकली धूप ने बढ़ाई उमस

देर रात बरसे बदरा, सुबह बूंदाबांदी से सुहावना बना मौसम

- आसमान में छाए बादलों को देख तेज वर्षा के बने रहे आसार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में मंगलवार की देर रात बदरा जमकर बरसे, वहीं बुधवार सुबह की हल्की बूंदाबांदी ने मौसम को खुशनुमा बना दिया। सुबह हल्की फुहारों से जहां लोगों ने राहत महसूस की। दिन भर काली घटाएं छाई रही, जिससे तेज वर्षा के आसार बने रहे। हालांकि हवा चलने से बादल छंट गए और दोपहर बाद निकली धूप से उमस में इजाफा हो गया। मौसम विज्ञानी का कहना है कि गुरुवार को भी आसमान पर आंशिक बादल छाए रहेंगे और कहीं-कहीं बूंदाबांदी होने के आसार हैं। जबकि शुक्रवार से जिले में तेज वर्षा होने का पूर्वानुमान है।

सुबह के समय शहरवासियों ने बूंदाबांदी के बीच ठंडी हवा का आनंद लिया। फुहारों के चलते तापमान में भी कुछ गिरावट दर्ज की गई, जिससे सुबह की सैर पर निकले लोग प्रसन्न नजर आए। हालांकि, दोपहर बाद धूप निकलने से नमी और गर्मी का मिला-जुला असर उमस के रूप में महसूस किया गया। मौसम विभाग के अनुसार जिले में मानसून सक्रिय हो चुका है और जल्द ही अच्छी बारिश की संभावना है। बुधवार को अधिकतम तापमान 32.0 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 27.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

शुक्रवार को हो सकती है तेज वर्षा

देर रात हुई वर्षा के बाद सुबह हल्की फुहारों से मौसम खुशनुमा बना रहा। गुरुवार को आसमान पर आंशिक बादल छाए रहने और शुक्रवार को तेज वर्षा के आसार बन रहे हैं। फिलहाल एनसीआर में दिन का तापमान सामान्य से नीचे और रात के तापमान सामान्य से अधिक बने हुए हैं।
-डा. प्रेमदीप, मौसम विज्ञानी, केवीके, जगदीशपुर।

किसानों के खिले चेहरे

जिले में मौसम का मिजाज बदलते ही किसानों के चेहरे खिल उठे हैं। रात को हुई तेज वर्षा से खेतों में पानी और नमी बढ़ गई है, जिससे किसानों ने धान की रोपाई का कार्य तेज कर दिया है। जिले में लगभग 90 हजार हेक्टेयर भूमि पर धान की खेती की जाती है, जिसके लिए किसान लंबे समय से मानसून का इंतजार कर रहे थे। अधिकारियों के अनुसार, मानसून की दस्तक हो चुकी है और धान की फसल के लिए यह समय उपयुक्त है। कई जगहों पर नर्सरी से पौधे उखाड़कर रोपाई का कार्य जोरों पर है। उप कृषि निदेशक डा. पवन शर्मा ने बताया कि विभाग की ओर से किसानों को जरूरी खाद और कीटनाशक दवाएं समय पर उपलब्ध कराई जा रही हैं। खाद्य आपूर्ति केंद्रों पर पर्याप्त मात्रा में यूरिया, डीएपी और अन्य खाद उपलब्ध हैं। किसानों को किसी प्रकार की परेशानी न हो, इसके लिए निगरानी टीम भी गठित की गई है।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लूज मोशन के साथ पेट में हो दर्द-ऐंठन

मेरी उम्र 62 वर्ष है। तमाम तरह की सावधानी और संयमित खान-पान के बावजूद हर 10-15 दिन के अंतराल पर मुझे लूज मोशन और पेट दर्द होता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-सोनेलाल, रोहतक

जैसा आप बता रहे हैं कि आपका खान-पान बैलेंस रहता है लेकिन कई बार सामान्य तौर पर लोग बाहर की कोई चीज खा लेते हैं या पानी पी लेते हैं, जो पेट में इंफेक्शन पैदा कर देता है, जिस वजह से ऐसी समस्या आ जाती है। आप इस बात पर भी ध्यान दें कि बाहर की कोई भी चीज खाने से परहेज करें। घर की बनी डिशेज ही खाएं। बाहर का पानी भी ना पिएं। इस तरह के बदलाव से आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे पैर की अंगुलियों के बीच अकसर फफोले पड़ जाते हैं। बरसात के मौसम में ऐसा अधिक होता है। कृपया बताएं कि इस समस्या से कैसे निजात पाया जाए?

-गौतम, रायपुर

आपकी परेशानी सुनकर ऐसा लग रहा है कि बारिश के मौसम में जब उमस बढ़ती है, तब इंफेक्शन होता है और फफोले पड़ जाते हैं। इसके लिए कोशिश करें कि जब बाहर से वापस घर लौटें तो पैरों को डेटॉल से अच्छी तरह साफ करें और सुखा लें। इसके अलावा इस बात पर भी ध्यान दें कि पैरों की अंगुलियों में पसीना बना ना रहे। जब भी पसीना आए उसे पोंछते रहें। इस तरह बदलाव करने से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी गर्दन पर दाद निकल आए हैं। कई तरह के क्रीम और लोशन ट्राई करने के बाद भी यह ठीक नहीं हो रहा। प्लीज बताएं कि ये दाद कैसे ठीक होगा?

-राजेश, बिलासपुर

दाद ऐसी जगह होता है, जहां पसीना आता है और सूख नहीं पाता। इस मौसम में गले में कई बार पसीना आता है और सूख नहीं पाता, जिससे संक्रमण हो जाता है और खुजली शुरू हो जाती है। इसके लिए बेहतर होगा कि आप पसीने को लगातार पोछते रहें और दिन में एक बार डेटॉल से जरूर धुलें। ज्यादा दिक्कत होने पर डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही कोई क्रीम या पावडर का इस्तेमाल करें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी जीभ पर अकसर ही फफोले निकल आते हैं, जिससे खाने-पीने में काफी तकलीफ होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे बचा जाए?

-सौरभ, मटियारी

जीभ में फफोले की समस्या कई बार पेट से जुड़ी होती है। पेट ठीक से साफ नहीं होता तो इस तरह के फफोले पड़ जाते हैं। लेकिन अगर आपका पेट रेग्युलर साफ हो रहा है, इसके बावजूद भी फफोले पड़ रहे हैं तो आपको जरूर एक बार ईएनटी के डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। वे चेक कर लेंगे, जिससे कारण पता चल जाएगा फिर उपचार किया जाएगा।

मेरी उम्र 55 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से मेरा वजन अचानक से कम होना शुरू हो गया है। जबकि मेरी डाइट और डेली रूटीन पहले की तरह ही है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-राजेंद्र, बलौदा बाजार

आपको सबसे पहले जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। कई बार शुगर होने पर भी वजन कम होना शुरू जाता है तो कई बार थायरॉइड की समस्या इसका कारण बनता है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। आप डॉक्टर से संपर्क करके एक बार जांच करवा लें। इसके बाद ही कारण का पता चलेगा और उपचार किया जा सकेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

मेंटल हेल्थ

डॉ. राखी आनंद
सीनियर क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट
इंद्रप्रस्थ अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

स्पेशलः पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसआर्डर डे , 27 जून

पीटीएसडी एक गंभीर मानसिक स्थिति है। यह मनःस्थिति ऐसे लोगों में मिलती है, जो जीवन में किसी भयावह, दर्दनाक या दुखद घटना का शिकार हुए हों या उसके चश्मदीद गवाह बने हों। ऐसे में व्यक्ति अपना सामान्य ढंग से जीवन नहीं जी पाता है। यहां हम आपको बता रहे हैं, इसके कारण, लक्षण और उपचार के बारे में।

पीटीएसडी समुचित उपचार के साथ अपनों का सपोर्ट भी है जरूरी

हाल ही में अहमदाबाद से लंदन जाने वाले एयर इंडिया विमान क्रैश की दुर्घटना ने देश-विदेश के लोगों को सकते में डाल दिया। जिसमें मरने वालों के परिवार न केवल शोकाकुल अवस्था का सामना कर रहे हैं बल्कि उस हादसे के चश्मदीद गवाहों के दिलो-दिमाग पर भी इसका गहरा असर पड़ा है। क्रैश के भयावह दृश्य बार-बार उनके सामने आ जाते हैं, जिसकी वजह से वो गंभीर मानसिक तनाव से जूझ रहे हैं। डॉक्टरों की माने तो इससे उबरने में उन्हें काफी समय लग सकता है। वैज्ञानिक भाषा में इस स्थिति को पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसआर्डर (पीटीएसडी) कहा जाता है।

क्या है पीटीएसडी

पीटीएसडी के पेशेंट में दर्दनाक घटनाओं की यादें फ्लैशबैक की तरह उसके मन में बार-बार घूमती रहती हैं, डराती हैं और असहाय बना देती हैं। पीड़ित व्यक्ति दुखद घटनाओं के सदमे से बाहर नहीं निकल पाता है। इनमें से कई मरीज परिवार की सपोर्ट, समुचित देखभाल से कुछ समय बाद ठीक हो जाते हैं और सामान्य जिंदगी गुजारने लगते हैं। लेकिन कुछ मरीजों के दिलो-दिमाग में दुखद घटनाओं का फ्लैशबैक इतना ज्यादा होता रहता है कि उनका सदमे से बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है।

प्रमुख लक्षण

पीटीएसडी के लक्षण कभी-कभी एकाएक, कभी धीरे-धीरे दिखते हैं या कम-ज्यादा होते रहते हैं। इनमें शामिल हैं-

- छोटी-छोटी बातों को लेकर हमेशा परेशान रहना, अनचाहे ही दिमाग में दुखद घटना की पुरानी बातें याद आना, बहुत ज्यादा घबराहट और डर महसूस करना, किसी भी काम को ठीक से न कर पाना, भूख-प्यास और नींद की कमी आना, बुरे सपने आना, नींद में भी घबरा कर उठ जाना, पसीने से तर-बतर होना, दिल की धड़कन तेज होना, ब्लड प्रेशर बढ़ जाना, चक्कर आना। डेली रूटीन के काम ठीक से न कर पाना। दर्दनाक घटना से जुड़ी बातों के बारे में सोचने या बात करने से बचने की कोशिश करना। व्यवहार में चिड़चिड़ापन आना, डिप्रेशन होना। सोच और मनोदशा में नकारात्मक बदलाव आना, घटना के लिए खुद को जिम्मेवार ठहराना, आत्महत्या करने के विचार आना।

रोग के प्रमुख कारण

- पहले घटी दुर्घटना से एंग्जाइटी या डिप्रेशन होने की हिस्ट्री रही हो।
- हिंसक माहौल में पलने या बचपन में यौन दुर्व्यवहार झेलने वाले बच्चे।
- शारीरिक और मानसिक प्रताड़ना, यौन उत्पीड़न या बलात्कार या अपहरण का शिकार हुए लोग।
- करीबी व्यक्ति रिलेटिव की मौत का सदमा।
- परिवार, दोस्तों या रिलेटिव्स के सपोर्ट की कमी।
- एल्कोहल और दवाओं का अत्यधिक सेवन करना।
- दुखद घटनाओं जैसे- सड़क दुर्घटना, विमान दुर्घटना, हिंसक वारदात, सैन्य संघर्ष, आतंकवादी हमला, बाढ़, भूकंप, सुनामी आदि से पीड़ित या इसके साक्षी लोग।

कब करें डॉक्टर को कंसल्ट

आमतौर पर ये लोग समय के साथ अपने आप ठीक हो जाते हैं। लेकिन अगर पीटीएसडी के लक्षण अधिक गंभीर होते जाएं और एक महीने से ज्यादा समय तक बने रहें, तो स्थिति गंभीर हो सकती है। मरीज को पीटीएसडी के लक्षण पता चलने पर जितना जल्दी हो सके, मनोचिकित्सक या क्लीनिकल मनोवैज्ञानिक से कंसल्ट करना चाहिए। समुचित उपचार और देखभाल मिलने पर भी ऐसे मरीजों को दुखद घटनाओं की यादों से निकलने में 6 महीने से ज्यादा वक्त लग जाता है।

उपचार का तरीका

पीटीएसडी मरीज का इलाज साइकोथेरेपी से किया जाता है। इसमें शामिल हैं-

एक्सपोजर थेरेपीः इसमें मरीज को घटना जानबूझकर याद कराई जाती है। डॉक्टर काउंसलिंग में साकारात्मक बातचीत करके उसका मनोबल बढ़ाते हैं और बुरे ख्यालों से छुटकारा दिलाते हैं। ताकि उसकी तकलीफ कम हो सके।

कॉगनिटिव बिहेवियर थेरेपी (सीबीटी): इसमें मरीज से बातचीत कर बिहेवियर को समझा जाता है।

सपोर्टिव टॉक थेरेपीः इसमें मरीज को जिस घटना से आघात पहुंचा है, उसके बारे में बात की जाती है। नकारात्मक विचार के कारण जानकर उसे दूर करने की कोशिश की जाती है।

मेडिसिन भी हैं सहायकः स्थिति के हिसाब से मरीज की एंग्जाइटी को नियंत्रित करने के लिए मूड स्टैब्लाइज़र और सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर (एसएसआरआई), एंटीसाइकोटिक्स, ट्राइसाइक्लिक एंटीड्रिप्रेसेंट जैसी मेडिसिन दी जाती हैं। मरीज को ब्लड प्रेशर और घबराहट को नियंत्रित करने और बुरे सपनों के लिए भी कुद मेडिसिन दी जाती हैं। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

इन बातों का रखें ध्यान

पीटीएसडी पेशेंट को अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तो के सपोर्ट, धैर्य और मदद की जरूरत होती है। ऐसे में जरूरी है कि वह अपने रिश्तेदारों, दोस्तो से मेलजोल बढ़ाए और यथासंभव उनके साथ समय बिताए। उनसे अपनी परेशानी शेयर करे ताकि उसका स्ट्रेस कम हो सके।

- नकारात्मक विचारों वाले लोगों से दूर रहें।
- रोजाना समय पर भोजन करें, जिसमें पोषक तत्वों से भरपूर बैलेंस डाइट लें।
- नियमित रूप से एक्सरसाइज, योगासन या मेडिटेशन करें। रिलैक्स होने के लिए मन-पसंद म्यूजिक सुनें।

अवेयरनेस

डॉ. रेश्मा टी. विश्नानी
डर्मेटोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

सफेद दाग रोग का न अब तक सटीक कारण ज्ञात हुआ है न इसका स्थायी उपचार उपलब्ध है। लेकिन सही ट्रीटमेंट के जरिए इस त्वचा रोग को कंट्रोल किया जा सकता है। कल ही वर्ल्ड विटिलिगो डे था, इस मौके पर इसके बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

विटिलिगो संभव है इसका नियंत्रण

विटिलिगो को सफेद दाग या ल्यूकोडर्मा भी कहा जाता है। यह ऐसी बीमारी है, जिसमें त्वचा की रंगत चली जाती है, जिससे सफेद धब्बे बन जाते हैं। विटिलिगो को ऑटोइम्यून बीमारी माना जाता है, जिसका आशय है कि यह समस्या शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा त्वचा की रंगद्रव्य कोशिकाओं (मेलेनोसाइट्स) पर हमला करने के कारण होती है। दूसरे शब्दों में कहें तो विटिलिगो एक ऐसा रोग है, जिसमें त्वचा पर सफेद या हल्के रंग के धब्बे दिखाई देते हैं। यह तब होता है, जब त्वचा में मेलेनिन नामक वर्णक बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं। मेलेनिन त्वचा को रंग देता है, और जब यह कम हो जाता है, तो त्वचा पर सफेद धब्बे दिखाई पड़ने लगते हैं।

क्या हैं कारणः विटिलिगो के होने का प्रमुख कारण अज्ञात है, लेकिन इसे एक ऑटोइम्यून बीमारी माना जाता है। विटिलिगो के कारणों के बारे में शोध-अध्ययन जारी हैं। यह ऐसा त्वचा रोग है, जिसके अनेक कारण हो सकते हैं।

आनुवंशिक कारकः कुछ लोगों में विटिलिगो विकसित होने की संभावना अधिक होती है। खासकर यदि उनके परिवार में अतीत में किसी को विटिलिगो हो चुका है।

तनावः कुछ मामलों में अत्यधिक तनाव विटिलिगो को ट्रिगर कर सकता है या इसे और बदतर बना सकता है।

पर्यावरणीय कारकः अत्यधिक धूप में रहने से भी विटिलिगो की समस्या बढ़ सकती है या जो लोग पहले से ही इस समस्या से ग्रस्त हैं, उनकी स्थिति बदतर हो सकती है। सनबर्न जैसे पर्यावरणीय कारक भी विटिलिगो को ट्रिगर कर सकते हैं।

अन्य बीमारियांः थायरॉइड संबंधी समस्या, टाइप 1 मधुमेह और एडिसन रोग आदि भी विटिलिगो की समस्या बढ़ा सकते हैं या उत्पन्न कर सकते हैं।

प्रमुख लक्षणः इसके प्रमुख लक्षण यहां बताए जा रहे हैं। जब त्वचा पर यहां बताए जा रहे कुछ लक्षण या फिर त्वचा के किसी भाग पर रंगहीन पैच दिखाई दें, तब शीघ्र ही डर्मेटोलॉजिस्ट से परामर्श लें।

- त्वचा पर सफेद या हल्के रंग के धब्बे शरीर के किसी भी भाग पर हो सकते हैं।
- आमतौर पर चेहरे, गर्दन, हाथों और पैरों पर सफेद धब्बे अधिक दिखाई देते हैं।
- धब्बे आमतौर पर शरीर के दोनों तरफ दिखाई देते हैं।
- त्वचा का रंग पैच में बदल जाता है।

रखें ध्यानः विटिलिगो के बारे में कुछ बातों को समझना आवश्यक है।

- विटिलिगो सभी आयु वर्ग के लोगों को प्रभावित कर सकता है।
- यह रोग पुरुषों और महिलाओं दोनों को समान रूप से प्रभावित करता है।
- विटिलिगो के कारण होने वाले सफेद धब्बे सूर्य की किरणों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। इसलिए धूप से बचाव करना महत्वपूर्ण है।

उपचार के तरीकेः विटिलिगो का स्थायी इलाज नहीं है, लेकिन विभिन्न उपचार विधियों से इस त्वचा रोग को नियंत्रित किया जा सकता है, जिनसे त्वचा के रंग को वापस लाया जा सकता है। विटिलिगो के उपचार के विकल्पों में शामिल हैं-

टॉपिकल उपचारः विशेषज्ञ डॉक्टर आमतौर पर 'टॉपिकल कॉर्टिकोस्टेरॉयड्स' या गैर-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसेंट आदि से उपचार शुरू करते हैं। टॉपिकल कॉर्टिकोस्टेरॉयड्स दवाएं सूजन कम करने और त्वचा के रंग को वापस लाने में मदद करती हैं। वहीं गैर-स्टेरॉयडल विकल्प लंबे समय तक उपयोग के लिए बेहतर होते हैं, क्योंकि स्टेरॉयड्स की तुलना में उनके कम दुष्प्रभाव होते हैं, खासकर बच्चों के लिए या शरीर के संवेदनशील भागों के उपचार में।

फोटोथेरेपीः इस थेरेपी के अंतर्गत विशेष प्रकाश किरणों का उपयोग करके त्वचा के विकारों या खामियों को दूर किया जाता है।

दवाएंः अतीत में उपचार के विकल्प काफी कम थे, लेकिन अब ओरल कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स से लेकर नए गैर-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसिव और इम्यूनोमॉडुलेटरी दवाओं की एक विस्तृत श्रंखला उपलब्ध है। दवा का चयन पूरी तरह से त्वचा रोग विशेषज्ञ पर निर्भर करता है। दवाओं को नियमित लेना जरूरी है। इन दवाओं का त्वचा रोग विशेषज्ञ के परामर्श से उपयोग किया जाए तो वे विटिलिगो के बढ़ने को काफी हद तक रोक सकती हैं।

सर्जिकल विकल्पः अनेक मामलों में सर्जरी का उपयोग किया जा सकता है, जहां अन्य उपचार असरदार नहीं होते। विटिलिगो के उपचार के लिए, त्वचा रोग विशेषज्ञ से परामर्श करना महत्वपूर्ण है,जो मरीज की स्थिति का मूल्यांकन कर उपयुक्त उपचार योजना बना सकता है। स्थिर विटिलिगो वाले मरीजों के लिए, पंच ग्राफ्टिंग, सक्शन ब्लिस्टर ग्राफ्टिंग और एडवांस्ड नॉन-कल्चर्ड मेलानोसाइट सस्पेंशन तकनीक सहित कई सर्जिकल उपचार उपलब्ध हैं।

गौरतलब है कि पंच ग्राफ्टिंग विटिलिगो के उपचार की एक सर्जिकल प्रक्रिया है, जिसमें शरीर के स्वस्थ हिस्से से त्वचा के छोटे-छोटे टुकड़े लेकर विटिलिगो से प्रभावित क्षेत्र में प्रत्यारोपित किए जाते हैं। इस प्रक्रिया से त्वचा के रंग को बहाल करने और विटिलिगो के धब्बों को कम करने में मदद मिलती है। * **प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला**

दूर करें गलतफहमियां

मिथः एक गंभीर बीमारी है विटिलिगो।
तथ्यः विटिलिगो गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन यह व्यक्ति के शारीरिक सौंदर्य को प्रभावित कर सकती है।

मिथः विटिलिगो एक संक्रामक रोग है।
तथ्यः विटिलिगो संक्रामक नहीं है। इस कारण यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता।

मिथः विटिलिगो कैंसर का कारण बनता है।
तथ्यः विटिलिगो का कैंसर से कोई संबंध नहीं है।

मिथः विटिलिगो केवल गोरी त्वचा वाले लोगों को होता है।
तथ्यः विटिलिगो किसी भी उम्र या किसी भी रंग की त्वचा वाले व्यक्ति को हो सकता है।

मिथः विटिलिगो का कोई इलाज नहीं है।
तथ्यः फिलहाल विटिलिगो का कोई स्थाई इलाज नहीं है, लेकिन विभिन्न उपचार विकल्प मौजूद हैं जो इस बीमारी के लक्षणों को प्रबंधित या नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।

मिथः मछली और दूध एक साथ खाने से विटिलिगो होता है।
तथ्यः यह गलत धारणा है। विटिलिगो एक ऑटोइम्यून बीमारी है और इसका खाद्य पदार्थों से कोई संबंध नहीं है।

रोजाना इन चमत्कारी मुद्राएं करने से चांद की तरह चमकेगा चेहरा

अगर आप भी चाहती हैं कि आपका चेहरा हमेशा खिला-खिला और चमकदार दिखाई दे, तो यह कई मुश्किल काम नहीं है। लेकिन आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी, प्रदूषण, अनहेल्दी खाना और तनाव की वजह से स्किन अपना नेचुरल ग्लो खोने लगता है। हालांकि स्किन को ग्लोइंग और चमकदार बनाने के लिए महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। जिसका असर थोड़े समय के लिए दिखता है। लेकिन आप स्किन को अंदर से हेल्दी और चमकदार बनाने के लिए नेचुरल उपाय अपना सकते हैं। योग एक ऐसी आसान तकनीक है, जो न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को सही रखता है। बल्कि इससे आपकी स्किन को भी नई जान मिलती है। इन्हीं में से एक योग मुद्रा है। बता दें कि योग मुद्राएं हाथों की विशेष आकृतियां होती हैं, जिनको रोजाना करने से बॉडी में एनर्जी का फ्लो बैलेंस होता है और स्वास्थ्य को भी कई लाभ मिलते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको 3 खास मुद्राओं के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको करने से आपकी स्किन पहले से ज्यादा हेल्दी और ग्लोइंग बनती है।

वरुण मुद्रा

वरण मुद्रा का संबंध जल तत्व से है। यह शरीर में जल तत्व को संतुलित करने का काम करती है, जोकि स्किन को नमी और हेल्थ के लिए बेहद जरूरी है।

ऐसे करें वरुण मुद्रा

- इस मुद्रा को करने के लिए रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और कंधों को ढीला छोड़कर आराम से बैठ जाएं।
- अपने मन को शांत करें और गहरी सांस लें।
- अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखें और हथेलियां ऊपर की ओर खुला रखें।
- हाथ की सबसे छोटी उंगली के सिरे को अंगूठे के सिरे से छुएं।
- वहीं बाकी की तीनों उंगलियां सीधी रखें।
- इस दौरान आंखें बंद कर लें और सांसों पर फोकस करें।
- कुछ देर इस मुद्रा में रहें, फिर सामान्य अवस्था में वापस आ जाएं।

फायदे

वरुण मुद्रा करने से शरीर में जल तत्व संतुलित बनी रहती है। इससे स्किन में नमी बनी रहती है और स्किन का रूखापन दूर होता है। यह आसान स्किन को अंदर से ग्लो देने और हाइड्रेशन के अलावा जवां बनाए रखने में भी सहायता करती है। यह आसन न सिर्फ स्किन को साफ रखती है, बल्कि बॉडी में पसीने के तौर पर टॉक्सिन्स निकालने में भी सहायता करती है, जिससे स्किन डिटॉक्स होती है। इस मुद्रा को रोजाना करने से स्किन संबंधी रोग जैसे सोरायसिस, एक्जिमा और ड्राइनेस में फायदा होता है।

अपान मुद्रा

इस मुद्रा को 'ऊर्जा मुद्रा' या 'शक्ति मुद्रा' भी कहा जाता है। अपान मुद्रा शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालती है, जिससे स्किन नेचुरली चमकदार बनती है।

ऐसे करें अपान मुद्रा : अपान मुद्रा करने के लिए रीढ़ की हड्डी को सीधा और कंधों को ढीला छोड़कर आराम से बैठ जाएं। अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखें और हथेलियों को ऊपर की ओर रखें। फिर अंगूठे के अगले हिस्स को बीच की उंगली और अनामिका उंगली के आगे के हिस्से से मिलाएं। वहीं इंडेक्स फिंगर और छोटी उंगली को सीधा रखें। अब आंखें बंद करके सामान्य रूप से सांस लें और कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें।

फायदे : अपान मुद्रा विशेष रूप से डाइजेशन पर काम करती है। इस आसन को करने से शरीर से गंदगी बाहर निकलती है और जब शरीर अंदर से साफ होता है। तो स्किन पर दाग-धब्बे, मुंहासे और अन्य समस्याएं कम होती है। यह आसन स्किन को साफ करने के साथ ही पूरे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाती है।

मुकुल मुद्रा

बता दें कि मुकुल मुद्रा को 'बीक हैंड मुद्रा' या 'उपचार मुद्रा' भी कहा जाता है। यह मुद्रा शरीर के सभी पांच तत्वों को बैलेंस करने का काम करती है। यह आपकी स्किन को अंदर से ग्लो और हाइड्रेटेट रखता है। वहीं यह लंबे समय तक स्किन को जवां बनाए रखने में सहायता करती है।

ऐसे करें मुकुल मुद्रा : इस आसन को करने के लिए आसानदायक आसन में बैठ जाएं। अब दोनों हाथों की चारों उंगलियों के सिरों को अंगूठे के सिरे से मिलाएं। इससे एक कली जैसा आकार बन जाएगा। अब इस मुद्रा बने हाथ को शरीर के उस हिस्से पर रखना चाहिए, जहां पर उपचार की आवश्यकता हो। आप हल्के से इस मुद्रा को अपने माथे, गालों या आंखों के आसपास रख सकती हैं। आंख बंद करके गहरी सांस लें और फील करें कि इस स्थान पर ऊर्जा प्रवाह हो रही है। रोजाना इस मुद्रा को 5 मिनट के लिए करें।

फायदे : मुकुल मुद्रा का इस्तेमाल करने से तनाव कम होता है और मसल्स को भी आराम मिलता है। इससे स्किन जवां दिखती है। इस मुद्रा को करने से स्किन के दाग-धब्बों को हल्का करने और स्किन की रंगत को निखारने में सहायता करती है।

खबर संक्षेप

पैक्स की बैठक चार जुलाई को होगी

खरखौदा। दि खरखौदा प्राथमिक कृषि सहकारी समिति की बैठक चार जुलाई को निर्धारित की गई है। समिति कार्यालय परिसर में होने वाली बैठक का समय 11 बजे तय किया गया है। पैक्स प्रबंधक रमेशचंद्र देशवाल के अनुसार समिति की प्रस्तावित बैठक में आगामी योजनाओं पर विचार विमर्श किया जाएगा।

अवैध हथियार सहित दो आरोपित गिरफ्तार

गोहाना। क्राइम यूनिट गोहाना की पुलिस ने अवैध हथियार के साथ गांव बुसाना के सचिन उफ चिना को गिरफ्तार किया। उसे हथियार उपलब्ध कराने के आरोपित जींद में गांव धात्रथ के अमन को भी गिरफ्तार किया। न्यायालय के आदेश पर उनको न्यायिक हिरासत में भेजा गया। सहायक उप निरीक्षक अनीत पुलिस टीम के साथ गश्त कर रहे थे। पुलिस को सूचना मिली कि गांव बुसाना का सचिन गांव सिवानका की तरफ आएगा। पुलिस ने उसे काबू किया और उससे देशी पिस्तौल व एक कारतूस बरामद किया। इसके बाद सचिन को हथियार उपलब्ध कराने के आरोप में अमन को गिरफ्तार किया।

योग सहायकों की भूमिका अत्यंत सराहनीयः डॉ. सिंह

सोनीपत। 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के सफल आयोजन के उपरांत जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डा. रामअवतार सिंह की अध्यक्षता में समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में जिले के आयुष चिकित्सकों, फार्मासिस्टों एवं योग सहायकों ने भाग लिया। डॉ. राम अवतार सिंह ने बैठक को संबोधित करते कहा कि योग दिवस के सफल आयोजन में समस्त विभागीय कर्मचारियों, विशेष रूप से योग सहायकों की भूमिका अत्यंत सराहनीय रही। उनके सामूहिक प्रयासों के चलते इस वर्ष सोनीपत जिले का प्रदर्शन पूरे हरियाणा में सर्वश्रेष्ठ रहा, जो सभी के लिए गर्व की बात है।

इंदिरा गांधी ने कुर्सी बचाने के लिए लगाई थी इमरजेंसी : रामचंद्र जांगड़ा

भाजपा ने जिला स्तरीय कार्यक्रम के तहत 25 जून को काले दिवस के रूप में मनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भाजपा द्वारा 25 जून को जिलास्तरीय कार्यक्रम के तहत काले दिवस के रूप में मनाया गया। कार्यक्रम गोहाना में समता चौक के समीप स्थित भगवान वाल्मीकि आश्रम में आयोजित किया गया। इसी दिन तत्कालीन प्रधानमंत्री स्व. इंदिरा गांधी द्वारा वर्ष 1975 में आपातकाल (इमरजेंसी) लगाने की घोषणा की गई थी।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि राज्य सभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा और विशिष्ट अतिथि समय सिंह भाटी थे। अध्यक्षता भाजपा जिला गोहाना के अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने की। संयुक्त संयोजन कार्यक्रम के जिला संयोजक रणधीर लठवाल, सह संयोजक सुमित कक्कड़ और ओमबीर वत्स का रहा। राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि तत्कालीन प्रधानमंत्री स्व. इंदिरा गांधी ने अपनी कुर्सी बचाने के चक्कर में 25 जून 1975 को आपातकाल की घोषणा की गई थी। उस समय न तो कोई दलील सुनी गई थी और न ही अपील। आपातकाल के दौरान तत्कालीन विपक्ष के नेताओं को जबरन जेलों में ठूंस दिया गया था और प्रैस पर ताला लगा दिया गया थाा। लोगों की जबरन नसबंधी की गई और जनता को मौलिक अधिकारों से वंचित कर दिया गया। रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि यह आपातकाल नहीं अपितु संविधान की हत्या थी। आज वही आपातकाल लगाने वाले संविधान बचाने की बात करते हैं। अगर वास्तव में देखा जाए तो कांग्रेस ने तो आपातकालन में संविधान की मूल भावना को ही बदल दिया था।

गोहाना। कार्यक्रम में मंचासीन अतिथिगण और मौजूद लोग। *फोटो : हरिभूमि*

कार्यक्रम में ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में डॉ. धर्मबीर नांदल, पहलवान योगेश्वर दत्त, पूर्व विधायक रामफल चिड़ाना, नप चेयरपर्सन रजनी विरमानी, परमवीर सैनी, भूपेंद्र मुदगिल, राजेश भावड़, प्रदीप बड़वासनी, जस्सी खुराना, डॉ. राममेहर राठी, महेन्द्र चिड़ाना, जगबीर जैन, अमित बाल्मीकि, कुलदीप कौशिक, सूरजमल शर्मा, प्रवीण कश्यप और विनोद सरपंच सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

टीम ने गोहाना-सोनीपत बाईपास से अवैध खनन से भरे तीन ट्रैक्टर ट्रालियां पकड़ी

प्रशासन सोनीपत को अवैध खनन मुक्त बनाने के लिए प्रतिबद्ध : सुशील सारवान

सरकार का मुख्य लक्ष्य खनन प्रक्रिया को पूरी तरह पारदर्शी बनाना और अवैध खनन को जड़ से खत्म करना

उपायुक्त ने आमजन से किया आह्वान, अवैध खनन की तुरंत सूचना दें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला प्रशासन जिला में अवैध खनन पर शिकंजा कसने के लिए लगातार सख्त कदम उठा रहा है। उन्होंने बताया कि हरियाणा सरकार अवैध खनन के खिलाफ कड़े कदम उठा रही है और खनन विभाग लगातार इस पर नजर बनाए हुए है। सरकार का मुख्य लक्ष्य खनन प्रक्रिया को पूरी तरह पारदर्शी बनाना और अवैध खनन को जड़ से खत्म करना है।

जिला में टास्क फोर्स की टीम पूरी सजगता व मुस्तैदी से अपना दायित्व निभाते हुए हर पहलू पर फोकस कर रही है। इसी कड़ी में खनन विभाग की टीम ने गोहाना सोनीपत बाईपास से अवैध खनन से भरे 3 ट्रैक्टर- ट्रोलियों को पकड़ा। ट्रैक्टर-ट्रालियों को पुलिस द्वारा थाना सिटी में जब्त कर दिया गया। उन्होंने बताया कि खनन विभाग की टीम राष्ट्रीय राजमार्गों, राज्य मार्गों और अन्य प्रमुख मार्गों पर सक्रिय रूप से तैनात है। उन्होंने कहा कि जिला में जहां-जहां अवैध खनन की अधिक संभावना है। वहां पर विशेष चौकसी बरती जा रही है। उन्होंने बताया कि हरियाणा सरकार अवैध खनन पर रोक लगाने के लिए पूरी तरह से प्रतिबद्ध है और विभागीय स्तर पर निरंतर निगरानी रख रहे है। उन्होंने बताया कि इस अभियान का मुख्य उद्देश्य खनन गतिविधियों को पारदर्शी बनाना और प्राकृतिक संसाधनों के अनियमित दोहन को रोकना है। हरियाणा सरकार का संकल्प है कि राज्य में अवैध खनन किसी भी स्थिति में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उपायुक्त ने आम जन को आह्वान किया है कि जिले में होने वाले अवैध खनन की सूचना तुरंत जिला खनन विभाग कार्यालय एवं खण्ड स्तर पर सहायक खनन अभियंता कार्यालय में दें जिससे अवैध खनन करने वालों को पकड़ा जा सके।

सोनीपत। विभाग द्वारा पकड़ी गई ट्रैक्टर-ट्राली। *फोटो :हरिभूमि*

विशेष चौकसी बरती जा रही

ट्रैक्टर-ट्रालियों को पुलिस द्वारा थाना सिटी में जब्त कर दिया गया। उन्होंने बताया कि खनन विभाग की टीम राष्ट्रीय राजमार्गों, राज्य मार्गों और अन्य प्रमुख मार्गों पर सक्रिय रूप से तैनात है। उन्होंने कहा कि जिला में जहां-जहां अवैध खनन की अधिक संभावना है। वहां पर विशेष चौकसी बरती जा रही है।

स्कीम का लाभ लेने के लिए फसल का पंजीकरण जरूर करवाएं : डीसी

- पानी को बचाने के लिए धान की जगह अन्य फसल के विकल्प का करें चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

उपायुक्त सुशील सारवान ने कहा कि हरियाणा राज्य सरकार द्वारा जल संरक्षण के उद्देश्य से 'मेरा पानी मेरी विरासत' योजना की शुरुआत की गई है। इस योजना के माध्यम से राज्य सरकार पानी की अधिक खपत वाले धान के स्थान पर ऐसी फसलों को प्रोत्साहित कर रही है, जिनके लिए कम पानी की आवश्यकता होती है। उन्होंने किसानों का आह्वान किया कि ज्यादा से ज्यादा किसान इस योजना का लाभ उठाएं। उपायुक्त ने बताया कि जल मनुष्य के लिए बहुमुल्य व जीवन रूपी रत्न है, जिसके बिना मनुष्य का जीवन संभव नहीं है। पिछले 25 वर्षों में नलकूपों के द्वारा भूमि जल का अधिक दोहन करने से लगातार जलस्तर निचे गिरता जा रहा है जो एक चिंता का विषय है। इसी चिंता को देखते हरियाणा सरकार ने यह योजना चलाई है, जिसके तहत ऐसे किसान जिन्होंने पिछले साल धान की फसल उगाई थी और इस सीजन किसी अन्य फसल को लगाता है तो उसे हरियाणा सरकार प्रोत्साहन राशि के रूप में प्रति एकड़ 08 रुपये प्रदान करती है। इस योजना का लाभ लेने के लिए मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण करवाना अनिवार्य है। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के उप-निदेशक डॉ० पवन शर्मा ने बताया कि जिला सोनीपत को मेरा पानी मेरी विरासत स्कीम में 2680 एकड (मक्का-160, कपास-550, खरीफ दालें-100, खरीफ तिलहन-10, बागवानी-350, खाली खेत-1500, कृषि वानिकी-10 एकड) का लक्ष्य प्राप्त हुआ है। कहा कि इस स्कीम का लाभ लेने के लिए किसानों को मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर अपनी फसल का पंजीकरण अवश्य करवाएं।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान संबोधित करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

कांग्रेस ने सत्ता बचाने के लिए लोकतंत्र को रौंदा था : गोयल

- काला दिवस कार्यक्रम में लोकतंत्र सेनानियों को किया गया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा के राजस्व व आपदा प्रबंधन मंत्री विपुल गोयल ने कहा कि वर्ष 2024 के लोकसभा चुनाव में देश की जनता ने एक बार फिर लोकतंत्र और संविधान के रक्षक के रूप में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को तीसरी बार देश की बागडोर सौंपी है। उन्होंने कहा कि विपक्षी दलों ने चुनाव के दौरान लोगों को गुमराह करने के लिए यह झूठ फैलाया कि अगर नरेंद्र मोदी फिर से प्रधानमंत्री बने, तो संविधान समाप्त कर दिया जाएगा। लेकिन देशवासियों ने इस अफवाह का करारा जवाब दिया और यह स्पष्ट कर दिया कि संविधान का सच्चा रक्षक कौन है और भक्षक कौन। मंत्री विपुल गोयल सेक्टर-15 स्थित जागृति धाम में आपातकाल की 50वीं बरसी पर आयोजित 'काला दिवस' कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे थे। इस अवसर पर उन्होंने आपातकाल के दौरान लोकतंत्र की रक्षा में अत्याचार सहने वाले लोकतंत्र सेनानियों को सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि इन सेनानियों का सम्मान करना प्रत्येक लोकतंत्र प्रेमी के लिए एक पूज्य कार्य है। वर्ष 1975 में तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी द्वारा आपातकाल थोपकर देश के लोकतंत्र को कुचल दिया गया था। हजारों लोगों को जेलों में बंद कर दिया गया, उनके परिवारों को प्रताड़ित किया गया, और कई परिवार आजीविका से भी वंचित हो गए थे।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर सोनीपत जिला के प्रभारी सतीश नांदल, पूर्व मंत्री कविता जैन, विधायक पवन खरखौदा, मेयर राजीव जैन, भाजपा जिलाध्यक्ष अशोक भारद्वाज, वरिष्ठ भाजपा नेता तरूण देवीदास, सुमित्रा चौहान, गुलशन ठेकेदार, सुरेन्द्र मदान, पार्षद अतुल जैन, इंदु वलेचा, राजीव अग्रवाल, नगर पालिका गन्नौर के चेयरमैन अरूण त्यागी, खरखौदा नगर पालिका के चेयरमैन हीरालाल इंदौरा, मोनिका दहिया, भारती शर्मा, सुरेन्द्र दहिया, सुनिता लोहचब सहित अनेक भाजपा कार्यकर्ता व गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

वीपी सिंह ने पूरा जीवन त्याग और बलिदान में गुजार दिया : आजाद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

बुधवार को गांव गढ़ी सराय नामदार खां की एससी चौपाल में देश के 8वें प्रधानमंत्री वीपी सिंह का जन्मदिवस मनाया गया। समारोह में नागरिकों ने पूर्व भूतपूर्व प्रधानमंत्री के चित्र पर पुष्प अर्पित करके नमन किया। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा कि वीपी सिंह एक ऐसी महान आत्मा थे जिन्होंने अपना सारा जीवन त्याग और बलिदान में गुजार दिया। उन्होंने भूदान आंदोलन में अपनी पुश्तैनी 30000 बीघा जमीन गरीबों को दान कर दी थी। उन्होंने मंडल कमीशन की रिपोर्ट को लागू कर शोषित, पीड़ित, वंचित पिछड़े वर्गों के लोगों की तकदीर को बदल दिया। हरियाणा आंबेडकर संघर्ष समिति के प्रदेश महासचिव रोहतास अहलावत ने कहा कि वीपी सिंह का जन्मदिवस ओबीसी समाज के लोगों के लिए प्रेरणा का दिन है। सामाजिक न्याय की लड़ाई अभी समाप्त नहीं हुई है। वीपी सिंह की विरासत हमें सिखाती है कि न्याय, समानता और भागीदारी के लिए निरंतर संघर्ष करने की आवश्यकता है। जब तक पंचायत सदस्य से लेकर सांसद तक और चपरासी से लेकर डीसी तक आरक्षण नहीं मिलेगा तब तक संघर्ष जारी रहेगा विजय बौद्ध, शंकर लाल, सुनील कुमार, धर्मेंद्र चहल, कटार सिंह, बलराम वाल्मीकि, कृष्ण सौदा, रमेश सैनी आदि मौजूद रहे।

भूतपूर्व प्रधानमंत्री वीपी सिंह के चित्र पर पुष्प अर्पित कर नमन करते नागरिक।

खरखौदा। खिलाड़ियों का स्वागत करते स्कूल प्रबंधन। *फोटो :हरिभूमि*

प्रताप स्कूल ने जीते कई पदक

खरखौदा। पंचकूला में आयोजित हरियाणा इंटर स्टेट रेसलिंग चैंपियनशिप में प्रताप स्कूल के उमेश ने 87 किलोग्राम में गोल्ड व आकाश 60 ने ब्रॉन्ज मेडल जीत कर सोनीपत जिला व अपने स्कूल का नाम रोशन किया। विजेता पहलवानों का प्रताप स्कूल प्रांगण में द्रोणाचार्य अवॉर्डी ओमप्रकाश दहिया, विद्यालय संस्थापक सतप्रकाश दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉक्टर सुबोध दहिया, प्रिंसिपल दया दहिया, रेसलिंग कोच प्रदीप, संतोष, संदीप व अनिकेत में स्वागत किया। इस अवसर पर द्रोणाचार्य अवॉर्डी ओमप्रकाश दहिया ने बताया कि दोनों ही पहलवान इससे पहले राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में पदक जीतकर प्रदेश व विद्यालय का नाम रोशन कर चुके हैं। एकेडमिक डायरेक्टर डॉ सुबोध दहिया ने बताया कि विद्यालय में 24 प्रकार के खेलों का आयोजन एनआईएस क्वालिफाइड कोचों की देखरेख में करवाया जाता है। विजेता पहलवानों ने अपनी जीत का श्रेय अपने कुश्ती कोच ओमप्रकाश दहिया, प्रताप विद्यालय प्रबंधन समिति व अपने माता-पिता को दिया।

पहले शौक, फिर लग जाती है नशा करने की लत : लाल सिंह

आंवली और गुमाना में नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

बुधवार को पुलिस ने आंवली और गुमाना में नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रमों में गांवों के युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए जागरूक किया। सोनीपत पुलिस द्वारा पुलिस आयुक्त ममता सिंह के मार्गदर्शन में नशा जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत शिक्षण संस्थानों, खेल अकादमी व चौक-चौराहों पर नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। इस क्रम में एसीपी गोहाना ऋषिकांत के नेतृत्व में गांव आंवली और गुमाना में आयोजित कार्यक्रमों में थाना सदर गोहाना के प्रबंधक निरीक्षक लाल सिंह ने युवाओं को जागरूक किया। उन्होंने कहा कि शुरू में युवा शौक के चलते नशा करते हैं लेकिन बाद में उसकी लत लग जाती है। धीरे-धीरे यह लत इतनी बढ़ जाती है कि व्यक्ति नशा किए बिना रह नहीं पाता है और वह अपने शरीर के साथ अपने घर को बर्बाद कर लेता है। नशा करने के लिए जब उसके पास पैसे नहीं होते हैं तो वह अपराधिक घटनाओं को अंजाम देने लगता है।

गोहाना। युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करते थाना प्रबंधक लाल सिंह।

कार्यक्रम क्लासरूम मैनेजमेंट विषय पर विशेष वर्कशॉप का आयोजन किया

प्रभावी कक्षा प्रबंधन से विद्यार्थियों में उत्तरदायित्व और सहयोग की भावना विकसित करें शिक्षकः जैन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ज्ञान गंगा मांटेसरी एंड मॉडल स्कूल, न्यू नंदवानी नगर में क्लासरूम मैनेजमेंट (कक्षा प्रबंधन) विषय पर विशेष वर्कशॉप का आयोजन किया गया, जिसमें शिक्षकों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया। स्कूल के चेयरमैन सुधीर जैन, सीईओ संजय जैन, डायरेक्टर ध्रुव जैन, प्राचार्या मीनाक्षी खुराना व रिसोर्स पर्सन प्रेरणा ध्रुव ने दीप प्रज्ज्वलित कर वर्कशॉप का शुभारंभ किया। सुधीर जैन ने कहा कि कक्षा का वातावरण विद्यार्थियों की सीखने की प्रक्रिया पर सीधा प्रभाव डालता है। प्रभावी कक्षा प्रबंधन से शिक्षक न केवल पढ़ाई को रोचक बना सकते हैं, बल्कि विद्यार्थियों में आत्मनियंत्रण, उत्तरदायित्व और सहयोग की भावना भी विकसित कर सकते हैं। इस दौरान रिसोर्स पर्सन प्रेरणा ध्रुव ने क्लासरूम मैनेजमेंट के आधुनिक दृष्टिकोण पर विशेष रूप से बल दिया गया। उन्होंने कक्षा में अनुशासन बनाए रखने, समय का सही उपयोग करने, छात्रों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने और शिक्षक-छात्र संवाद को प्रभावशाली बनाने की विभिन्न तकनीकों पर भी चर्चा की। साथ ही शिक्षकों को कई इंटरैक्टिव गतिविधियों, उदाहरणों और व्यावहारिक रणनीतियों के माध्यम से सिखाया। इस अवसर पर अपने कक्षा प्रबंधन की शैली को और प्रभावी बनाने का संकल्प लिया।

सोनीपत। स्मृति चिन्ह प्रदान करती स्कूल की प्राचार्या मीनाक्षी खुराना।

ये रहे मौजूद

अध्यापिका कविता, पूनम, रोजी, मेघा, कोमिला, काजल, शालू, भावना, दिव्या, पूजा, नीरू, सीमा, शिवम, रितिका, ज्योति, युक्ति, कविता नैन,कोमिला, मोनिका दूहन, अध्यापक सतीश, वेद प्रकाश गुप्ता सहित सभी स्टाफ मौजूद रहे।

मेधावियों का दल एडवेंचर ट्रिप पर रवाना

- विद्यार्थियों का चयन ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से मेरिट के आधार पर किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद, पंचकूला के तत्वावधान में जिले के मेधावी विद्यार्थियों का एक दल पांच दिवसीय एडवेंचर ट्रिप पर रवाना हुआ। इस अवसर पर जिला परियोजना संयोजक सुजाता खत्री ने 25 छात्र, 25 छात्राओं एवं दो एस्कॉर्ट शिक्षकों को निर्देश देते विदा किया। नोडल अधिकारी डॉ. अत्तर सिंह ने जानकारी दी कि एडवेंचर कैंप में भाग लेने वाले विद्यार्थियों का चयन ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से मेरिट के आधार पर किया गया है। एस्कॉर्ट शिक्षकों का चयन भी शिक्षा निदेशालय द्वारा मेरिट के आधार पर सुनिश्चित किया है। यह कैंप बच्चों के मानसिक, शारीरिक और सांस्कृतिक विकास को ध्यान में रखते आयोजित किया गया है। हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद द्वारा प्रत्येक वर्ष इस प्रकार के ट्रिप आयोजित किए जाते हैं, जिनमें विद्यार्थियों को जैसलमेर, पंचमढ़ी, मनाली, बेंगलुरु आदि स्थानों पर भेजा जाता है। इस बार ट्रिप मनाली गया है। जिला परियोजना संयोजक खत्री ने बच्चों को निर्देशित किया कि वे कैंप की सभी गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लें और ग्रुप लीडर के निर्देशों का पालन करें। इस वर्ष कैंप में बतौर एस्कॉर्ट टीचर विनोद कुमार, अंग्रेजी प्रवक्ता, राजकीय वमावि अटेरना तथा सीमा सिंह राजकीय वमावि मंडौरी साथ गए हैं। विद्यार्थियों की वापसी 1 जुलाई को तय है। अभिभावकों ने विभाग की इस पहल की सराहना करते भविष्य में भी ऐसे ट्रिप आयोजित करने का अनुरोध किया।

जिला परियोजना संयोजक एवं अन्य अधिकारी दल को ट्रिप पर रवाना करते।

खबर संक्षेप

बिजली निगम ने लगाया खुला दरबार

सोनीपत। कबीरपुर स्थित बिजली निगम के सर्कल कार्यालय में बुधवार को खुले दरबार का आयोजन किया गया। यह खुला दरबार सुबह 11 बजे से दोपहर 2 बजे तक चला। खुले दरबार में एक उपभोक्ता ही पहुंचा, जिसने बिजली बिल से संबंधित अपनी शिकायत दर्ज कराई। बिजली निगम के एसई जीआर. तंवर ने संबंधित अधिकारियों को शिकायत का शीघ्र समाधान करने के निर्देश दिए। साथ ही उन्होंने चेतावनी दी कि उपभोक्ता को बार-बार चक्कर न काटने पड़ें, इसका विशेष ध्यान रखा जाए।

घर में चोरी करने वाली महिला गिरफ्तार

गन्नौर। बड़ी थाना पुलिस ने घर में घुसकर अलमारी से आभूषण और सूट चोरी करने के मामले में एक महिला आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार महिला सोनीपत जिले की रहने वाली है। थाना प्रभारी युद्धवीर सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि 24 जून को एक महिला ने शिकायत दी थी कि 23 जून की रात उसकी पड़ोसन ने उसके घर में घुसकर कमरे की अलमारी से करीब आधे तोले का सोने का मंगलसूत्र, एक जोड़ी चांदी की पाजेब और अन्य सामान चोरी कर लिया।

स्वास्थ्य विभाग ने जारी किए नोटिस, मलेरिया का मिला एक मरीज

जिले में डेंगू का प्रकोप बढ़ने का खतरा, 17 घरों में मिला लारवा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। स्वास्थय कर्मचारी खड़े पानी में दवाई डालते हुए व स्लाइड के लिए खुन की जांच करते हुए।

जिले में डेंगू मलेरिया का खतरा बढ़ने लगाया है। बुधवार को स्वास्थ्य विभाग की जांच टीमों ने शहर के विभिन्न क्षेत्रों में डेंगू लारवा की जांच की। जांच के दौरान 17 घरों में लारवा पाया गया। टीम की तरफ से संबंधित मकान मालिकों को नोटिस जारी करते हुए सख्त चेतावनी दी है कि यदि अगली जांच में फिर से लारवा मिला, तो नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। इसके साथ मलेरिया का भी एक मरीज सामने आया है। जिसका इलाज चल रहा है। बता दें कि जिले में इस साल अब तक एक मरीज चिकनगुनिया व तीन मरीज डेंगू और एक मरीज मलेरिया का समाने आया है। वहीं स्वास्थ्य विभाग की ओर से डेंगू मलेरिया को लेकर विभाग पूरी तरह से चौकन्ना है।

स्वास्थ्य कर्मचारी रोजाना घर-घर जाकर लारवा जांच कर रहे हैं। डेंगू पर नियंत्रण के लिए स्वास्थ्य विभाग ने 166 टीमों को फील्ड में लगाया है। ये टीमें घर-घर जाकर कूलर, होदी, गमले और अन्य जलभराव वाले स्थानों की जांच कर रही हैं।

बुधवार को जैनबाग कॉलोनी, सदर थाना परिसर, विकास नगर, मुरथल रोड, कालूपुर और पलेट नगर सहित कई क्षेत्रों में निरीक्षण अभियान चलाया गया। जांच के दौरान जिन घरों में लार्वा मिला, वहां मौके पर ही उसे नष्ट कर दिया गया। साथ ही मकान मालिकों को साफ-सफाई बनाए रखने और पानी को एकत्र न होने देने की सलाह दी गई है।

टीम जांच करने व जागरूक करने में जुटी

विभाग की टीम जांच करने व जागरूक करने में जुटी हुई है। जहां-जहां लारवा मिला है, वहां 15 दिन बाद इन स्थानों की पुनः जांच की जाएगी। टीमें लोगों को डेंगू और मलेरिया से बचाव के उपायों की जानकारी दे रही हैं, ताकि इन बीमारियों पर समय रहते नियंत्रण पाया जा सके। उसके बावजूद लोग लापरवाही बरत रहे है।

बीए एलएलबी, बीबीए एलएलबी और एलएलएम पाठ्यक्रमों में प्रवेश प्रारंभ

छात्राएं 2 जुलाई तक कर सकती हैं आवेदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय, खानपुर कलां के विधि विभाग द्वारा शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए बीए एलएलबी, बीबीए एलएलबी (पांच वर्षीय एकीकृत पाठ्यक्रम) एवं दो वर्षीय एलएलएम पाठ्यक्रम में प्रवेश प्रक्रिया प्रारंभ कर दी गई है। विभागाध्यक्ष डॉ. सीमा दहिया के अनुसार विभाग का प्रमुख उद्देश्य छात्राओं को विधिक ज्ञान, नैतिक मूल्यों, तार्किक क्षमता एवं सामाजिक उत्तरदायित्व से युक्त कर उन्हें न्याय व्यवस्था का प्रभावी अंग बनाना है। डॉ. दहिया ने कहा कि बीए एलएलबी के पाठ्यक्रम की मुख्य विशेषताएं संविधान, आपराधिक न्यायशास्त्र, सिविल प्रक्रिया संहिता, मानवाधिकार कानून, वैकल्पिक विवाद समाधान, कानूनी अनुसंधान व लेखन है। कानून के क्षेत्र में छात्राओं के लिए अधिवक्ता, न्यायिक अधिकारी, विधिक सलाहकार, मानवाधिकार कार्यकर्ता, एनजीओ व नीति विश्लेषक में रोजगार की काफी संभावनाएं हैं। विभागाध्यक्ष के अनुसार बीबीए एलएलबी की पढाई के बाद कॉरपोरेट विधिक विशेषज्ञ, कंपनी सचिव, बिजनेस लॉयर, बैंकिंग व वित्तीय संस्थानों में विधिक अधिकारी बन सकते हैं। एलएलएम करने के बाद यूजीसी-नेट , शोधकर्ता, विधि प्राध्यापक, नीति विश्लेषक बनने के साथ उच्च न्यायिक परीक्षाओं की तैयारी कर सकते हैं।

विधि विभाग में हैं ये सुविधाएं

डॉ. सीमा दहिया के अनुसार विवि के विधि विभाग में अत्याधुनिक स्मार्ट कक्षाएं एवं डिजिटल शिक्षण संसाधन नियमित रूप से आयोजित मूट कोर्ट प्रतियोगिता, वर्कशॉप एवं विधिक जागरूकता शिविर, उच्च न्यायालय व सुप्रीम कोर्ट में इंटर्नशिप की समुचित व्यवस्था, अनुभवी सदस्यों द्वारा मार्गदर्शन के साथ उत्कृष्ट पुस्तकालय व विधिक डेटाबेस एक्सेस की सुविधा है।

नशा मुक्ति अभियान के तहत सेक्टर-23 में चलाया जागरूकता अभियान

सोनीपत। जागरूता अभियान के दौरान मौजूद पुलिस कर्मी व अन्य।

सोनीपत। सोनीपत पुलिस ने नशा मुक्त अभियान लगातार जारी है। अभियान के तहत आज सेक्टर-23 में युवाओं को नशे के दुष्परिणामों बारे जागरूक कर नशे से दुर रहने व खेल कूद की तरफ बढ़ावा देने बारे में जागरूक किया गया। सदर थाना प्रभारी महेश कुमार ने बताया कि सेक्टर-23 में उपस्थित युवाओं को नशे के दुष्परिणामों बारे जागरूक किया व जागरूकता अभियान के दौरान पुलिस टीम ने युवाओं को नशे के खिलाफ इस जंग में शामिल होने व खेल कूद को बढ़ावा देने का आह्वान किया। मौजूद युवाओं को जागरूक करते शराब, गुटखा, सिगरेट, बीड़ी, खैनी आदि का चलन बढ़ रहा है। पहले युवा नशा शौक के कारण करता है। बाद मे धीरे-धीरे वह अन्य जानलेवा नशे हेरोइन, अफीम, पोस्त आदि लेना शुरु कर देता है।

सुदामा नगर में अस्थायी नाला बनवाकर जलभराव की समस्या को करवाया दूर

- मेयर की अगुवाई में चला स्वच्छता अभियान नागरिक अस्पताल परिसर में अब हर महीने चलेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। अस्पताल परिसर में सफाई करवाते हुए मेयर व अन्य।

नगर निगम मेयर राजीव जैन की अगुवाई में सिविल हस्पताल परिसर में स्वच्छता अभियान चलाया गया जिसके तहत विशेषकर पार्किंग परिसर में लगा गंदगी का अम्बार साफ किया गया और परिसर में खड़ी 5-6 फुट लंबी घास भी कटवाई गई। राजीव जैन नगर निगम की पूरी टीम लेकर बुधवार सुबह नागरिक अस्पताल में पंहुचे और साथ लगकर एक घंटे तक सफाई शुरू करवाई। उन्होंने बंद पड़े शौचालय को भी खुलवाने के निर्देश दिए ताकि यह शौचालय अस्पताल में आने वाले नागरिकों के साथ साथ सामने मेडिसन मार्किट वाले दुकानदारों के भी काम आ सके। मेयर ने घर घर कूड़ा उठाने वाली कंपनी जे बी एम् के अधिकारियों को भी मोके पर बुलाकर अस्पताल परिसर से रोजाना कूड़ा उठाने के निर्देश दिए। उन्होंने सिविल अस्पताल के सफाई कर्मी एवं डॉक्टरों से भी अपील की कि एक महीने में एक बार हस्पताल परिसर में स्वच्छता अभियान अवश्य चलाये ताकि परिसर साफ सुथरा रह सके। इसके बाद राजीव जैन सुदामा नगर की गली नंबर पांच में पंहुचे जंहा नागरिकों ने गली सड़क से नीची होने के कारण जलभराव की समस्या रखी। उन्होंने तुरंत मोके पर जे सी बी बुलाकर गली से ड्रेन नंबर 6 तक अस्थायी नाला बनवा दिया ताकि बरसात में जलभराव ना हो।

सोनीपत। कैंप में भाग लेने वाले शिक्षक।

कैंप के दौरान शिक्षकों को हिंदी भाषा शिक्षण कौशल विकास के बारे में करवाया परिचित

सोनीपत। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गढ़ी ब्राह्मण में चल रहे अंतर जिला प्राथमिक शिक्षकों के प्रशिक्षण कैंप के तीसरे दिन शिक्षकों को हिंदी भाषा शिक्षण कौशल विकास के विभिन्न आयामों से परिचित कराया गया। कैंप में मुख्य प्रशिक्षक मोनिका दहिया, सुनीता, मनोज कुंडू, अनिल, संजीव, ममता, मंजू,परमजीत, संगीता द्वारा पठन कौशल विकास, लेखन कौशल विकास, मल्टीग्रेड- मल्टी टीचिंग शिक्षण प्रणाली, विद्यालयों में समावेशित संस्कृति का प्रयोग आदि विषयों पर चर्चा की गई। सभी शिक्षकों द्वारा चार्ट प्रस्तुति भी दी गई। प्रशिक्षण कार्यक्रम नोडल अधिकारी अतुल कुमार और सहायक खंड संसाधन समन्वयक सुनील सरोहा, हरेंद्र और अंजु द्वारा कार्यक्रम की व्यवस्था को दुरुस्त किया गया।

धार्मिक कार्यक्रम के आयोजन से बढ़ती है भाईचारे की भावना : कृष्णा गहलावत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

- विधायक ने कार्यक्रम के बाद लोगों की समस्या सुन समाधान के दिए आदेश

अमावस्या पर बुधवार को राई हलके के गांव ताजपुर में प्याऊ का उद्घाटन विधायक कृष्णा गहलावत ने किया। इसके बाद सेरसा गांव में भंडारे में प्रसाद वितरण कर भंडारे की शुरूआत की। विधायक कृष्णा गहलावत ने प्याऊ लगाने के कार्य की सराहना की। विधायक गहलावत ने कहा कि धार्मिक कार्यक्रम के आयोजन से लोगों में भाईचारे की भावना के साथ धार्मिक भावना बढ़ती है। धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन बहुत ही सराहनीय काम है। गर्मी में प्याऊ लगाने से बहुत फल मिलता है। इससे राहगीरों को पीने का ठंडा पानी मिलेगा। गहलावत ने इस मौके पर ग्रामीणों की समस्या सुनी। जिनकास मौके पर समाधान करते हुए विधायक ने अधिकारियों को काम पूरा करने के बाद अवगत कराने के आदेश दिए। विधायक कृष्णा गहलावत ने कहा कि हलके के लोगों की समस्या का समाधान करना उनकी प्राथमिकता है।

राई। विधायक कृष्णा गहलावत ताजपुर में प्याऊ का उद्घाटन करते हुए साथ में ग्रामीण।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर अंकित मुरथल, सुरेन्द्र सरपंच, विनोद त्यागी, पूर्व चेयरमैन कुलदीप नांगल, युवा नेता अनिल आंतिल, मास्टर सतनारायण आंतिल, प्रमोद त्यागी, सुभाष त्यागी, राजेन्द्र, बसंत त्यागी, सुरेन्द्र सरपंच सेरसा, अनिल, विजय, राकेश आदि मौजूद थे।

अमावस्या दिवस पर गोशाला में की सेवा

सोनीपत। कामी रोड पर स्थित गोशाला में अमावस्या के विशेष दिन पर काफी सेवक पधार रहे थे कुछ सेवक ऐसे हैं की पॉलीथीन में सामान लाते हैं परंतु पॉलीथीन को वहीं गौशाला में डाल देते हैं जिससे कि गोमाताऐं पॉलीथीन खाने लगती है। दिलबाग सिंह गोभक्त ने गौशाला में से पॉलीथीन उठाकर कूड़ेदान में डाली व सभी से निवेदन किया कि पॉलिथीन को कूड़ेदान में ही डालें। जिससे कि पॉलीथीन गोमाताऐं की पहुंच से दूर रहे। पॉलिथीन उठाने के उपरांत बीमार गोमाताओं को पानी पिलाया, शाम का चारा निकाला, गोबर उठाया, झाड़ू लगाया, खुर्रा फेरा, हरा चारा डाला आदि। विकास गोभक्त ने बताया कि गोमाताओं की सेवा करने में आनंद आता है गोमाताओं की सेवा करने से असाध्य रोग भी नष्ट हो जाते हैं। विशेष दिन की बजाय सामान्य दिनों में भी बढ़-चढ़कर को गोमाताओं की सेवा करनी चाहिए। गीता अध्यापिका ने सभी महिलाओं को संदेश दिया कि प्रतिदिन प्रथम रोटी गाय की व अंतिम रोटी कुत्ते की निकालनी चाहिए । ऐसा करने से परिवार में सुख-शांति व समृद्धि बनी रहती है। इस अवसर पर राजू राजपूत, गोसेवक सेवक अमरजीत, गणित विशेषज्ञ संजय कुमार, अर्पित सिंह आदि उपस्थित रहे।

सोनीपत। गोशाला में चारा डालते हुए।

राई। विधायक कृष्णा गहलावत पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु की मां के निधन पर शोक व्यक्त करते हुए।

विधायक कृष्णा गहलावत ने कैप्टन अभिमन्यु की माता परमेश्वरी देवी के निधन पर शोक जताया

राई। राई विधायक एवं पूर्व मंत्री कृष्णा गहलावत ने रोहतक पहुंचकर पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु की माता परमेश्वरी देवी (91 वर्षीय) के निधन पर गहरा दुख व्यक्त किया। विधायक गहलावत ने उनके आवास पर पहुंचकर शोक संतप्त परिवार के प्रति अपनी हार्दिक संवेदना व्यक्त की और दिवंगत आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की। विधायक गहलावत ने परमेश्वरी देवी के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी और कहा कि माता परमेश्वरी देवी धार्मिक प्रवृत्ति की महिला थीं और उन्होंने हमेशा समाज व गरीब कल्याण के लिए कार्य किया। इसके बाद विधायक गहलावत ने रोहतक में पहुंचकर पूर्व मुख्यमंत्री भूपेन्द्र हुड्डा की भाभी राजवंती के निधन पर शोक जताया। विधायक गहलावत ने भगवान से उनकी आत्मा की शांति की प्रार्थना कि और उनके निधन पर गहरा दुख व्यक्त किया। विधायक कृष्णा गहलावत ने कहा कि स्वर्गीय राजवंती बहुत ही धार्मिक विचारों वाली थी।

आपातकाल को काला दिवस बताते हुए संगोष्ठी का किया आयोजन

खरखौदा। आपातकाल-काला दिवस को लेकर भाजपा कार्यकर्ताओं ने खरखौदा में संगोष्ठी आयोजित की। जिसमें हिस्सा ले रहे वक्ताओं का कहना था कि 25 जून 1975 लोकतंत्र का वह काला अध्याय जिसमें पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गाँधी ने लोकतांत्रिक मूल्यों की धज्जियां उड़ा कर आम जनमानस के सभी अधिकारों को कुचलते हुए व्यवस्थाओं को पंगु बना दिया था। दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र में संविधान की हत्या करके स्वयं को सबसे बड़ा बनाने के उनके कृत्य भुलाया नहीं जा सकता। आपातकाल का वह समय जिसमें बड़े-बड़े नेताओं को भी जेल में भेज दिया गया था।

नालों की सफाई समय पर हो पूरी: कादयान

- विधायक ने नालों की सफाई कार्य का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

बरसात से पहले जलभराव की समस्या से निपटने के लिए नगरपालिका ने शहर में नालों की सफाई का अभियान शुरू किया है। बुधवार को विधायक देवेंद्र कादियान ने सफाई कार्य का निरीक्षण किया। उनके साथ नगरपालिका अधिकारी मौजूद रहे। कादियान ने सफाई कर्मियों को सही तरीके से काम करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि नालों की सिल्ट की गहराई से सफाई समय पर पूरी होनी चाहिए, ताकि बरसात में जल निकासी बाधित न हो। उन्होंने शहर के लोगों से अपील की कि वे नालों में कचरा न डालें और नपा का सहयोग करें।

गन्नौर। नालों की सफाई कार्य का निरीक्षण करते विधायक देवेंद्र कादियान।

20 लाख होंगे खर्च

नगरपालिका सचिव प्रदीप खर्ब ने बताया कि नालों की सफाई पर करीब 20 लाख रुपए खर्च किए जा रहे हैं। शहर के अधिकतर हिस्सों में सफाई का काम पूरा हो चुका है। फिलहाल रेलवे रोड पर सफाई चल रही है। इसके बाद जनता स्कूल रोड के नालों की सफाई होगी। वहीं जनस्वास्थ्य विभाग भी अपने अधीन नालों की सफाई करवा रहा है।

नए सिरे से होगा नालों का निर्माण

विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि शहर में जल निकासी की व्यवस्था मजबूत की जाएगी। मानसून के बाद जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा रेलवे रोड पर बने पुराने नालों का नए सिरे से निर्माण कराया जाएगा। इन नालों से अब पानी की निकासी सही ढंग से नहीं हो पाती। नए सिरे से निर्माण होने के बाद इस समस्या से निजात मिलेगी।

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 : 0130-2989288, 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नही 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 हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.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

कार्यक्रम हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला में आयोजित कैंप में 312 एसडब्ल्यू कैडेट्स ने की प्रतिभागिता

एनसीसी की सीनियर विंग कैडेट अंशू ने एनसीसी के ट्रैकिंग एक्सपेडिशन कैंप में लिया हिस्सा

संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी और प्राचार्या डा. मंजुला ने दी बधाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। आयोजित कैंप में शामिल बच्चे। फोटो : हरिभूमि

12 हरियाणा एनसीसी बटालियन के तत्वावधान में धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश) में आयोजित एनसीसी के ट्रैकिंग एक्सपेडिशन कैंप में जीवीएम गर्ल्स कालेज की सीनियर विंग कैडेट अंशू ने हिस्सा लिया। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने चयन के साथ सफलतापूर्वक कैंप में हिस्सा लेने के लिए अंशू को बधाई दी। जीवीएम की एनसीसी इकाई की प्रभारी ले प्रियंका ने बताया कि 12वीं हरियाणा एनसीसी बटालियन के तहत 17 से 24 जून तक हिमाचल प्रदेश में आयोजित ट्रैकिंग एक्सपेडिशन कैंप में बटालियन की 312 सीनियर विंग (एसडब्ल्यू) कैडेटों का चयन किया गया, जिनमें जीवीएम की अंशू विशेष रूप से शामिल रही। कैंप की सभी गतिविधियों में उल्लेखनीय प्रदर्शन करने वाली अंशू ने लौटने के बाद अपने अनुभव साझा किए।

16 जून को हुई ट्रेकिंग की शुरुआत

अंशू के अनुसार 16 जून की रात्रि अंबाला से ट्रैकिंग यात्रा की शुरुआत हुई और आगामी सुबह धर्मशाला के लिए रवाना हुए। पहले दिन कैडेट्स ने डल झील व व्यू प्वाईंट की सुंदरता का आनंद लिया। दूसरे दिन उन्होंने दलाईलामा मंदिन के दर्शन किए और मकलोडगंज मार्केट में वहां की संस्कृति व शिल्पकला का अनुभव किया। तीसरे दिन की शुरुआत भगसुनाथ मंदिर की आध्यात्मिक शांति से हुआ। चौथे दिन उन्होंने धर्मशाला के प्रसिद्ध क्रिकेट स्टेडियम और चाय बागानों का दौरा किया। पांचवें दिन सभी ने धर्मकोट की ओर ट्रैकिंग की जो कि प्राकृतिक दृश्यों से भरपूर और बेहद रोमांचक रही। छठे दिन सांस्कृतिक संध्या का आयोजन किया गया। अंशू ने कहा कि 9 एचपी डलहौजी द्वारा आयोजित ट्रैकिंग एक्सपेडिशन कैंप न केवल एक रोमांचक यात्रा रही अपितु टीम भावना, अनुशासन, नेतृत्व कौशल और आत्मनिर्भरता के मूल्यों को भी गहराई से सिखाने वाला अनुभव साबित हुआ। कैंप अविस्मरणीय रहगा। हिमालच की गोद में बिताए गाऐ ये दिन उन्हें जीवनभर प्रेरणा और साहस के स्त्रोत के रूप में याद रहेंगे।