



विशेष : मित्रता दिवस
3 अगस्त

हरिभूमि

सहेली

सावन में सहेलियों का साथ एक अलग तरह की खुशी देता है। सहेलियां मिलेगी तो पुरानी यादों का झरोखा भी खुलेगा, ठंडी हवा की तरह तन-मन को पुलकित करेगा। सहेलियों का मिलते रहना बहुत जरूरी है, यह जीवन की नीरसता को छांटता है, भीतर उत्साह-उमंग भरता है, ऊर्जावान बनाता है। एक तो सावन, ऊपर से मित्रता दिवस का अवसर हो तो अपने मैत्री भाव की पेंगे जरूर भरिए।

सहेलियों का ना बिसरने वाला मैत्री भाव

आवरण कथा
मौनिका शर्मा

सावन की रिमझिम में हर स्त्री का मन अपनी सखियों को याद करता है। इस हरियल मौसम में उनका दिल उम्र के कुछ पड़ाव पीछे चला जाता है। आज की आधा-धापी में सखियों संग खिलखिलाती कल के दौर की एक लड़की स्त्रीमन में दस्तक देती है। भूला-सा कुछ स्मरण हो आता है। स्नेह के सरस भाव से बंधी डोर कुछ प्यारे लम्हों को दिलो-दिमाग में बांध लेती है। अनुभूतियां ठहर-सी जाती हैं। जो संग-साथ के अनमोल पलों को याद करने की ओर मोड़ती हैं। साथ ही यह भी याद दिलाती है कि जीवन के हर दौर में सहेलियों का साथ जरूरी है। अपने करीबी रिश्तों-नातों से परे मन से जुड़ने वाले चेहरों संग प्रेमिल भावों को पोसने की सोच हमेशा रखनी चाहिए। ऐसे भाव जीवन से जोड़ते हैं और सदा जोड़े रखते हैं।

स्मृतियों का सुख

असल में स्मृतियों का अपना सुख है। सहेलियों के साथ बीते समय का अपना आनंद है। यादों में दस्तक देती दोस्ती, चेहरे पर मुस्कुराहट ले आती है। आंखों में एक स्नेहपूरित चमक उतरने लगती है। मुस्कुराहटों के साझेपन का उल्लास सावन में झरती बूंदों सा आंखों से बहने लगता है। साथ झूला झूलने वाली सहेलियां, तीज-त्योहार साथ मनाने वाली सखियां भी याद



आती हैं। सहपाठी सहेलियों के साथ जीए आत्मीय पल और बचपन की खिलखिलाहट फिर लौट आती है। आखिर जीवन के सबसे प्यारे पड़ाव पर एक दूजे को चिढ़ाना और शराबें करना, अपना मन कैसे भूल सकता है? मायके की यादों वाली पोस्टलों में एक हिस्सा तो सहेलियों का ही होता है। औपचारिकताओं से परे यह सुख आत्मा की गहराई से जुड़ा



होता है। तभी तो संजीवनी बन हमेशा मन को पोषण देता स्त्रियों का मैत्री भाव, पारिवारिक संबंधों से भी बढ़कर होता है। दुनियावी रीत निभाते हुए सखियों के रास्ते अलग हो जाते हैं। घर-बार बसाने के लिए सबकी अपनी-अपनी राह होती है। शहर क्या देश तक बदल जाते हैं। हां, वे मित्रता की अनमोल निधि को अपने साथ लाना नहीं भूलतीं। नए संसार में कभी न रीतने वाले इसी खजाने से निकले खुशियों के पल उनके सहभागी होते हैं।

समाज से जुड़ा सखी भाव

स्त्रियों की संवेदनाएं स्वयं तक ही सिमटकर नहीं रहतीं। अपनी सखियों संग बना निश्चल नेह के नाते का यह जुड़ाव व्यक्तिगत चाहतों से ही नहीं, समाज-परिवार के दायित्वों से भी जुड़ा होता है। मेलजोल के समय उनकी बातों में परिवेश की चिंता भी होती है। कई स्त्रियां तो समाज की साझी समस्या का हल तलाशने के दौर में ही सहेली बनती हैं। उनका मन ही नहीं, विचार भी मिलते हैं। तर्क से ज्यादा भावनाओं के धरातल पर जीवन जीना हर स्त्री का नैसर्गिक गुण होता है। बस, मन जुड़ गया तो जुड़ गया। मित्रता के मार्ग में महिलाओं का मन नाप-तौल कर डग नहीं भरता। खुशी, उल्हास और उमंग समेटने का भाव सबसे ऊपर होता है। एक-दूजे के जज्बातों को समझना सबसे अहम होता

है। शिकायतों के पुलिंदे भी अधिकार से खोले जाते हैं। स्त्रियों की दोस्ती के इंद्रधनुष में इंसानी जीवन का सतरंगी अंदाज पूरी ठसक से मौजूद रहता है।

तकनीकी से जुड़ते मन के तार

आभासी संसार ने पीछे छूटी अनुभूतियों से जोड़ने का काम किया है। तकनीकी मंचों पर अपनी खोई सखियों को ढूंढकर स्त्रियां बच्चों सी खिलखिलाती हैं। मानो खुद से ही फिर मुलाकात हुई हो। स्थिर से हो चले जीवन में एक हलचल सी महसूस होती है। भाव-विभोर हो अपने बच्चों, अपनी सखियों की तस्वीरें दिखाती हैं। समय के साथ बदलावों को लेकर

कभी हैरान होती हैं तो कभी संयत हो जीवन के उतार-चढ़ाव के विषय में सोचने लगती हैं। जैसे मुड़कर देखती हों, ठहर कर सोचती हों। भूला-बिसरा सा फिर कुछ समेट लेना चाहती हों। उस दौर की बरोक-टोक सी उजली हंसी अपने पल्लू की गांठ



में बांध लेना चाहती हों। उसी आंगन में जाकर चहकना चाहती हों, जहां उनका बचपन बीता। बचपन, जिसका सबसे अहम हिस्सा तो सहेलियों के संग जिए लम्हें ही रहे। कितने सावन और वसंत इस यात्रा का हिस्सा रहे। वर्षों बाद आभासी संसार में जुड़ने भर से यह लगाव-चाव मन पर मौसम की घटाओं की तरह छाने लगता है। यह हमें आह्लादित कर देता है।

टेंड
श्रुति

बदलते ट्रेंड के साथ फ्रेंडशिप बैंड्स भी बदलते जा रहे हैं। अब इन बैंड्स में कई लेटेस्ट वैरायटीज भी अवेलेबल हैं, जो काफी अट्रैक्टिव लगती हैं। आप इनमें से कोई भी अपने प्यारे फ्रेंड के लिए चुन सकती हैं। मार्केट में खूबसूरत फ्रेंडशिप बैंड्स की ढेरों वैरायटी देखने को मिल रही हैं। इनमें सिंपल से लेकर डिजाइनर लुक तक की बड़ी रेंज मौजूद हैं। इन्हें फ्रेंडशिप के अलावा नॉर्मल डेज में भी बांधा जा सकता है।

श्रेड बैंड्स: सबसे क्लासिक और इमोशनल टच वाला बैंड माना जाता है श्रेड फ्रेंडशिप बैंड। श्रेड वाले क्रोशिए के ब्रांडेड फ्रेंडशिप बैंड्स आउट ऑफ फैशन नहीं होते। श्रेड्स को अलग-अलग रंगों में नॉट

प्यारे दोस्तों के लिए अट्रैक्टिव फ्रेंडशिप बैंड्स

करके ब्रेडेड स्टाइल दी जाती हैं। इनमें आपको ढेरों कलर और डिजाइन की वैरायटी मिल जाएगी। वैसे आजकल मल्टीकलर श्रेड बैंड्स, सिंगल कलर क्लासिक स्टाइल, ट्राइबल श्रेड बैंड्स काफी ट्रेंड में हैं। चार्म ब्रेसलेट स्टाइल बैंड्स: चार्म बैंड्स युवा महिलाओं और कॉलेज गोंग गल्स के बीच बहुत ज्यादा पॉपुलर हैं। चार्म बैंड्स एक तरह के फ्रेंडशिप ब्रेसलेट होते हैं, जिनमें छोटे-छोटे मेटल, बीड या एक्रेलिक आइकन या फिगर को अलग-अलग रंगों में नॉट



नोटबुक, बटरफ्लाई मून, कॉफी कप, एनिमल, स्टार, कोट्स, एविल आई, लॉक-की, हार्ट या इस्पार्यागि वर्ड आदि। इन्हें लकी चार्म माना जाता है। हर चार्म का कोई न कोई मतलब होता है। इन्हें एथनिक और इंडो वेस्टर्न दोनों स्टाइल की ड्रेस के साथ मैच किया जा सकता है। ये बैंड्स, लेयर्ड चैन या सिल्वर कंगन के साथ भी अच्छे लगते हैं। इस तरह के बैंड्स में, इनिशियल और मल्टी लेयर चार्म बैंड्स काफी ट्रेंड में हैं। इसमें एक नहीं बल्कि चार-पांच चार्म फिगर लगे होते हैं, जो आपको अलग लुक देंगे।



डिजिटल फ्रेंडशिप बैंड्स: ये सबसे अलग और इनोवेटिव फ्रेंडशिप बैंड्स हैं, जो आजकल काफी छाप हुए हैं। इस तरह के बैंड्स आप अपने फ्रेंड को दे सकती हैं। ये बैंड्स दिखने में बेहद स्टाइलिश लगते हैं। ये ऐसे बैंड होते हैं, जिसमें एक छोटा क्यू आर कोड प्रिंट या एम्बेडेड किया गया होता है। उस क्यू आर कोड को स्कैन किया जाता है तो वह आपकी ओर से रेडी किया गया कोई मैसेज, फोटो, वीडियो क्लिप, लिंक को खोलता है। ये बैंड्स आमतौर पर सिलिकॉन, लेडर या वाटरप्रूफ फेब्रिक के बने होते हैं। इन पर क्यूआर कोड को आर्ट की तरह डिजाइन किया जाता है।

(एसेसरीज एक्सपर्ट स्मिता महेधरी से बातचीत पर आधारित)

जब मौका हो फ्रेंडशिप-डे का तो आप अपनी सबसे प्यारी सहेली को कुछ यूनिक और स्पेशल गिफ्ट जरूर देना चाहेंगी। इस बार कुछ ऐसा दें, जो स्टाइलिश हो और आपकी फ्रेंड को स्पेशल भी फील कराए। जानिए, गिफ्ट के कुछ ऐसे ही यूनिक आइडियाज।

बेस्ट फ्रेंड को दें स्पेशल गिफ्ट

आइडिया
रश्मि आरंगर

उपहार हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति का माध्यम होता है। कई मौकों पर हम उपहार के जरिए ही अपनी भावनाओं को प्रकट कर पाते हैं। तो फिर आने वाले फ्रेंडशिप-डे पर अपनी बेस्ट फ्रेंड से दोस्ती के अनमोल रिश्ते को और भी मजबूत बनाने के लिए आप कुछ खास उपहार देकर इस दिन को यादगार बना सकती हैं। जरूरी नहीं आपका गिफ्ट बहुत कीमती हो, लेकिन उसमें आपकी दोस्ती की फीलिंग झलकनी चाहिए।

संजोकर दें खूबसूरत यादें: आप अपनी फ्रेंडशिप पीरियड की यादें जैसे बचपन, स्कूल, कॉलेज, साथ में बिताए पलों से जुड़ी तस्वीरें लेकर उनका सुंदर-सा कोलाज बनाकर या वीडियोज बनाकर अपनी फ्रेंड को तोहफे के रूप में दे सकती हैं। ये यादें आपकी सहेली के लिए बेहद खास होंगी। इसके अलावा पर्सनलाइज्ड फोटो कलॉक, डिजिटल फोटो फ्रेम, मेमोरी बुक या पिक्टोरियल मग आदि भी दे सकती हैं। हालांकि ये काफी पॉपुलर हैं लेकिन आपकी फ्रेंड को स्पेशल फील कराएंगी।

हुनर से सजा दें गिफ्ट: अगर आप थोड़ी क्रिएटिव हैं तो आप अपने हाथों से अपनी सहेली के लिए कार्ड, ब्यूटीफुल बैंड्स, रंजिन आर्ट की-चैन या कोस्टर आदि बनाकर उन्हें दे सकती हैं या अगर आप कुकिंग में एक्सपर्ट हैं तो उसकी पसंद की कोई डिश अपने हाथों से बनाकर खिला सकती हैं। अगर आपको कढ़ाई-बुनाई अच्छी तरह आती है, तो प्यारा सा स्टॉल, स्कार्फ, एक रूमाल का सेट (जिस पर दोस्त के नाम का पहला अक्षर उकेरा हो) भी डिजाइन करके दे सकती हैं। माना यह काफी पुराने तरीके हैं, लेकिन आज भी पसंद किए जाते हैं। क्योंकि इस तरह के तोहफे आपकी दोस्ती के रिश्ते को और प्यारा-अटूट बना देंगे।



एसेसरीज गिफ्ट में देना चाहती हैं तो आप कुछ अलग तरह के एसेसरीज को चुन करें। इसमें आप फ्रेंडशिप बैंड्स, ब्रेसलेट, ईयर रिंग्स, लॉकेट, पेंडेंट, बेल्ट, पर्स, बैग्स, हेयर एसेसरीज आदि गिफ्ट के तौर पर दे सकती हैं। ये आजकल स्टाइल स्टेटमेंट भी माने जा रहे हैं। इन्हें आपके फ्रेंड्स डेली यूज से लेकर पार्टी जैसे ऑकेशन में भी आसानी से कैरी कर सकते हैं।



जुड़ी यादें, सब कुछ एक लैटर में लिखकर दे सकती हैं। आजकल मार्केट में कई तरह के खूबसूरत वुडन लैटर होल्डर भी मिलते हैं। जिस पर नक्काशी किए हुए स्टैंड में एक खाली लैटरनुमा शीट होती है। यह खुशबूदार होता है। इस पर आप अपने दोस्त को संदेश लिखकर दे सकती हैं। इसके अलावा प्यारे बॉक्स भी आते हैं, जिसमें आप लैटर रखकर अपने फ्रेंड को दे सकती हैं। इसे देखकर आपके दोस्त के चेहरे पर मुस्कान आ जाएगी। मोबाइल और इंटरनेट के इस युग में आपका दिया इस प्रकार का प्यारा और भावनाओं से भरा तोहफा यकीनन आपके दोस्त का दिल छू लेगा।

(एसेसरीज एक्सपर्ट राही महेधरी से बातचीत पर आधारित)

डाइट सजेशन
ललिता गौराल

बच्चे को जन्म देने के बाद हर मां चाहती है कि उसका शिशु हमेशा स्वस्थ रहे। इसके लिए शुरुआत के कुछ महीने मां का दूध सबसे अहम होता है। मां का दूध किसी भी नवजात शिशु की पहली खुराक होता है, जो उसे पोषण देने के अलावा उसकी इम्युनिटी को मजबूत करता है और उसे बीमारियों से बचाता है। लेकिन क्या आप जानती हैं कि ब्रेस्ट फीडिंग के दौरान मां का खान-पान भी शिशु की सेहत से जुड़ा होता है? मां जैसी डाइट लेगी, शिशु को वैसा ही पोषण मिलेगा। ऐसे में जरूरी है कि स्तनपान कराने वाली मांओं की खुराक ऐसी होनी चाहिए, जो मिल्क सप्लाई को बढ़ाए और मां-बच्चे दोनों की पोषक जरूरतों को पूरा कर सके। आइए जानते हैं लैक्टेटिंग मदर का डाइट प्लान कैसा होना चाहिए?

इन्हें करें डाइट में शामिल: ब्रेस्टफीडिंग के दौरान मां को प्रोटीन से भरपूर खुराक लेनी चाहिए। यह मांस-पेशियों को मजबूती प्रदान करता है।

ब्रेकफास्ट में मूंग दाल, पनीर सैंडविच या ओटमील ले सकती हैं। ओटमील, मिल्क सप्लाई बढ़ाने में मददगार होता है। साथ



में एक मुट्ठी भिगोया हुआ मेवा और एक गिलास गुनगुना दूध ले सकती हैं।

लंच और डिनर में लैक्टेटिंग मदर रागी, ज्वार और गेहूं के आटे से बनी रोटी, हरी सब्जियां जैसे पालक, बथुआ, सरसों का साग, मेथी का साग आदि खा सकती हैं। इससे उन्हें एनर्जी और फाइबर मिलेगा। हरी पत्तेदार सब्जियां आयरन, कैल्शियम, विटामिन सी का अच्छा स्रोत होती हैं।

इसके अलावा वे दही और चिया सीड्स भी ले सकती हैं।

शाम के समय स्तनपान कराने वाली मांएं केला, संतरा, नाशपाती, आड़ू, सेब, खरबूजा, चीकू, आम, एवोकाडो आदि फल खा सकती हैं। ये फल ब्रेस्ट फीडिंग मदर के लिए बहुत सेहतमंद होते हैं।

स्तनपान कराने वाली मांओं को अपनी डाइट में आयरन रिच फूड्स लेने चाहिए। इसके लिए आयरन के कुछ सामान्य स्रोत जैसे दालें, फलियां, हरी पत्तेदार सब्जियां, तरबूज, अंडा और रेड मीट इत्यादि शामिल किए जा सकते हैं।

इन बातों का रखें ध्यान: फीड कराने वाली मांओं को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

दिन में तकरीबन तीन बार पोषक आहार लें और नाश्ते को कभी स्किप न करें। इसके अलावा दो से तीन बार हल्की खुराक भी लेनी चाहिए।

ज्यादा शुगर और फैट वाले आहार को कम मात्रा में लें।

आलू के चिप्स, चॉकलेट, केक और सॉफ्ट ड्रिंक्स जैसे हाई फैट और शुगर वाली चीजों को ना लें या कम खाएं।

अल्कोहल और धूम्रपान से बचें।

स्तनपान के दौरान डाइटिंग करने से बचें।

दूध और उससे बने प्रोडक्ट्स जैसे दही, पनीर को रोजाना की डाइट में शामिल करें। बादाम, अखरोट, काजू जैसे सूखे मेवे, मौसमी फल और हरी सब्जियां भी जरूर लें।

शरीर को हाइड्रेट रखें, इसके लिए दिनभर में कम से कम 7-8 गिलास पानी पिएं। साथ ही, नारियल पानी, नीबू पानी जैसे हेल्दी ड्रिंक्स लें।

इस दौरान ओमेगा-3 युक्त फूड्स जैसे अलसी के बीज या फिश का सेवन भी फायदेमंद रहता है।

(डाइटिशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

कारीगर-मजदूरों को नशे के दुष्परिणाम बताए

हांसी। अनाजमंडी पुलिस चौकी प्रभारी सब इंस्पेक्टर भीम सिंह ने लेबर चौक पर एकत्रित कारीगरों व मजदूरों को नशे के दुष्परिणामों बारे जागरूक किया। इस अवसर पर कारीगर व मजदूरों को संबोधित करते हुए कहा कि सरकार द्वारा नशे के विरुद्ध मुहिम चलाई गई है और सभी चाहते हैं कि हमारा राज्य हरियाणा नशे से मुक्त हो। उन्होंने कहा कि नशा समाज को खोखला कर रहा है। इसलिए हम सब की ये नैतिक जिम्मेदारी बनती है कि हम सब नशे से दूर रहे और दूसरों को भी इससे दूर रहने के लिए प्रेरित करें।

ससुरालियों पर सल्लैंगिकता छुपाने का लगाया आरोप

हिसार। शहर के सेक्टर 9-11 की निवासी विवाहिता ने अपने न्यूजीलैंड के एनआरआई पति रिषभ, सास किरण और अन्य ससुराल पक्ष के लोगों पर शादी के नाम पर धोखा देने, दहेज की मांग, मानसिक-शारीरिक उत्पीड़न, सल्लैंगिकता छुपाने और जान से मारने की धमकी देने जैसे गंभीर आरोप लगाए हैं। पौड़िता की शिकायत पर थाना अर्बन एस्टेट में विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया गया है।

तीज पर महिलाओं ने उठाया झूलों का आनंद

हिसार। श्री श्याम गौशाला मिर्गंजी खेड़ा में हरियाली तीज महोत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया गया शहर से पहुंची महिलाओं ने भजन कीर्तन करके नृत्य करके झूला झूल के इस पर्व का खूब आनंद लिया। इस मौके पर डॉ. ललीता राजवंशी ने कहा कि हमारे त्योंहार हमारी संस्कृति की पहचान है। त्योंहार हमारे जीवन में नया उत्साह लेकर आते हैं। इस अवसर पर मुख्य रूप से डॉ. अनीता गोस्वामी, मंजू गर्ग, संगीता गुप्ता, दर्शना बंसल, कान्ता गोयल, सुनीता गर्ग, मंजू,उर्मिल, पूनम सिंगला व दर्शना महाजन आदि ने इस कार्यक्रम में शिरकत की।

स्कूल प्रबंधन समिति के प्रवीण कुमार बने अध्यक्ष

उकलाना। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लितानी में विद्यालय शिक्षा निदेशालय हरियाणा के निदेशानुसार निःशुल्क एवं अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकार अधिनियम - 2009 की धारा 21 के तहत विद्यालय के प्रबन्ध के लिए एसएमसी का पुनर्गठन किया गया है। विद्यालय प्राचार्य सुरेश कुमार ने विद्यालय प्रबंधन समिति की आम सभा की बैठक के आयोजन के लिए 6 से 12 के विद्यार्थियों के अभिभावक ने इसमें भाग लिया। डॉ सुरेन्द्र सेलवाल ने बताया कि अभिभावकों ने प्राचार्य के सम्बोधन के दौरान ही सर्वसम्मति से 22 मई 2025 को चुनी गई।

चेक बाउंस मामले में आरोपी गिरफ्तार

हांसी। जिला भर में उद्घोषित अपराधी व बेल जंपर के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत पीओ स्टॉफ हांसी पुलिस ने चेक बाउंस मामले में उद्घोषित आरोपी अग्रसेन कालोनी निवासी नवीन को गिरफ्तार किया है। पीओ स्टॉफ इंजार्ज आशा राय ने बताया कि आरोपी अदालत ने आरोपी को चेक बाउंस मामले में उद्घोषित आरोपी करार दिया हुआ था।

किला बाजार पुलिस चौकी में पौधरोपण कर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

हरिभूमि न्यूज >>> हांसी

किला बाजार पुलिस चौकी प्रभारी सब इंस्पेक्टर रमेश कुमार ने पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के उद्देश्य को लेकर चौकी परिसर में त्रिवेणी (पीपल, बरगद, नीम) का पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। सब इंस्पेक्टर रमेश कुमार ने बताया कि त्रिवेणी पौधा न केवल पर्यावरण को स्वच्छ बनाते हैं, बल्कि मनुष्य के स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। उन्होंने सभी को ज्यादा पौधे लगाने एवं उनका संरक्षण करने का आह्वान किया। रमेश कुमार ने बताया कि वृक्ष हमारे जीवन का मूल आधार हैं। वे न केवल हमें ऑक्सीजन प्रदान करते हैं, बल्कि भूमि की उर्वरता बनाए रखते हैं, तापमान नियंत्रित करते हैं और वर्षा चक्र को संतुलित करने में भी सहायक हैं। जलवायु परिवर्तन और प्रदूषण जैसी समस्याओं से निपटने का सबसे प्रभावी उपाय वृक्षारोपण है। उन्होंने



हांसी। किला बाजार पुलिस चौकी में पौधरोपण करते सब इंस्पेक्टर रमेश कुमार अन्य। फोटो: हरिभूमि

आमजन से भी अपील की कि वे अधिक से अधिक पौधे लगाएं और उनकी देखभाल करें। यह न केवल हमारी वर्तमान पीढ़ी बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी एक अमूल्य उपहार होगा।

हिसार

जिलेमर के स्वास्थ्य कर्मचारियों ने काले बिल्ले लगाकर जताया रोष जिओ फेंसिंग के विरोध में उतरे चिकित्सक व स्वास्थ्य कर्मी



हिसार। जिओ फेंसिंग के विरोध में काले बिल्ले लगाकर रोष व्यक्त करते चिकित्सक और स्वास्थ्य कर्मचारी।

खिलाफ रोष जताया। स्वास्थ्य विभाग तालमेल कमेटी संबंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर प्रदेशभर के तमाम ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के चिकित्सक और स्वास्थ्य कर्मचारी सोमवार को लोकेशन आधारित जिओ फेंसिंग उपस्थिति के आदेशों को निरस्त करने की मांग को जोर-शोर से उठाया। उन्होंने इयूटी के दौरान काले बिल्ले लगाकर स्वास्थ्य विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव और महानिदेशक स्वास्थ्य सेवाओं के खिलाफ रोष प्रकट किया। जिले की सभी स्वास्थ्य संस्थाओं सीएचसी सीसवाल, मिर्चपुर, आनरगन, मंगली, खांडा खेड़ी, सिसाय, बरवाला, उकलाना, सोरखी, शहरी क्षेत्र में सेक्टर 1/4, आजाद नगर, जिला मलेरिया अधिकारी कार्यालय, सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, उप स्वास्थ्य केंद्र और नगरपाल अस्पताल में हजारों चिकित्सकों और स्वास्थ्य कर्मचारियों ने काले बिल्ले लगाकर जिओ फेंसिंग हाजिरी प्रणाली के सभी



फोटो: हरिभूमि

4 को सीएमओ को देंगे झापन

हरियाणा सिविल मेडिकल एसोसिएशन के कार्यकारी जिला प्रधान डॉ. विक्रम गोरिया, तालमेल कमेटी संयोजक एमपीएचडब्ल्यू नूर मोहमद ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव और महानिदेशक के द्वारा यदि उक्त आदेशों को निरस्त नहीं किया गया तो आगामी 4 अगस्त 10 से 11 बजे तक 1 घंटे कार्य का बहिष्कार करते हुए गेट मीटिंग करते हुए संबंधित सिविल सर्जन के माध्यम से सरकार को झापन सौंपेगे। उन्होंने बताया कि सरकार द्वारा केवल स्वास्थ्य विभाग के चिकित्सकों और स्वास्थ्य कर्मचारियों पर इस तरह के गैर व्यावहारिक और असंवैधानिक निर्णयों को थोपा जा रहा है जोकि व्यक्ति की निजता और संधिधान में वर्णित स्वतंत्रता के अधिकारों पर सीधा हमला है।

10 को होगी आगामी आंदोलन की घोषणा

वक्ताओं ने बताया कि जिओ फेंसिंग हाजिरी प्रणाली के आदेशों को फिर भी निरस्त नहीं किया गया तो 10 अगस्त को पुनः स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी और कर्मचारी तालमेल कमेटी की बैठक करके अगले आंदोलन की घोषणा की जाएगी।

संगठनों के प्रतिनिधियों ने प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव द्वारा दिए गए आश्वासन के बावजूद भी स्वास्थ्य विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव और महानिदेशक स्वास्थ्य सेवाएं हरियाणा द्वारा जिओ फेंसिंग हाजरी प्रणाली के आदेशों को अभी तक निरस्त न करके कर्मचारियों

और सरकार के मध्य फूट और भ्रम डालने का प्रयास कर रहे हैं। आज के रोष में स्वास्थ्य विभाग के सभी श्रेणियों के कच्चे-पक्के, नियमित और अनुबंधित सभी चिकित्सा संस्थाओं के अधिकारियों और कर्मचारियों ने भाग लेकर काले बिल्ले लगाकर रोष जताया। इस

अवसर पर स्वास्थ्य विभाग के अलग अलग संगठनों के पदाधिकारी बहुदेशीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन के ब्लॉक सीसवाल के प्रधान नितिन चौधरी, प्रैस प्रदीप कुमार, डेंटल सर्जन डॉ रवि चौहान, फार्मसी ऑफिसर अनिल शर्मा, अमित राठी आदि रहे।

अलीशा ने जीता तीज क्वीन का खिताब

- सृष्टि को मिला बेस्ट स्माइल का पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज >>> हिसार

अग्रोहा विकास ट्रस्ट महिला समिति द्वारा अग्रसेन भवन में तीजोत्सव का आयोजन किया गया। हजारों की संख्या में महिलाओं व बच्चों ने भाग लिया और जमकर मस्ती की। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण तीज क्वीन का खिताब अलीशा को दिया गया। समिति की अध्यक्ष रमणी गुप्ता ने बताया कि कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में समाजसेविका पंकज खंधी ने भाग लिया। विशिष्ट अतिथि रंजना व अंजनी कुमार खारियावाला, डॉ. प्रतिमा गुप्ता, ज्योति व पार्षद संजय डालमिया, कमल अग्रवाल, प्रवीन जैन, शकुंतला राजलीवाला, स्नेह व



हिसार। अग्रसेन भवन में आयोजित तीजोत्सव कार्यक्रम में तीज क्वीन अलीशा को पुरस्कृत करते अतिथिगण। फोटो: हरिभूमि

गुलशन सिंगला, दीपक शर्मा, अनिता गर्ग, सरिता कालरा, डॉ. रितु डोगरा, डॉ. सुजाता एस अग्रवाल, डॉ. ज्योतना कामरा रहे। समिति की अध्यक्ष रमणी गुप्ता ने बताया कि तीजोत्सव में मेहंदी प्रतियोगिता, नेल आर्ट, रेड्रो डांस, म्यूजिकल तम्बोला, हेयर ब्राइडिंग आदि अनेक प्रतियोगिताएं करवाई गईं जिसमें महिलाओं ने बढ़ चढ़ कर भाग लेकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया।

त्यौहार हमारी आस्था, श्रद्धा, परंपरा और संस्कृति के प्रतीक: संतोष

- हकूवि में धूमधाम से मनाया तीज महोत्सव

हरिभूमि न्यूज >>> हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में श्रावण मास के शुक्ल पक्ष की तृतीया को हरियाली तीज उत्सव पर फैकल्टी क्लब द्वारा एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में हकूवि की महिला सदस्यों ने भाग लिया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज की धर्मपत्नी एवं कैपस स्कूल की निदेशिका संतोष कुमारी ने कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की।

मुख्य अतिथि संतोष कुमारी ने अपने सम्बोधन में कहा कि त्यौहार हमारी आस्था, श्रद्धा, परंपरा और संस्कृति का प्रतीक हैं। उन्होंने कहा कि तीज का त्यौहार उत्तर भारत में बहुत लोकप्रिय है। उन्होंने महिलाओं के साथ मिलकर झूला- झूला और स्वादिष्ट व्यंजनों



हिसार। संतोष कुमारी कार्यक्रम में भाग लेने वाले बच्चों के साथ। फोटो: हरिभूमि

का आनन्द लिया। तीज उत्सव के दौरान बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करके सबका मन मोह लिया। कार्यक्रम के अंत में डॉ. वीनू सांगवान ने सभी का धन्यवाद किया। मंच का संचालन डॉ. संध्या शर्मा ने किया। इस अवसर पर कुलसचिव डॉ. पवन कुमार की धर्मपत्नी डॉ. मीना सहित विश्वविद्यालय की महिलाओं ने भाग लिया।



बरवाला। मुख्य अतिथि संजीव गंगवा को सम्मानित करते भाविप गायत्री शाखा पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

भारत विकास परिषद गायत्री शाखा ने मनाया तीज उत्सव

बरवाला। भारत विकास परिषद, गायत्री शाखा बरवाला द्वारा राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नहर कोठी के प्रांगण में तीज महोत्सव का आयोजन अत्यंत उत्साह और पारंपरिक उल्लास व हर्षोल्लास के साथ किया गया। महोत्सव में मुख्य अतिथि के रूप में कैबिनेट मंत्री रणधीर गंगवा के पुत्र संजीव गंगवा ने शिरकत की और अध्यक्षता भाविप गायत्री शाखा बरवाला के प्रधान पवन शर्मा ने की। कार्यक्रम का संचालन गुजुन गोयल ने किया, जिनकी सरस शैली ने पूरे आयोजन को प्रभावशाली रूप दिया। आयोजन की व्यवस्थाएं प्रियंका गोयल एवं सोनू जाखड़ ने संभालीं। इस कार्यक्रम में रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियां, लोक गीत नृत्य, तीज से जुड़े खेल एवं मनोरंजक प्रतियोगिताएं भी आयोजित की गईं, जिनमें महिलाओं ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया। कार्यक्रम में खंड शिक्षा अधिकारी मनोज गुप्ता, भाजपा जिला उपाध्यक्ष देवेन्द्र शर्मा, भाजपा जिला कोषाध्यक्ष महेश शर्मा, पूर्व पार्षद रामकेश बंसल, राजेंद्र भट्ट आदि मौजूद रहे।

टीटीसी में पौधरोपण अभियान चलाया

सतत विकास के लिए पौधरोपण जरूरी

- पौधे लगाने के बाद उनकी देखभाल पर दिया जोर

हरिभूमि न्यूज >>> हिसार

उत्तरी क्षेत्र कृषि मशीनरी प्रशिक्षण एवं परीक्षण संस्थान (टीटीसी) में सोमवार को पर्यावरण संरक्षण और हरित परिसर की संकल्पना को साकार करने के उद्देश्य से एक भव्य पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम संस्थान के निदेशक डॉ. मुकेश जैन के कुशल नेतृत्व में सम्पन्न हुआ। परिसर में विभिन्न प्रजातियों के छायादार, फलदार एवं औषधीय



हिसार। पौधरोपण करते टीटीसी के निदेशक डॉ. मुकेश जैन।

पौधों का रोपण किया। इस अवसर पर निदेशक डॉ. मुकेश जैन ने



महारानी लक्ष्मीबाई त्रिलोकचंद के खिलाड़ियों का जलवा

हिसार। नजदीकी गांव मिवाजी रोहिल्ला स्थित महारानी लक्ष्मीबाई त्रिलोकचंद स्कूल के विद्यार्थियों ने अपनी अद्वय्य ऊर्जा, मेहनत और खेल भावना से वलस्टर लेवल की खेल प्रतियोगिताओं में धमाकेदार प्रदर्शन कर विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया। यह गौरवपूर्ण क्षण न केवल विद्यालय परिवार के लिए, बल्कि पूरे गांव और क्षेत्र के लिए गर्व की बात है। विद्यालय की अंडर-17 रोलर स्केटिंग प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने असाधारण प्रदर्शन करते हुए उर्मित और निखिल ने स्वर्ण पदक पर कब्जा जमाया जबकि दीपांशु ने रजत पदक हासिल कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। इन तीनों खिलाड़ियों की कड़ी मेहनत और समर्पण के चलते विद्यालय का नाम प्रदेश स्तर की खेल प्रतियोगिताओं में स्वर्णिम अक्षरों में दर्ज हो गया। विद्यालय की प्राचार्य डॉ. सरिता शर्मा ने इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर समस्त विद्यालय परिवार, खेल प्रशिक्षकों, अभिभावकों और खिलाड़ियों को हार्दिक बधाई दी। स्कूल प्रबंधक अजीज प्रधान ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा का स्रोत है।



डीपीएस में विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस का आयोजन

हिसार। दिल्ली पब्लिक स्कूल में विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस के अवसर पर एक विशेष सभा का आयोजन किया गया। जिसके अंतर्गत विद्यार्थियों ने विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता जगाना और पर्यावरण संरक्षण के प्रति उनकी सक्रिय भूमिका सुनिश्चित करना था। सभा का आरंभ प्रकृति पर केंद्रित संगीतमय समवेत गान से हुआ, जिसने वातावरण को भावविभोर कर दिया। इसके पश्चात छात्रों ने प्रेरणादायक भाषणों एवं कविताओं के माध्यम से के माध्यम से जल, वायु, वन और जीवों के संरक्षण की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। पर्यावरण को लेकर एक प्रभावशाली तपु नाटिका दिखाई गई। नृत्य प्रस्तुति में प्रकृति के विभिन्न रूपों वर्षा, सूर्य, वृक्ष, और नदियों को सजीव रूप में प्रस्तुत किया गया, जिसे सभी ने सराहा। स्विट के माध्यम से प्लास्टिक प्रदूषण, वनों की कटाई और जल संकट जैसे विषयों को उजागर किया गया। विद्यालय प्रधानाचार्या मंजु सुधाकर ने बच्चों की प्रस्तुति की सराहना की।

कौशल रोजगार कर्मचारियों को सेवा सुरक्षा देने की मांग

- प्रदर्शन कर कार्यकारी अभियंता को मुख्यमंत्री के नाम सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज >>> हिसार

सर्व कर्मचारी संघ से संबंधित हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन की पब्लिक हेल्थ ब्रांच ने हरियाणा कौशल रोजगार निगम कर्मचारियों की सेवा सुरक्षा नियम को लागू करने की मांग को लेकर ब्रांच प्रधान दीपक लोट के नेतृत्व में मॉडल टाऊन स्थित विभाग कार्यालय में प्रदर्शन कर कार्यकारी अभियंता को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। प्रदर्शन का संचालन ब्रांच सचिव राकेश वशिष्ठ ने किया। यह जानकारी देते हुए ब्रांच सचिव



हिसार। जनस्वास्थ्य विभाग कार्यकारी अभियंता को ज्ञापन सौंपते यूनियन पदाधिकारी।

राकेश वशिष्ठ ने बताया कि प्रदर्शन के दौरान विभाग के निजीकरण के खिलाफ भी रोष जताया गया।

उन्होंने बताया कि जनस्वास्थ्य विभाग में हरियाणा कौशल रोजगार निगम के आधीन कर्मचारी लंबे

समय से अपनी सेवाएं दे रहे हैं, लेकिन अभी तक उनको सेवा सुरक्षा नियम का लाभ नहीं दिया जा रहा है। इसको लेकर यूनियन द्वारा हस्ताक्षर अभियान चलाया गया और आज कार्यकारी अभियंता को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपकर सरकार व विभाग से इन कर्मचारियों को सेवा सुरक्षा प्रदान करने की मांग की गई।

इस दौरान राज्य कमेटी के वरिष्ठ उपप्रधान अजय, जिला प्रधान ओमप्रकाश माल, चैयरमैन नरेश गौतम, दीपक मेहरा, पवन शर्मा, विकास गोस्वामी, राकेश वशिष्ठ, सुरेंद्र चहल, रमेश मिर्जापुर, अशोक शर्मा, अशोक पूनिया, रामफल पूनिया, सतीश, सोनू लोट, नरेश, बृजलाल व सन्नी आदि पदाधिकारी भी मौजूद रहे।

बास्केटबॉल में आरडीएम की टीम ने जीता सोना



उकलाना। आरडीएम स्कूल की स्वर्ण पदक विजेता बास्केटबॉल टीम।

हरिभूमि न्यूज >>> उकलाना

गांव पाबड़ा में चल रही उकलाना खंड स्कूली खेलकूद प्रतियोगिता के पहले दिन आरडीएम पब्लिक स्कूल की बास्केटबॉल अंडर-19 लड़कियों में स्वर्ण पदक जीतकर स्कूल का नाम ऊंचा किया। आरडीएम स्कूल के अध्यक्ष कृष्ण चंद शर्मा ने कहा कि खिलाड़ी मेहनत के बल पर आगे बढ़ सकता है खिलाड़ी

अपने गांव का ही नहीं देश का नाम भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चमका सकता है। कृष्ण चंद्र शर्मा ने कहा अकेली बास्केटबॉल ही नहीं अनेक खेलों में स्कूल के खिलाड़ी अव्वल हैं। स्कूल में पहुंचने पर स्कूल प्राचार्य शालू सुचीन कटारिया ने टीम को बधाई दी और शारीरिक प्रशिक्षक करमजीत व जितेंद्र द्वारा दिए गए प्रशिक्षण की सहाजा की और खिलाड़ियों की मेहनत के लिए प्रशंसा की दी।

समृद्ध भारत परिषद ने मनाया तीज उत्सव

हिसार। समृद्ध भारत परिषद की ओर से सूर्या सिलिब्रेशन में तीज महोत्सव का आयोजन किया गया। कई प्रतियोगिताएं करवाई गईं। संस्था के प्रधान विकास लाहौरिया ने बताया कि त्यौहार मनाने से आपसी भाईचारा बढ़ता है, खुशी का माहौल बनता है तथा हमारी संस्कृति को बढ़ावा मिलता है। सचिव डॉ. अजीत कुमार ने बताया कि मेयर प्रवीण पोपली ने मुख्यातिथि के तौर पर पहुंचकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। कोषाध्यक्ष डॉ. राहुल बंसल ने बताया कि इस कार्यक्रम में 20 जरूरतमंद विद्यार्थियों को शिक्षा के लिए गोद लिया गया। इस अवसर पर संजीव शर्मा, दीपक अग्रवाल, बिशम्बर सचदेवा, विजय अग्रवाल, मन्नु गोयल, राकेश शर्मा, तरुण महता, तिलक मेहता रहे।

