



हरिभूमि

रोहतक,मंगलवार
28 अप्रैल 2026



विशेष: विश्व हास्य दिवस, 3 मई

क्या आप हमेशा अपने काम में डूबी रहती हैं-काम.. काम.. बस काम। हंसी-टिठोली से दूर, चेहरे पर जरा-सी भी मुस्कान नहीं। एक असहज जीवन, बोझिल-सा मन। यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। हंसिए जरूर। हंसी मन को संभालती है, तनावमुक्त रखती है, एक सुकून देती है। हंसी हमें सहज-सरल बनाती है। इतना ही नहीं, हंसी रिश्तों को भी जोड़ कर रखती है। हंसी हमें प्रफुल्लित रख जीवन को जीवंत बनाती है।

हंसो-हंसाओ बने रहो जीवंत

कवर स्टोरी
कल्पना मनोरमा, साहित्यकार



जन्म लिया बच्चा जो बोल नहीं पाता, वह मुस्कुराता है, हंसता है, इसी के जरिए दुनिया से अपना पहला रिश्ता बनाता है। शायद इसी कारण हंसी मात्र एक भाव नहीं, संवाद का एक खूबसूरत जरिया भी है। एक समय था, जब रिश्तों के भीतर हंसी-टिठोली किसी जीवंत तंतु की तरह फैली रहती थी, जो उन्हें भीतर से जोड़ रखती थी। ऐसा भी नहीं है तब कामों की थकान और शिकायतें नहीं होती थीं, लेकिन इन सब पर भारी पड़ती थी-हंसी। यही हंसी, थके शरीर को एक सहत देती थी।

हंसी के लिए नहीं चाहिए होता था खास मौका

पहले के समय में हंसी किसी खास मौके की मोहताज नहीं होती थी, वह तो रोजमर्रा की गतिविधियों में घुली-मिली रहती थी। हंसी एक ऐसा संवाद होता था, जिसमें चलते-फिरते सब शामिल हो जाते थे-छोटा, बड़ा, बुढ़ा और जवान। हर किसी के पास हंसी का अपना एक किस्सा, एक अंदाज होता था। घर के आंगन में चार औरतें बैठीं नहीं कि बातें शुरू, इन बातों के बीच हंसी अपने आप जन्म ले लेती थी। दो लोगों को हंसते देख कब स्वयं भी हंसी का फन्वारा फूट पड़ता, पता ही नहीं चलता था। इस तरह हंसी हमें आपस में जोड़ती थी।

हंसी रिश्तों में घोलती थी गिटास

देवर-भाभी का रिश्ता तो जैसे हंसी का सबसे प्यारा संग-साथ होता था। नई बहू घर में आती, तो देवरों की शरारतें शुरू हो जातीं-कोई रास्ता रोक लेता, कोई नाम बिगाड़ देता, कभी खुद ही ऐसी बात कह बैठते कि भाभी ही नहीं, दादी, मां और बहनें भी हंसी में शामिल हो जातीं। भाभी भी कम नहीं होतीं-एक ही

पंक्ति में ऐसा जवाब देती कि घर-आंगन ठहाकों से गूंज उठता। इसमें कोई मर्यादा नहीं टूटती थी- एक ऐसा अपनापन होता था, जो धीरे-धीरे रिश्तों को खोल देता था। सबसे खास बात यह होती थी कि उस समय कोई अकेला नहीं होता था। अगर किसी का चेहरा बुझा-बुझा सा दिख जाए, तो उसे यूं ही नहीं छोड़ दिया जाता। दो-चार औरतें पास बैठ जातीं और फिर शुरू हो जाती थी हल्की-फुल्की छेड़छाड़, जो धीरे-धीरे हंसी में बदल जाती। बिना समझाए, बिना समझे ही मन हल्का हो जाता था।

महसूस होता है एक सुकून

पहले के लोग भले ही ज्यादा पढ़े-लिखे नहीं होते थे, लेकिन उन्हें जीने की समझ गहरी हुआ करती थी। उन्हें यह नहीं पता था कि हंसने से शरीर में एंडोर्फिन बनता है या डोपामिन बढ़ता है, लेकिन इतना जरूर जानते थे कि खुलकर हंसने के बाद मन हल्का हो जाता है। आज विज्ञान बताता है कि जब हम हंसते हैं तो शरीर में ऐसे तत्व सक्रिय होते हैं, जो दर्द कम करते हैं, मन को स्थिर रखते हैं और तनाव घटाते हैं। साथ बैठकर हंसने से अपनापन बढ़ता है, भरोसा मजबूत होता है। यही कारण है कि खुलकर हंसने के बाद एक सुकून-सा महसूस होता है।

हंसी की जरूरत पहले से कहीं अधिक

आज मनुष्य पहले से अधिक सक्षम है, मजबूत है, लेकिन कहीं न कहीं पहले से ज्यादा अकेला भी हो गया है। वह सब कुछ संभाल रहा है, पर किसी से अपने मन की कहने का अवसर



उसे कम मिलता है। ऐसे समय में हंसी की जरूरत पहले से कहीं अधिक है। जरूरत यह नहीं कि हम पुराने समय में लौट जाएं, बल्कि यह है कि हंसी जैसी सरल और सुंदर आदत को फिर से अपने व्यवहार में जगह दें, मिलकर हंसने की आदत डालें। लोगों से संवाद करें। अपनी बात कहें, दूसरों की सुनें और बीच-बीच में खुलकर हंसें भी। रोज नहीं तो हफ्ते में एक दिन ही सही, थोड़ा समय अपनों के लिए निकालें, उनके साथसाथ बैठें, बिना किसी खास वजह के बातें करें। और अगर कोई चुप दिखाई दे, तो उसके पास जाकर बैठें, क्योंकि सच यही है कि सिर्फ बातों से किसी का दुख-तनाव कम नहीं किया जा सकता। कई बार एक सहज, साझा हंसी ही मन का सबसे बड़ा सहारा बन जाती है। हास्य दिवस हमें यही याद दिलाता है कि हंसी कोई व्यर्थ चीज नहीं है। हंसी में जीवन को हल्का करने की ताकत है, रिश्तों को जोड़ने की ताकत है और मन को संभालने का सबसे सरल उपाय भी यही है।

आइए, हम फिर से अपने जीवन में हंसी के लिए जगह बनाएं। आंगन छोटा हो तो क्या, दिल बड़ा रखें। हम बैठकी सजाएं, ठहाके लगाएं और एक-दूसरे से दिल की कहें, मौज-मस्ती करें, चुहलबाजी करें और हंसते रहें। क्योंकि अंत में हमारे साथ जो रह जाता है, वह केवल हमारी कमाई नहीं होती, बल्कि यह होता है कि हमने अपनी उस कमाई से कितनों के चेहरे पर सच्ची मुस्कान दी है। ✨

प्यार और परवाह भरे हों छुट्टियों के दिन

समर वैकेशन का समय बच्चों के लिए दिन भर की व्यस्तता वाली नियमित दिनचर्या से भले अलग हो, लेकिन इस समय का सदुपयोग जरूरी है। इसके लिए एक प्लानिंग बना ली जानी चाहिए। पैरेंट्स और बच्चे मिलकर छुट्टियों को प्यार और परवाह भरे दिन बनाएं।

बच्चे और आप
डॉ. मोनिका शर्मा

साल भर बाद आने वाली छुट्टियों यानी समर वैकेशन का समय सीमित ही होता है। यही दिन कहीं जाने या किसी के अपने घर आने के दिन भी होते हैं। इसीलिए सही प्लानिंग बनाकर बच्चों की रुचि के मुताबिक कुछ एक्टिविटीज से जुड़ने की राह चुनना जरूरी है। असल में छुट्टियों के सही उपयोग और नियोजन के लिए पहले दिन से ही कुछ बातें तय कर लेना जरूरी है। समर क्लासेस से लेकर अपने रूम को ऑर्गनाइज्ड करने और हम उम्र साधियों के खेलने-कूदने के साथ ही परिवार संग वक्त बिताने के सहज से गाइडलाइंस को इस प्लानिंग का हिस्सा बनाएं। बीते एकेडमिक ईयर या आने वाली क्लास के मुताबिक कोई होमवर्क दिया गया हो तो उसे पूरा करने को लेकर भी टाइम टेबल बनाना चाहिए।

समझें समर क्लास की उपयोगिता: गर्मियों की छुट्टियों में समर कैम्प या क्लासेस भी बच्चों के लिए कुछ नया सीखने-समझने का अच्छा अवसर होते हैं। इस समय बच्चे अपनी हॉबी या स्किल्स निखारने के लिए कोई कोर्स कर सकते हैं। इन स्किल्स के क्लासरूम में बच्चों पर अच्छा प्रफॉर्म करने का कोई मानसिक दबाव नहीं होता। प्रतियोगिता से दूर सहज माहौल में बच्चे कुछ नया सीखते हैं। समर क्लासेस बच्चों को क्रिएटिव मोमेंट पर मन का करने का अवसर देते हैं। हॉबी क्लासेस में बच्चे रचनात्मक रूप से बहुत सक्रिय रहते हैं। असल में समर क्लासेस में बच्चे अपने ही आस-पास की अनदेखी-अनजानी दुनिया को एक्सप्लोर करते हैं। गिनती के दिनों के ये क्लासरूम बच्चों की क्षमता और प्रतिभा को रचनात्मकता का प्यारा केनवास देते हैं। जिस पर बच्चे बिना किसी तनाव के अपनी मर्जी के रंग भरते हैं।

बच्चों के लिए चुनें सही कोर्स: सभी पैरेंट्स सोचते हैं कि गर्मी की छुट्टी में बच्चों को क्या ऐसा कोर्स कराएं कि अवकाश के दिनों में भी उनका समुचित विकास हो। जरूरी यह है कि पैरेंट्स की इच्छा से बच्चों के रुचि-रुझान की भी मेल हो। इन दिनों क्रिकेट, स्केटिंग, योग, कसरत, डांस, म्यूजिक, स्केचिंग, पेंटिंग, स्टोरी टेलिंग और पब्लिक स्पीकिंग जैसी कई तरह की



क्लास चलती हैं, पर कोई भी कोर्स नहीं चुना जा सकता। ना ही हर कोर्स, हर बच्चे के लिए सही होता है। इसीलिए घर के छोटे सदस्यों की रुचि और उम्र के अनुसार ही कोर्स का चयन करना आवश्यक है। इस मोमेंट पर पैरेंट्स अपनी पसंद बिलकुल भी न थोपें। छुट्टियां खुशियों का ही समय होता है। बिना किसी के दबाव के कलात्मक गतिविधियां करने से डोपामाइन हार्मोन बढ़ता है। यह हार्मोन बच्चों को खुशी और शांत मन की सौगात देता है। प्रसन्न और पॉजिटिव माइंडसेट से किए गए ऐसे शॉर्ट-टर्म कोर्स कई बार



जिंदगी भर के लिए बच्चों के शौक की बुनियाद बना देते हैं।

घर में भी रचनात्मक गतिविधियां: समर क्लास या समर कैम्प न जाने वाले बच्चे घर में भी क्रिएटिव छुट्टियां बिता सकते हैं। समर वैकेशन में आस-पड़ोस के बच्चे मिल-

जुलकर कुछ नया सीख सकते हैं। कुछ एक्टिविटीज में तो पैरेंट्स भी शामिल हो सकते हैं। बच्चों के साथ पैरेंट्स कोई नई रसियां बना सकते हैं। इससे बच्चे घर और रसोई के छोटे-छोटे काम करना सीखेंगे। घर में पैरेंट्स के साथ क्वालिटी टाइम बिताते हुए बच्चे घर और अपना कमरा साफ रखने और चीजों को सही जगह पर जांचने का पाठ भी पढ़ सकते हैं। फुर्सत के पलों में सहज अंदाज में दिए गए अभिभावकों के दिशा-निर्देश बच्चों को बोझ भी नहीं लगते। इतना ही नहीं बच्चे ऑनलाइन क्लासेस के जरिए भी कोई नई भाषा सीख सकते हैं। तकनीकी फील्ड में रुचि हो तो कोडिंग, रोबोटिक्स या डिजिटल आर्ट के क्लास ले सकते हैं। सुबह-शाम बच्चों के साथ इंडोर गेम्स खेलने के लिए समय निकालना भी फुर्सत में कुछ पल बिताने का बहुत प्यारा तरीका है। ✨

एडवाइस
ललिता गोयल

आज के दौर में बहुत सी महिलाएं वर्किंग हैं। ऑफिस में वर्क प्रेशर के अलावा तरह-तरह के स्ट्रेस का सामना भी उन्हें करना पड़ता है। कुलींग और बॉस का नेचर, ऑफिस का माहौल, कंपनी पॉलिसीज, जेंडर भेदभाव, उचित सेलरी न मिलना, पर्सनल सेप्टी की चिंता जैसी कई चुनौतियों का सामना वे करती हैं। हाल ही में हुए एक अध्ययन के मुताबिक वर्कप्लेस पर पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में बर्नआउट यानी मानसिक और शारीरिक थकान के मामले ज्यादा देखने को मिलते हैं। ऑफिस प्रॉब्लम्स से निपटने के लिए एक क्लियर विजन और कॉन्फिडेंस की जरूरत होती है। जानिए, वर्किंग महिलाएं ऑफिस से जुड़ी समस्याओं को कैसे करें हैंडल? **मल्टीटास्किंग से बचें:** एक समय में एक ही काम पर ध्यान केंद्रित करें, इससे गलतियां कम होती हैं। अगर आपके पास पहले से ही बहुत काम है, तो अतिरिक्त जिम्मेदारी लेने से बचें। अपनी जिम्मेदारियों और चुनौतियों के बारे में अपने मैनेजर या एचओडी से बात करें। संभव हो तो फ्लेजिबल वर्किंग ऑवर या वर्क फ्रॉम होम का ऑप्शन चुनें। कुलींस के साथ हेल्दी रिलेशन बनाएं। **जेंडर भेदभाव:** कई बार वर्कप्लेसेस पर गलत धारणाएं बना ली जाती हैं कि महिलाएं देर तक नहीं

वर्किंग वूमन के लिए घर के साथ वर्कप्लेस की जिम्मेदारियां निगाना आसान नहीं होता है। वहां भी उन्हें कई तरह के चैलेंजेस और प्रॉब्लम्स को फेस करना पड़ता है। ऐसे में परेशान होने के बजाय आपको उन्हें हैंडल करने का तरीका सीखना चाहिए।

वर्कप्लेस चैलेंजेस-प्रॉब्लम्स को वर्किंग वूमन ऐसे करें फेस

रुक सकती या शादी-मां बनने के बाद वे काम को लेकर कंसेंटेड नहीं कर पाती हैं। इसे 'ग्लาส सीलिंग' भी कहते हैं, जहां योग्यता के बावजूद उनकी प्रमोशन या उचित इंक्रीमेंट नहीं मिलता है। इस समस्या से निपटने के लिए अपनी उपलब्धियों को डेटा और रिजल्ट्स के साथ पेश करें। कॉन्फिडेंट होकर अपनी बात रखें। **वर्कप्लेस सेप्टी:** ऑफिस में देर शाम तक काम के दौरान या फील्ड वर्क के दौरान सुरक्षा की चिंता, लगभग सभी वर्किंग वूमन को होती है। इसके अलावा कई बार मेंटल टॉर्चर या हैरेसमेंट का भी उनको सामना करना पड़ता है। ऐसे में अपनी कंपनियों की पॉलिसी के बारे में जागरूक रहें। किसी भी गलत व्यवहार को शुरुआत में ही टोकें। किसी भी तरह के भेदभाव या असुरक्षित व्यवहार को अनदेखा न



करें और शिकायत दर्ज करने में जरा भी संकोच न करें। **वर्क प्रेशर:** ऑफिस में पहले उन कामों को करें, जो ज्यादा जरूरी हैं। इसके अलावा गैरजरूरी काम या दूसरों के काम खुद न करें। अपने रोल के हिसाब से अपने कार्यों की पूरी लिस्ट बनाएं और इसके बाद इन्हें प्रायोरिटी के हिसाब से सेट कर लें। खुद को कभी भी ओवर वर्कलोडेड न रखें। हर काम को परफेक्ट बनाने की कोशिश कई बार तनाव बढ़ा देती है। इसलिए खुद से बहुत ज्यादा उम्मीद ना रखें। अगर कभी कोई काम समय पर नहीं हो पाता या परफेक्ट नहीं हो पाता तो खुद को दोष देने की बजाय अगले दिन उसे बेहतर तरीके से करें।

सीमाएं निर्धारित करें: ऑफिस टाइम के बाद बहुत इंपॉटेंट न होने पर कॉल्स या ई-मेल्स चेक करने से बचें। काम की लिस्ट बनाकर, उन्हें ऑफिस टाइम में ही पूरा करें। अगर आप ऐसा करती हैं तो दिन के आखिर में आपके सारे काम पूरे हो जाएंगे, जिससे फील गुड होगा। ✨ **(मनोवैज्ञानिक मीनाक्षी मनचंदा से बातचीत पर आधारित)**

थेरेपी
डॉ. गौरव गुप्ता
सीनियर साइकियट्रिस्ट-सीईओ
तुलसी हेल्थकेयर, गुरुग्राम

गर्भावस्था हर महिला के जीवन का सबसे खास लेकिन चुनौतीपूर्ण दौर भी होता है। इस दौरान उनके शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव, शारीरिक असामान्यता और कई तरह की चिंताएं, महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर असर डालती हैं। इस वजह से प्रेगनेंसी का दौर कुछ महिलाओं को मुश्किलों भरा लगने लगता है। ऐसे में गर्भवती महिला के मानसिक स्वास्थ्य और बच्चे की ग्रोथ पर इसका बहुत बुरा असर पड़ सकता है। ऐसे में लाफ्टर थेरेपी यानी हंसी को अपनी डेली रूटीन का हिस्सा बनाना, मां और बच्चे दोनों के लिए लाभकारी हो सकता है। आइए जानते हैं लाफ्टर थेरेपी और इससे होने वाले फायदों के बारे में।

लाफ्टर थेरेपी क्या है: लाफ्टर थेरेपी एक नेचुरल हीलिंग तकनीक है, जिसमें हंसी को माध्यम से तनाव को कम किया जाता है। यह शरीर में एंडोर्फिन (हैपी हार्मोन) के स्तर को बढ़ाती है और कॉर्टिसोल (स्ट्रेस हार्मोन) के स्तर को घटाती है। **लाफ्टर थेरेपी के फायदे:** तनाव और चिंता में कमी गर्भावस्था में मानसिक तनाव आम



बात है। हंसी से दिमाग में सकारात्मक ऊर्जा आती है, जिससे मूड बेहतर होता है और चिंता का स्तर कम होता है। **नींद में सुधार:** हंसी से शरीर रिलैक्स होता है, जिससे नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है।

तब जरूर करें डॉक्टर से कंसल्ट

लाफ्टर थेरेपी, प्रेगनेंसी के दौरान द्वावरहित और पूरी तरह सुरक्षित उपाय है। यह मां के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाकर शिशु के स्वस्थ विकास में मदद करती है। हालांकि अगर गर्भावस्था में किसी प्रकार की मेडिकल जटिलता हो तो डॉक्टर की सलाह लेकर ही इस थेरेपी को अपनाया चाहिए।

गर्मी के मौसम में स्किन केयर गुलाब जल है बहुत कारगर

एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर गुलाब जल गर्मियों की तेज धूप से स्किन को सुरक्षित रखता है। गर्मियों में रूखी, बेजान चेहरे की त्वचा को तरोताजा रखने के लिए गुलाब जल को फेस मिस्ट के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। आप इसे एक बोतल में रखकर चेहरे पर स्प्रे कर सकती हैं। इसे पूरी तरह सोखने दें। अगर आप कील, मुहासों और दाग-धब्बों से परेशान हैं तो आप रात को सोने से पहले कॉटन बॉल की मदद से गुलाब जल लगाएं



और इसे रात भर लगा रहने दें। आप इसे चेहरे पर सीधे भी स्प्रे कर सकती हैं या गुलाब जल को आइस ट्रे में जमा लें और इन आइस क्यूब को चेहरे पर हल्के-हल्के हाथों से मसाज करें। इससे तपती धूप में ठंडक मिलेगी और चेहरे पर ग्लो दिखेगा। गर्मियों के दिनों में ऑयली स्किन पर पिंपल होना आम समस्या है। इससे निपटने के लिए एक चम्मच मुल्तानी मिट्टी में दो-तीन चम्मच गुलाब जल को मिलाकर बने पेस्ट को चेहरे पर लगा लें और इसे प्राकृतिक तौर पर सूखने

और पेट की मांसपेशियां सक्रिय होती हैं, जिससे श्वसन और रक्त संचार बेहतर होता

है। यह डिलीवरी के समय सहनशक्ति बढ़ाने में मदद करता है।

शिशु पर सकारात्मक असर: मां के हंसने से गर्भ में पल रहे शिशु तक मां की सकारात्मक भावनाएं पहुंचती हैं। खुश मां का मुंड स्वस्थ निर्यंत्रित रहते हैं।

असर शिशु के लिए तैयारी: हंसने से फेफड़े का विकास पर भी बहुत सकारात्मक रूप से पड़ता है। **कैसे करें लाफ्टर थेरेपी:** रोजाना सुबह 10-15 मिनट हंसने की आदत डालें। लाफ्टर योगा या ग्रुप एक्टिविटीज का हिस्सा बनें। कॉमेडी फिल्में या हल्के-फुल्के टीवी शो देखें। परिवार और दोस्तों के साथ हंसी-मजाक में वक्त बिताएं। ✨

प्रस्तुति: निकिता चौहान

दो। पूरी तरह सूख जाने के बाद इसे ताजे ठंडे पानी से धो डालें।

डार्क सर्कल: गुलाब जल के उपयोग से आंखों के आस-पास डार्क सर्कल को कम करने में मदद मिलती है। इसके लिए आप प्रभावित क्षेत्र में रूई की मदद से गुलाब जल लगाएं, जिससे त्वचा में नमी बढ़ेगी और डार्क सर्कल धीरे-धीरे कम होंगे। डार्क सर्कल के लिए गुलाब जल और ठंडे दूध को अच्छी तरह मिलाएं। इस मिश्रण को कॉटन बॉल की मदद से आहिस्ता-आहिस्ता आंखों को नीचे लगाकर आधे घंटे बाद ताजे पानी से धो डालें। इसे सप्ताह में तीन बार आप यूज कर सकती हैं।

फेस पैक: पुदीने और गुलाब जल का पैक त्वचा को मुलायम बनाने में सहायक होता है। पुदीने के रस में एक चम्मच शहद और थोड़ा सा गुलाब जल मिलकर बने पैक को चेहरे पर कुछ देर तक लगाने के बाद ताजे पानी से धो डालें। ✨



मन को ऐसे रखें रिलैक्स

आप अपने ऑफिस और घर दोनों की जिम्मेदारियां अच्छी तरह निभा पाए, इसके लिए जरूरी है कि खुद को रिलैक्स रखें और मन को शांत रखें। मन शांत रखने के लिए आप डेली कुछ मिनट तक योगा, मेडिटेशन जैसी एक्टिविटी कर सकती हैं। एक्सरसाइज भी मन को शांत रखने का एक बेहतरीन तरीका हो सकता है। जब आप दिन की शुरुआत योगा या मेडिटेशन से करती हैं तो पूरा दिन एनर्जेटिक और हैप्पी फील होता है। इससे दिन भर आप वर्क प्रेशर को आसानी से संभाल सकती हैं। इसके साथ ही स्ट्रेस और थकान से बचने के लिए लगातार काम करने के बजाय छोटे-छोटे ब्रेक लेती रहें।

खबर संक्षेप

दयानन्द महाविद्यालय में लगाया रोजगार मेला

हिसार। दयानन्द महाविद्यालय में सोमवार को रोजगार मेले का आयोजन किया गया। रोजगार मेले का उद्घाटन कालेज प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह ने किया। कॉलेज के प्राचार्य ने कहा कि ऐसे रोजगार मेले विद्यार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी साबित होते हैं। इस अवसर पर बड़ी संख्या में स्नातक युवाओं ने भाग लिया और विभिन्न कंपनियों के लिए आयोजित साक्षात्कार प्रक्रिया में हिस्सा लिया। रोजगार मेले में आईसीआईसीआई आईटीएम स्किल एकेडमी, एलआईसी और सनविन जैसी प्रमुख कंपनियों ने भाग लेकर युवाओं को बैंकिंग व बीमा क्षेत्र में करियर के अवसर प्रदान किए। इस मौके पर करियर गाइडेंस एण्ड प्लेसमेंट सैल के इंचार्य डॉ. नरेन्द्र कुमार, डॉ. सुरुक्षि शर्मा, प्राध्यापिका मीनाक्षी, रितु, सविता, मोनिका तथा कमलप्रीत उपस्थित रही।

स्वामी दीप्तानंद कन्या गुरुकुल में हुई बैठक

हिसार। स्वामी दीप्तानंद कन्या गुरुकुल की बैठक गुरुकुल प्रधान संत राजकुमार आर्य की अध्यक्षता में गुरुकुल में आयोजित की गई। गुरुकुल की प्राचार्या सुनीता आर्या ने बताया कि बैठक में गुरुकुल से संबंधित अनेक विषयों पर चर्चा हुई। बैठक में अन्न संग्रह, नए सत्र में छात्राओं के प्रवेश, नई नियुक्तियों, नए वित्त वर्ष के वार्षिक बजट तथा 31 मई को आयोजित होने वाले पारितोषिक वितरण समारोह सहित अन्य मुद्दों पर चर्चा हुई। बैठक में गुरुकुल संरक्षक रामकुमार आर्य, सचिव अजीत बंसल, सह सचिव सुभाष चन्द्र, राजकुमार मास्टर, रमेश खरड़, रामकिशन जाखड़, कर्मवीर शर्मा, विजेंद्र धिराय आदि थे।

चौ. भजनलाल के प्रति की गई टिप्पणी अमर्यादित

हिसार। इनेलो के प्रदेश सचिव दलबीर किरमारा ने भाजपा राज्यसभा सांसद रेखा शर्मा द्वारा पूर्व मुख्यमंत्री स्व. चौधरी भजनलाल के प्रति की गई टिप्पणी को अमर्यादित व गैर जिम्मेवादाराना बताया है। दलबीर किरमारा ने कहा कि चौधरी देवीलाल, चौधरी भजनलाल व चौधरी बंसीलाल की गिनती उन नेताओं में होती है, जिन्होंने हरियाणा के नवनिर्माण में प्रमुख भूमिका निभाई है। उनके मुकामले तो भाजपा सरकार ने पिछले 10-11 साल में प्रदेश के हित में रती भर भी काम नहीं किया लेकिन आज भाजपा के बड़बोले नेता उन नेताओं का अपमान कर रहे हैं, जिनकी हरियाणा को बनाने व सँचने में प्रमुख भूमिका है। उन्होंने कहा कि राज्यसभा सांसद रेखा शर्मा को अपने बयान के लिए माफी मांगनी चाहिए।

सत्ता के नशे में मर्यादा भूले भाजपा नेता : चौहान

हिसार। नगर निगम के पूर्व पार्षद मान सिंह चौहान एडवोकेट ने भाजपा राज्यसभा सांसद रेखा शर्मा द्वारा हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री चौ. भजनलाल के प्रति दिए गए बयान को निंदनीय बताते हुए कहा कि बीजेपी के नेता सत्ता के नशे में मर्यादा भूल चुके हैं। मान सिंह चौहान ने कहा कि भाजपा की वरिष्ठ नेत्री द्वारा चौ. भजनलाल जैसी सम्मानित शख्सियत के प्रति गुंडागर्दी जैसे शब्दों का इस्तेमाल किया जाना उनकी छोटी सोच को दर्शाता है। चौ. भजनलाल ने लंबे समय तक हरियाणा के मुख्यमंत्री रहकर प्रदेश के विकास में अपना योगदान दिया। हरियाणा ही नहीं बल्कि केंद्र की राजनीति में भी चौ. भजनलाल का नाम सम्मान के साथ लिया जाता है।

जिला किक बॉक्सिंग चैंपियनशिप में ब्लूमिंग चाइल्ड स्कूल का अमित प्रथम



हिसार। रोहतक में आयोजित चौथा जिला किक बॉक्सिंग चैंपियनशिप में ब्लूमिंग चाइल्ड स्कूल जाखड़ खेड़ा के होनहार विद्यार्थी अमित ने शानदार प्रदर्शन किया है। अमित ने 63 किलोग्राम कैटेगरी में प्रथम स्थान प्राप्त किया। छात्र अमित की इस उपलब्धि पर विद्यालय परिवार ने खुशी जताते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। विद्यालय परिवार को अमित को इस उपलब्धि पर गर्व है।

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, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार

फ़ोन : 7988727916, 9315429403, 9253681005

हिसार

हिसार व हांसी में लगे समाधान शिविर, अधिकारियों ने सुनीं जनसमस्याएं उप-स्वास्थ्य केंद्र में आवश्यक दवाएं नहीं, एडीसी ने दिए कार्रवाई के निर्देश

हिसार। समाधान शिविर में जनसमस्याएं सुनते एडीसी लक्षित सरीन।

बिजली के खंभे को दुरुस्त करने के निर्देश

हांसी। जिला प्रशासन द्वारा आयोजित समाधान शिविर में अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरीन ने नागरिकों की समस्याएं सुनीं और संबंधित अधिकारियों को उनके त्वरित समाधान के निर्देश दिए। शिविर में एसडीएम राजेश खोथे, नायब तहसीलदार सुरेश कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे। शिविर के दौरान कुदमापुर रोड स्थित हाउसिंग बोर्ड के सामने बिजली के पोल से संबंधित समस्या तथा दयाल सिंह कॉलोनी निवासी अशोक कुमार द्वारा प्रस्तुत बिजली के खंभे को दुरुस्त करवाने संबंधी आवेदन पर एडीसी ने तुरंत संहान लेते हुए संबंधित विभाग के अधिकारियों को शीघ्र कार्रवाई करने के निर्देश दिए। इसी प्रकार, सुबह 7:45 बजे चलने वाली हांसी-हाजमपुर बस सेवा का विस्तार पड़ोसा गांव तक करने तथा रतेरा से हांसी सुबह 7:30 बजे चलने वाली बस सेवा को निर्धारित समय पर नियमित रूप से संचालित करने के संबंध में प्राप्त आवेदनों पर हरियाणा राज्य परिवहन विभाग के अधिकारियों को आवश्यक कदम उठाने के निर्देश दिए गए। समाधान शिविर में जमीन पर कब्जा दिलवाने, परिचार पहचान पत्र में आय संशोधन, राशन कार्ड बनवाने, सामाजिक सुरक्षा पेंशन बनवाने सहित विभिन्न प्रकार की समस्याओं को लेकर नागरिकों ने आवेदन प्रस्तुत किए।

गाय को राष्ट्र माता घोषित करने की मांग



हिसार। अपनी मांग के समर्थन में ज्ञापन देते संत व सेवक।

- 12,450 हस्ताक्षरों के साथ प्रशासन को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज >> हिसार

‘गो सम्मान आह्वान अभियान’ के तहत हिसार तहसील में गो माता को राष्ट्र माता घोषित करने की मांग को लेकर एक व्यापक हस्ताक्षर अभियान चलाया गया। इस अभियान में शहरवासियों का उत्साह देखने को मिला और कुल 12,450 हस्ताक्षर एकत्रित कर समर्थन जताया गया। अभियान शांतिपूर्ण तरीके से आयोजित किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में साधु-संत, गो-प्रेमी और

मातृशक्ति ने भाग लिया। इस दौरान हिसार के प्रमुख संत जीतानन्द, संत धर्मदास, संत बंटी महंत, संत श्याम सरकार और संत श्रवण दास ने उपस्थित होकर सेवकों का हौसला बढ़ाया।

इससे पूर्व सेवकों और मातृशक्ति की मौजूदगी में क्रांतिकारी पार्क से लघु संचिवालय तक कीर्तन करते हुए शांतिपूर्ण यात्रा निकाली गई। इसके बाद सेवकों ने गो सम्मान आह्वान का प्रार्थना पत्र प्रधानमंत्री, राज्यपाल, राष्ट्रपति और मुख्यमंत्री के नाम संबोधित करते हुए हिसार से एसडीएम को सौंपा। इस मौके पर विभिन्न संगठनों से जुड़े प्रमुख लोगों



गोसेवा को लेकर एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

नारनौदा। गो सम्मान आह्वान अभियान के तहत गोसेवकों ने सोमवार को एसडीएम नारनौद को राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री के नाम और मुख्यमंत्री के नाम और राज्यपाल के नाम ज्ञापन दिया। सरकार को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर जल्द ही ये मांग पूरी नहीं हुई तो गोमत्त बड़े पैमाने पर आंदोलन करेंगे। करीब चार हजार गो सेवकों ने हस्ताक्षर करके सरकार को चेताया कि देश में गोहत्या पर पूर्ण रूच से प्रतिबंध लगाया जाए। पूरे भारत में गो माता को राष्ट्रीय पशु घोषित करें। गाय को हम गोमाता का दर्जा तो देते हैं लेकिन आज भी गायों की हत्या की जा रही है। काफी जगह गोशैली के मामले सामने आ रहे हैं। आए दिन काफी लोग गायों को गाड़ियों में भर कर उनका व्यापार कर रहे हैं। सरकार तुरंत प्रभाव से इन पर रोक लगाकर कड़ा कानून बनाने का काम करें। अन्यथा देशभर के गोमत्त एक जुट होकर बड़ा आंदोलन करने कर लिए मजबूर होंगे। इस अवसर पर देवेंद्र व्यास, राजू जलेबीवाल, सुरेंद्र जांगड़ा, उपेंद्र सिंह, मुकेश मदान, उज्ज्वित व रमेश आदि मौजूद रहे।

में हरिसिंह बेनीवाल, रणवीर हिन्दू, पंकज सोनी, अमर चौधरी, दीपक, रवि सैनी जमालपुरिया, शीतल हिन्दू, रीना सिहाग, चेतना कौशिक, ममता

छात्रसंघ चुनाव बहाल करने की मांग को लेकर एबीवीपी ने सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज >> हिसार

अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद द्वारा सोमवार को पूरे हरियाणा में महाविद्यालयों में छात्रसंघ बहाली को लेकर ज्ञापन सौंपे। इस कड़ी में एबीवीपी ने गुरु गोरखनाथ जी राजकीय महाविद्यालय के प्रधानाचार्य को छात्रसंघ चुनाव बहाल करने के लिए ज्ञापन सौंपा। एबीवीपी विश्व का सबसे बड़ा छात्र संगठन है, जो सदैव छात्र हित, शिक्षा की गुणवत्ता और लोकतांत्रिक मूल्यों की स्थापना के लिए कार्य करता रहा है।

छात्र संघ चुनाव विद्यार्थियों के लिए लोकतंत्र की प्रथम पाठशाला के समान होते हैं। उन्होंने बताया कि



हरियाणा में वर्ष 1996 के बाद छात्र संघ चुनाव बंद हो जाने से विद्यार्थियों को अपने प्रतिनिधि चुनने के लोकतांत्रिक अधिकार से वंचित होना पड़ा।

वर्ष 2018 में छात्र संघ अध्यक्ष का चुनाव अप्रत्यक्ष रूप से करवाया गया था, किंतु उसके बाद से अब तक महाविद्यालयों में छात्र संघ चुनाव आयोजित नहीं कवाए गए

हिसार। प्राचार्य डॉ. विवेक सैनी को ज्ञापन देते हुए।

फोटो : हरिभूमि

हिसार। प्राचार्य डॉ. विवेक सैनी को ज्ञापन देते हुए।

हैं। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद आपसे आग्रह करती है कि हरियाणा के महाविद्यालयों में छात्र संघ चुनावों को लिंगदोह समिति की सिफारिशों के अनुरूप पुनः प्रारंभ किया जाए।

इस मौके पर एबीवीपी नगर मंत्री पुष्पम्, प्रांत कार्यकारणी सदस्य लखविंद, दीपिका अन्य छात्र कार्यकर्ता मौजूद रहे।

अंकं सुनाकर सभी की वाहवाई पाई। गजलकारा पुनम मनचंदा ने अपनी ग़ज़ल ‘कहं क्या भला दिल के हालात की, कसक बाक़ी उनसे मुलाक़ात की’ सुमधुर स्वरों में प्रस्तुत कर सभी का मन मोह लिया। कवि पीपी शर्मा ने अपनी शानदार रचना ‘मेरे देश का प्यार हो रहा सरेआम नीलाम, देश का क्या होगा’ सुनाकर देश की वर्तमान परिस्थितियों पर प्रकाश डाला।

गजलकार नीरज कुमार मनचंदा ने अपनी ग़ज़ल ‘अजब ही देखा है दस्तूर अब ज़माने का, कि दे के जख्म ये मरसम भी फिर लगाता है’ सुनाकर गोष्ठी को उत्कर्ष पर पहुंचा दिया।

न्यूज डायरी



अमरनाथ यात्रियों के लिए भंडारा लगाने का निर्णय

हिसार। श्रीशिव सेवक मंडल ट्रस्ट की बैठक मंडल के प्रधान डॉ. महीपाल मुंजाल की अध्यक्षता में में हुई जिसमें हर वर्ष की भांति इस वर्ष 3 जुलाई से 28 अगस्त तक अमरनाथ यात्रा के दौरान मंडल की ओर से लगाये जाने वाले भंडारे के बारे में विचार-विमर्श किया गया। मंडल का अब तक का आय-व्यय का ब्यौरा दिया गया जिस पर सभी ने सहमति प्रकट की। बैठक में निर्णय लिया गया कि भंडारे की तारीख को इजाजत मिलते ही पूरे उत्साह से 24 घंटे की सेवा के साथ भंडारा लगाया जाएगा। भंडारे की तैयारियों के लिए रुपरेखा बनाई गई। जल्द ही मंडल की पुनः बैठक बुलाई जाएगी। सेवादार जगदीश रहेजा व शालू नागपाल ने बताया कि भंडारे में प्रतिदिन लगभग दो से तीन हजार यात्रियों के आने की संभावना रहती है। बैठक में रामबख्श असीजा, गगन मछौरा बोबी, प. नरबेन्द्र शर्मा, रवि मेहता एडवोकेट, दिनेश कुमार सरदाना, जगदीश रहेजा, शालू नागपाल, कुलभूषण बंसल, सुनील कठारिया, नीरज दीगड़ा, संजय गोवंर, डॉ. गौरव मुंजाल, कर्न शर्मा, दर्शन कुमार रहेजा, सुमित कठारिया, रोहित धर्मीजा एडवोकेट, महेंद्र सपड़ा, प्रणव गेरा, लवली अरोड़ा, गौरव भ्याणा, सौरव मुंजाल आदि उपस्थित रहे।



आरपीएस स्कूल के विद्यार्थियों ने किया गोशाला भ्रमण

हांसी। आरपीएस स्कूल के विद्यार्थियों द्वारा लाडवा क्षेत्र में स्थित किसान धाम लाडवा गोशाला का शैक्षिक भ्रमण किया गया। इस अवसर पर छात्रों ने गोशाला में रह रही गायों की देखभाल, उनके खान-पान तथा संरक्षण से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त की। विद्यालय के शिक्षकों के मार्गदर्शन में बच्चों ने गोशाला का निरीक्षण किया और वहां की व्यवस्थाओं की नजदीक से देखा। गोशाला के प्रबंधक सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य रामधारी दुहिया ने विद्यार्थियों को गोशाला के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह गोशाला 38 एकड़ में फैली है और यहां पर गोमुर से 191 प्रकार की दवाइयां बनाई जाती हैं। यहां एड्स व कैसर की दवाइयां भी बनाई जाती हैं। बच्चों ने बायोगैस प्लांट का निरीक्षण किया। बच्चों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए गायों के प्रति अपनी संवेदनशीलता व्यक्त की। विद्यालय की प्रधानाचार्या एकता सचदेवा ने कहा कि इस तरह के शैक्षिक भ्रमण से बच्चों को व्यावहारिक ज्ञान मिलता है और उनमें नैतिक मूल्यों का विकास होता है।



नुक्कड़ नाटक से किया शिक्षा के प्रति जागरूक

हांसी। आरपीएस पब्लिक स्कूल में प्रातःकालीन सभा के दौरान 8वीं कक्षा के विद्यार्थियों द्वारा एक प्रभावशाली प्रस्तुति दी गई। विद्यार्थियों ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से शिक्षा के महत्व को दर्शाते हुए सभी छात्रों को शिक्षा के प्रति जागरूक किया। इस नाटक में बच्चों ने समाज में शिक्षा की आवश्यकता, उसके लाभ तथा शिक्षा के अभाव से होने वाली समस्याओं को बेहद सरल और प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। विद्यार्थियों की अभिनय क्षमता और संदेश देने की शैली ने सभी का मन मोह लिया। इस अवसर पर विद्यालय प्राचार्या एकता सचदेवा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए शिक्षा के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बच्चों को प्रेरित किया कि वे शिक्षा को अपने जीवन का आधार बनाएं और निरंतर सीखने की भावना को बनाए रखें।



एसडी मॉडर्न स्कूल के विद्यार्थियों ने किया तीर्थ भ्रमण

हांसी। एसडी मॉडर्न पब्लिक स्कूल के 11वीं व 12वीं कक्षा से कला संकाय के विद्यार्थियों द्वारा तीर्थरात्र विचारक विश्वास और इमरतों से संबंधित प्रक्रिया का प्रत्यक्ष अवलोकन किया गया। नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति के निर्देशानुसार प्रैक्टिकल एक्सपोजर शिक्षा पद्धति के लिए आवश्यक है। विद्यार्थियों ने प्रत्यक्ष रूप से जैन मंदिर का दर्शन किया, तीर्थंकरों के जीवन से संबंधित विशेष जानकारी प्राप्त की, विद्यार्थियों को पंडित जी द्वारा नवकार मंत्र का उच्चारण करवाया गया, अहिंसा रहित जैन पूजन विधि का प्रत्यक्ष दर्शन कराया गया। जैन धर्म के मूल सिद्धांतों जियो और जीनो दो, अहिंसा परमो धर्म का ज्ञान प्राप्त किया। तीर्थ स्थल भ्रमण कार्यक्रम का संचालन अध्यापिका सुमन झावब ने किया। प्राचार्या ऋतु सिंह ने बताया कि इस तरह की गतिविधियों से विद्यार्थियों को देश की धार्मिक प्रक्रिया का प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त होता है। प्रबंधक समिति के प्रधान सज्जन अगवाल, मैनेजर नकुल अगवाल, कैशियर चंद्रमान गर्ग व सैक्रेटरी रजत अगवाल ने धार्मिक क्षेत्र की यात्रा की की सराहना की।



श्री एसडी कन्या विद्यालय में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता

हांसी। श्री जगतानंद धर्म कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को गंश मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत नशा मुक्ति विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के डीन इंटरनेशनल अपेरियर्स प्रो. ओम प्रकाश सांवान के मार्गदर्शन में किया गया, जिसके माध्यम से विद्यार्थियों को नशा प्रयोगिकी एवं सैन्य उपकरणों का प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त हुआ। भ्रमण की शुरुआत विभागध्यक्ष प्रो. राजेंद्र कुंठू के प्रेरणादायक संदेश से हुई। उन्होंने विद्यार्थियों को इस अवसर का भरपूर लाभ उठाने, तकनीकी ज्ञान को व्यावहारिक अनुभव से जोड़ने तथा अनुसंधान की नई संभावनाओं को समझने के लिए प्रेरित किया। इस शैक्षणिक भ्रमण में कुल 37 विद्यार्थी तथा टीचर-इंचार्ज डॉ. जोगिंद्र सांवान शामिल रहे। भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों ने प्रतिदिन 633 ईस्टर्न बटालियन का दौरा किया, जहां उन्हें विभिन्न उन्नत सैन्य उपकरणों एवं उनकी कार्यप्रणाली के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। विद्यार्थियों ने टी-90 और टी-72 जैसे आधुनिक टैंकों के साथ-साथ बीएमके-3 (इन्फैंट्री कॉम्बैट व्हीकल) को भी निकट से देखा और समझा। इसके अलावा विद्यार्थियों को बिज-लेस टैंक के बारे में भी जानकारी दी गई, जो युद्ध के समय एक स्थान से दूसरे स्थान तक टैंकों एवं भारी वाहनों को ले जाने के लिए अस्थायी पुल स्थापित करने में सहायक होता है।



सेना के अत्याधुनिक टैंकों से रुबरु हुए गुजवि के विद्यार्थी

हिसार। गुरु जगदीश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के भौतिकी विभाग के विद्यार्थियों ने आर्मी कैंटोनेमेंट परिया का एक दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण आयोजित किया। इस भ्रमण का आयोजन विश्वविद्यालय के डीन इंटरनेशनल अपेरियर्स प्रो. ओम प्रकाश सांवान के मार्गदर्शन में किया गया, जिसके माध्यम से विद्यार्थियों को नशा प्रयोगिकी एवं सैन्य उपकरणों का प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त हुआ। भ्रमण की शुरुआत विभागध्यक्ष प्रो. राजेंद्र कुंठू के प्रेरणादायक संदेश से हुई। उन्होंने विद्यार्थियों को इस अवसर का भरपूर लाभ उठाने, तकनीकी ज्ञान को व्यावहारिक अनुभव से जोड़ने तथा अनुसंधान की नई संभावनाओं को समझने के लिए प्रेरित किया। इस शैक्षणिक भ्रमण में कुल 37 विद्यार्थी तथा टीचर-इंचार्ज डॉ. जोगिंद्र सांवान शामिल रहे। भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों ने प्रतिदिन 633 ईस्टर्न बटालियन का दौरा किया, जहां उन्हें विभिन्न उन्नत सैन्य उपकरणों एवं उनकी कार्यप्रणाली के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। विद्यार्थियों ने टी-90 और टी-72 जैसे आधुनिक टैंकों के साथ-साथ बीएमके-3 (इन्फैंट्री कॉम्बैट व्हीकल) को भी निकट से देखा और समझा। इसके अलावा विद्यार्थियों को बिज-लेस टैंक के बारे में भी जानकारी दी गई, जो युद्ध के समय एक स्थान से दूसरे स्थान तक टैंकों एवं भारी वाहनों को ले जाने के लिए अस्थायी पुल स्थापित करने में सहायक होता है।