

सहेली

जब मानव जीवन मिला है तो इसे मूल्यवान समझें। बेशकीमती जीवन व्यर्थ ना जाने दें। हम इस बात को समझें कि जीवन मिला है तो दुखों का अंधेरा छाएगा ही, इससे हताश-निराश ना हों। यह ना भूलें कि सुबह का उजियारा नई आशाएं लेकर आएगा, सफल जीवन की राह बनाएगा। इस राह में हमारी जीवनशैली कैसी हो, जिससे जिंदगी आसान और खूबसूरत बने, जानिए।

भरपूर जिएं और बनाएं

अपनी जिंदगी खूबसूरत

कवर स्टोरी
प्रतिभा अग्निहोत्री

प्रसिद्ध लेखक पी. वी. अखिलन ने अपनी पुस्तक 'चित्रप्रिया' में एक जगह लिखा है, 'अपनी जिंदगी का हर पल खूबसूरत बनाने का प्रयास करें। यदि सुंदर न बना सके तो कम से कम जैसी है, वैसी तो रहने दें।' जी हां, जब ईश्वर ने हमें मानव जीवन दिया है तो इसे व्यर्थ की चिंताओं, परेशानियों, तनाव और परस्पर वैमनस्य में ना गंवाएं। जिंदगी को रोते-बिलखते जीने से क्या फायदा? हमें यह समझना चाहिए, जीवन कभी भी एक जैसा नहीं रहता। इसमें सुख-दुःख आते-जाते रहते हैं। इसलिए जब इस संसार में जन्म लिया है तो जीवन का भरपूर आनंद लेते हुए परेशानियों-संकटों का समझदारी से सामना करें, इससे उबरे, इन पर विजय हासिल करें।

तनाव से बनाएं दूरी: जब भी आप तनाव में हों, प्रकृति के बीच जाएं। किसी पार्क में जाकर वहां फूल-पत्तियों को देखें कि कैसे वे धूप, बारिश, सर्दी, आंधी-तूफान सहकर भी खिले रहते हैं, मुस्कुराते रहते हैं। कली से बने फूलों को प्रकृति कैसे एक नाजुक बच्चे की तरह अपनी सुरक्षा देती है। एक बार ध्यान से प्रकृति की हर कृति को देखें। यकीन मानिए, आप दंग रह जाएंगी कि किस प्रकार एक मां के आंचल की भांति प्रकृति ने कलियों से बने फूल, फिर फल की सुरक्षा की है।

हमेशा सकारात्मक रहें: परेशानियां हर किसी के जीवन में आती हैं। कुछ उनका सामना हंसकर करते हैं तो कुछ जरा-सी परेशानी में घबरा जाते हैं, परेशान हो जाते हैं। जीवन का नाम ही संघर्ष है, परंतु परेशानियों से घबराकर भागना, ठीक नहीं है। संसार में हर समस्या का समाधान है। बस धैर्य, साहस और समझदारी से काम लेने की आवश्यकता होती है।



मित्र बनाएं

अकेलापन कई बार डिप्रेशन, ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों को जन्म देता है। अपनी कुछ सहेलियां अवश्य बनाएं। सुबह या शाम जब भी पार्क में टहलने जाएं, वहां आई महिलाओं से दोस्ती करें। इनसे कुछ अपनी कहें, कुछ उनकी सुनें। उनके साथ अपने सुख-दुःख साझा करें, इससे आपको मन हल्का होगा। आपको एक संबल मिलेगा।

छोटी-छोटी खुशियां सेलिब्रेट करें: जीवन चलने का नाम है। कभी परेशानियों का घना अंधेरा आपको घेर लेगा, तो कभी प्रातः उगे सूरज की किरणें नई आशाओं का संचार करेंगी। सुख और दुःख तो जीवन के दो पहलू हैं, इससे आपको प्रभावित होने की आवश्यकता नहीं है। सुख है तो दुःख भी आएगा, यह तो धूप-छांव का खेल है। आप धैर्य के साथ प्रत्येक स्थिति का सामना करें। सुख में बहुत अधिक खुश न हों, दुःख में बहुत अधिक दुःखी ना हों। जो भी आपके पास अच्छा है, उसे सहेजें और सोचें कि ये सब अन्य लोगों के पास कितना है। बहुत ज्यादा पाने की उल्टा ना पालें, जो भी

आपके पास है, उसमें संतोष करें। यही सुखी जीवन का सूत्र है।

व्यस्त रहें-मस्त रहें: कहा जाता है 'व्यस्त रहें, मस्त रहें' क्योंकि खाली दिमाग शैतान का घर होता है। स्वयं को हर हाल में व्यस्त रखें। यदि आप वर्किंग हैं, ऑफिस के बाद कुछ समय आपके पास खाली रहता है तो उसमें अपने अधूरे शौकों को पूरा करें, जैसे म्यूजिक, डांसिंग, पेंटिंग या फिर राइटिंग जो भी आपकी पसंद का काम हो उसे करें और व्यस्त रहें। इससे आपको एक अलग ही खुशी मिलेगी, आप ऊर्जावान रहेंगी।

मन का करें: कई बार हम दूसरों को लेटेस्ट फैशन की ड्रेस पहने देखकर, डांस फ्लोर पर खुलकर डांस करते देखकर या बिंदस तरीके से जीते देखकर खुद भी वैसा जीवन जीने की सोचते हैं, लेकिन हमारे अंदर का संकोच, ऐसा करने से रोक देता है। आपका जो भी करने का मन करे, खुलकर करें। हमेशा याद रखें, जो करना है, इसी जीवन में करना है। मन की अपनी किसी तमन्ना को मारे नहीं।

लोग क्या कहेंगे, सोचकर अपनी ख्वाहिशों को दबाएं नहीं। अपनी जिंदगी अपने ढंग से जिएं, भरपूर जिएं और खुश रहें।

भूलना सीखें: कई बार किसी नाते-रिश्तेदार या मित्र-परिचित का व्यवहार मन को अंदर तक आहत कर देता है, इससे मन व्यथित हो उठता है। उस व्यवहार या बात को मन में पाले न रखें। जो हुआ, उसे भूल जाएं, मतलब 'बीती ताहि बिस्मर दे, आगे की सुधि ले' के सिद्धांत पर चलें। इससे आपको मानसिक शांति तो मिलेगी ही, साथ ही सामने वाले के प्रति मन में बैठी कड़वाहट भी खत्म होगी और रिश्तों में फिर से मिठास घुलेगी।

जीवन को अनुभव करें: आप मनुष्य हैं, अपने इस मनुष्य जीवन को अनुभव करें। इस बात को मानें कि आप पृथ्वी पर जन्म लेने वाले समस्त प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ हैं। आपको ईश्वर ने पृथ्वी पर मनुष्य का 'महान



जीवन' जीने के लिए भेजा है, इसे व्यर्थ के कार्यों में जाया ना करें। इसे परिवार, समाज, देश और मानव कल्याण में लगाएं। इस बारे में सीनियर काउंसलर कीर्ति वर्मा कहती हैं, 'जिंदगी एक बार मिली है, इसके हर रंग को हंसते-खेलते जिएं, पूरा आनंद उठाएं, खुश रहें, जो करना है, इसी जीवन में करना है। खुशी मिलेगी।' ✨

जब हां कहने से बड़े बोझ

तब ना कहना है जरूरी

लोगों की मदद करना, कोई बुरी बात नहीं है। लेकिन जब लोग आपकी इस आदत का फायदा उठाते हुए आप पर कामों का बोझ डालने लगेंगे तो आपके पास अपने लिए समय नहीं रहेगा। लगातार काम करते हुए आप तनाव से घिर सकती हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए भी सही नहीं। इसलिए हर किसी के काम के लिए हां मत कहिए।

एडवाइस
अनीता जैन

हममें से कई लोग दूसरों की भावनाओं को ठेस न पहुंचे, इस सोच के कारण हर काम के लिए 'हां' कह देते हैं। हमें लगता है, 'ना' कहने से सामने वाला बुरा मान जाएगा या हमें गलत समझेगा। लेकिन हर बार अपनी इच्छा और सुविधा को नजरअंदाज कर दूसरों की बात मानना, धीरे-धीरे हमारे मन, समय और आत्म-सम्मान को नुकसान पहुंचाने लगता है। इससे तनाव, थकावट और मन में असंतोष बढ़ता है। हमें इससे बचना चाहिए।

हर किसी की बात पूरी करना जरूरी नहीं: हमारा यह समझना जरूरी है कि आज के व्यस्त जीवन में हर किसी की बात को पूरा करना जरूरी नहीं है। यदि सामने वाले को हमारी मदद की सच में जरूरत है तो हम सहानुभूति के साथ 'हां' कह सकते हैं। लेकिन अगर उसकी जरूरत केवल औपचारिक या दबावपूर्ण है, तो विनम्रता और स्पष्टता से 'ना' कहना बेहतर है। सही समय पर समझदारी से 'ना'



समय बचाने में मदद करता है 'ना': हम सबके पास समय सीमित है। अगर हम हर बात पर 'हां' कहेंगे, तो अपने जरूरी काम और आराम के लिए वक्त नहीं बचेगा। सोच-समझकर 'ना' कहने से हम अपनी ऊर्जा और ध्यान उन कामों में लगा सकते हैं, जो हमारे लिए वाकई जरूरी हैं। यह आदत हमें बेहतर समय प्रबंधन, मानसिक स्पष्टता और संतुलन देती है।

विनम्रता से कहें 'ना': कुछ लोग ना कहने में बहुत संकोच करते हैं। ऐसे लोगों के लिए जरूरी है वे अपने स्वभाव-व्यवहार में बदलाव लाएं। ऐसे लोग सबसे पहले अपनी प्राथमिकताएं तय करें। किसी काम का अनुरोध मानने से पहले सोचें कि क्या वह काम आपके समय या मानसिक स्थिति के अनुरूप है। अगर नहीं, तो विनम्रता से मना करना सही होगा। जैसे कहें, 'मैं



आपकी बात समझती हूँ, लेकिन फिलहाल यह मेरे लिए संभव नहीं है।' इससे रिश्तों में कटुता नहीं आती।

गिफ्ट महसूस न करें: खुद के लिए सीमाएं तय करना कोई अपराध नहीं। 'ना' कहना, दरअसल आत्म-देखभाल का ही एक हिस्सा है, न कि असंवेदनशीलता।

तुरंत जवाब न दें: अगर किसी निर्णय को लेकर आप उलझन में हैं, तो समय लेकर सोचें। कहें, 'मैं इस पर सोचकर बताऊंगी।' यह आपको बिना दबाव के सही फैसला लेने में मदद करेगा।

सबको खुश करने की आदत छोड़ें: यह समझें कि आप हर किसी को खुश नहीं कर सकतीं। सीमाएं बनाना और उन्हें साफ तरीके से बताना आत्मबल की निशानी है। ✨

हर साल फरवरी-मार्च में जैसे-जैसे बच्चों के फाइनल एग्जाम्स करीब आने लगते हैं, वैसे ही बच्चों की नहीं उनके पैरेंट्स का भी तनाव बढ़ने लगता है। ऐसे में पैरेंट्स को बहुत समझदारी से बच्चों की केयर और गाइड करना चाहिए, जिससे बच्चा टेन्शनफ्री होकर एग्जाम दे सके।

बच्चों की ही नहीं ये आपकी भी परीक्षा का समय है

गिपरेशन
मनोज अग्निहोत्री

अब से कुछ ही दिनों बाद बच्चों के फाइनल एग्जाम शुरू होने वाले हैं। इन दिनों कई घरों में बच्चों से अधिक उनके माता-पिता एग्जाम को लेकर तनाव में दिख रहे हैं। उन्हें हर समय यही चिंता लगी रहती है कि बच्चा सही ढंग से पढ़ाई कर पा रहा है या नहीं। अपनी इसी सोच के चलते, पैरेंट्स बच्चे को बार-बार टोकते हैं। इससे बच्चा बहुत ज्यादा स्ट्रेस में आ जाता है। पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता। ऐसे में अभिभावकों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि यह समय बच्चों का सपोर्ट सिस्टम बनने का होता है, न कि आलोचक बनने का।

तुलना करेगी आहत: किसी बच्चे को अपने बच्चे से तुलना न करें। इस प्रकार की तुलनात्मक बातें बच्चे को मानसिक रूप से आहत और अपमानित करती हैं, क्योंकि जिस प्रकार अपनी रसीदों में आपका काम करने का अपना तरीका होता है, उसी



प्रकार हर बच्चे का भी अपनी पढ़ाई का एक तरीका, योग्यता और क्षमता होती है, वह उसी के अनुसार अपना अध्ययन करता है।

ताना न मारें: 'तुम कुछ नहीं कर सकते, भगवान जाने तुम्हारा क्या होगा?' 'हम तुम्हारी हर जरूरत को पूरा करते हैं और एक तुम हो कि इसका बदले में ढंग से पढ़ाई तक नहीं कर सकती हो।' ऐसे ताने या कटुवचन अपने बच्चे से बिल्कुल न बोलें। ध्यान रखिए, वर्तमान समय में अंकों की अधिकता किसी भी अच्छे स्कूल में एडमिशन होना सुनिश्चित नहीं करता और न ही एक कक्षा के अधिक मार्क्स से बच्चे का जीवन बनता-बिगड़ता है। हां इस प्रकार के वाक्यों से आप अपने और बच्चे के मध्य एक दूरी अवश्य बना लेते हैं।

भावनात्मक सपोर्ट दें

अक्सर इन दिनों में बच्चे अपने कोर्स को लेकर घबरा जाते हैं, वे एग्जाम जोखिया से वास्तव हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि यदि वे परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाए तो किसी लायक नहीं समझे जाएंगे। ऐसे में आपका दायित्व है कि आप उन्हें समझाएं कि उनके मार्क्स कम आए या अधिक, आप हर हाल में उनके साथ हैं। समय निकालकर आप उनसे पढ़ाई के अलावा अन्य विषयों पर हल्की-फुल्की बातें करें, ताकि आप उनके मन की बातों को पढ़कर सही मार्गदर्शन दे सकें।



रखें स्वस्थ पारिवारिक माहौल: कई परिवारों में पति-पत्नी आपस में लड़ते-झगड़ते रहते हैं या फिर मेहमानों का आवागमन होता रहता है। ऐसे में बच्चे के लिए पढ़ाई कर पाना मुश्किल हो जाता है। इस समय आवश्यक है कि आप अपने बच्चे को घर में एक स्वस्थ वातावरण प्रदान करें, ताकि वह बिना किसी बाधा के अपनी पढ़ाई कर सके। घर के वातावरण को सरल और सहज रखें ताकि बच्चा भी परीक्षा को होल्ड्या न समझकर, सहज प्रक्रिया समझे।

डाइट है बहुत महत्वपूर्ण: एग्जाम के दिनों में अपने बच्चे को डाइट का विशेष ध्यान रखें। उसे पौष्टिक भोजन दें। फास्ट फूड के स्थान पर ताजे फलों का जूस, मेवे और हरी सब्जियां खाने को दें।

मददगार बनें: जब परीक्षा एकदम सिर पर होती है तो कुछ बच्चे घबरा जाते हैं कि कैसे पढ़ें, पढ़ाई के क्या तरीके अपनाएं या फिर कैसे रिवीजन करें? ऐसे में बच्चों को स्वयं गाइड करें या किसी परिचित शिक्षक से मदद लेने को कहें। ✨

(सीनियर साइकोलॉजिस्ट
निधि तिवारी से की गई
बातचीत पर आधारित)

मेकअप
ललिता गोयल

लिपस्टिक लगाना लगभग सभी महिलाओं की अच्छा लगता है। इससे उनकी फेस ब्यूटी निखर उठती है। लेकिन कुछ महिलाएं इस बात को लेकर कंफ्यूज रहती हैं कि उनकी स्किन टोन के अनुसार लिपस्टिक का कौन-सा शेड उन्हें सूट करेगा? स्किन टोन के अनुसार सही शेड की लिपस्टिक आपके लुक को बदल सकती है और पूरा लुक इंस्टेंट अपग्रेड हो जाता है। वहीं गलत शेड की लिपस्टिक से लुक निखरकर सामने नहीं आता क्योंकि जहां कुछ कलर लुक को डल दिखाते हैं, वहीं कुछ ज्यादा ही लाउड लगते हैं। जैसे अगर किसी का स्किन टोन मीडियम-फेयर है, तो उन पर काफी शेड्स अच्छे लगते हैं, लेकिन हर शेड उन पर नहीं जंचता। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि आप अपनी स्किन टोन को

मेडिकल एडवाइस

बीते कुछ वर्षों में महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, ओवैरियन कैंसर, एंडोमेट्रियल (यूटेरस) और कोलन कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। हालांकि सही लाइफस्टाइल, बैलेंस्ड डाइट और समय-समय पर जांच से इन कैंसरों के रиск को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

कैंसर के शुरुआती संकेत: महिलाओं में होने वाले अधिकतर कैंसर की पहचान शुरुआती लक्षणों से ही की जा सकती है। इस बारे में एक्शन कैंसर हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्टर-गायने ऑन्कोलॉजी, डॉ. बुचुन कुमारी मिश्रा बताती हैं, 'ब्रेस्ट कैंसर में स्तन में गांठ महसूस होना, स्तन के आकार या रंग में बदलाव, निपल का अंदर धंसना या निपल से किसी तरह का असामान्य डिस्चार्ज आना शुरुआती संकेत हो सकते हैं। वहीं सर्वाइकल कैंसर में पीरियड्स के अलावा बार-बार ब्लॉडिंग होना, इंटरकोर्स के बाद रक्तस्राव या असामान्य वेजाइनल डिस्चार्ज को गंभीरता से लेना जरूरी है। ओवैरियन कैंसर के लक्षण अक्सर सामान्य पेट की समस्या समझ लिए जाते हैं, जैसे लगातार पेट फूलना, निचले पेट में दर्द, जल्दी पेट भर जाना या बिना वजह वजन

जैसी हो आपकी स्किन टोन वैसा ही

चुनें परफेक्ट लिपस्टिक शेड

ध्यान में रखते हुए परफेक्ट लिप शेड को चुनें। ये जरूरी नहीं कि लिपस्टिक का हर कलर हर किसी को सूट करे। इसके लिए स्किन कॉम्प्लेक्शन पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। आइए जानते हैं, स्किन टोन के हिसाब से कैसे किया जाए परफेक्ट लिपस्टिक शेड का सेलेक्शन।

फेयर स्किन टोन: अगर आपकी त्वचा गोरी रंगत वाली यानी आपका स्किन टोन फेयर है तो आपके लिप्स पर कोरल, वाइन रेड, लाइट पर्पल पीच, चेरी रेड या न्यूड पिक शेड



की लिपस्टिक बहुत अच्छी लगेगी। फेयर स्किन टोन वाली महिलाएं, बोल्ड लुक के लिए मोव या मोका शेड भी ट्राई कर सकती हैं। लेकिन उन्हें डार्क पिक, ब्लड रेड और बहुत ज्यादा शिमर या ग्लॉसी लुक वाले लिपस्टिक के शेड्स से बचना चाहिए।

व्हीटिश स्किन टोन: गेहुंदा रंगत यानी व्हीटिश स्किन टोन वाली महिलाओं को न्यूड शेड्स की लिपस्टिक लगाने से बचना चाहिए क्योंकि यह उनके चेहरे की रंगत को फीका कर सकते हैं। ऐसी

अलग-अलग वर्गों से महिलाओं में विभिन्न कैंसर हो सकते हैं। लेकिन अगर युक्तआती लक्षणों को पहचान लिया जाए, तो कैंसर का ट्रीटमेंट संभव है। वर्ल्ड कैंसर डे, 4 फरवरी पर विभिन्न तरह के कैंसरों के लक्षण और बचाव के उपायों के बारे में जानिए।

रहें अवेयर-पहचानें लक्षण

कैंसर से होगा बचाव



बढ़ना। इसी तरह एंडोमेट्रियल कैंसर में मेनोपॉज के बाद किसी भी तरह की ब्लॉडिंग होना खतरे का संकेत माना जाता है। जबकि कोलन कैंसर में लंबे समय तक कब्ज रहना, स्टूल में खून आना, बार-बार थकान महसूस होना या खून की कमी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। इनमें से किसी भी तरह के असामान्य लक्षण दिखने पर तुरंत जांच कराना बेहद जरूरी है।

लाइफस्टाइल हो सही: हेल्दी लाइफस्टाइल, कैंसर से बचाव का कारगर उपाय है। महिलाओं को रोजाना कम से कम 30 से 40 मिनट वॉक, योगाभ्यास या किसी भी तरह की फिजिकल एक्टिविटी को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। वजन को

कंट्रोल में रखना बेहद जरूरी है। इसके साथ ही धूम्रपान और शराब से पूरी तरह दूरी बनाना चाहिए। हार्मोन से जुड़ी भीतर की फिजिकल एक्टिविटी को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। वजन को

स्किन टोन पर ब्राउन कलर के शेड्स परफेक्ट लगते हैं। इसके अलावा इस स्किन टोन वाली महिलाएं डार्क पिक, ब्लड रेड, ब्रोज, राइप ऑरेंज, सिनामन कलर भी चुन सकती हैं। इन कलर के लिपस्टिक शेड्स चेहरे पर ताजगी और चमक लाते हैं। इसके साथ ही पूरे लुक को निखारते हैं।

डार्क स्किन टोन: अगर आपकी रंगत दबी हुई यानी सांवली (डार्क स्किन टोन) है तो आपको लिपस्टिक में मैट लिपस्टिक के ब्रिक रेड, ब्राउनिश रेड, कैरेमल कलर, कॉफी कलर ट्राय करने चाहिए। ये शेड उन्हें काफी सूट करते हैं। इस स्किन टोन वालों को ग्लॉसी लिपस्टिक से बचना चाहिए क्योंकि ये उनकी रंगत को और अधिक डार्क दिखाते हैं। अगर किसी का स्किन टोन ज्यादा डार्क है तो उन्हें ब्राउन, रेड, पर्पल कलर के शेड्स को चुनना चाहिए। ✨

(मेकअप आर्टिस्ट रेनु महेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

साथ ही पपीता, सेब, अनार और बेरीज जैसे फल इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करते हैं। दलिया, ओट्स और दालों जैसे फाइबर युक्त आहार पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं और कोलन कैंसर के खतरे को कम करते हैं। हल्दी, लहसुन और अदरक में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण शरीर को अंदर से सुरक्षित रखते हैं।

जरूरी टेस्ट: कैंसर से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका रेग्युलर स्क्रीनिंग और समय पर जांच है, क्योंकि इससे बीमारी को शुरुआती स्टेज में ही पकड़ा जा सकता है। इस बारे में, रीजेंसी हॉस्पिटल, गोरखपुर की कंसल्टेंट-गायने ऑन्कोलॉजी, डॉ. सहाना पुन्येश्वरी डिटेल में बताती हैं, ब्रेस्ट कैंसर को पहचानने के लिए 20 साल की उम्र के बाद हर महिला को महीने में एक बार सेल्फ ब्रेस्ट एग्जामिनेशन करना चाहिए, ताकि किसी भी तरह की गांठ या बदलाव को समय रहते पहचाना जा सके। वहीं 40 साल की उम्र के बाद डॉक्टर की सलाह से मैमोग्राफी कराना बेहद जरूरी हो जाता है। सर्वाइकल कैंसर की जांच के लिए 25 साल की उम्र के बाद नियमित रूप से पैप स्मीयर टेस्ट कराना चाहिए। वहीं कोलन कैंसर से बचाव के लिए स्टूल टेस्ट किया जाता है। एचपीवी वैक्सीन, सर्वाइकल कैंसर से बचाव में कारगर है। ✨

प्रस्तुति: सहेली फीचर्स

खबर संक्षेप

व्यापार मंडल उप प्रधान संदीप भाजपा में शामिल

आदमपुर। आदमपुर व्यापार मंडल के उप प्रधान एवं कांग्रेस नेता संदीप गोयल भाजपा में शामिल हो गए। गोयल पार्टी के वरिष्ठ नेता कुलदीप बिस्नोई के नेतृत्व में अनाज मंडी स्थित भाजपा कार्यालय में वे भाजपा में शामिल हुए। संदीप गोयल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में देश प्रदेश में अनेक योजनाओं को जनिहत में को लागू किया गया है जिससे लाखों किसानों, मजदूर, बेरोजगारों व गरीब वर्ग के लोगों खासकर महिलाओं को सरकार की योजनाओं का भारी फायदा मिल रहा है। भाजपा जिला मॉडिया प्रभारी राजेन्द्र सपड़ा ने केन्द्र सरकार द्वारा पेश किए गए आम बजट को विकास को गति देने वाला बताते हुए कहा है कि केन्द्र सरकार ने इसमें हर वर्ग का ख्याल रखा है।

बजट कॉरपोरेट विदेशी पूंजी के लिए रेड कारपेट हिसार। हरियाणा कांग्रेस लीगल डिपार्टमेंट के प्रदेश अध्यक्ष लाल बहादुर खोवाला ने बताया कि केंद्र की भाजपा सरकार द्वारा प्रस्तुत केंद्रीय बजट 2026–27 एक बार फिर यह सिद्ध करता है कि यह सरकार सबका साथ नहीं, बल्कि चुने हुए कॉरपोरेट घरानों और विदेशी पूंजी के हितों के लिए शासन चला रही है। इस बजट में बड़े-बड़े शब्द, तकनीकी घोषणाएं और नीतिगत प्रयोग तो हैं, लेकिन आम नागरिक को राहत देने का कोई स्पष्ट रोडमैप नहीं है। उन्होंने कहा कि लगातार महंगाई, शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजमर्रा की आवश्यकताओं की बढ़ती लागत के बावजूद सरकार ने आयकर स्लैब और स्टैटडेंट डिडक्शन में कोई बदलाव नहीं किया। यह मध्यम वर्ग के साथ सीधा अन्याय है जबकि राहत की सबसे पहली आवश्यकता इसी वर्ग को थी, जिसे सरकार ने पूरी तरह नजरअंदाज कर दिया है।

बजट भारत के उज्ज्वल भविष्य का रोडमैप

हिसार। भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा के जिलाध्यक्ष राजकुमार ईंदौरा ने कहा कि केंद्रीय वित्तमंत्री निर्मला सीतारामण द्वारा गत दिवस संसद में पेश किया गया बजट आर्थिक मजबूती, समावेशी विकास और हर वर्ग के लिए अवसर सृजित करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। यह बजट वास्तव में 'विकास भारत' के संकल्प को साकार करने की दिशा में एक ठोस और निर्णायक कदम है। यह बजट आत्मनिर्भर भारत, युवा सशक्तिकरण, महिला सम्मान, किसान व गरीब कल्याण एवं आधारभूत संरचना के विस्तार को नई गति प्रदान करेगा प्रधानमंत्री के नेतृत्व में यह बजट देश को प्रगति, उन्नति एवं लोककल्याण के नए युग की ओर ले जाने की दिशा में महत्वपूर्ण साबित होगा।

महिला छात्रावास खोलने की घोषणा सराहनीय

हिसार। भाजपा नेता सतीश महता ने केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारामण द्वारा गत दिवस संसद में पेश किए गए बजट को ऐतिहासिक व जनहितैषी बताया है। बयान में उन्होंने कहा कि बजट में देश के प्रत्येक जिला में महिला छात्रावास खोलने की घोषणा की गई है, जो ऐतिहासिक है। इससे ग्रामीण क्षेत्र से आने वाली बेटियों को उच्च शिक्षा ग्रहण में काफी मदद मिलेगी। उन्होंने कहा कि बजट में देश के विभिन्न क्षेत्रों में पांच यूनिवर्सिटी टाउनशिप खोलने की घोषणा की गई है, इससे छात्रों को सीधा लाभ मिलेगा और उनके लिए रोजगार के नए अवसर उत्पन्न होंगे।

हरियाणा कंयूटर प्रोफेशनल्ज ने की बैठक

हिसार। हरियाणा कंयूटर प्रोफेशनल्ज संघ की प्रदेश कार्यकारिणी समिति की महत्वपूर्ण बैठक आयोजित हुई। बैठक की अध्यक्षता प्रदेश अध्यक्ष विजय सिंह ने की, जबकि बैठक का संचालन प्रदेश महामंत्री सुशील कुमार द्वारा किया गया। बैठक में संगठनात्मक विषयों पर विस्तार से चर्चा की गई, जिसमें फरवरी माह तक प्रदेश के सभी जिलों में जिला कार्य समितियों के गठन, सदस्यता अभियान को पूर्ण करने तथा 15 मार्च को जिला जॉईन में प्रदेश अधिवेशन आयोजित करने का निर्णय लिया गया।

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में धूमधाम से मनाया गया 57वां स्थापना दिवस

हकूवि सदैव किसानों के हितों के लिए प्रयासरत: प्रो. काम्बोज

उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले कर्मचारी किए सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के मौलिक विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय सभागार में स्थापना दिवस पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज मुख्यातिथि रहे जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता कुलसचिव डॉ पवन कुमार ने की। मंच पर मानव संसाधन प्रबंधन निदेशक डॉ. रमेश यादव भी उपस्थित रहे। कुलपति प्रो. काम्बोज ने अपने संबोधन में कहा कि विश्वविद्यालय सदैव किसानों के हितों के लिए प्रयासरत है। विश्वविद्यालय ने कृषि शिक्षा, अनुसंधान और विस्तार के क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। उन्होंने बताया कि गत वर्ष के दौरान वैज्ञानिकों ने गेहूं की डब्ल्यूएच 1306, मक्का संकर एचक्यूपीएम 29, पॉपकॉर्न एचपीसी 4, पूसा एचक्यूपीएम 4 संशोधित, मटर की एचएफपी 1709, ज्वार की सीएसवी 64 एफ



हिसार। कर्मचारियों को सम्मानित करते कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज।

इन मिला सम्मान

समारोह में उत्कृष्ट कार्य करने वाले कर्मचारियों एवं अधिकारियों को सरदार पटेल पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। शैक्षणिक वर्ष 2018-19 में शिक्षक वर्ग से डॉ. धर्मवीर यादव व गैर-शिक्षक वर्ग से वीणा नारांग तथा छात्र वर्ग से रश्मिता सिंह को सम्मानित किया गया। इसी प्रकार शैक्षणिक वर्ष 2019-20 में शिक्षक वर्ग से डॉ. ओ.पी. चौधरी, गैर-शिक्षक वर्ग से स्व. लतफ जैन तथा छात्र वर्ग से अंकुश को यह प्रतिष्ठित पुरस्कार प्रदान किया गया। साथ ही समारोह में विश्वविद्यालय के अधिष्ठाताओं, निदेशक और अधिकारियों को भी सम्मानित किया गया। कुलसचिव डॉ. पवन कुमार ने कार्यक्रम में सभी का स्वागत किया तथा विश्वविद्यालय की प्रमुख उपलब्धियों के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

और चार जई की एचएफओ 915, एचएफओ 917, एचएफओ 1014 किस्में शामिल हैं। इसके अलावा गेहूं की डब्ल्यूएच 1309, कपास की एच 1530, गन्ने की सीओएच 188, ज्वार की एचजेएमसी 2011 और एचजे 2153, अश्वगंधा की एचएजी 1 और एचडब्ल्यूएस 8-18, प्याज

की हिसार प्याज 8 किस्में चिह्नित की है। प्रो. काम्बोज ने कहा कि विश्वविद्यालय का उद्देश्य केवल शिक्षा प्रदान करना नहीं, बल्कि किसानों की आय बढ़ाने, टिकाऊ कृषि प्रणाली विकसित करने और युवा पीढ़ी को कृषि उद्यमिता की ओर प्रेरित करना भी है।



हिसार। परियोजना का उद्घाटन करते कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज।

1.78 करोड़ रुपये की नवनिर्मित परियोजनाओं का किया उद्घाटन

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के 57वें स्थापना दिवस पर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया जिसकी शुरुआत कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय चौधरी चरण सिंह, पूर्व उप प्रधानमंत्री स्वर्गीय चौधरी देवी लाल व प्रदेश के पूर्व उप मुख्यमंत्री डॉ. मंगल सेन की प्रतिमाओं पर माल्यार्पण करके की। इसके पश्चात आईजी ऑडिटोरियम के सामने हवन किया गया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो बीआर काम्बोज ने एक करोड़ 78 लाख रुपये से अधिक की राशि से नव निर्मित परियोजनाओं

का उद्घाटन किया। उन्होंने गिरी सेंटर में स्थित 153.04 लाख रुपये की लागत से 660.61 स्क्वायर मीटर में नवनिर्मित शहीद उद्यम सिंह क्रिकेट स्टेडियम का उद्घाटन किया जिसमें नवनिर्मित पवेलियन के ग्राउंड फ्लोर पर खिलाड़ियों के लिए दो कमरे, टॉयलेट, ऑफिस रूम, चाय कैंटीन, लॉबी और सीढ़ियों आदि सुविधाएं उपलब्ध हैं। पवेलियन के प्रथम तल पर लगभग 350 व्यक्तियों के बैठने की व्यवस्था की गई है। फैकल्टी हाउस में 24 लाख 99 हजार रुपये की अधिक लागत से नवनिर्मित कमेट्री रूम का भी उद्घाटन किया गया।

नया कर्मचारी सुरेश कुमार सेवानिवृत्त

नारनौद। नगर पालिका में लिपिक के पद से सुरेश कुमार 28 साल नौकरी करके सेवानिवृत्त हो गए हैं। नया कर्मचारियों ने उनको विदाई पार्टी में स्मृति चिन्ह और पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर नया सचिव प्रदीप कुमार, चेयरमैन शमशेर कूकन और सभी पार्षद विशेष तौर पर मौजूद रहे। उन्होंने पिंजौर, हांसी और नारनौद में सेवाने दी। उन्होंने कहा कि सुरेश कुमार ने पूरी मेहनत और निष्ठा के साथ काम करते हुए अपने कार्यकाल में हर गरीब व्यक्ति की मदद की उन्होंने अपने कार्य को कल पर कभी नहीं छोड़ा। उन्होंने नौकरी के साथ साथ सामाजिक कार्यों में भी बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया। काफी उनको सहरातीय काम करने पर प्रशंसा द्वारा गणतंत्र दिवस पर सम्मानित भी किया गया।

चार दिवसीय भव्य फाल्गुन मेला 25 से श्री श्याम मंदिर में फाल्गुन मासिक अखंड ज्योत प्रज्ज्वलित

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

श्री श्याम मंदिर, सेक्टर 16-17 में फाल्गुन मास के प्रथम दिन श्री श्याम प्रभु के समक्ष फाल्गुन मासिक अखंड ज्योत विधिवत रूप से प्रज्ज्वलित की गई। मंदिर कमेट्री के प्रधान दिनेश बिंदल एवं उपप्रधान त्रिलोक बंसल ने बताया कि श्याम भक्तों के लिए फाल्गुन मास का विशेष धार्मिक महत्व है। इस पावन मास के 30 दिनों को भक्तजन उत्सव के रूप में श्रद्धा और भक्ति भाव से मनाते हैं। उन्होंने बताया कि 25 फरवरी से 28 फरवरी तक श्री श्याम मंदिर में चार दिवसीय भव्य फाल्गुन मेले का आयोजन किया जाएगा, जिसमें देश के प्रसिद्ध भजन



हिसार। पूजा-अर्चना करते श्रद्धालु।

गायक श्री श्याम प्रभु की महिमा का गुणगान करेंगे। वहीं कोलकाता से आए कुशल कारीगर मंदिर की भव्य साज-सज्जा करेंगे। फाल्गुन मास एवं मेले की तैयारियां मंदिर परिसर में जोर-शोर से चल रही हैं। इस

अवसर पर मंदिर कमेट्री के प्रधान दिनेश बिंदल, उपप्रधान त्रिलोक बंसल सहित आशीष जैन, लक्ष्मी नारायण मि्तल, दिनेश गोयल, सुभाष सैनी, विनोद सिंगल एवं बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

भगवान वेंकटेश की शोभा यात्रा निकाली

श्रद्धालुओं ने सवारी को खींचकर की तिरुपति धाम की परिक्रमा

■ भगवान वेंकटेश के विग्रह के साथ पालकी में माता लक्ष्मी व माता भूदेवी के विग्रह भी सुरोभित किए गए।

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

सदकार्यों के प्रति प्रेरित करने वाले श्री तिरुपति बालाजी धाम में माघ पूर्णिमा पर भगवान वेंकटेश की सवारी शोभा यात्रा धूमधाम से निकाली गई।

मंत्रोच्चारण के साथ विधिपूर्वक पूजा-अर्चना करने के उपरांत भगवान वेंकटेश के विग्रह को रथ पर स्थापित पालकी में विराजमान किया गया। उनके साथ ही माता लक्ष्मी व माता भूदेवी के विग्रह भी



हिसार। भगवान वेंकटेश की सवारी शोभा यात्रा में हिस्सा लेते अर्चक व श्रद्धालुगण।

सुरोभित किए गए। सवारी शोभा यात्रा शुरू होते ही श्रद्धालु जय श्रीमन्नारायण, जय गोविंदा व जय भगवान वेंकटेश के जयघोष करते रहे। भक्तों ने अपने हाथों से रथ को

खींचकर अपनी आस्था जताई और धाम की परिक्रमा की। शोभा यात्रा के उपरांत श्रद्धालुओं में गोष्ठी प्रसाद का वितरण किया गया।

प्रत्येक सच्चे संत और भक्त के जीवन में कठिनाइयां आती हैं : गौरदास महाराज

■ अग्रसेन भवन में भवतमात कथा का दूसरा दिन

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

गोविंद की गली परिवार, श्रीधाम वृंदावन धाम एवं लाला लखीराम आदमपुरिया परिवार के तत्वाधान में अग्रसेन भवन में चल रही भक्तमाल कथा के दूसरे दिन वृंदावन से आये राष्ट्रीय संत गौरदास महाराज ने गोस्वामी तुलसीदास के चरित्र का वर्णन करते हुए बताया कि तुलसीदास का जन्म अभुक्त मूल में हुआ था। उनके पिता ने अभुक्त मूल का उपाय कराने के स्थान पर उनका मुंह तक नहीं देखा। इसी गम में उनकी माता हुलसी बाई ने अपनी दासी चुनिया को बालक सहित अपने गहने और धन आदि यह कह कर दे दिया कि मैं यह सब देख नहीं पाऊंगी, तुम इसको पालना और अभी इसको लेकर निकल जाओ। गोस्वामी तुलसीदास ने अपना अधिकांश जीवन काशी (वाराणसी), अयोध्या और चित्रकूट में व्यतीत किया।



प्रभु की भक्ति को नहीं छोड़ना चाहिए

महाराजश्री ने बताया कि हर सच्चे संत और सच्चे भक्तों के जीवन में बहुत सारी कठिनाइयां आती हैं, पर वह इनको भगवान की भक्ति मानकर सहन कर लेते हैं। इससे उनका प्रारब्ध भी कट जाता है और उनकी प्रभु के नाम एवं भक्ति में भी दृढ़ विश्वास बढ़ जाता है तो हम सभी गृहस्थियों को भी अपने गृहस्थ धर्म का पालन करते हुए प्रभु के नाम एवं भक्ति को नहीं छोड़ना चाहिए और आने वाले हर प्रकार के कष्टों को प्रभु की कृपा मानकर सहन कर लेना चाहिए। उन्होंने कहा कि भक्ति में बहुत शक्ति होती है। संतों का संन करवे से मनुष्य का जीवन तर जाता है।

टीटीसी में तीन दिवसीय प्रदर्शनी की तैयारियां जोरों पर, 285 कंपनियां आएंगी

कृषि दर्शन प्रदर्शनी 14 से, नई तकनीकों से रूबरू होंगे किसान

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

सिरसा रोड स्थित उत्तरी क्षेत्र कृषि मशीनरी प्रशिक्षण एवं परीक्षण संस्थान (टीटीसी), में हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी कृषि प्रदर्शनी का तीन दिवसीय आयोजन 14 फरवरी से 16 फरवरी तक किया जाएगा। कृषि प्रदर्शनी को लेकर टीटीसी की तरफ से तैयारियों शुरू कर दी गई है। प्रदर्शनी में किसान ही नहीं आमजन को भी मिलेगी कृषि से संबंधित नई व आधुनिक तकनीकों की जानकारी मिलेगी। मुख्य अतिथि के तौर पर मुख्य अतिथि के तौर पर केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण राज्यमंत्री भागीरथ चौधरी शिरकत करेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रदेश के कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा करेंगे। इनके अलावा विशिष्ट अतिथि के तौर पर हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बलदेव राज काम्बोज व कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की संयुक्त सचिव एस. रूकमणी मौजूद रहेंगी।

टीटीसी के निदेशक डॉ. कुमेश जैन ने बताया कि कृषि प्रदर्शनी में हिस्सा लेने वाले किसान व आमजन के लिए सभी प्रकार की व्यवस्था जैसे कि पानी, पाकिंग, खाने व अन्य प्रकार की सभी व्यवस्थाओं खास ध्यान रखा है। डॉ. जैन ने किसानों से अपील की कि वे मेले में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचें और कृषि सेक्टर से जुड़ी नई-नई तकनीकों से रूबरू होकर अपनी आमदनी को बढ़ाएं। मेले में किसानों ने

हरियाणा के प्रसिद्ध कलाकार करेंगे किसानों का मनोरंजन:

टीटीसी के निदेशक डॉ. कुमेश जैन ने बताया कि कृषि प्रदर्शनी की तैयारियां जोरों-शोरों से चल रही हैं। लगभग 285 कम्पनियां इस मेले में शिरकत ले रही है। कई नए टैरक्टरों का उद्घाटन कृषि मेले में होगा। बीज, खाद, सोलर, बैक, मशीनरी, लोन, बागखानी आदि की कम्पनियां आ रही है। इस कृषि दर्शन प्रदर्शनी में बहुत कुछ नया है किसानों व आमजन को नई-नई तकनीकों की जानकारी मिलेगी। किसानों के मनोरंजन के लिए तीन दिन हरियाणा के माने हुए गायककार व कलाकार सांस्कृतिक एवं लोक-संगीत कार्यक्रम प्रस्तुत करेंगे।

प्रदर्शनी में यह रहेंगे आकर्षण	
►► नव विकसित कृषि मशीनरी	►► सूक्ष्म सिंचाई प्रौद्योगिकी/मशीनीकरण
►► कृषि मशीनीकरण में ड्रोन का उपयोग	►► जैविक खेती प्रौद्योगिकी/मशीनीकरण
►► ग्रीन हाउस, उन्नत बागवानी, पम्प सोलर, उन्नत बीज	►► कृषि लोन व सब्सिडी की जानकारी
	►► पराली प्रबंधन

प्रतियोगी परीक्षा का परिणाम जारी सीडीएस इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ►► हांसी

हिंदू सी.से. स्कूल में हांसी प्राइवेट स्कूल संघ द्वारा 27 जनवरी को 10वीं बोर्ड पाठ्यक्रम पर आधारित प्रतियोगी परीक्षा का आयोजन किया गया था। प्रतियोगिता में हांसी ही नहीं अपितु अन्य जिलों के भी हरियाणा व सीबीएसई बोर्ड से मान्यता प्राप्त 91 विद्यालयों के 1012 विद्यार्थियों ने भाग लिया था। संघ प्रधान रविन्द्र अत्री ने बताया कि प्रतियोगिता में सीडीएस इंटरनेशनल स्कूल बाण्डाहड़ी के विद्यार्थियों ने 500 में से 399 अंक प्राप्त कर प्रथम, यदुवंशी शिक्षा निकेतन स्कूल गढ़ी ने 500 में से 396 अंक लेकर द्वितीय और आरपीएस सी.से. स्कूल गढ़ी के विद्यार्थियों ने 500 में से 394 अंक लेकर तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं हिन्दू सी.से. स्कूल हांसी, सेंट ज्ञानेश्वर सी.से. स्कूल हांसी, शहीद भगत सिंह सी.से. स्कूल हांसी, आदर्श सी.से. स्कूल डाटा, सेंट मेरी हाई स्कूल धिकताना, श्री काली देवी विद्या मंदिर हांसी, न्यू विकास हाई स्कूल नियाणा, लक्ष्य पब्लिक स्कूल धांगू, एसआरएस स्कूल बलियाली, साइलो स्कूल भाटला, सनराइज हाई स्कूल ढाणी



रविन्द्र अत्री

पिरांवाली, शहीद राव तुला राम स्कूल जमावड़ी, मानवती आर्य कन्या हाई स्कूल हांसी, राजकीय माडल संस्कृति स्कूल हांसी, बीडीएन हाई स्कूल सिंधवा खास, भारत सी.से. स्कूल खरड़ अलीपुर, जीनियस हाई स्कूल खेड़ी बरकी, विकास हाई स्कूल ढाणी पिरांवाली, रामकुमार मैमोरियल स्कूल सोरखी, शान्ति देवी स्कूल नियाणा, अमर ज्योति सी.से. स्कूल मेहंदा, बाबा श्रीराम सी.से. स्कूल, गीता पब्लिक सीनियर सैकेंडरी सी.से. स्कूल हांसी, आनन्द निकेतन पब्लिक सी.से. स्कूल, हांसी, गुरु तेग बहादुर सीनियर सैकेंडरी स्कूल हांसी, टैगोर सी.से. स्कूल नारनौद, ऑक्सफोर्ड सी.से. स्कूल मललोडा, उपासना सी.से. स्कूल नारनौद, सिद्धि विनायक सीनियर सैकेंडरी स्कूल मिलकपुर, श्री एसबीएस. सी.से. स्कूल माढा, न्यू आदर्श सी.से. स्कूल लोहारी रावो के विद्यार्थियों ने परीक्षा में मैरिट में स्थान हासिल किया।

एसडी स्कूल के बच्चों ने देखी पेट्रोल पंप की कार्यप्रणाली

हांसी।एसडी मॉडर्न पब्लिक स्कूल की पांचवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने शैक्षिक भ्रमण के अंतर्गत पेट्रोल पंप का दौरा किया। इस भ्रमण का उद्देश्य विद्यार्थियों को पेट्रोल पंप के कार्य-प्रणाली, ईंधन आपूर्ति व्यवस्था तथा सुरक्षा नियमों की जानकारी देना था। पेट्रोल पंप के प्रबंधक नकुल कुमार अग्रवाल ने विद्यार्थियों को पेट्रोल, डीजल एवं अन्य



ईंधनों की माप प्रणाली, भंडारण प्रक्रिया तथा डिजिटल भुगतान व्यवस्था के बारे में विस्तार से बताया।

चार दिवसीय भव्य फाल्गुन मेला 25 से

श्री श्याम मंदिर में फाल्गुन मासिक अखंड ज्योत प्रज्ज्वलित



हिसार। पूजा-अर्चना करते श्रद्धालु।

गायक श्री श्याम प्रभु की महिमा का गुणगान करेंगे। वहीं कोलकाता से आए कुशल कारीगर मंदिर की भव्य साज-सज्जा करेंगे। फाल्गुन मास एवं मेले की तैयारियां मंदिर परिसर में जोर-शोर से चल रही हैं। इस

अवसर पर मंदिर कमेट्री के प्रधान दिनेश बिंदल, उपप्रधान त्रिलोक बंसल सहित आशीष जैन, लक्ष्मी नारायण मि्तल, दिनेश गोयल, सुभाष सैनी, विनोद सिंगल एवं बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

पुस्तकें स्मरण शक्ति और एकाग्रता बढ़ाती हैं, पढ़ने की आदत डालें

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के नेहरू पुस्तकालय में तीन दिवसीय पुस्तक प्रदर्शनी का शुभारंभ हुआ। प्रदर्शनी के शुभारंभ अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज बतौर मुख्यातिथि रहे। प्रो. काम्बोज ने कहा कि पुस्तकें ईंसान की सच्ची मित्र होती हैं। इसलिए इनके गहन अध्ययन से न केवल मन को एकाग्रता मिलती है बल्कि व्यक्ति का मानसिक व अध्यात्मिक विकास भी होता है। पुस्तकों के नियमित अध्ययन से ज्ञान में वृद्धि होती है, स्मरण शक्ति और एकाग्रता बढ़ती है तथा सोचने-समझने और निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है। इससे भाषा कौशल और शब्दावली में भी सुधार होता है। पुस्तक पढ़ना तनाव को कम करता है, मन को शांत रखता है और मानसिक उपद्रव दूर करता है, जिससे अच्छी नींद और बेहतर स्वास्थ्य में सहायता मिलती है। पुस्तकें व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। स्कालायाध्यक्ष डॉ. राजीव पट्टेरिया ने तीन दिवसीय प्रदर्शनी के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होंने बताया कि इस प्रदर्शनी में एग्रीकल्चरल साइंसेज, एग्रीकल्चरल इंजीनियरिंग, एग्री-बिजनेस, एलाइड साइंसेज, फूड साइंस एंड टेक्नोलॉजी, होम साइंस, फिशरीज व जनरल नॉलेज इत्यादि की पुस्तकों को प्रदर्शित किया गया है। जिसमें आठ प्रसिद्ध पब्लिशर्स हिस्सा ले रहे हैं।

26 साल बाद मिलेंगे स्कूल के छात्र और अध्यापक, करेंगे यादें ताजा

उकलाना । राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सैकेंडरी स्कूल, उकलाना मंडी से वर्ष 1998-99 में बारहवीं कक्षा उत्तीर्ण करने वाले विद्यार्थी 26 साल बाद 8 फरवरी को अपने पुराने विद्यालय में एकत्रित होंगे। इस अवसर पर वे अपने गुरुजनों के साथ पुरानी यादें ताजा करेंगे और जीवन के अनुभव साझा करेंगे।

विद्यालय के प्रिंसिपल एवं पूर्व छात्र संगठन के संरक्षक डॉ. अर्जुन देवन ने बताया कि 1998-99 बैच के विद्यार्थी अपनी बारहवीं पास करने की सिल्वर जुबली मनाने के लिए विद्यालय प्रभु में जुट रहे हैं। उस समय के सभी अध्यापकों और विद्यार्थियों को कार्यक्रम के लिए निमंत्रण भेजा गया है। उन्होंने कहा कि

विद्यालय के पूर्व छात्र आज डॉक्टर, इंजीनियर, प्रोफेसर, व्यवसाय, शिक्षा और राजनीति जैसे क्षेत्रों में विशेष स्थान बनाए हुए हैं, जो संस्थान के लिए गर्व की बात है। पूर्व छात्र एवं वर्तमान में सहायक खंड संसाधन संयोजक के पद पर कार्यरत सत्यवान वर्मा ने विस्तार से जानकारी दी।

सार्वजनिक सूचना
मैं पूजा पुत्री सम्मत निवासी धैणी अमीरपुर, तहसील नारनौद, जिला हिसार बयान करती हूँ कि मेरे सभी दस्तावेजों में मेरा नाम पूजा (Pooja) लिखा हुआ है जो कि सही है। भविष्य में भी पुझे पूजा (Pooja) के नाम से ही जाना व पहचाना जाए। - शपथकार

