



खबर संक्षेप

भट्ट में पिस्तौल सहित युवक गिरफ्तार
फतेहाबाद। नाजायज हथियार रखने के आरोप में पुलिस ने भट्टकलां से एक युवक को गिरफ्तार किया है। एंटी व्हीकल थैप्ट सेल फतेहाबाद पुलिस की टीम एएसआई भूपिन्द्र सिंह के नेतृत्व में अंकुश निवासी प्रताप नगर भट्ट मण्डी को नाजायज पिस्तौल 12 बोर के साथ गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने युवक को गिरफ्तार कर थाना भट्टकलां में उसके खिलाफ शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया है।

विकलांग अधिकार मंच की मीटिंग आयोजित
रतिया। विकलांग अधिकार मंच जिला फतेहाबाद कमेटी की बैठक सती मन्दिर रतिया में जिलाध्यक्ष सुरेन्द्र कुमार की अध्यक्षता में हुई। बैठक में राज्य सचिव ऋषिकेश राजली विशेष तौर पर शामिल हुए और संचालन जिला सचिव सुरेन्द्र कुमार जाण्डली ने किया। बैठक में मंच द्वारा करावये गए कार्यक्रमों की समीक्षा की गई और आगामी कार्यक्रमों की रूप रेखा तैयार की गई।

छात्र पर ईट से किया जानलेवा हमला
फतेहाबाद। गांव मादुवाना निवासी एक छात्र पर साथ पढ़ने वाले तीन छात्रों द्वारा ईट से जानलेवा हमला करने का मामला सामने आया है। हमले में घायल छात्र के सिर का ऑपरेशन किया गया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव मादुवाना निवासी सतीश कुमार ने कहा है कि उसका लड़के गौरव और कुनाल गांव अमानी के स्कूल में पढ़ते हैं। कुनाल के साथ स्कूल में गगनदीप, बबलु व कुलदीप निवासी अमानी भी पढ़ते हैं। उक्त गौरव पर गगनदीप ने जान से मारने की नीयत से ईट उतार पीछे से फेंककर मारी जिससे गौरव वहीं गिर गया।

ढाणी में घुसे चोर, परिवार के जागने पर भागे
फतेहाबाद। गांव चौबारा में चोरी की नीयत से तीन युवक एक ढाणी में जा घुसे। परिवार के लोगों के जाग जाने पर तीनों युवक वापस भाग गए। सत्यवान ने पुलिस ने शिकायत दर्ज करवाई है। यह घटना वहां लगे सीसीटीवी कैमरे में भी कैद हो गई है।

शिव नगर में महंगी घड़ियां व नकदी चुराई
फतेहाबाद। पुलिस को दी शिकायत में शिव नगर फतेहाबाद निवासी हर्ष कुमार ने कहा है कि गत दिवस वह अपने परिवार के साथ रिश्तेदारी में करनाल गया हुआ था। वापस आने पर पाया कि अज्ञात चोर उसके मकान से 3 महंगी घड़ियां, चांदी की पाजेब, चांदी के सिक्के, गऊशाला के दानपत्र में रखी 5-6 हजार रुपये की नकदी गायब थी।

नए साल के पहले दिन युवक चरस सहित काबू टोहाना। सीआईए स्टाफ फतेहाबाद पुलिस की टीम एएसआई रणबीर सिंह के नेतृत्व में रेलवे स्टेशन के पास शक के आधार पर अजय कुमार मिश्रा निवासी भवानीगढ़, उत्तरप्रदेश हाल नजफगढ़, नई दिल्ली को काबू में लिया। तलाशी लेने पर उसके पास से 160 ग्राम चरस बरामद हुई। पुलिस ने थाना शहर टोहाना में उसके खिलाफ एनडीपीएए एक्ट के तहत मामला दर्ज किया है।

दुकान के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी
सिरसा। डबवाली में दुकान के बाहर से चोर मोटरसाइकिल चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में वार्ड नंबर 2 निवासी विनोद कुमार ने बताया कि वह जश्न ट्रेडर्स पर काम करता है। उसने बीती 30 दिसंबर को दोपहर को दुकान के बाहर ही मोटरसाइकिल खड़ी की थी, कुछ देर बाद संभाला तो मोटरसाइकिल गायब मिली। उन्होंने अपने स्तर पर काफी तलाश की, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा, जिसके बाद पुलिस को सूचित किया गया।

अभी एक सप्ताह रहेगी कड़ाके की ठंड, आज घना कोहरा की संभावना

शीतलहर और कड़ाके की ठंड से घरों में दुबके लोग, स्कूलों में 15 तक छुट्टी

शीतलहर और कड़ाके की ठंड के बीच फतेहाबाद में सोमवार से विंटर वेकेशन शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

नववर्ष पर सोमवार सुबह से ही बादलवाड़ व कोहरा छाया रहा। सर्द हवाओं के कारण पारा लगातार गिरता जा रहा है। लोग ठिठुरते हुए नजर आए। फतेहाबाद को सर्द हवाओं ने अपनी आगोश में ले लिया। सोमवार को कोहरे के साथ हवाओं के कारण ठिठुरन बढ़ गई है। सुबह से खेल मैदान में नजर आने वाले बच्चे भी सुबह से घरों में ही दुबके हुए हैं।

मौसम विभाग का दावा है कि इस सप्ताह सर्दी इसी तरह पड़ेगी। प्रदेश में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। हवा का रुख भी उत्तर-पश्चिमी है। यानी राजस्थान से ही सर्द हवा आ रही है। पहाड़ी इलाकों में बर्फबारी



फतेहाबाद। कोहरे से ढकी गेहूं की फसल।

फोटो : हरिभूमि

का असर यहां साफ दिख रहा है। इस कारण प्रदेश में रात में ठंड बढ़ी और तापमान में लगातार गिरावट हो रही है।

मौसम विशेषज्ञों के अनुसार सर्दी के ट्रेड के मुताबिक इस बार 14 जनवरी को संक्रांति पर भी कड़ाके की ठंड पड़ने के आसार हैं। प्रदेश में भयंकर ठंड का प्रकोप जारी है। नए साल की शुरुआत से ही ठंड और अधिक बढ़ने लगी है। फतेहाबाद

सहित प्रदेश में घने कोहरे की वजह से मौसम विभाग ने रेड अलर्ट जारी कर दिया है। शीतलहर और कड़ाके की ठंड के बीच फतेहाबाद में सोमवार से विंटर वेकेशन शुरू हो गए हैं।

प्रदेश में नए साल की शुरुआत यानी कि 01 जनवरी से 15 जनवरी तक स्कूल बंद रखने का आदेश दिया है। बढ़ती ठंड के कारण बाजार भी सुनसान नजर आने लगे हैं वहीं

शाम होने के बाद बढ़ रही ठंड

ठंड बढ़ने से गर्म कपड़ों की दुकानों में भीड़ दिखाई दे रही है। थाना रोड पर गर्म कपड़ों की दुकानों पर बड़ी संख्या में लोग खरीदी करने पहुंच रहे हैं। वहीं कई लोग शाम होने के बाद ठंड से राहत पाने के लिए अलाव का सहारा से रहे हैं। मौसम विभाग के अनुसार आने वाले दिनों में ठंड और अधिक बढ़ेगी। बारिश होने की संभावना भी मौसम विभाग जता रहा है। ऐसे में यदि बारिश होती है तो कपाने वाली ठंड बढ़ सकती है।

गेहूं की फसल पीली पड़नी शुरू

सुबह के समय कोहरा छाप रहने से फसलों पर विभिन्न रोग बढ़ने की संभावना बढ़ गई है। किसानों के अनुसार कोहरे के कारण चने की फसल में झिल्लियों का प्रकोप देखा जा रहा है। वहीं गेहूं की फसल पीली पड़नी शुरू हो गई है। इसको लेकर कृषि विज्ञानी किसानों को फसलों में सिंचाई करने के साथ उपचार बता रहे हैं। अधिक कोहरा रहने की स्थिति में किसानों को खेतों के आसपास धुआं करने की सलाह भी दी जा रही है।

अभी गेहूं को कोई नुकसान नहीं

कोहरे से गेहूं में पोषक तत्व कम हो जाते हैं, जिस कारण गेहूं हलकी पीली पड़नी शुरू हो जाती है लेकिन इसका गेहूं की फसल को कोई नुकसान नहीं होगा। इस समय गेहूं की फसल काफी अच्छी खड़ी है। अभी 5-6 दिन मौसम ऐसा ही रहने की संभावना है।

-राजेश सिन्हा, डीडीए फतेहाबाद

सड़कों पर वाहन भी रंग-रंग कर चल रहे। कोहरे के कारण ट्रेनें भी घंटों की देरी से गंतव्यों पर पहुंच रही है। जाखल जंक्शन से गुजरने वाली करीब 8 ट्रेनें सोमवार को अपने तय

समय से 5 से 6 घंटे देरी से पहुंची। प्रदेश के अधिकतर हिस्सों में 2 जनवरी की सुबह और उसके बाद तीन दिन बहुत घना कोहरा छाने की संभावना है।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष आज टोहाना में



जाखल। भाजपा के जिलाप्रभारी देव कुमार शर्मा का स्वागत करते कार्यकर्ता।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जाखल

भाजपा की जिला स्तरीय बैठक सोमवार को जिला प्रभारी देव कुमार शर्मा के नेतृत्व में जिला सचिव हरीश गर्ग के निवास स्थान पर आयोजित की गई। अध्यक्षता हरविंदर लाली ने की। जिला प्रभारी देव कुमार शर्मा ने कार्यकर्ताओं को

संबोधित करते हुए कहा कि आज 2 जनवरी को भाजपा के प्रदेशाध्यक्ष नायब सैनी टोहाना पहुंचेंगे। उनके सम्मान समारोह को लेकर टोहाना में होने वाली रैली में बड़ी संख्या में कार्यकर्ता भाग लेंगे। उन्होंने कहा कि भाजपा के प्रदेशाध्यक्ष नायब सैनी के टोहाना पहुंचने को लेकर वक्तों में उत्साह पाया जा रहा है। उन्होंने

कार्यकर्ताओं को 22 जनवरी को अयोध्या राम मंदिर के अनावरण पर उत्साहपूर्वक दीवाली के रूप में मनाने का आह्वान किया। पार्टी के जिला सचिव हरीश गर्ग ने बताया कि प्रदेशाध्यक्ष नायब सैनी के टोहाना आगमन को लेकर आयोजन किए जाने वाले सम्मान समारोह की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जिला सचिव हरीश गर्ग और मंडल अध्यक्ष हरविंदर लाली ने आए हुए गणमान्यों का आभार व्यक्त किया। मौके पर मंडल महामंत्री अवतार सिंह तलवाड़ा, तरसेम सिंगला, आशीष बंसल, कश्मीरी लाल कक्कड़, किरण शर्मा आदि थे।

नए साल पर सुंदरकांड करारा



फतेहाबाद। शहर के राजीव गांधी पार्क के पास लोक नायक मोहल्ला में महिला मंडल की ओर से नए साल के स्वागत में धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान श्री सुंदरकांड का पाठ व कीर्तन हुआ। श्री राम दूत हनुमान सेवा समिति के सुंदरकांड का पाठ किया। महिलाओं ने रामभक्त श्री हनुमान, मां भगवती व खाटू श्याम के भजन गाए। इस दौरान दरबार को सुंदर तरीके से सजाया गया। नाच गाकर नए साल की बधाई दी। इस मौके पर माता जयदेवी, सुदेश मेहता, रीना चांदवा, उषा चांदवा, गीता मेहता, ममता नागपाल, सुमन चावला, नीतू आहूजा, बबीता गावड़ी, सरोज जगगा, संगीता तनेजा, शेफो, वैसी मेहता, सुनीता नागपाल, श्वेता जगगा आदि ने भजन किए। वेद जगगा, किशन चांदवा, राधेश्याम चांदवा, संजय मेहता, जगदीश मेहता, राजेश नागपाल, कंवर मान गावड़ी, संजय आहूजा, अजय नागपाल, संजय तनेजा आदि मौजूद रहे। बता दें कि इस मोहल्ले में हर पर्व को मोहल्लावासी मित्रजुल मनाते हैं। मोहल्लावासियों की ओर से नया साल, लोहड़ी पर्व व अन्य कई त्यौहार एकजुट होकर मनाया जाता है।

युवा महोत्सव में छाया शाह सतनाम जी गर्ल्स स्कूल



सिरसा। ट्रॉफी और प्रमाण पत्र देकर सम्मानित करते विधानसभा अध्यक्ष ज्ञानचंद गुप्ता।

फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

पंचकूला के इंद्रधनुष सभागार में 28, 29, 30 दिसंबर को राज्य स्तरीय युवा महोत्सव का आयोजन किया गया। जिसमें शाह सतनाम जी गर्ल्स स्कूल सिरसा की छात्राओं ने

मिल्ट प्रोडक्शन प्रोजेक्ट विज्ञान प्रदर्शनी में प्रदेश में प्रथम स्थान हासिल किया है।

विजेता टीम को विधानसभा अध्यक्ष ज्ञानचंद गुप्ता व आयोजकों की ओर से इस टीम को 1 लाख 10 हजार रुपए का नकद पुरस्कार,

विजेता टीम को विधानसभा अध्यक्ष ज्ञानचंद गुप्ता व आयोजकों ने 1 लाख 10 हजार रुपए का नकद पुरस्कार, ट्रॉफी और प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया

ट्रॉफी और प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। विजेता टीम में कक्षा 11वीं मेंडिकल की जांचवी, रिया और इसी कक्षा के नॉन मेंडिकल की पलक, चारवी व स्तुती शामिल हैं। शाह सतनाम जी गर्ल्स स्कूल की प्रधानाचार्या डा. शीला पुनिया ने बताया कि राय स्तरीय युवा महोत्सव 2023 में प्रदेश भर से 26 टीमों ने भाग लिया। शाह सतनाम जी गर्ल्स स्कूल सिरसा की टीम ने मिल्ट प्रोडक्शन प्रोजेक्ट विज्ञान प्रदर्शनी बनाकर प्रथम स्थान हासिल किया।

हादसे से बचाव के लिए 500 वाहनों पर लगाए रिप्लेक्टर



रतिया। वाहनों पर रिप्लेक्टर लगाते लायंस क्लब सदस्य।

फोटो : हरिभूमि

संजय गांधी चौक में धुंध से बचाव हेतु रिप्लेक्टर स्टिकर लगाने का कैम्प आयोजित

लायंस क्लब रतिया के सदस्यों ने यातायात के नियमों का पालन करने की अपील की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

लायंस क्लब रतिया टाऊन द्वारा सेवा सप्ताह कार्यक्रम के तहत आज संजय गांधी चौक में धुंध से बचाव हेतु रिप्लेक्टर स्टिकर लगाने का कैम्प आयोजित किया गया। कार्यक्रम के मुख्यातिथि शहरी थाना प्रबंधक जय सिंह ने क्लब के इस कार्य की सराहना करते हुए कहा कि धुंध के

समय इस कार्यक्रम की बहुत आवश्यकता थी। वाहनों पर रिप्लेक्टर न होने के कारण हादसों की संभावना ज्यादा हो जाती है। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि अच्छे नागरिक का परिचय देते हुए हमें यातायात के नियमों का पालन करना चाहिए। रिप्लेक्टर स्टिकर होने से वहां की लाइट में आगे जा रहे वाहन की जानकारी हो जाती है जिससे चालक समय पर संभल जाता है और संभावित दुर्घटना से बचा जा सकता है। क्लब प्रधान विजय जिंदल व सचिव शिव सोनी ने बताया कि आज 500 वाहनों पर स्टिकर लगाए गए हैं। इस अवसर पर अशोक चोपड़ा, लाल सिंह, सतपाल जिंदल, नरेंद्र प्रोवर, डॉ. रमेश गुप्ता, सुशील जैन, दीवान सेतिया आदि मौजूद रहे।

सांसद ने जिले के 10 गांवों को दिए पानी टैंकर



सिरसा। ग्रामीणों को पानी की टैंकर भेंट करती सांसद सुनीता दुग्गल।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिरसा लोकसभा क्षेत्र की सांसद सुनीता दुग्गल ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी में अंत्योदय की राह पर चलकर प्रत्येक वर्ग के हित में जनकल्याणकारी योजनाएं शुरू की हैं। इन योजनाओं का पारदर्शी व सहज रूप से पात्र लोगों तक लाभ पहुंच रहा है। वे सोमवार को स्थानीय कार्यकारी अभियंता पंचायती राज विभाग के कार्यालय में सांसद कोटे से खरीदे गए 10 गांवों को पानी के टैंकर वितरित करने उपरांत प्रेसवार्ता को संबोधित कर रही थी। उन्होंने सिरसा वासियों को



नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं दी और सभी के उज्वल भविष्य की कामना की। सांसद ने जिला के 10 गांवों को पानी के टैंकर वितरित किए। उन्होंने कहा कि अभी जिला के दस गांवों को पानी के टैंकर दिए

अबूशहर व फरवाई कला शामिल हैं। उन्होंने कहा कि इन टैंकरों व गांवों में पहुंचने से ग्रामीणों व गौशालाओं को पानी की सुविधा सहज रूप से उपलब्ध होगी। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी की पहली ऐसी सरकार है, जिन्होंने अंतिम व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचाने का काम किया है। इसी कड़ी में चल रही विकसित भारत यात्रा का आमजन को लाभ पहुंच रहा है। यात्रा के माध्यम से जहां लोगों को सरकारी योजनाओं की जानकारी मिल रही है, वहीं लाभ पात्रों को उनके घर द्वार पर ही लाभ मिल रहा है।

विद्यार्थियों ने नृत्य प्रस्तुत कर विभिन्न राज्यों की संस्कृति से परिचय कराया



सिरसा। कार्यक्रम के दौरान प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चोपटा

दयानंद सीनियर सेकेंडरी स्कूल नाथुरी चोपटा में सांस्कृतिक कार्यक्रम व बाल मेले का आयोजन किया गया, जिसमें स्कूल के विद्यार्थियों ने अपनी कला का प्रदर्शन करते हुए विभिन्न कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। साथ ही साथ बच्चों ने झूलों तथा खाने-पीने की स्टाल का आनंद लिया। कार्यक्रम की शुरुआत स्कूल

प्रबंधन समिति सदस्यों भरत सिंह कासनिया, विजेन्द्र गोदारा, प्राचार्या अमृत कौर, उप प्राचार्या शिखा गोदारा व स्कूल के पूर्व छात्र डॉ नंद किशोर सोनी ने मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित व पुष्प अर्पित कर किया। पहली कक्षा के बच्चों ने नन्ना मुन्ना राही हूँ गीत प्रस्तुत कर लोगों को झूमने पर विवश किया। बच्चों ने राजस्थानी, हरियाणवी, पंजाबी गीतों पर नृत्य कर सभी को उस संस्कृति से परिचित कराया।

संदेश यात्रा की तैयारियों को लेकर बैठक 4 को

सिरसा। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की महासचिव व उत्तराखंड की प्रभारी कुमारी सैलजा की सिरसा में 28 जनवरी को संदेश यात्रा को लेकर 4 जनवरी को जनता भवन में एक विशेष बैठक होगी। बैठक का आयोजन वरिष्ठ कांग्रेस नेता वीरभान मेहता द्वारा किया जाएगा। दोपहर 12 बजे होने वाली इस बैठक में मेहता अपने समर्थकों के साथ रैली की तैयारियों को लेकर चर्चा करेंगे। वहीं रैली के सफल आयोजन को लेकर उनकी ड्यूटियां भी लगाई जाएंगी। मेहता ने बताया कि कुमारी सैलजा की संदेश यात्रा का मकसद कांग्रेस पार्टी की विचारधारा व नीतियों का संदेश जन-जन तक पहुंचाना है। इस यात्रा को लेकर सिरसा के लोगों में अभी से उत्साह नजर आ रहा है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

गुजरात के सुरत में आयोजित छठी राष्ट्रीय रोलर स्केट्स बास्केटबाल प्रतियोगिता में हरियाणा के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन कर देशभर में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। फतेहाबाद के 9 खिलाड़ियों ने हरियाणा टीम का प्रतिनिधित्व करते हुए स्वर्ण व रजत पदक जीतकर जिले का नाम रोशन किया है। विजेता टीम का फतेहाबाद पहुंचने पर शानदार स्वागत किया गया। अतिरिक्त डॉ. ब्रह्मजीत सिंह रांगी, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी वेद सिंह दहिया, एएईओ



फतेहाबाद। छठी राष्ट्रीय रोलर स्केट्स बास्केटबाल प्रतियोगिता में विजेता खिलाड़ियों का स्वागत करते एडीसी और शिक्षा विभाग के अधिकारी।

विजय जग्गा और जिला परिषद चेयरपर्सन सुमन खिचड़ ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

सुरत में हुआ प्रतियोगिता का आयोजन

20 राज्यों के 800 खिलाड़ियों ने लिया भाग

एडीसी ने इन विद्यार्थियों को 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस समारोह में सम्मानित करने की बात कही। बता दें कि 28 से 30 दिसंबर को छठी राष्ट्रीय रोलर स्केट्स बास्केटबाल प्रतियोगिता का आयोजन गुजरात के सुरत शहर में किया गया, जिसमें 20 राज्यों के 800 खिलाड़ियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में फतेहाबाद जिले से भी हरियाणा राज्य टीम का

प्रतिनिधित्व करते हुए विभिन्न आयु वर्ग में 9 खिलाड़ियों ने कोच प्रमोद कौशिक व मैनेजर विसु कुमार के नेतृत्व में भाग लिया। इस प्रतियोगिता का शुभारंभ अर्जुन अवाडी व अंतरराष्ट्रीय कुश्ती खिलाड़ी सरिता मोर व अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी राहुल मान तथा सोनीपत जिले से भाजपा प्रधान तीर्थ राणा द्वारा किया गया। प्रतियोगिता में ओवरऑल तीसरी ट्रॉफी पर हरियाणा का कब्जा रहा जबकि पहली ट्रॉफी तमिलनाडु व दूसरी ट्रॉफी गुजरात राज्य ने जीती। अंडर-11 आयु वर्ग में अशंप्रीत व गुरु सहज ने जहां स्वर्ण पदक प्राप्त

हम नववर्ष 2024 में नई उम्मीदों के साथ प्रवेश कर चुके हैं। सभी की यही कामना है, नया वर्ष नई कामयाबियां और ढेर सारी खुशियां दे। अगर आप वाकई इस वर्ष को सार्थक, सफल और खुशहाल बनाना चाहती हैं, तो इसके लिए आपको शुरुआत से ही कुछ बातों का ध्यान रखकर, इन्हें अमल में लाने के लिए दृढ़ संकल्पित होना होगा।

नूतन वर्ष: नई उम्मीदें.. नए संकल्प

आवरण कथा / विनीता

हर हाल में रहें खुश

नए साल का आगमन सभी को बहुत उत्साहित करता है। नई उम्मीदों से भरता है। अपने बेहतर भविष्य के लिए लोग मन ही मन नई योजनाएं बनाते हैं, कुछ नए संकल्प भी लेते हैं, लेकिन कुछ समय बीतने के बाद धीरे-धीरे लोगों का उत्साह ठंडा होने लगता है, वे अपने उन संकल्पों के प्रति लापरवाह हो जाते हैं, जो साल के पहले दिन लिए गए थे। फिर सब कुछ पहले की तरह मंद गति से चलने लगता है। लेकिन आप अगर नए साल के हर दिन को अपने लिए उपयोगी और बेहतर बनाना चाहती हैं, तो इन बातों का विशेष ध्यान रखना होगा-

मन से बनें मजबूत

नया साल आपके लिए बेहतर रहे, स्वस्थ रहे, कामयाबी और खुशहाली दे, इसके लिए सबसे पहले आपके मन में दृढ़ इच्छाशक्ति होनी चाहिए। अर्थात् साल की शुरुआत में आप जो भी संकल्प लें, उस पर कायम रहें। भले ही आपका संकल्प बहुत बड़ा ना हो, लेकिन आप खुद से जो भी वादा करती हैं, उसे हर हाल में पूरा करने की कोशिश करें। मसलन, अगर आपने रोजाना सुबह जल्दी उठकर मॉर्निंग वॉक पर जाने का संकल्प लिया है, तो हो सकता है कि कुछ दिनों के बाद आपको सही समय पर जागने में आलस महसूस हो, फिर भी हिम्मत जुटाकर उठने की कोशिश करें। इस तरह धीरे-धीरे अभ्यास के साथ आपकी सुबह उठने की आदत हो जाएगी।



सभी के जीवन में उतार-चढ़ाव आते ही हैं, यह जीवनचक्र है। इस नए साल के 365 दिन आपके लिए हमेशा एक समान होंगे, ऐसा संभव नहीं है। हो सकता है भविष्य में आपके सामने कुछ ऐसी चुनौतियां या समस्याएं आएँ, जिनकी वजह से कभी आपका मन चिंतित या उदास रहे। अगर आप पहले से ही इन बाधाओं का सामना करने के लिए मानसिक रूप से तैयार रहेंगी तो आप प्रतिकूल परिस्थितियों में भी उदास-निराश नहीं होंगी। बड़े धैर्य के साथ हर मुश्किल का सामना करने में सक्षम



उदासी दूर करने में मदद मिलेगी।

सेहत का रखें ध्यान

अगर आप जीवन में सफलता अर्जित करना चाहती हैं, तो इसके लिए सबसे पहले सेहत का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। जब शरीर स्वस्थ रहेगा तभी आप अपने लक्ष्य तक पहुंचने की दिशा में परिश्रम कर पाएंगी। इसके लिए संतुलित और पौष्टिक खान-पान अपनाएं, नियमित रूप से एक्सरसाइज और वॉक के लिए समय निकालें।

बनें वक्त के पाबंद

जो लोग समय की कीमत पहचानते हुए इसका सदुपयोग करते हैं, वही जीवन में आगे बढ़ते हैं। इसलिए इस वर्ष की शुरुआत से ही ठान लें कि आप अपनी दिनचर्या को इस ढंग से सुव्यवस्थित करेंगी

कि आपके कीमती वक्त का एक भी पल बर्बाद ना हो। रात को सही समय पर सोने और सुबह जल्दी उठने की आदत डालें। आज के कार्य को कल पर टालने की आदत से बचें। जहां तक संभव हो मोबाइल या गैजेट्स का सीमित इस्तेमाल करें, ताकि आप अपने कीमती वक्त का सही इस्तेमाल कर सकें।

अपनी प्राथमिकताएं पहचानें

अपने कार्यों की प्राथमिकता को पहचानते हुए उन्हें उसी के अनुसार पूरा करने की कोशिश करें। जो कार्य आपके लिए ज्यादा जरूरी हों, उसे सबसे पहले पूरा करें। उसके बाद ही अन्य कार्यों पर ध्यान दें। अगर आपने इस साल के लिए कोई विशेष लक्ष्य निर्धारित किया है, तो उस पर अपना ध्यान केंद्रित करते हुए पूरी एकाग्रता से उस लक्ष्य को प्राप्त करने की कोशिश करें, तभी सफलता मिलेगी।

अपना भी रखें खयाल

अंत में सबसे जरूरी बात यह है कि जीवन की तमाम जिम्मेदारियों के बीच आप स्वयं को ना भूल जाएं। अगर आप दूसरों के बीच प्यार और खुशियां बांटना चाहती हैं, तो पहले खुद से भी प्यार करना सीखें, क्योंकि जब आप स्वस्थ-प्रसन्न रहेंगी, तभी अपने करीबी लोगों का भी खयाल रख पाएंगी। अपने आराम के लिए भी थोड़ा समय निकालें और खुद के लिए भी जीना सीखें। अपनी रूचि से जुड़े उन रचनात्मक कार्यों के लिए समय जरूर निकालें, जिनसे आपको सच्ची खुशी मिलती है।

अगर आप मजबूत इरादे के साथ इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखेंगी, तो यह नया वर्ष निश्चित रूप से आपके लिए ढेर सारी खुशियां लेकर आएगा।

नब्बे-मुब्बों के लिए नए रूल्स



नया साल दस्तक दे चुका है। हर एज ग्रुप के लोग कुछ खास करने की प्लानिंग कर रहे हैं। ऐसे में घर के बड़े नए साल में बेहतर की ओर बढ़ने के रेजॉल्यूशन बनाते हुए बच्चों को भी ना भूलें। कई छोटी-छोटी बातें नए साल में नियम बनकर बालमन को भी दिशा दे सकती हैं। बच्चों को सही हुई जीवनशैली से जोड़ सकते हैं। खान-पान से लेकर फिजिकल एक्टिविटी और अच्छे बिहेवियर तक। बच्चों के लिए भी पैरेंट्स न्यू इयर रेजॉल्यूशन जरूर बनाएं। यकीन मानिए, बच्चे भी इससे खुश होंगे।

खूब बातें करेंगे: नए साल में बच्चों से खूब बातें करने का नियम बनाएं। आजकल बच्चे भी गुमसुम रहने लगे हैं। ऐसे में बच्चों से स्कूल, पार्क, दोस्तों, सोसायटी और परिवार के लोगों से बातें करने का रेजॉल्यूशन बनाएं। घर के छोटे सदस्यों से कहें कि वे बड़ों के साथ अधिक से अधिक बातें साझा करने के रूल को फॉलो करें। इससे ना केवल आपसी संवाद बेहतर होगा बल्कि बच्चों के मन की उथल-पुथल भी सामने आएगी। भावनाओं और विचारों के बारे में खुलकर बातियां कभी बड़ों को समय रहते चेता देना तो कभी उनकी मन-स्थिति को समझने वाला साबित होगा।

स्क्रीन फ्री टाइम बिताएंगे: इस एक संकल्प के बिना दूसरी एक्टिविटीज को पूरा करना मुश्किल है। बच्चों की हेल्थ को नुकसान पहुंचाने से लेकर सुरक्षा तक खतरा बनी, वुचुअल दुनिया को दिए जा रहे समय की कटौती जरूरी है। गैजेट्स से पूरी तरह दूर नहीं हुआ जा सकता पर टाइम कम देने का रेजॉल्यूशन बनाकर हर चीज के लिए समय निकाला जा सकता है। अपनी पसंद के अनुसार कुछ नया सीखने या स्पोर्ट्स खेलने की बात हो या समय से सोने-जागने और पढ़ाई-लिखाई का नियम हो, स्मार्ट गैजेट्स की व्यस्तता बच्चों को कुछ भी समय पर नहीं करने देती।

वीकली शेड्यूल बनाएंगे: बच्चों के लिए हर दिन का शेड्यूल बनाना जरा मुश्किल हो सकता है। वीकली अपने रूटीन के अनुसार एक्टिविटीज करने के लिए कुछ नियम बनाए जाएं तो बहुत कुछ किया जा सकता है। पढ़ने-खेलने या मन का कुछ करने का समय मिल सकता है। वे अपनों के साथ वक्त बिता पाते हैं। यह साथ और संवाद बालमन के व्यवहार और सोच को भी दिशा देता है। अपनी पसंद की फिल्म देखने या पार्क में खेलने का वक्त निकालना भी आसान हो जाता है। हर समय उलझे रहने के बजाय हर काम का समय बंट जाने से बहुत सी गतिविधियां करने का समय निकल आता है।

कॉमन रूल्स: बच्चों को हंसी-खुशी जिंगी को साधने-समझने की सीख देने वाले ऐसे रूल्स का पालन घर के बड़ों को भी करना होगा। कॉमन रूल्स की इस फेहरिस्त में साथ खाना खाने, विनम्र व्यवहार करने, एक-दूसरे का सहयोग करने, किताबें पढ़ने, आउटडोर गैम्स खेलने, सोशलाइज करने और वुचुअल दुनिया के बजाय अपनों के साथ समय बिताने जैसे संकल्प भी जोड़े जा सकते हैं। अकसर बच्चों से पहले बड़े इन साझा संकल्पों से दूरी बना लेते हैं। नई पीढ़ी को सिखाने के लिए आपका भी उस राह पर चलना जरूरी है।

-डॉ. मोनिका शर्मा

आज हर कोई अपनी जिंदगी में व्यस्त है। कुछ तो इतना ज्यादा व्यस्त हैं कि इनके पास अपने रिश्तेदारों क्या, परिवार के लिए भी समय नहीं है। ऐसे लोग अपनों से दूर होते जाते हैं, अकेले हो जाते हैं। यह सही नहीं है। तो क्यों ना नए साल में हमारा एक रेजॉल्यूशन यह भी हो कि इस साल अपने रिश्तों को सहेजेंगे, परिवार, रिश्तेदारों और मित्रों के बीच जाकर प्यार-मिठास पोलिएंगे। हम यह जरूर समझें कि हमारे जीवन में रिश्ते क्यों अहम हैं। रिश्तों से आसान हो जाता है जीवन: सबसे पहले हम यह जानें कि घर-परिवार एक ऐसी जगह है, जो हमें हमारी सभी कमियों के साथ पूरी तरह स्वीकार करता है। हमारे सुख-दुख में साथ खड़ा होकर हमारा हाँसला बढ़ाता है, हमें हिम्मत देता है। परिवार और रिश्तेदारों से मिलने वाला सहयोग बेशर्त होता है और हमसे भी बदले में बेशर्त समर्पण और लगाव की कामना करता है। अगर अपने साथ हों तो सुख दोगुना हो जाता है, दुख आधा होकर मिट जाता है। जिस तरह किसी के साथ होने से सफर आसान लगता है, उसी तरह रिश्तों के साथ से

हेल्थ एडवाइस/ डॉ. रिया दीवान

सीनियर फिजिशियन, सर गंगाराम ब्रथलदा, दिल्ली

आप जरूर चाहेंगी कि शुरु हुए नए साल में आप हेल्दी रहें ताकि पूरी एनर्जी के साथ अपने टार्गेट्स को पाने का प्रयास कर सकें। इसके लिए आपको अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ रूल्स को फॉलो करना होगा।

फ्रेश-हेल्दी डाइट: हेल्दी रहने के लिए आप घर का बना खाना ही खाएं, क्योंकि घर में बनाए खाने में अधिक न्यूट्रिएंट्स होते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि आपकी डाइट में सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स जैसे प्रोटीन, कार्ब्स, विटामिंस और मिनरल्स उपस्थित हों। बहुत ज्यादा फैटी, स्पाइसी और ऑयली फूड्स खाने से बचें। आप अगर फिगर-कॉन्शस हैं तो भी स्लिम दिखने के लिए कौटो डाइट, लो कार्बोहाइड्रेट डाइट या मंडिटरेनियन जैसी डाइट को बिना किसी एक्सपर्ट एडवाइस के फॉलो ना करें। इसके बजाय न्यूट्रिशियन और बेलेंसड डाइट लेना फायदेमंद होगा। हेल्दी रहने के लिए खाने की प्लेट को ज्यादा से ज्यादा कलरफुल बनाएं यानी उसमें कई रंगों की सब्जियां शामिल करें। डेली सीजनल और फ्रेश फ्रूट्स खाने की हैबिट भी बहुत यूजफुल है। इसके अलावा जंक फूड, स्ट्रीट फूड, पैकड फूड और हर तरह के फास्ट फूड्स अर्वायड करें। ऑन द स्पॉट कुकिंग के नाम पर मिलने वाले ज्यादातर स्ट्रीट फूड बासी

कल से शुरु हुए नए साल के लिए आपने कई गोल्स डिसाइड किए होंगे। इन्हें अचीव करने के लिए आपको हेल्दी-फिट रहना जरूरी है। हेल्दी-फिट आप तभी रहेंगी, जब कुछ हेल्थ रेजॉल्यूशंस को फॉलो करेंगी।

तब आप रहेंगी पूरे साल हेल्दी

होते हैं, जिन्हें गर्म करके सर्व करने पर उनकी पौष्टिकता कम हो जाती है। चारकोल पर बने ग्रिलड फूड खाने में भले ही अच्छे लगें, कार्बनयुक्त धुएँ की वजह से ये हेल्थ के लिए नुकसानदायक होते हैं।

डिटॉक्सीनेशन: रोजाना कम से कम 2 से 3 लीटर पानी जरूर पीएं। दिन में एकाध बार एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर ग्रीन टी, हर्बल टी या सुबह खाली

पेट डिटॉक्स वॉटर भी ले सकती हैं। ये ना केवल आपके शरीर से प्रेरी रेडिकल्स यानी टॉक्सिक मैटर को बाहर निकाल कर आपको स्वस्थ रखने में मदद करता है, बल्कि शरीर के विभिन्न अंगों को सुचारु रूप से चलाने में मदद भी करता है। पानी की कमी या

डिहाइड्रेशन होने पर चिड़चिड़ापन, कंसंट्रेशन में कमी आती है और तनाव भी बढ़ता है। लेकिन लिक्विड के तौर पर सॉफ्ट

ड्रिंक्स, डाइट ड्रिंक्स या एनर्जी ड्रिंक्स को अर्वायड करें। इनमें मौजूद प्रीजर्वेटिव और एसिडिक तत्व डाइजेस्टिव सिस्टम को नुकसान पहुंचाते हैं। इनके बजाय नीबू पानी, नीरानल पानी या बिना चीनी के फ्रूट जूस पीना बेहतर है।

फिजिकल एक्टिविटी: अधिकतर वकिंग और घरेलू महिलाएं बिजी रहने की वजह से अपनी फिटनेस को इग्नोर करती हैं। लंबे

सलाह / सरस्वती रमेश

अपने रिश्तों को सहेजें



जोवन आसान लगता है। किसी संकट या उलझन में फंसने से हम बच जाते हैं। तो इस नए साल में अपने रिश्तों में नई ऊष्मा

भर अपनी खुशियों को दोगुना कर सकते हैं।

रिश्ते हमें बिखरने नहीं देते: जीवन में कई बार ऐसा कुछ घट जाता है, जब हम दूट जाते हैं, बिखर जाते हैं। हताशा-निराशा से धिक्कर अपने आपको बहुत अकेला और बहुत कमजोर समझते हैं। हमें अपना भविष्य अंधकारमय लगता है। ऐसे में आर्थिक मदद से ज्यादा हमें भावनात्मक संबल की जरूरत होती है। किसी के साथ और उसके भावनात्मक सहारे के बल पर हमें घोर निराशा की स्थिति में एक आशा दिखने लगती है। उसकी संबल भरी बातों के सहारे हम कठिन से कठिन परिस्थितियों से निकल कर खड़े होने की हिम्मत जुटा पाते हैं। इसलिए अपने रिश्तों को सहेजना, उन्हें समय-समय पर प्रेम-स्नेह और लगाव के जल से सींचते हुए हरा-भरा रखना जरूरी है। ये रिश्ते ही होते हैं, जो जीवन में छाया तपती धूप में हमें अपनी शीतल छांव देकर राहत देते हैं। वास्तव में रिश्ते में हर स्थिति में संबल देते हैं। इसलिए नए साल के संकल्पों में एक संकल्प अपने रिश्ते निभाने और उन्हें गहराने का भी जरूर लें।

समय तक फिट और एक्टिव बने रहने के लिए कितनी भी बिजी रहें एक्सरसाइज के लिए कुछ टाइम जरूर निकालें। कुछ हेल्थ एक्सपर्ट्स मानते हैं कि लंबे समय तक बैठे रहना, सिगरेट पीने जितना खतरनाक होता है। इसलिए जरूरी है कि लंबे समय तक एक ही जगह बैठ कर काम ना करें, ब्रेक लेती रहें। स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज या कमरे में वॉक तो कर ही सकती हैं। सुबह या शाम वॉकिंग और एक्सरसाइज जरूर करें।

रेग्युलर मेंडिटेशन: रोज सुबह कम से कम 10 मिनट मेंडिटेशन जरूर करें। इससे आप स्ट्रेस से दूर रहेंगी। आपको याददाश्त तेज होगी और आप दिन भर के लिए पॉजिटिव सोच से भर जाएंगी। मेंडिटेशन करने से ब्रेन पॉजिटिव हार्मोस रिलीज करता है, जो शरीर में एंटी एंजिन और एंटी डिजीज वाइरस का संचार करता है। यह मेंटल हेल्थ को इंफ्यूज कर ब्रेन पॉवर और मेमोरी को भी बूस्ट करता है। इम्यून सिस्टम को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है और कई मानसिक समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।

फिक्स स्लीप टाइम: इस साल हेल्दी रहने के लिए देर रात तक जागने के बजाय जल्दी सोने का खुद से प्रॉमिस करें। अच्छी हेल्थ के लिए रात में फिक्स टाइम पर सोना और जल्दी उठना बहुत कारगर है।

इस तरह यहां दिए गए एडवाइसेस को फॉलो करने से ना केवल इस पूरे साल बल्कि आने वाले कई साल तक आप हेल्दी-फिट रहेंगी।

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

मेकओवर-2024

पूजा गोयल, ब्यूटी एक्सपर्ट

साल 2024 शुरू हो चुका है। जिस तरह साल बदलते ही हमारी लाइफ में काफी कुछ बदल जाता है, उसी तरह मेकअप और ब्यूटी ट्रेड में भी बहुत कुछ चेंज देखने को मिलता है। अगर आप भी अपने लुक को लेकर कॉन्शस रहती हैं तो इस साल के ब्यूटी ट्रेड्स के बारे में जरूर जानना चाहेंगी। आइए जानते हैं इस साल के ब्यूटी ट्रेड्स में मेकअप, स्किन केयर और हेयर स्टाइल में आने वाले अपकमिंग ट्रेड्स के बारे में।

स्किन केयर

इस साल स्किन केयर के लिए होम मेड प्रोडक्ट्स अधिक इस्तेमाल किए जाएंगे। स्किन की खूबसूरती बरकरार रखने के लिए केमिकल बेस्ड प्रोडक्ट्स यूज करने के बजाय नेचुरल प्रोडक्ट्स से बनी हर्बल बेस्ड प्रोडक्ट का ट्रेंड रहेगा। स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए सीरम का इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

मेकअप ट्रेड

अगर इस साल के मेकअप ट्रेड की बात करें तो यह आपकी पसंद पर निर्भर करेगा। अगर आपको लाइट मेकअप करना पसंद है तो न्यूड मेकअप फॉलो कर सकती हैं, क्योंकि इस साल न्यूड मेकअप लुक इस्तेमाल अधिक किया जाएगा।

नया साल शुरु होते ही यंग वूमन और कॉलेज गोइंग गर्ल्स में खासतौर पर इस बात को जानने को लेकर काफी फ्रेज रहता है कि मेकअप और ब्यूटी में क्या कुछ ट्रेंड करेगा? इसीलिए हम यहां बता रहे हैं इस साल ट्रेंड में रहने वाले ब्यूटी-मेकअप ट्रेंड के बारे में।

इस साल क्या होंगे मेकअप-ब्यूटी ट्रेड्स



जैसे चिक टिट, लिपस्टिक और कलर आई पेंसिल का इस्तेमाल करके इजी मेकअप लुक ट्रेंड में होगा। इसे ऑफिस और डली यूज में अपलाई किया जा सकता है। वहीं टीनएज गर्ल्स की बात करें तो उनके लिए ग्राफिक आई मेकअप, फ्लोटिंग आई लाइनर और कलरफुल आई मेकअप का भी ट्रेंड रहेगा। इस तरह

किया जाएगा। साथ ही नेचुरल प्रोडक्ट्स बेस्ड मेकअप लुक ट्रेंड में बना रहेगा।

हेयर स्टाइल ट्रेंड

इस साल हेयर स्टाइल में बन हेयर स्टाइल, ब्रेड चौड़ी हेयर स्टाइल का ट्रेंड काफी चलेगा। ये हेयर स्टाइल, वेस्टर्न और इंडियन दोनों तरह के ड्रेसअप लुक के साथ ट्राई किए जा सकते हैं। साथ ही ओपन स्लीक हेयर स्टाइल को भी काफी पसंद किया जाएगा। इन स्टाइल्स के साथ अलग-अलग तरह के हेयर एसेसरीज भी ट्रेंड करेंगे। इन्हें भी आप ट्राई कर सकती हैं। वहीं हेयर केयर में बालों की ग्रोथ के लिए एलोवेरा जैल, तुलसी और नारियल तेल जैसे घरेलू नुस्खे भी ट्रेंड करेंगे।

प्रस्तुति: ललिता गोयल

खबर संक्षेप

महिला के पर्स से नकदी व मोबाइल चोरी

सिरसा। शहर के बाजार में खरीदारी के लिए आई एक महिला के बैग से पर्स चोरी हो गया। पर्स में 20 हजार रुपए की नकदी व मोबाइल फोन था। पुलिस को दी शिकायत में हुडा सेक्टर निवासी कृष्णा देवी ने बताया कि बीती 31 दिसंबर की सुबह वह बाजार में खरीदारी के लिए आई थी। उसके पास एक थैला था, जिसमें 20 हजार रुपए की नकदी और मोबाइल था। बाजार में एक दुकान पर जाने के बाद उसने बाहर आकर थैला संभाला तो पर्स गायब था। तभी उसे एक और औरत मिली।

नेजिया खेड़ा में नेशनल कबड्डी प्रतियोगिता 6 से चोपटा।

गांव नेजियाखेड़ा के पार्क में स्थित खेल मैदान में 6 जनवरी से दो दिवसीय पांचवीं नेशनल कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। क्लब के प्रधान विकास राव ने बताया कि प्रतियोगिता का शुभारंभ समस्त ग्रामीणों के द्वारा किया जाएगा। इस प्रतियोगिता में ओपन आयु वर्ग भार, 55 किलोग्राम और 38 किलोग्राम भार में मुकाबले होंगे।

कागदाना में खिलाड़ी ममता का स्वागत

चोपटा। उड़ीसा में आयोजित ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी योगासन चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन कर गांव कागदाना लौटने पर होनहार बेटी ममता योगी का ग्रामीणों ने जोरदार स्वागत किया। यह जानकारी देते हुए संस्कार योग केंद्र के संचालक हरजीराम योगी ने कहा कि चौधरी देवीलाल यूनिवर्सिटी की योगा टीम में शामिल ममता ने शानदार खेल का प्रदर्शन कर जिला का नाम गौरवनित्र किया है।

पानी की समस्या को लेकर किया रोड जाम



सिरसा। कंगनपुर रोड स्थित केंद्रीय विद्यालय के पास वार्ड नंबर 10 दशमेश नगर के लोगों ने रोष जाहिर किया। पिछले एक माह से पानी न आने से आक्रोशित वार्डवासियों ने कुछ देर के लिए रोड को जाम कर दिया। रोड पर बर्तन रख महिलाएं सड़क पर बैठ गईं और आधे घंटे तक वाहनों का आवागमन पूरी तरह से बाधित रहा। सूचना पाकर पुलिस प्रशासन भी पहुंचा लेकिन वार्डवासी जिद पर अड़ गए। मौके पर विभाग के जेई सुरेश कुमार को वार्डवासियों को आश्वस्त किया कि दो दिनों के भीतर पानी की पाइप लाइन डालने का काम शुरू कर दिया जाएगा। जिस पर वार्डवासी मान गए और जाम खोल दिया।

जाखल पुलिस ने कार्टे वाहन चालकों के चालान



जाखल। शहर में सबसे व्यस्त मार्ग जाखल चंडीगढ़ रोड पर सड़क सुरक्षा नियमों का उल्लंघन करने वालों पर नकाबंदी कर कार्रवाई करते हुए जाखल पुलिस ने 7 वाहनों के चालान काटे। जाखल पुलिस अधिकारी दिलबाग सिंह ने बताया कि सड़क सुरक्षा नियमों के उल्लंघन करने वालों व वाहनों के कागजात पूरे ना होने के कारण पूरे स्टाफ के सहयोग से नकाबंदी कर जांच की गई। इस दौरान 7 लोगों के चालान काटे गए हैं, जिसमें मोटर व्हीकल एक्ट के तहत बिना सीट बेल्ट, हेलमेट, ट्रिपल सवारी, बिना नंबर प्लेट आदि नियमों के तहत यह चालान किए गए हैं।

वन सेटलमेंट स्कीम से व्यापारी वर्ग को राहत फतेहाबाद।

एक जुलाई 2017 को जीएफटी लागू होने से पूर्व व्यापारियों के लंबित टैक्स मामलों में आबाकारी व कराधान विभाग के माध्यम से वन टाइम सेटलमेंट योजना की घोषणा कर मुख्यमंत्री व्यापारी वर्ग को राहत देने का काम किया है। यह बात हरियाणा व्यापारी कल्याण बोर्ड के जिला सदस्य दीपक टांटिया ने जारी ब्यान में कही।

जिले के कई गांवों में पहुंची विकसित भारत संकल्प जन संवाद यात्रा

बहुआयामी है विकसित भारत संकल्प यात्रा कार्यक्रम का उद्देश्य : सांसद सुनीता दुग्गल



सिरसा। जनसंवाद कार्यक्रम के दौरान पात्र लोगों को प्रमाण पत्र सौंपती सांसद सुनीता दुग्गल।

सरकार की कल्याणकारी योजनाओं का लाभ हर पात्र व्यक्ति को शत प्रतिशत मिलना चाहिए और कोई इससे छूटना नहीं चाहिए

हरिभूमि न्यूज >>> सिरसा

सिरसा लोकसभा क्षेत्र की सांसद सुनीता दुग्गल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विकसित भारत उद्देश्य को साकार करने के लिए विकसित भारत संकल्प यात्रा का आयोजन देश भर में एक साथ किया जा रहा है। ये यात्रा कारगर साबित हो रही है। सांसद सुनीता दुग्गल ने सोमवार को जिला के गांव ढाणी 400 में विकसित भारत संकल्प यात्रा के रथ का स्वागत किया। इनके अलावा यह यात्रा गांव रोहण, भीमा, चक्का, भुन्ना, अबूबशहर, सुकेराखेड़ा, झोरड़नाली, ढाणी 400, बकरियांवाली व रुपावास में पहुंची। गांव रोहण व भीमा में पूर्व विधायक बलकार सिंह, गांव चक्का व भुन्ना में पूर्व विधायक रामचंद्र कंबोज, गांव अबूबशहर व सुकेराखेड़ा में आदित्य देवीलाल, गांव झोरड़नाली में पूर्व विधायक

रामचंद्र कंबोज, बकरियांवाली में नीकू राम फौजी, रुपावास में सतबीर बेनिवाल ने यात्रा का स्वागत किया। सांसद दुग्गल ने कहा कि विकसित भारत संकल्प यात्रा जन संवाद का उद्देश्य मोदी सरकार द्वारा शुरू की गई जन कल्याणकारी योजनाओं के लाभ को लाभार्थियों के लिए सुनिश्चित करना है। इन योजनाओं का लाभ हर पात्र व्यक्ति को शत प्रतिशत मिलना चाहिए और कोई इससे छूटना नहीं चाहिए। उन्होंने कहा कि विकसित भारत संकल्प यात्रा कार्यक्रम का उद्देश्य बहुआयामी है और जहां-जहां यात्रा

इस यात्रा में आयोजित कार्यक्रमों के माध्यम से गरीब व पिछड़ा वर्ग के पात्र व्यक्ति सरकार की योजनाओं का लाभ उठाकर समाज की मुख्यधारा में शामिल हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने संकल्प लिया था कि जब भारत आजादी के 100 वर्ष पूरे करे तब देश एक विकसित राष्ट्र होना चाहिए, श्रेष्ठ राष्ट्र होना चाहिए। सरकार गरीबों और वंचितों के विकास के लिए प्रयत्नशील है। मुख्यमंत्री ने 'अंत्योदय' जैसी योजनाएं लागू कर प्रदेश के उन गरीब लोगों का कल्याण एवं उत्थान किया है जो समाज की स्ट्रीम लाइन से दूरे हुए हैं। सरकार योजनाओं के सरलीकरण के लिए प्रतिबद्ध है। इस मौके पर हरविंदर सिंह रोड़ी, सरपंच मलड़ी अंग्रेज सिंह, सरपंच देसूखुर्द गुरमेल सिंह, नंबरदार रलदु सिंह, सरपंच भीमा विरेंद्र सिंह, सरपंच अमर सिंह, बलदेव सिंह बेनिवाल, बुधराम शर्मा, ताराचंद, हरी सिंह, प्रवीण, गौतम झोरड़, सरपंच महंगा राम, महावीर गोदार, महावीर बेनिवाल, कृष्ण चौहान, सरपंच भीम सिंह, पूर्व चेयरमैन शीशाल कंबोज, मंडल अध्यक्ष पवन गोयल, मेनपाल सिहाग, हरीप, अमित बेनिवाल, निर्मल सिंह बसरा, प्रगत सिंह खेरा, मक्खन सिंह ख्योवाली, जगवीर सिंह मान मौजूद रहे।

ये रहे मौजूद

से संबंधित कार्यक्रम हो रहा है वहां पर पात्र लाभार्थियों को उनके घर-द्वार पर ही योजनाओं का लाभ प्रदान किया जा रहा है।

पात्रों को मौके पर मिल रहा लाभ : बबली गांव नहला व सिंथला में पहुंची संवाद यात्रा

हरिभूमि न्यूज >>> जाखल

हरियाणा बीज विकास निगम के निदेशक मनोज बबली ने विकसित भारत संकल्प यात्रा जनसंवाद कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप शिरकत करते हुए ग्रामीणों के साथ यात्रा का गर्मजोशी से स्वागत किया। विकसित भारत संकल्प जनसंवाद यात्रा सोमवार को टोहाना विधानसभा क्षेत्र के गांव तलवाड़ी, तलवाड़ा, जाखल गांव व साधनवास में पहुंची। कार्यक्रम में खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी हुक्म चन्द व खंड शिक्षा अधिकारी सुभाष भाम्पू ने नागरिकों को विकसित भारत के बनाने की शपथ दिलाई। विकसित भारत संकल्प जनसंवाद यात्रा के माध्यम से योजनाओं की जानकारी देने के साथ-साथ पात्र लाभार्थियों को मौके पर ही बुद्धिगा पेंशन, बीपीएल व गुलाबी राशन कार्ड, परिवार



जाखल। यात्रा के दौरान प्रदर्शनी का अवलोकन करते निदेशक मनोज बबली।

पहचान पत्र में शुद्धिकरण, स्वास्थ्य जांच, आयुष्मान कार्ड लाभ सहित अन्य योजनाओं व सेवाओं का लाभ मौके पर ही दिया जा रहा है। जाखल पहुंचे हरियाणा बीज विकास निगम के निदेशक मनोज बबली ने सभी नागरिकों को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए कहा कि

समाज के अंतिम व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचकर आत्मनिर्भर व विकसित भारत की परिकल्पना को साकार किया जा सकता है। भारत को वर्ष 2047 तक आत्मनिर्भर व विकसित देश बनाने में समाज के अंतिम व्यक्ति को अपना योगदान देना होगा।

हरिभूमि न्यूज >>> फतेहाबाद

विकसित भारत जन संवाद संकल्प यात्रा सोमवार को भुना खंड के गांव नहला व सिंथला में पहुंची। विधायक दुड़ाराम ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। विधायक ने जन संवाद कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि हर एक व्यक्ति सरकार की योजनाओं से लाभान्वित हो, इसी उद्देश्य से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री मनोहर लाल के निदेशानुसार यह यात्रा चलाई हुई है।

उन्होंने कहा कि कुछ लोग कार्यालय में न जाने के कारण सरकार की योजनाओं के लाभ से वंचित रह जाते हैं, इसलिए सरकार अब घर द्वार पर ही लोगों को सरकार की योजनाओं का लाभ दे रही है। उन्होंने कहा कि आयुष्मान भारत, चिरायु कार्ड, जन-धन खाता, हर घर नल से



फतेहाबाद। विभिन्न विभागों द्वारा लगाई गई प्रदर्शनी स्टॉलों का निरीक्षण करते विधायक दुड़ाराम।

जल, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि, प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना, प्रधानमंत्री आवास योजना, स्वच्छ भारत जैसी अनेक योजनाएं हैं जिन्हें इस यात्रा के जरिए जनता के समक्ष रखा जा रहा है। साथ ही विभिन्न विभाग योजनाओं के लिए पंजीकरण भी करवा रहे हैं। उन्होंने कहा कि गांव नहला में

काडा विभाग की ओर से खाल बनाने के लिए 4 करोड़ 94 लाख रुपये खर्च किए गए हैं। नहला से सिवानी-साबरवास तक 6 किलोमीटर सड़क के कार्य पर 6 करोड़ 10 लाख रुपये, मनरेगा योजना के तहत 41 लाख रुपये के काम हो चुके हैं और 20 लाख रुपये के कार्य चल रहे हैं।

14 साल की सेवा के बाद जिला न्यायवादी राजीव हुए सेवानिवृत्त

हरिभूमि न्यूज >>> सिरसा

सिरसा। जिला न्यायवादी राजीव कुमार 24 वर्ष की सरकारी सेवा के उपरांत सेवानिवृत्त हो गए हैं। उनकी सेवानिवृत्ति पर विभाग के अधिकारियों व कर्मचारियों ने उन्हें भावभीनी विदाई दी। उल्लेखनीय है कि जिला न्यायवादी राजीव कुमार ने 7 मई 1999 को सहायक जिला न्यायवादी के पद से अपनी सेवाएं शुरू की थी। वर्ष 2021 में वे उपा जिला न्यायवादी के पद पर पदोन्नत हुए तथा जुलाई 2023 में वे जिला न्यायवादी के पद पर पदोन्नत हुए हैं। आज उनकी सेवानिवृत्ति पर कार्यालय में विदाई कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें कार्यालय के सभी

अधिकारियों व कर्मचारियों ने जिला न्यायवादी राजीव कुमार को भावभीनी विदाई दी। उप जिला न्यायवादी पलविंदर सिंह ने उनके कार्यों व सेवाओं की सराहना करते हुए उनके स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन की कामना की। उन्होंने कहा कि जिला न्यायवादी राजीव कुमार का कार्यकाल हम सभी के लिए अनुकरणीय है, उन्होंने अपने कर्तव्यों को पूरी निष्ठा व जिम्मेदारी के साथ निर्वहन किया। सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त होने के बाद वे जीवन की दूसरी पारी शुरू करें। उन्होंने कहा कि सेवानिवृत्ति किसी भी अधिकारी व कर्मचारी के जीवन का हिस्सा है।

सरकार की मंशा ठीक नहीं : खालसा

हरिभूमि न्यूज >>> सिरसा

हरियाणा सिख गुरुद्वारा प्रबंधन कमेटी के चुनावों को लेकर सरकार की मंशा ठीक नहीं है। वोटिंग लिस्ट में सरकार के इशारे पर भारी धांधली की गई है। सरकार ने हाल ही में बनाई जा रही सिख संगत की वोटों में से आधे से अधिक वोटें फर्जी बनाकर गुरुद्वारा प्रबंधन कमेटी में हस्तक्षेप का प्रयास किया है, जिसे किसी सूत्र में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। यह बात हरियाणा सत्कार सभा के प्रदेशाध्यक्ष सुखविंदर सिंह खालसा ने गुरुद्वारा दसवें पातशाही में आयोजित पत्रकार वार्ता में कही। सुखविंदर सिंह ने बताया कि हरियाणा में सिख समाज की कुल 5 से 6 लाख वोटें हैं। हाल ही में सरकार की



ओर से सिख समाज के लोगों की ओर सूचियां तैयार की गई हैं, जिसमें आधे से अधिक वोट फर्जी हैं। खालसा ने बताया कि अभी 2 से ढाई लाख वोट बनी हैं, लेकिन उनमें से आधे से अधिक वोट फर्जी हैं। उन्होंने कहा कि सुप्रीम कोर्ट की गाइडलाइन थी कि जो व्यक्ति सिखी का ज्ञाता होगा, कैशधारी होगा और गुरुग्रंथ साहिब को समर्पित होगा, उसे ही वोट बनवाने का अधिकार

सिरसा। पत्रकारों से बात करते हुए सुखविंदर सिंह खालसा।

■ एसएसजीपीसी के चुनावों को लेकर वोटिंग लिस्ट में भारी धांधली का लगाया आरोप

है, लेकिन सरकार ने अफसरशाही को आदेश देकर ऐसे लोगों को वोट बना दिए, जो सिखी नहीं हैं और दूसरे धर्मों को भी मानते हैं। हालांकि चुनाव कमिश्नर की ओर से भी थोड़े हिदायतें दी गई थी, लेकिन उसके बाद ही सरकार ने अपनी मनमानी जारी रखी। सरकार अपने नुमाइंदे प्रबंधन कमेटीयों में लाकर गुरुधरों की पवित्रता को भंग करना चाहती है।

श्री सनातन धर्म संस्कृत महाविद्यालय में पारितोषिक कार्यक्रम आयोजित



सिरसा। श्री सनातन धर्म संस्कृत महाविद्यालय में सोमवार को पारितोषिक कार्यक्रम हुआ, जिसमें मुख्यअतिथि के तौर पर श्री सनातन धर्म सभा के अध्यक्ष आर पी शर्मा व कार्यकारी अध्यक्ष जवीन केडिया ने शिरकत की। श्री सनातन धर्म महाविद्यालय के अध्यक्ष सुरेंद्र बंसल एवं श्री सनातन धर्म सभा के उच्चतम संस्तर परीक ने बच्चों को संबोधित किया तथा उन्हें परिश्रम के महत्व के बारे में बताया। इस अवसर पर सेवानिवृत्त डॉ. ललिता महतानी ने, जोकि रोजगार विभाग में सहायक निदेशक के पद पर कार्यरत हैं, के द्वारा विद्यार्थियों को स्ट्रेटर वितरण की गई। डॉ. महतानी ने द्वारा समय-समय पर संस्था में बच्चों को सहयोग दिया जाता रहा है। गीता जयंती के अवसर पर महाविद्यालय की छात्र-छात्राओं में श्लोक उच्चारण का साप्ताहिक ज्ञान किया था। विश्वविद्यालय द्वारा जो प्रशस्ति पत्र व उपहार दिया गया वह भी इस कार्यक्रम में वितरित किया गया। सभी विद्यार्थियों को संस्था द्वारा मिठाई भी बांटी गई।

श्री विल्लेश्वर गोशाला में नरसी कथा महोत्सव गोमाता के संरक्षण की जिम्मेदारी लें

हरिभूमि न्यूज >>> फतेहाबाद

क्षेत्र के गांव चिंदड़ स्थित श्री विल्लेश्वर गोशाला प्रांगण में चल रही नरसी कथा महोत्सव में सामाजिक कार्यकर्ता हरदीप सिंह बतौर विशिष्ट अतिथि पहुंचे। यहां गोशाला कमेटी ने कथा वाचक संत भीखाराम शर्मा के माध्यम से स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। हरदीप सिंह ने कहा कि गोशाला प्रबंधन कमेटी ने प्रधान वजीर चंद के नेतृत्व में गौ सेवा भाव की मिसाल कायम की है। यह गोशाला प्रबंधन कमेटी की कड़ी मेहनत और गौ भक्तों के सहयोग का ही परिणाम है जो गौ



फतेहाबाद। गांव चिंदड़ गोशाला में सामाजिक कार्यकर्ता हरदीप सिंह को सम्मानित करते संत भीखाराम शर्मा। चिकित्सालय जैसी नेक सोच, अंजाम तक पहुंच सकी। उन्होंने कहा कि आज गाय माता की सेवा केवल मात्र गोशाला प्रबंधकों की

जिम्मेदारी नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति को जननी मां की तरह, गौ माता के संरक्षण की जिम्मेदारी संभालनी होगी। गोशाला प्रबंधन कमेटी ने गौ चिकित्सालय के रूप में प्रत्येक गाय को हर तकलीफ व रोग से दूर रखने का जो बीड़ा उठाया है, उसे पूरा करने में हर व्यक्ति को सहयोग के लिए आगे आना होगा। इस अवसर पर समाजसेवी रविन्द्र सैनी, अनिल मदान, टिकू, प्रदीप पिन्नु सैनी, सुरेश सैनी, सुभाष लुहार, प्रवीन शर्मा, अनिल चौधरी, राय साहब, मनोहर लाल मॅबर, राजेन्द्र मेम्बर, सुनील थापन, बंसी सैनी सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

हरिभूमि न्यूज, सिरसा

बिहार में हुई नेशनल स्कूल प्रतियोगिता में हरियाणा की महिला टीम ने दमदार प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान हासिल किया। इस उपविजेता टीम में सिरसा जिला की बेटी भावना ने उम्दा प्रदर्शन किया। गांव पहुंचने पर गर्मजोशी से स्वागत किया गया। खुली कार से भावना को काफिले के साथ गांव में लाया गया। ढोल-गाड़ाओं की थाप और भक्तिमय गीतों की धुनों के बीच उनका काफिला गांव से होकर उनके घर तक पहुंचा। काफिले में बड़ी सं या में युवा शामिल हुए। कोच हरमीत सिंह ने बताया कि गत दिनों बिहार रांय के सपर जिले में स्कूली नेशनल खेल प्रतियोगिता हुई, जिसमें अंडर-19 आयुवर्ग में



सिरसा। विजेता बेटी को सम्मानित करते हुए गोशाला प्रधान रविंद्र कुलडिया व गणमान्य लोग। हरियाणा की महिला फुटबॉल टीम उपविजेता बनी। हरियाणा की ओर से सिरसा जिला की बेटी भावना ने टीम में शानदार खेल का प्रदर्शन किया। फूलकार के श्रीराम स्कूल की 11 वीं कक्षा की छात्रा भावना का गत दिवस गांव पहुंचने पर भव्य स्वागत किया गया। इससे पूर्व श्री गोशाला प्रांगण में आयोजित कार्यक्रम दौरान गणमान्य लोगों ने फूलों की माला पहनाकर होनहार बेटी को आशीर्वाद दिया। गोशाला प्रधान रविंद्र ने कहा कि भावना बेटी ने छोटी सी उम्र में इतनी बड़ी उपलब्धि हासिल कर गांव ही नहीं, अपितु प्रदेश में आने मां-बाप का नाम रोशन किया है।