



**स्पेशल: मदर्स डे, 11 मई**



मां एक शब्द भर नहीं है, एक एहसास है, इसे बयां करना आसान नहीं है। मां किसी भी युग की हो, उसने अपने मूल स्वभाव ममत्व को कभी नहीं बदला। हां, समय के बदलाव के साथ अपने आपको इस तरह जरूर बदला कि उसके बच्चों की परवरिश ऐसी हो कि वे जमाने के साथ कदमताल करें, उनका भविष्य उज्ज्वल हो। इस बदले दौर में मां की महिमा और ज्यादा बढ़ चुकी है।

# आज की माँ

**कवर स्टोरी**

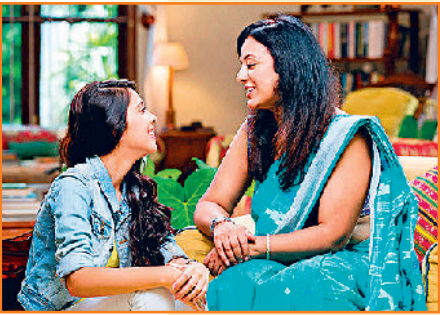
**अलका सोनी**

**ह**मारे लिए मां-पिता दोनों ही समान रूप से आदर के पात्र हैं, लेकिन मां जननी होती है तो उसका दर्जा थोड़ा ऊँचा हो जाता है। मां शब्द भले ही एक अक्षर का है पर इसमें सारी सृष्टि समाहित है। बचपन से लेकर युवावस्था तक या कहीं जब तक मां का साथ हमारे ऊपर है, हमारा हाथ थामे रहती है, हमारा बहुत बड़ा संबल होती है। मां को कभी अपनी चिंता नहीं होती, उसे अपने बच्चों की चिंता रहती है। उनकी खुशी में ही उसकी खुशी है।

**बदलते युग में मां का सजग रूप:** युग कोई हो, मां की ममता, उसके व्यवहार, भावनाओं और प्रेमभाव में कभी कोई परिवर्तन नहीं आया। अगर कुछ दशक पहले की बात करें, जब प्रायः मां शिक्षित नहीं होती थीं, लेकिन अपने लालन-पालन में कोई कसर नहीं छोड़ती थीं। आज की अधिकतर मां जब शिक्षित हैं, उसका देखने-समझने का नजरिया बदला है, व्यापक हुआ है। अब वह बच्चे के बीमार पड़ने पर उसकी नजर उतारने के साथ ही डॉक्टर को भी दिखाती है। अगर हम कहें कि आज मां की भूमिका पहले से ज्यादा महत्वपूर्ण और चुनौती भरी हो गई है तो गलत नहीं होगा। **आज भी केंद्रीय भूमिका में है:** समय के साथ मां के रूप और जिम्मेदारियों में बदलाव आया है, लेकिन मां की भूमिका आज भी उतनी ही महत्वपूर्ण और केंद्रीय है, जैसे पहले थी। वह सिर्फ शिक्षित ही नहीं हुई है, जागरूक भी हुई है। आज की मां जानती है कि बच्चे की परवरिश केवल खान-पान और पढ़ने-पढ़ाने तक सीमित नहीं है। वह बच्चों में बुद्धिमत्ता, आत्मविश्वास और निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाना जरूरी समझती है। पहले की मांएं अनुभव के सहारे चलती थीं, आज की शिक्षित मांएं, अनुभव के साथ-साथ नए रिसर्च और डिजिटल संसाधनों का भी सहारा लेती हैं। वे टेक्नोलॉजी के इस युग में इंटरनेट से लेकर एप्स तक, ऑनलाइन लर्निंग से लेकर सोशल मीडिया तक, हर संसाधन से परिचित रहना चाहती हैं ताकि बच्चे की परवरिश में कोई कमी न रह जाए। उनका बच्चा बदले जमाने में कहीं पीछे न रह जाए। आज की मां जानती है बच्चों को डिजिटल दुनिया से वाफिक कराना कितना जरूरी है। पढ़ी-लिखी होने के कारण वह इसका महत्व समझती है। आधुनिक मांएं नई पीढ़ी के व्यक्तित्व निर्माण में अपनी बहुत ही बड़ी भूमिका निभा रही हैं।

## परवरिश का बदला स्वरूप

पहले की मांओं का परवरिश में बच्चों पर अनुशासन और परंपरा का अधिक जोर होता था, लेकिन आज की मांएं सिर्फ अपनी ही नहीं चलाती, अपने बच्चों की भी सुनती हैं। वे अपने बच्चों के सवालों को दबाती नहीं, उन्हें सुनती हैं। वे अपने बच्चे के हर 'क्यों' का जवाब देती हैं। नए दौर की मांएं अपने बच्चों से संवाद रखना जरूरी समझती हैं। उन्हें उरावे-धमकाने की जगह शांति से उनकी मन की उलझनों को दूर करती हैं। साथ ही अपने बच्चों को भविष्य की जिम्मेदारियों के लिए तैयार करती हैं, मजबूत बनाती हैं।



**मल्टीटास्किंग की मिसाल:** आज की अधिकांश मांएं घर के साथ-साथ ऑफिस की भी जिम्मेदारी निभा रही हैं। वे मल्टीटास्किंग की मिसाल हैं। सुबह ऑफिस के लिए स्वयं भी तैयार होती हैं। बच्चों का टिफिन बनाती हैं, मीटिंग्स अटेंड करती हैं फिर बच्चों की ऑनलाइन क्लास, होमवर्क और उनकी भावनात्मक जरूरतों का भी ध्यान रखती हैं। इसके साथ ही घर के बाकी कामों के बीच भी सामंजस्य बनाए रखती हैं। ये सब देख बच्चों में भी सामंजस्य की क्षमता का विकास होता है। बेशक यह काम आसान नहीं है, लेकिन उनका यह अंदाज बताता है कि आज की मांएं अपनी प्रार्थमिकताओं और समय प्रबंधन की अच्छी समझ रखती हैं। वे थकती हैं लेकिन हताश-निराश नहीं होतीं।

**हरिभूमि**

**रोहतक, मंगलवार 6 मई 2025**

# सहेली

## मां को भी चाहिए आपका प्यार भरा साथ

याद कीजिए अपना बचपन, जब मां आपके लालन-पालन में दिन-रात एक किए रहती थीं। आपको जरा भी तकलीफ नहीं होने देती थीं। आपकी चिंता में उसे अपनी सुधि नहीं रहती थी। ऐसे प्यार भरे साथ और देखभाल की अब आपकी वृद्ध मां को जरूरत है, जो आपको करनी है। उनकी खुशी को अपनी खुशी समझना है।



**केयरिंग**

**सरस्वती रमेश**

**आ**ज की तेज रफ्तार जिंदगी में बूढ़े मां-बाप या तो गांवों में अकेले छूट गए हैं या शहर में बेटे-बहू के साथ रहते हुए भी अकेलापन महसूस करते हैं। यह अकेलापन तब और ज्यादा दुखदायी हो जाता है, जब पिता, मां को अकेला छोड़ दुनिया से विदा हो जाते हैं। ऐसा नहीं है कि हम अपनी अकेली मां को समय नहीं दे सकते। तमाम व्यस्तता के बावजूद भी हम अपनी मां की देखभाल कर सकते हैं, उन्हें अपना प्यार देकर खुश रख सकते हैं। बस हमें कुछ बातों का ध्यान रखना होगा।

**मां से जुड़ी रहें:** मां, उम्र के हर पड़ाव पर अपने बच्चों का हाथ थामे रखती है। उन्हें हर बुरी-अच्छी स्थिति में अपना प्यार-दुलार देकर एक भरोसा बनाए रखती है। लेकिन मां की वृद्धावस्था में अपने बच्चों के साथ की जरूरत होती है। उसका शरीर कमजोर हो चुका होता है। ऐसे में उसे अपने बच्चों का सहारा चाहिए होता है। इसलिए बड़े होने के बाद बच्चे रोज समय निकालकर अपनी मां के पास बैठें, उनसे बात करें। मां को महसूस कराएं कि वह अकेली नहीं हैं। ऐसे बिहेव से मां अपने मन की हर बात आपसे शेयर करेंगी। आप मां के खाने-पीने, दवा, एक्सरसाइज, मनोरंजन आदि का ख्याल रखें। अगर आप वर्किंग हैं तो घर पर उनकी समुचित देखभाल की व्यवस्था करके ऑफिस जाएं। ऑफिस आकर बीच-बीच में उन्हें फोन कर उनके स्वास्थ्य और जरूरतों के बारे में पूछती रहें। घर के फैसलों में मां की सलाह जरूर लें। उन्हें घर की हर बात से अवगत जरूर कराएं। उनके जीवन के अनुभव आपके बहुत काम आ

सकते हैं। कोई सेंटिलेनस हो तो उसमें मां को जरूर शामिल करें। इससे उन्हें खुशी मिलेगी।

**दूर रहकर भी रखें उनका ध्यान:** आज जो बच्चे बड़े होने पर मां से दूर रहते हैं, वे मोबाइल की मदद से भी अपनी मां की देखभाल कर सकते हैं। विदेश या दूर शहरों में रहने वाले अनेक लोग अपनी मां की जरूरत और पसंद का हर सामान ऑनलाइन बुक कर उनके पास पहुंचा देते हैं। यहां तक कि उनकी दवाइयां, डायपर आदि भी वो दूर बैठे-बैठे भेज देते हैं। वीडियो कॉल कर उनके करीब होने का एहसास दिलाते रहते हैं।

**मां को दें आत्मीय सलाह:** मां बनने के बाद महिलाओं का जीवन घर-परिवार और बच्चों की देखभाल करते बीतता है।

बच्चों के आगे उन्हें अपना ख्याल रखने की भी फुरसत नहीं मिलती। उम्र बढ़ने पर मां भुलक्कड़ और चिड़चिड़ी हो जाती हैं। ऐसे में मां को प्यार से समझाएं, ताकि उनका

गुस्सा और चिड़चिड़ापन कम हो। मां की जरूरत की चीजों को सही जगह पर रखकर, समय पर उपलब्ध कराकर उनके दिमाग को शांत रखें। अगर मां कभी कोई गलती कर रही हैं तो उन्हें प्यार और समझदारी भी सलाह दें।

**मदर्स-डे पर मां को स्पेशल फील कराएं:** मदर्स-डे के बहाने ही सही, अपनी मां को आउटिंग पर ले जाएं। आप किसी प्राकृतिक सौंदर्य वाली जगह या हिस्टोरिकल प्लेस पर ले जा सकती हैं। अच्छा हो मां से ही पूछ लें कि वह कहाँ जाना पसंद करेंगी। याद रखें, बूढ़े होने पर इच्छाएं बूढ़ी नहीं होतीं। इसलिए अपनी वृद्ध मां को खुशियों के पल बिताने का मौका जरूर दीजिए, इससे उनका अकेलापन दूर होगा, वह मानसिक रूप से स्वस्थ-प्रसन्न रहेंगी।

अपनी मां के साथ खुद की फोटो या पूरे परिवार की फोटोज का कोलाज फोटोक्रेम क्रिएट करवा कर मां को गिफ्ट कर सकती हैं।

**आर्टिफिशियल ज्वेलरी:** किसी फैमिली फंक्शन में आपकी मां कुछ न कुछ डिफरेंट पहनना पसंद करती होंगी, तो आप उनकी मैचिंग की ज्वेलरी उन्हें गिफ्ट दे सकती हैं। जैसे कि गले का नेकलस या फिर हाथ की मैचिंग ज्वेलरी। जिससे उनका ऑल ओवर लुक डिफरेंट नजर आएगा।

**स्टाइलिश एसेसरीज :** एसेसरीज में अक्सर मां को पर्स पसंद आते हैं। आप भी अपनी मां के लिए उनकी पसंद को ध्यान में रखते हुए कोई अलग तरह का पर्स गिफ्ट कर सकती हैं। पर्स ऐसा लें, जो मां की सभी ड्रेस पर सूट करे। पर्स के अलावा आप उन्हें बेल्ट या फिर हैयर एसेसरीज भी दे सकती हैं।

और ध्यान करने को प्रेरित करें। **मेडिकल चेकअप है जरूरी:** मां का रेग्युलर मेडिकल चेकअप बहुत जरूरी है। **मेमोग्राम:** 40-45 साल की उम्र के बाद ब्रेस्ट कैंसर की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए दो साल में एक बार मेमोग्राम करवाना जरूरी है।

**पैपस्मीयर-एचपीवी टेस्ट:** सर्वाइकल कैंसर या यूटेरस संबंधी बीमारियों का पता लगाने के लिए यह जांच करवाई जाती है। हर तीन साल के अंतराल पर यह जांच करवाई। **बोन डेंसिटी टेस्ट:** मेनोपॉज के बाद हड्डियां कमजोर होने का खतरा बढ़ता है, इसलिए अपनी मम्मी की ये जांच भी अवश्य कराएं।

**ब्लड प्रेशर-कोलेस्ट्रॉल:** बढ़ती उम्र में इन दोनों समस्याओं के बढ़ने की आशंका भी रहती है। इसलिए कोलेस्ट्रॉल की जांच के अलावा बीपी की भी जांच कराएं। **ऐसी होनी चाहिए मां की डाइट:** मां की डाइट में मिल्क प्रोडक्ट्स जैसे दूध, दही, पनीर और छाछ को प्रमुखता से शामिल करें, लेकिन डॉक्टर की सलाह के बिना अपने मन से कैल्शियम का सप्लीमेंट न खिलाएं। आयरन की कमी से अक्सर एनीमिया की समस्या होती है, इससे बचाव के लिए उनकी डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां, गाजर, चुकंदर, खरपूस, सेब, अमरूद, गुड़, चना और मूंगफली को शामिल करें।

**प्रस्तुति: विनीता**



अगर आपको मम्मी अपनी स्किन केयर पर ज्यादा ध्यान नहीं देती हैं। तो आप उन्हें यहां बताएं आ रहे कुछ ईजी स्टेप्स फॉलो करवाएं। इससे बढ़ती उम्र में भी उनकी स्किन ग्लोइंग दिखेगी।

## 45 प्लस में भी ग्लो करेगी आपकी मदर की स्किन

जरूर करें। बढ़ती उम्र की महिलाओं को हमेशा रेटिनेड बेस्ड सीरम ही लगाना चाहिए, क्योंकि इस उम्र में स्किन का कोलेजन कम होने लगता है और इसी वजह से चेहरे पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। ऐसे में, आपको अपनी स्किन टाइप के अनुसार एंटी एजिंग सीरम का यूज करना चाहिए। इसके यूज से झुर्रियां और फाइन लाइंस की समस्या भी धीरे-धीरे कम होने लगती है।

**सनस्क्रीन:** घर पर रहने वाली ज्यादातर महिलाएं सनस्क्रीन का यूज नहीं करती हैं। लेकिन एक्सपर्ट्स के अनुसार, बढ़ती उम्र में घर में रहते हुए भी सनस्क्रीन का यूज जरूर करना चाहिए। इससे मार्केटिंग के लिए या किसी भी काम से घर से बाहर निकलने पर स्किन को सूरज की अल्ट्रावायलेट किरणों से बचाया जा सकता है, इससे दाग-धब्बों और टैनिंग की समस्या भी दूर हो जाती है।

**एलोवेरा:** फ्रेश एलोवेरा जेल, त्वचा को नमी प्रदान करता है और जवां बनाए रखता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स के कारण ये स्किन को ड्राईनेस को भी दूर करता है। साथ ही हाइड्रेट बनाए रखने में मदद करता है। अगर आप एलोवेरा जेल में विटामिन-सी कैप्सूल ऑयल को

मिक्स करके रात को सोते समय चेहरे पर लगाएं तो फेस पर ग्लो बढ़ने लगता है। **दही-हल्दी पैक:** दही और हल्दी में एजिंग के लक्षणों को कम करने और फाइन लाइंस की समस्या को दूर करने की क्षमता होती है। इसलिए इस फेस पैक को बढ़ती उम्र की महिलाओं को जरूर अप्लाई करना चाहिए। इस पैक को हफ्ते में एक या दो बार लगाने से स्किन लंबे समय तक यंग और ग्लोइंग बनी रहती है।

**पपाया पैक:** अगर आपके चेहरे पर दाग-धब्बे और ब्लैक हेड्स जैसी समस्याएं रही हैं, तो आप पपीते का फेस पैक लगा सकती हैं। पपीते में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो स्किन को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं। यह फेस पैक लगाने से चेहरे की झुर्रियां कम होती हैं और स्किन यंग बनी रहती है। 45 की उम्र के बाद इसे अप्लाई करना स्किन के लिए काफी फायदेमंद होता है।

**काच्य दूध:** काच्य दूध में विटामिन-ए होता है, जो स्किन को सही मात्रा में न्यूट्रिशन देने में मदद करता है। इसे लगाने से स्किन सॉफ्ट बनी रहती है। इसके रोज इस्तेमाल से चेहरे पर टाइटेनेस बरकरार रहती है और स्किन स्मूद भी होती है। इसे आप अंडर आई पर भी आसानी से लगा सकती हैं, जिससे डार्क सर्कल भी कम होने लगते हैं।

**(स्किन एक्सपर्ट राहुल जोशी से बातचीत पर आधारित)**



**केयर**

**सरिता गुप्ता**

**आ**मतौर पर 45 से 50 की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते महिलाएं अपने ड्रेस सेंस और लुक को लेकर ज्यादा कॉन्फस नहीं रहती हैं। लेकिन एक बेटी के तौर पर आप जरूर चाहेंगी कि आपको मां अच्छी दिखें, उनके फेस पर ग्लो नजर आए। इसके लिए जब आप प्यार से अपनी मदर को स्किन केयर के लिए यहां दिए जा रहे सजेरेंशंस के बारे में बताएं तो वे इन्हें जरूर फॉलो करेंगी। वैसे ही जैसे अलका की बेटी आशी ने किया। एक दिन कॉलेज से आने के बाद आशी ने कहा, 'मम्मी आप इतनी प्यारी हो, लेकिन अपनी स्किन की केयर बिल्कुल नहीं करती हैं। इस उम्र में स्किन की केयर करना बहुत जरूरी है, नहीं तो आपकी स्किन पर रिकल्स, झाइयां और डलनेस बढ़ती जाएगी।' सीरम: मिड एज के बाद रात को सोते समय एंटी एजिंग सीरम का यूज

**सजेशन**

**मानसी**

**मां** को अपने बच्चों से और बच्चों को अपनी मां से बेइतहा प्यार होता है। मदर्स-डे आए तो बच्चे अपनी मां को जरूर कोई प्यार-सा गिफ्ट देना चाहेंगे। उनकी यही कोशिश होगी अपनी मां को जो भी गिफ्ट दें, उन्हें पसंद जरूर आए। अच्छा गिफ्ट खरीदना आसान काम नहीं है, इसके लिए काफी सोचना पड़ता है कि पता नहीं मां को हमारा गिफ्ट पसंद आए या नहीं? हम आपको कुछ स्पेशल गिफ्ट आइटम्स सजेस्ट कर रहे हैं, आप इन्हें अपनी मां को प्रेजेंट कर सकती हैं। उन्हें आपका गिफ्ट जरूर पसंद आएगा। **स्टाइलिश रिस्ट वॉच:** रिस्ट वॉच एक स्पेशल गिफ्ट आइटम है। आप जब अपनी मां को यह गिफ्ट देंगी और वह इसे अपनी कलाई पर बांधेंगी तो आपको जरूर याद

**मेडिकल एडवाइस**

**डॉ. रविंद्र गुप्ता**

सीनियर कंसल्टेंट-मेडिसिन  
सी.के. बिड़ला हॉस्पिटल, गुरुग्राम

**मि**ड एज के बाद मेनोपॉज स्टेज शुरू होने पर यानी पैतृतालीस-पचास की उम्र में महिलाओं के शरीर में कई तरह के हॉर्मोन संबंधी बदलाव होते हैं। उनके शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर इसका गहरा असर दिखाई देता है। इस एज में बदलावों से गुजर रही अपनी मां की देखभाल करना आपकी जिम्मेदारी है। इस दौरान आप अपनी मम्मी की सेहत का विशेष रूप से ध्यान रखें। आप उनके साथ बातचीत के लिए समय निकालें, साथ ही उनकी सेहत संबंधी समस्याओं और भावनात्मक जरूरतों को समझें।

**डॉक्टर से करें कंसल्ट:** उम्र के इस दौर में अधिकतर महिलाएं मेनोपॉज संबंधी शारीरिक या फिर भावनात्मक बदलाव सामना कर रही होती हैं, ऐसे में उन्हें आपके इमोशनल सपोर्ट की भी जरूरत होती है। आप अपनी मम्मी से उनकी समस्याओं के बारे में खुलकर बात करें। इस दौरान महिलाओं को कई बार अनियमित पीरियड्स, हैवी ब्लीडिंग, हॉट फ्लैशेज (सर्दी के मौसम में भी शरीर का तापमान बढ़ना और पसीना आना) जैसे लक्षण नजर आएंगे, तो बिना देर

## माँ के लिए स्पेशल गिफ्ट



**क्रिएटिव फोटो फ्रेम:** आपने देखा होगा कि आजकल फोटोज को अलग-अलग तरह से इस्तेमाल करके कुछ डेकोरेटिव आइटम्स तो उन्हें कोई सुंदर-सी ड्रेस गिफ्ट कर सकती



करेंगी। आजकल तो बेहद स्टाइलिश रिस्ट वॉचेज मार्केट में अवैलेबल हैं, जैसे कि ब्रेसलेट स्टाइल में, जिसे आपकी मां अपनी किसी भी ड्रेस के साथ वियर कर सकती हैं। इनमें गोल्डन या सिल्वर टोन में अगर आप रिस्ट वॉच खरीदती हैं तो यह सभी तरह की ड्रेस पर सूट करेगी। **रेडिमेड सूट या ड्रेस:** अगर आपकी मां को अलग-अलग ड्रेस वियर करने का शौक है तो उन्हें कोई सुंदर-सी ड्रेस गिफ्ट कर सकती

बचपन से लेकर अब तक मम्मी आपको सेहत का ख्याल रखती आ रही हैं। अब आपकी बारी है कि बढ़ती उम्र में उनकी जरूरतों को समझें, उनकी हेल्थ और फिटनेस को लेकर अवेयर रहें। अपनी मम्मी की हेल्थ केयर कैसे करें, आपके लिए यूजफुल एडवाइस।

## ऐसे करें मां की हेल्थ केयर वे रहेंगी हेल्दी-एनर्जेटिक



दोनों हार्मोन की कमी से उनको ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्या हो सकती है। **मेंटल हेल्थ का रखें ध्यान:** हार्मोन संबंधी असंतुलन के कारण ही मिडिलएज में महिलाओं में तनाव, उदासी, एंजाइटी जैसी कई मनोवैज्ञानिक समस्याओं के भी लक्षण नजर आते हैं। ऐसी स्थिति में आप अपनी मम्मी के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं, उन्हें उनकी रुचि से जुड़े कार्यों, जैसे म्यूजिक, डांस, पेंटिंग, बागवानी आदि में व्यस्त रहने के लिए प्रेरित करें। इस दौर में अनिद्रा संबंधी समस्या भी बहुत परेशान करती है, इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि आपको मम्मी को रोजाना आठ घंटे की पर्याप्त नींद मिले। स्वस्थ रहने के लिए उन्हें रोजाना, योगाभ्यास, मेडिटेशन

साथ क्वालिटी टाइम बिताएं, उन्हें उनकी रुचि से जुड़े कार्यों, जैसे म्यूजिक, डांस, पेंटिंग, बागवानी आदि में व्यस्त रहने के लिए प्रेरित करें। इस दौर में अनिद्रा संबंधी समस्या भी बहुत परेशान करती है, इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि आपको मम्मी को रोजाना आठ घंटे की पर्याप्त नींद मिले। स्वस्थ रहने के लिए उन्हें रोजाना, योगाभ्यास, मेडिटेशन

ख़बर संक्षेप



केंद्रीय मंत्री के जन्मदिन पर डेढ़ सौ ने किया रक्तदान

खरखौदा। केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल के जन्मदिन पर खरखौदा की भरत सिंह वाटिका में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली के भाई माराम कौशिक उपस्थित रहे। शिविर का आयोजन विधायक पवन खरखौदा द्वारा किया गया। जिन्होंने स्वयं भी रक्तदान कर लोगों को प्रेरित किया। शिविर में युवाओं व पार्टी कार्यकर्ताओं ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और जरूरतमंदों के लिए रक्तदान किया। इस दौरान 150 यूनिट रक्तदान किया गया।

झांसा देकर एक लाख रुपये की राशि ठगी सोनीपत।

कुंडली थाना क्षेत्र में साइबर ठगों ने एक व्यक्ति के खाते में धोखे से रुपये डालने का झांसा देकर एक लाख रुपये की राशि के ट्रांसफर करवाने के आरोप का मामला सामने आया है। ठगी का पता लगाने पर पीड़ित ने मामले की शिकायत पुलिस को दी। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस साइबर सेल की मदद ले रही है। ताकि कोई सुराग हाथ लग सके। गांव नांगल निवासी धर्मबीर ने बताया कि उनके पास एक मई को एक नंबर से फोन कॉल आई थी। फोन करने वाले ने कहा कि गलती से उनके खाते एक लाख रुपये ट्रांसफर हो गए हैं। उसने रुपये वापस करने का अनुरोध किया।

पहला सुख निरोगी काया : लक्ष्मीनारायण सोनीपत।

लक्ष्य स्वस्थ सोनीपत मिशन के तहत मॉडल टाउन स्थित लेडीज पार्क में योग साधकों को योगाभ्यास करवाया गया। इस दौरान सूर्यनमस्कार के वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर व लक्ष्य स्वस्थ सोनीपत के प्रधान लक्ष्मीनारायण ने बताया कि प्रकृति द्वारा योग की देन एक अनमोल उपहार है। व्यवहारिक रूप से देखें तो निरोगी स्वस्थ काया ही पहला सुख है। स्वस्थ व्यक्ति ही इस धरा पर उपलब्ध सुखों का भोग कर सकता है, रोगीजन तो मन मसोसर रह जाते हैं। स्वस्थ शरीर के लिए नियमित आसनों, व्यायामों, प्राणायामों का अभ्यास अत्यंत जरूरी है। उपस्थित साधकों को ताड़सन, त्रिकोणासन, मंडूकासन, भ्रमरी, कपालभाति, अनुलोमविलोम प्राणायाम आदि का अभ्यास करवाने के साथ साथ उनसे होने वाले लाभों से भी अवगत कराया। सदस्य सतवीर गौतम आदि मौजूद रहे।

मनोहरलाल के जन्मदिन पर 76 ने किया रक्तदान

गोहाना। सहकारिता, कारागार, विरसत व पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा के कार्यालय द्वारा मंगलवार को प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री व केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल के जन्मदिन पर रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। शिविर में 76 रक्तदाताओं ने रक्तदान कर पुण्य कमाया। सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा के निदेश पर गोहाना के अंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर आयोजित हुआ। कैबिनेट मंत्री के निजी सहयोगी विपिन गोयल व सुनील शर्मा ने रक्तदान शिविर की व्यवस्था संभाली। रक्तदान शिविर में गोहाना माजपा जिलाध्यक्ष बिजेन्द्र मलिक उर्फ मल्ला और गोहाना मंडल अध्यक्ष भूपेन्द्र मुशिलिफ शिविर आयोजित करने के लिए अग्रणी भूमिका निभाएंगे। रक्तदान संकलन के लिए हैदराबाद अस्पताल चैरिटेबल ट्रस्ट की टीम पहुंची। रक्तदान शिविर में वेलकम फाउंडेशन का भी सराहनीय योगदान रहा। इस अवसर पर पूर्व विधायक रामफल विजाना, रीना शर्मा, डॉ. रमेश कश्यप आदि मौजूद रहे।

अधिक से अधिक एकड़ भूमि में धान की सीधी बिजाई किसानों से करने की अपील

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

भूमिगत जल को बचाने के लिए सरकार की तरफ से विभिन्न योजनाओं को किसानों के लिए चलाया जा रहा है। इस कड़ी में कृषि विभाग के साथ-साथ जिला कृषि विज्ञान केन्द्र ने भी किसानों को धान की सीधी बिजाई करने के प्रति जागरूक करना शुरू कर दिया है। कृषि वैज्ञानिकों के अनुसार धान की सीधी बिजाई के लिए 25 मई से 10 जून तक का समय अनुकूल माना जाता है। अधिक से अधिक एकड़ भूमि में धान की सीधी बिजाई किसानों से करने के की अपील की जा रही है। ताकि सिंचाई पर खर्च

महिलाओं की हेल्थ एंड हाइजीन से संबंधित ऑनलाइन की कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ►► खरखौदा

कन्या महाविद्यालय खरखौदा में प्राचार्या डॉ. प्रमिला की अध्यक्षता में महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. प्रमिला के नेतृत्व में ग्लोबल हंट फाउंडेशन मुंबई और यूनिचार्म इंडिया कंपनी के संयुक्त तत्वाधान में महिलाओं के हेल्थ एंड हाइजीन से संबंधित मासिक धर्म से जुड़ी हुई समस्याओं पर एक ऑनलाइन कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें ग्लोबल हंट फाउंडेशन की काउंसलर चित्रा जलाल ने महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी दी। मासिक धर्म में अनियमितता,ज्यादा या कम होना, उन दिनों होने वाले चिड़चिड़ापन, कमर पेट पैरों में दर्द, मानसिक



और तनाव रहित महसूस करें। कुछ योगाभ्यास भी उन्होंने बताएं। पौष्टिक खानपान के विषय में भी विस्तार से बताया। कार्यक्रम के अंत में महिला प्रकोष्ठ प्रभारी प्रमिला ने ग्लोबल हंट फाउंडेशन और यूनिचार्म इंडिया कंपनी और चित्रा जलाल और सभी छात्राओं का धन्यवाद और आभार प्रकट किया।

आठ मई को रखा जाएगा व्रत, 9 मई को पारण भद्रवास योग बना रहा व्रत को विशेष: आचार्य

मोहिनी एकादशी : श्री हरि के मोहिनी रूप की आराधना का पुण्य पर्व

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

हिंदू पंचांग के अनुसार वैशाख मास के शुक्ल पक्ष की एकादशी तिथि को मोहिनी एकादशी के रूप में मनाया जाता है। यह एकादशी भगवान श्रीहरि विष्णु के मोहिनी स्वरूप को समर्पित होती है। आचार्य मनमोहन मिश्रा के अनुसार, इस वर्ष मोहिनी एकादशी पर भद्रवास योग बन रहा है, जो इस व्रत को अत्यंत फलदायक



आचार्य मनमोहन मिश्रा

और प्रभावशाली बनाता है। इस योग में किया गया व्रत और जप साधकों को कई गुना पुण्य फल प्रदान करता है शास्त्रों के अनुसार, मोहिनी वह दिव्य रूप है जिसमें भगवान विष्णु ने देवताओं को अमृतपान कराया था। समुद्र मंथन के समय जब अमृत को लेकर देवताओं और असुरों में विवाद उत्पन्न हुआ, तब श्रीहरि ने मोहिनी रूप धारण कर असुरों को मोहित किया और

आठ को होगा पर्व

इस बार यह पावन व्रत गुरुवार, 8 मई को मनाया जाएगा। तिथि का आरंभ 7 मई को प्रातः 10-19 बजे से होगा और समापन 8 मई को दोपहर 12-29 बजे तक रहेगा। उदया तिथि के अनुसार, जबकि पारण का समय 9 मई को प्रातः 5-34 से 8-16 बजे तक निर्धारित है।

देवताओं को अमृत ग्रहण कराया। इस दिन को अधर्म पर धर्म की विजय और सत्य की रक्षा का प्रतीक माना जाता है।एक अन्य प्रसिद्ध कथा के

इस मंत्र का जाप

आध्यात्मिक लाभ और मोक्ष की प्राप्तिमाना जाता है कि मोहिनी एकादशी का व्रत न केवल सांसारिक सुखों की प्राप्ति में सहायक होता है, बल्कि यह व्रत मोक्ष प्राप्ति का मार्ग भी प्रशस्त करता है। श्रद्धा और भक्ति से किए गए इस व्रत का पुण्य फल अनेक जन्मों के पापों का नाश करता है।

अनुसार, इसी दिन भगवान ने मोहिनी रूप में भस्मासुर को उसी के हाथों से विनष्ट कराया था। त्रेता युग में भगवान श्रीराम ने भी इस व्रत को

पूजन विधि और मंत्र

इस दिन भक्तजन भगवान विष्णु की पूजा कर उपावास रखते हैं। आचार्य मिश्रा बताते हैं कि व्रत के दिन श्रीहरि को भोग अर्पित करते समय इस मंत्र का जाप करना विशेष फलदायक होता है

त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पितः।  
गृहाण सम्मुखो भूत्वा प्रसीद परमेश्वर॥

विधिपूर्वक रखा था, जिससे उन्हें जीवन में अनेक बाधाओं से मुक्ति और विजय प्राप्त हुई।

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय प्रतियोगिताएं

छात्रों को रचनात्मक प्रतियोगिताओं में बढ़ चढ़कर भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया

प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों का चयन किया गया

हरिभूमि न्यूज ►► खरखौदा

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, खरखौदा में निदेशक, एससीईआरटी हरियाणा, गुरुग्राम के जनसंख्या शिक्षा विभाग तथा डाइट बीसवां मील सोनीपत के दिशा-निर्देशों के अनुसार खंड स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इस अवसर पर स्लोगन लेखन, पोस्टर निर्माण, प्रस्ताव लेखन, कार्टून निर्माण एवं वाद-विवाद प्रतियोगिताएं



विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए शिक्षा अधिकारी फोटो : हरिभूमि

आयोजित की गईं। जिनमें कक्षा 6 से 8 तथा कक्षा 9 से 12 तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता खंड शिक्षा अधिकारी सुनील कुमार लाकड़ा ने की। इस प्रतियोगिता में खंड खरखौदा के समस्त राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक, उच्च व मिडिल विद्यालयों के लगभग 125 विद्यार्थियों ने भाग लेकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रत्येक प्रतियोगिता का मूल्यांकन खंड स्तर पर चयनित निर्णायकों द्वारा किया गया। जिनमें मंजू रा.क.व.मा.वि. खरखौदा, रितुराज

इनका सराहनीय योगदान

इस प्रतियोगिता में सफल आयोजन में मेजबान विद्यालय की प्राचार्या नीलम दलाल के नेतृत्व में समस्त स्टाफ का विशेष सहयोग रहा। साथ ही खंड संसाधन समन्वयक कार्यालय, खरखौदा से डॉ. नवीन कुमार, संजीव रावल, राजेश कुमार, सविता, डॉ. निशा, सुमन, कविता, सीमा, रीना व कविता रानी का सराहनीय योगदान रहा।

पीएम श्री रा.क.व.मा.वि. फरमाना, नीलम पीएम श्री रा.व.मा.वि. खरखौदा, मनोभा रा.व.मा.वि. सिसाना, गीता जी.मा.सं.व.मा.वि. थाना कलां, सरोज बाला रा.क.व.मा.वि. सिसाना, अमित रा.मा.वि. पीपली तथा देवेंद्र रा.क.व.मा.वि. किट्टौली पहलादपुर शामिल रहे। प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों का चयन किया गया। प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले

प्रतिभागी अगामी जिला स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेने के पात्र होंगे। खंड शिक्षा अधिकारी सुनील कुमार लाकड़ा ने विद्यार्थियों के उत्साह की सराहना की तथा सभी को इस प्रकार की रचनात्मक प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने विजयी विद्यार्थियों को शुभकामनाएं एवं आगामी स्तर पर सफलता हेतु आशीर्वाद भी प्रदान किया।



प्रतिभागी छात्रों के साथ प्राचार्या एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

एकल गायन प्रतियोगिता में छाए पार्थ और शौर्य

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में सोमवार को एक अंतरसंदनीय एकल गायन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसके अंतर्गत जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी चारों सदन के प्रतिभागियों ने भाग लिया। यह प्रतियोगिता प्राथमिक एवं माध्यमिक स्तर पर आयोजित की गई। कार्यक्रम में नीरज शर्मा, रीमा शर्मा, चंचल शर्मा सहित संगीत

अध्यापक उपस्थित रहे। जिन्होंने सुर, लय व ताल के आधार पर छात्रों का चयन किया। प्राथमिक वर्ग में पार्थ, सुनिधि, एंजेल, गनिका, अनन्या विजेता बने। वहीं माध्यमिक वर्ग में शौर्य, वीर, हरिमा, देवांशी, अनुभि, लक्ष्मा व हर्षिता ने अपने सुरीले गीतों द्वारा मधुर समां बनाए रखा। प्रधानाचार्य चंचल शर्मा ने सभी विजेता छात्रों को बधाई दी और उन्हें प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया।

पूर्व राष्ट्रपति ज्ञानी जैल सिंह को किया नमन

■ प्रदर्शन और आंदोलन के चलते उनको कई बार जेल जाना पड़ा

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

गोहाना-सोनीपत मार्ग स्थित गांव बड़ौता में सोमवार को ज्ञानी जैल सिंह को उनकी 109वीं जयंती पर श्रद्धांजलि दी गई। समारोह सिख सकलीगर सेवा फेडरेशन के तत्वाधान में आयोजित हुआ। मुख्य अतिथि आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा ज्ञानी जैल सिंह ने अपने



भूतपूर्व राष्ट्रपति ज्ञानी जैल सिंह के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि देते।

जीवन में बड़ई से लेकर भारत के 7वें राष्ट्रपति बनने तक का सफर तय किया। उनका जन्म 5 मई 1916 को

पंजाब के फरीदकोट जिले के सांधवान गांव में पिता किशन सिंह व माता इंद्र कौर के घर विश्वकर्मा

मागराम ट्रस्ट के शिविर में 56 ने रक्तदान किया

गोहाना। मागराम ट्रस्ट के साप्ताहिक शिविर में सोमवार को 56 नागरिकों ने रक्तदान किया। हर सप्ताह की भांति यह शिविर गोहाना में सोनीपत मार्ग टी प्वाइंट पर मगवान परकुराम चौक में सम्पन्न हुआ। शिविर की मुख्य अतिथि ममता सुलतान सैनी थीं। अध्यक्षता ट्रस्ट की अध्यक्ष उषा गग्गनेजा ने की जबकि संयोजन स्टाफ रक्तदाता सुरेद्र विश्वास का रहा। शिविर में विशेष रक्तदाताओं में हरियाणा पुलिस से महेश और मोहित ने रक्तदान का पुण्य बटोरा। नियमित रक्तदाताओं में सुनील दास, पवन कुमार, अनिल, दीपक, राकेश कुमार, निशांत, मोहित देशवाल, कर्मवीर,



सतीश, चंद सिंह और नरेंद्र गोवर शामिल रहे। शिविर में साहित, प्रवीन, दिनेश बागड़ी, तनुज और हर्ष हुड्डा ने पहली बार रक्तदान का खाता खोला। उपरोक्त रक्तदाताओं के अलावा शिविर में सत्यवान, दीक्षित, सतीश, सुर्वा, अधिवक्ता दीपक मलिक, देवेंद्र सैनी और शिवकांत ने भी रक्तदान का पुण्य बटोरा।

पर्यटकों को हवन में आहुति देकर श्रद्धांजलि दी

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

आज आम आदमी पार्टी सोनीपत ने आप लोकसभा क्षेत्र अध्यक्ष देवेन्द्र गोैप के नेतृत्व में सुभाष चौक सोनीपत पर पहलगाम आतंकी हमले में मारे गए निर्दोष लोगों की आत्मा की शांति व सरकार को सहृदई आए को लेकर हवन यज्ञ का आयोजन किया। हवन में सभी ने आहुति डाल कर हमले में शहीद



भारतीयों की तस्वीर पर पुष्प अर्पित किए। इस दौरान देवेंद्र गौतम ने जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में

हमला न केवल कश्मीर की शांति के लिए खतरा है बल्कि हमारे देश की संप्रभुता को भी खुली चुनौती है। संकट की इस घड़ी में आप दलगत राजनीति से ऊपर उठकर आतंकवाद के खिलाफ केंद्र सरकार के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़ी है। हवन यज्ञ करते हुए देवेंद्र गौतम ने भगवान से प्रार्थना करते हुए कहा कि भगवान सरकार को सदबुद्धि देते उनको हिम्मत दे।

भाषा शिक्षण के प्रमुख कौशल सीखे

■ साउथ पॉइंट वर्ल्ड स्कूल में किया कार्यशाला का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

साउथ पॉइंट वर्ल्ड स्कूल, मुख्तल में हिंदी विषय पर दो दिवसीय क्षमता संवर्धन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यशाला में सेकेंडरी कक्षाओं के अध्यापक व अध्यापिकाओं ने भाग लिया। 2 व 3 मई को आयोजित कार्यक्रम में विषय विशेषज्ञ, डॉ. शिक्षा व डॉ. ममता ग्रोवर ने सभी हिंदी अध्यापकों व अध्यापिकाओं को हिंदी भाषा शिक्षण के उद्देश्य, उनका वर्गीकरण, मानक देवनागरी लिपि, अंक व वर्तनी, पाठ योजना, भाषा शिक्षण के प्रमुख कौशल एवं संबंधित गतिविधियों के बारे में बताया। कार्यशाला के दौरान गद्य शिक्षण व पद्य शिक्षण पर भी चर्चा की गई। इस दौरान अध्यापक वर्ग ने विभिन्न प्रश्न पूछे, जिनका शिक्षा ने



संवर्धन कार्यक्रम की विभिन्न गतिविधियों में प्रतिभागिता करते शिक्षक।

उत्तर देकर अध्यापकों की जिज्ञासा को शांत किया। ममता ने बताया कि अध्यापक और विद्यार्थी का एक-दूसरे पर कितना विश्वास है, विद्यार्थी अपने अध्यापक में ईंसानियत का कैसा आदर्श देखते हैं, ये बुनियादी प्रश्न यदि अध्यापक समझ लें तो समझिए सही मायने में वे अध्यापक बन पायें। दो दिवसीय क्षमता संबंधन कार्यक्रम सभी के लिए ज्ञानवर्धक रहा। साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने बताया कि

कार्यशाला में हरियाणा के विभिन्न जिलों जैसे जींद, रेवाड़ी, सोनीपत, जगाधरी, पानीपत व गुरुग्राम आदि से अध्यापक व अध्यापिकाओं ने भाग लिया। सभी ने कहा कि ऐसी कार्यशालाएं समय-समय पर आयोजित की जानी चाहिए, इनमें बहुत कुछ सीखने को मिलता है। डॉ. ममता सचदेवा ने बताया कि ऐसी कार्यशालाएं शिक्षक वर्ग के शिक्षण कौशल को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाती है।

खबर संक्षेप



सोनीपत। भाविप के कार्यक्रम में प्रतिभागियों को पुरस्कृत करते हुए अतिथिगण।

**पहले किया हवन, फिर मौन रख जताया शोक सोनीपत।** भारत विकास परिषद की सोनीपत शाखा द्वारा रविवार को अग्रसेन भवन में पहलगाम नरसंहार में दिवंगत आत्माओं की शान्ति हेतु हवन का आयोजन किया गया। दो मिनट का मौन धारण कर दिवंगत आत्माओं के लिए शोक प्रकट किया गया। कार्यक्रम का प्रारंभ दीप प्रचलन और वंदेमातरम के साथ हुआ। इस अवसर पर हरिप्रकाश मंगला, टीकाराम मित्तल, ओडी गर्ग विशिष्ट अतिथि थे। डॉ. दक्ष गुप्ता ने अतिथियों का सम्मान किया। इस अवसर पर राकेश अग्रवाल, अरुण बंसल शिवा शिक्षा सदन, नीरज शर्मा ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी, योगेश जैन जिला समन्वयक, राजीव गुप्ता, डा. आरके गुप्ता, डा. अशोक शर्मा आदि उपस्थित रहे। सचिव पंकज, कोषाध्यक्ष संजीव सरदाना ने कार्यक्रम क्रियान्वयन में विशेष योगदान प्रदान किया। महिला संयोजिका मीनाक्षी गुप्ता ने कुशल मंच संचालन किया।

**मांगें पूरी करने की मांग सफाईकर्मियों का प्रदर्शन**

गोहाना। नगरपालिका कर्मचारी संघ हरियाणा की गोहाना इकाई के सफाई कर्मियों ने सोमवार को मांगों को लेकर नगर परिषद (नप) कार्यालय में प्रदर्शन किया। संघ के नेताओं ने कहा कि राज्य सरकार सफाई कर्मियों की मांगों को पूरा नहीं कर रही है। सफाई कर्मी 20 मई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल में भाग लेंगे। कर्मियों ने नगर परिषद के सचिव सुरेंद्र शर्मा को राज्य सरकार को संबोधित नोटिस सौंपा। संघ की गोहाना इकाई की अध्यक्ष नर्ही देवी ने कहा कि 13 और 14 मई को कर्मी शहर में झाड़ूओं के साथ प्रदर्शन करेंगे। 16 मई को कार्यालय में भूख हड़ताल की जाएगी। उसके बाद कर्मी 20 मई को होने वाली राष्ट्रीय स्तर की एक दिन की हड़ताल में भी भाग लेंगे।

**प्रोडक्शन मैनेजर पर हमला, जान बची**

सोनीपत। सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र में प्रोडक्शन मैनेजर पर जानलेवा हमला करने के आरोप का मामला सामने आया है। पीड़ित ने पुलिस को अवगत करवाया। मैनेजर ने हेलमेट पहन रखा था। जिसके चलते उसके सिर में चोट लगने से बच गई। जीवन नगर हाल में डेनब्लाक इंडिया प्राइवेट लिमिटेड में बतौर प्रोडक्शन मैनेजर नियुक्त जयप्रकाश ने बताया कि 30 अप्रैल को शाम करीब सवार चार बजे स्कूटी पर घर लौट रहा था। सेक्टर-7 मोड़ से आगे नाले की पुलिया के पास पहुंचा तो मुंह पर कपड़ा बंधे पांच युवकों ने उनको घेर लिया। आरोपितों के हाथों में लाठी-डंडे थे। आरोपितों ने स्कूटी से नीचे गिरा दिया।

**हरिभूमि**  
**आवश्यक सूचना**

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

**हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत**  
**फोन : 0130-2989288, 9253681010, 9253681005**

**मृत्यु अंत नहीं है**  
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती  
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है  
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

**हरिभूमि**  
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

**तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश**

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुगम **हरिभूमि** के माध्यम से

| साईज        | संस्करण                              | विशेष छूट राशि |
|-------------|--------------------------------------|----------------|
| 5 X 8 से.मी | स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर | रु. 2000/-     |
| 10X 8 से.मी |                                      | रु. 2500/-     |

+5% GST Extra

नोट : विशेष छुट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट लागू।

**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**  
**हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत**  
**फोन 0130-4012310, 9253681028**

## नगर निगम की बैठक : एजेंडे में 20 प्रस्ताव किए गए थे शामिल शहर में विकास पर खर्च होंगे 31 करोड़

### नगर निगम की वित्त एवं अनुबंध कमेटी की बैठक में पास किए 14 प्रस्ताव

बैठक में चार नए प्रस्ताव मंजूर किए गए। जिससे निगम क्षेत्र के विकास कार्यों में तेजी आएगी।

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

नगर निगम के क्षेत्र में 31 करोड़ रुपये खर्च कर विकास कार्य करवाए जाएंगे। जिसके लिये बकायदा प्रस्ताव मंजूर किए जा चुके हैं। सोमवार को नगर निगम में वित्त एवं अनुबंध कमेटी की बैठक में इन विकास कार्यों पर मुहर लगी है। जिसके तहत विशेष तौर पर 5 हजार स्ट्रीट लाइट खरीदने के प्रस्ताव को मंजूरी दी गई है। 1.48 करोड़ रुपये के इस प्रस्ताव से शहर भर की कॉलोनियों को जगमग किया जाएगा। बैठक की अध्यक्षता

समाजसेवी मितल की श्रद्धांजलि में शामिल हुए गणमान्य लोग

**गन्नौर।** समाजसेवी स्वर्गीय लाला राधेश्याम मित्तल की श्रद्धांजलि सभा सोमवार को रेलेवे रोड स्थित पारस वाटिका में हुई। जिसमें गन्नौर विधायक देवेन्द्र कादियान के अलावा पूर्व नगरपालिका चेयरमैन दिनेश अथलखा, पूर्व पार्षद अंकित मल्होत्रा, पार्षद सतबीर शर्मा, व्यापार मंडल सोनीपत के प्रधान, पूर्व सरपंच जगदीप कक्कड़, समाजसेवी हरीश वाधवा, पूर्व पार्षद विद्या भूषण हसीजा, व्यापार मंडल के सचिव संदीप सिंघल, अग्रवाल संगठन के प्रधान राजकुमार अग्रवाल के अलावा

### संविधान बचाओ रैली के लिए दिया निमंत्रण

सोनीपत। कांग्रेस पार्टी के प्रदेश सचिव डा. सत्यवीर निगमिण ने कल्याण नगर सोनीपत में एक बैठक का आयोजन किया। डा0 निगमिण ने बताया कि 7 मई को संविधान बचाओ रैली गौतांजलि गार्डन मुरथल रोड सोनीपत में होने जा रही है। यह रैली कांग्रेस पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नरिंदरकाजुज खडगे व लोक सभा नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के आदेश पर देश व प्रदेशों के हर जिला व शहर में की जा रही है। डा. निगमिण ने आगे बताया कि सांसद सतपाल बहमनवारी संविधान बचाओ सोनीपत जिला व जीवद जिला के चेयरमैन हैं। 7 मई को संविधान बचाओ रैली के मुख्य अतिथि कांग्रेस पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष उदयमान व कांग्रेस पार्टी के राष्ट्रीय सचिव प्रदेश प्रमारी जितेन्द्र भगेल रैली को संबोधित करेंगे। यह अभियान जिला स्तर, ब्लॉक स्तर गांव तक पहुंचाया जाएगा। सभी साक्षियों से कांग्रेस जनों से अपेक्षित किया जाता है इस संविधान बचाओ रैली में ज्यादा से ज्यादा संख्या में पहुंचें।



सोनीपत। बैठक के दौरान मेयर राजीव जैन, निगम अधिकारी एवं पार्षद गण।

मेयर राजीव जैन ने की। बैठक के दौरान एजेंडे में शामिल 20 में से 14 प्रस्ताव पास किए गए। इनमें शहर के विभिन्न कॉलोनियों में सीवर लाइन डालने के कार्य के प्रस्ताव स्थगित किए गए हैं।

इन प्रस्ताव की मंजूरी के लिए निगमायुक्त हर्षित कुमार, संयुक्त आयुक्त नरेश कुमार, सीनियर डिप्टी मेयर राजीव सरोहा, कमेटी के उपाध्यक्ष सुरेंद्र मदान,

### बैठक में ये रहे मौजूद

बैठक में निगमायुक्त हर्षित कुमार, संयुक्त आयुक्त नरेश कुमार, सीनियर डिप्टी मेयर राजीव सरोहा, कमेटी के उपाध्यक्ष सुरेंद्र मदान,

### इन विकास कार्यों को दी मंजूरी

- वार्ड 2: मीट मार्केट का नवीनीकरण : 66 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे
- वार्ड 3: हेम नगर एवं खज्जा कॉलोनी में सीवर लाइन डाली जाएगी: 1.64 करोड़
- वार्ड 4: राजीव कॉलोनी में सड़कों के निर्माण पर 1.25 करोड़ रुपये और वार्ड के पार्कों में ओपन जिम और झूलने लगाने पर 1.92 करोड़ रखर्च किए जाएंगे।
- वार्ड 5: ओल्ड हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी व चावला कालोनी में सड़कों का निर्माण पर 1.14 करोड़ रुपये खर्च होंगे।
- वार्ड 7 : गांव विवासपुर में तालाब के सुंदरीकरण पर 94 लाख रुपये
- वार्ड 9: गांव राठधना में तालाब के सुंदरीकरण पर 51.30 लाख रुपये
- वार्ड 12: पार्कों में ओपन जिम और झूलने लगाने पर 1.29 करोड़ रुपये खर्च होंगे।
- वार्ड 15: सरदारों वाली गली के निर्माण पर 60 लाख रुपये व प्रमु नगर औद्योगिक क्षेत्र में इंटरलॉकिंग टाइलें बिछाने पर 1.45 करोड़ खर्च होंगे।
- वार्ड 16: बहम नगर व विशाल नगर में सीवर लाइन बदलने पर 99 लाख रुपये और कालूपुर पार्क में फुटपाथ, लघु संसद की आकृति व बागवानी कार्य पर 67 लाख रुपये खर्च होंगे।
- वार्ड 18: पार्क में स्ट्रीट लाइट पर 63 लाख रुपये और विकास नगर, श्याम नगर, मालवीय नगर में सीवर लाइन डालने पर 2.07 करोड़ रुपये, सेक्टर -23 में सड़क निर्माण पर 3.06 करोड़ रुपये व स्वर्ण जयंती पार्क की ग्रीन बेल्ट पर 1 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे।
- वार्ड 19: मयूर विहार एक्सटेंशन में सीवर लाइन डालने के कार्य पर 55 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे। पश्चिमी क्षेत्र में ब्रुस्टिंग स्टेशन व सीवर डिस्पोजल की मरम्मत पर 67 लाख रुपये खर्च होंगे।

सह सदस्य एवं निगम पार्षद सुरेंद्र नैय्यर, कार्यकारी अभियंता विशाल गर्ग, पंकज सैनी, अजय निराला,

सहायक अभियंता अभियंता देवेंद्र, मुख्य लेखाधिकारी संजय कुमार भी उपस्थित रहे।

## विधायक ने 85 बुजुर्गों को बांटे सहायक उपकरण

■ पूर्व सीएम के जन्मदिन पर शिविर, 141 यूनिट रक्तदान

**गन्नौर।** पूर्व मुख्यमंत्री और केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल के 71वें जन्मदिन पर सोमवार को डिवाइन सिटी परिसर स्थित द डेस्टिनेशनल मॉल में स्वेचिक्क रक्तदान शिविर लगाया गया। शिविर में बड़ी संख्या में युवाओं ने भाग लिया। 141 लोगों ने रक्तदान कर समाज सेवा का संदेश दिया।

सभी रक्तदाताओं को बैज लगाकर सम्मानित किया गया। शिविर में हलका विधायक देवेंद्र कादियान मुख्य अतिथि रहे। उन्होंने कहा कि रक्तदान सबसे बड़ी सेवा



गन्नौर। विधायक कादियान स्वेचिक्क रक्तदान शिविर में 85 बुजुर्गों को सहायक उपकरण वितरित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

है। हर व्यक्ति को समय-समय पर यह सेवा करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि मनोहर लाल ने साढ़े 9 साल मुख्यमंत्री रहते हुए हरियाणा प्रदेश को तरक्की की राह पर आगे बढ़ाया।

अब केंद्र में राष्ट्र सेवा में जुटे हैं। उन्होंने बिना खर्ची, बिना पच्ची युवाओं को नैकीरी देकर नई परंपरा शुरू की। क्षेत्रवाद और भाई-भतीजावाद से ऊपर उठकर पूरे

### समाधान शिविर में कई लोगों ने समय पर इंतकाल दर्ज न होने की शिकायतें दी

हरिभूमि न्यूज़ ►► गोहाना

एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय ने सोमवार को लघु सचिवालय में समाधान शिविर में लोगों की शिकायतें सुनीं। उन्होंने अधिकारियों को एक सप्ताह में लोगों की शिकायतों का समाधान करने के निर्देश दिए। शिविर में कई लोगों ने समय पर इंतकाल दर्ज न होने की परेशानी बताई। इस पर नायब तहसीलदार को निर्देश दिए कि पेंडिंग इंतकालों को एक सप्ताह में दर्ज कराया जाए। ग्रामीणों ने अवैध कब्जे हटवाने और परिवार पहचान पत्र में आय ठीक करवाने के संबंध में शिकायतें की। एसडीएम ने अधिकारियों से कहा कि अगर किसी शिकायत पर कानूनी बाधा है तो उनको सूचित करें। जिस भी शिकायत पर कानूनी बाधा नहीं है

## ऑल इंडिया कराटे चैंपियनशिप में छात्रों ने जीते पदक

राई। जी डी गोयनका इंटरनेशनल स्कूल के होनहार छात्रों ने टॉकाटोरा स्टैंडियम, नई दिल्ली में आयोजित ऑल इंडिया कराटे चैंपियनशिप में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय और जिले का नाम गौरवान्वित किया। प्रतियोगिता में भाग लेते हुए निम्नलिखित विद्यार्थियों ने शानदार सफलता अर्जित की। विद्यालय प्रधानाचार्या ने बताया कि नीरा मुद्गल ने बताया कि छात्रा इंगोर ने स्वर्ण पदक, छात्र अलीसा ने स्वर्ण पदक, गर्वित ने स्वर्ण पदक, मिशिका ने कांस्य पदक, कुंजल ने कांस्य पदक प्राप्त किया। विद्यालय प्रबंधन और प्रधानाचार्य ने सभी विजयी विद्यार्थियों को बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि यह सफलता विद्यार्थियों की कड़ी मेहनत, प्रशिक्षकों के अथक प्रयास और अभिभावकों के सहयोग का परिणाम है। स्कूल छात्रों को शारीरिक, मानसिक और शैक्षणिक रूप से सर्वांगीण विकास हेतु निरंतर प्रेरित करता रहेगा।

विद्यालय प्रबंधन और प्रधानाचार्य ने विजेताओं को बधाई दी

राई। कराटे चैंपियनशिप में उत्कृष्ट प्रदर्शन छात्रों का सम्मान करते प्रधानाचार्य नीरा मुद्गल। फोटो: हरिभूमि

### भारतीय कुश्ती संघ के चेयरमैन ने विजेताओं को किया सम्मानित

## बर्बदी के दलदल में धकेलती है नशे की लत: देवेंद्र

हरिभूमि न्यूज़ ►►सोनीपत

भारतीय कुश्ती संघ के चेयरमैन देवेंद्र शर्मा ने हरियाणा स्टेट कुश्ती चैंपियनशिप: 2025 में पदक विजेता महलवानों को पदक एवं ट्रॉफी देकर सम्मानित किया। हरियाणा कुश्ती एसोसिएशन द्वारा यह चैंपियनशिप 3 और 4 मई को रोहतक स्थित रामकरण अखाड़े में आयोजित की गई।

चैंपियनशिप में अंडर-17 आयु वर्ग फ्री स्टाइल और ग्रीको रोमन के खिलाड़ियों ने भाग लेकर दमखम दिखाया। चेयरमैन देवेंद्र शर्मा ने युवाओं को नशे से दूर रहकर खेलों में केंद्रित निर्माण के लिए प्रेरित किया। वे बोले कि आज युवा वर्ग में बढ़ती नशे की लत एक गहन चिंता का विषय है। नशे की लत बर्बादी



गोहाना। चेयरमैन देवेंद्र शर्मा को स्मृति विहन भेंट करते हुए अध्यक्ष रमेश बोहर व फलवान रामकरण।

## बुजुर्ग हत्या मामले में पड़ोसी युवक पर हत्या का आरोप

- दीवार की ईंट निकालने को लेकर झगड़ा हुआ शुरू, पीटने से हुई मौत

सोनीपत। मुरथल थाना में बुजुर्ग की मौत के मामले में बेटे ने हत्या किए जाने का आरोप लगाया है। पुलिस ने मामले में पड़ोस युवक पर हत्या का मुकदमा दर्ज कर लिया है। बेटे का आरोप है कि पड़ोसी रसोई का निर्माण कर रहा है। वह उनकी दीवार की ईंट निकालने लगा तो पिता ने उसे रोक दिया था। गुस्सा आरोपित ने उनके बुजुर्ग पिता को पीटा, धक्का देकर नीचे गिराया। हमले में उनकी मौत हो गई। गांव मुरथल निवासी पवन ने बताया कि उनके पिता फेरू (76) रविवार शाम को घर पर था।

उनका पड़ोसी अमित अपने घर में रसोई का निर्माण कर रहा है। वह रसोई निर्माण के लिए उनके दीवार से ईंट निकालने लगा था। जिस पर उनके पिता फेरू व मां सरबती ने छत से उसे ऐसा करने से रोक दिया था। पवन का आरोप है कि मना करने पर अमित व उसकी मां और बहन ने उसके पिता को छत पर ही पकड़ लिया और मारपीट करने लगे। जब उनकी मां सरबती बीच-बचाव करने पहुंची तो उन्हें धक्का देकर गिरा दिया था। इसी बीच अमित ने उनके पिता को घुस्सा मारा

**घुटने पर लगी थी खरोंच**  
पुलिस ने शव की जांच की तो उनके शरीर पर ऊपरी तौर पर चोट का घातक निशान नहीं मिला। उनके घुटने पर खरोंच का निशान जरूर मिला है। फॉरेंसिक साइंस लैब की टीम ने भी जांच की है। आसपास कोई सीसीटीवी फुटेज नहीं मिली है।  
**पट्टे पर लेकर करता था खेती**  
फेरू अपने गांव में ही पट्टे पर जमीन लेकर किसानी करते थे। वह खेतों में कीटनाशक का छिड़काव भी करते थे। उनके परिवार में पत्नी सरबती व बेटा पवन, पुत्रवधू व बेटे के बच्चे हैं।

### मामले की जांच जारी

बुजुर्ग की पीट-पीटकर हत्या करने के आरोप का मामला सामने आया है पुलिस ने इस संबंध में आरोपित के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है। जल्द से जल्द आरोपित को काबू कर आगामी कार्यवाही अगल में लाई जायेगी।  
**राजीव कुमार, प्रमारी मुरथल थाना।**

था, जिससे वह गिर गए थे और बेहोश हो गए थे। मां के शोर मचाने पर पड़ोसी महावीर व मुकेश उन्हें नागरिक अस्पताल में लेकर पहुंचे थे, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया था। पुलिस ने अमित को नामजद करते हुए हत्या का मुकदमा दर्ज कर लिया है।