

सहेली



मकर संक्रांति पर्व असल में प्रकृति के बदलाव का उत्सव है। इन दिनों स्त्रियों का उल्लास-उमंग देखते ही बनता है। मकर संक्रांति से ही घर-परिवार में विवाह या दूसरे शुभ कार्य आरंभ हो जाते हैं। यह पर्व हमारे खान-पान और दिनचर्या में भी बदलाव लेकर आता है। गुड़, तिल से बने स्वादिष्ट व्यंजन और आकाश में उड़ती-लहराती पतंगों, हमारे मन और जीवन को नव ऊर्जा से भर देती है।

मकर संक्रांति

नव ऊर्जा और अल्पनेपन का उत्सव

आवरण कथा

डॉ. नोनिका शर्मा

घर-परिवार में त्योहारों के उत्सवीय रंगों की डोर खिंची ही धामती है। महिलाएं पारंपरिक अनुष्ठानों और रीति-रिवाजों की धुरी कही जाती हैं। बहू-बेटियां उत्सवों के परंपरागत और आध्यात्मिक महत्व को मन से समझती हैं। त्योहारों पर घर-आंगन की सज-धज से जुड़ी रचनात्मकता ही या मेल-जोल की सामूहिकता, महिलाएं बहुत सहजता से जीवन के हर पहलू को संभाल लेती हैं। पूरे माहौल को ऊर्जा और सकारात्मकता से भर देती हैं।

प्रकृति का उत्सव और स्त्रीमन

उमंगों और पतंगों का पर्व संक्रांति, असल में प्रकृति के बदलाव का भी उत्सव है। स्त्रियों का मन वैचारिक और व्यावहारिक दोनों मोर्चों पर कुदरत के करीब होता है। असल में संक्रांति का पर्व अकेला ऐसा हिंदू त्योहार है, जो चंद्र पंचांग के हिसाब से नहीं बल्कि सौर पंचांग के हिसाब से मनाया जाता है। प्राकृतिक घटनाओं के आधार पर देखें तो संक्रांति का अर्थ ही परिवर्तन या गति है। उत्तरायण का शुभ काल, शुरू होने के चतुर्थी साल भर में आने वाली 12 संक्रांतियों में मकर संक्रांति सबसे अहम होती है। उत्तरायण का समय देवी-देवताओं के पूजन का समय माना जाता है। यही वजह है कि इस पर्व के बाद कई त्योहार आते हैं। शुभ मुहूर्त और शुभ कार्य आरंभ होते हैं। ठिठुरती ठंड और घने कोहर के बाद आने वाले देशभर के इस प्यारे त्योहार पर स्त्रियों का उल्लास भी देखते ही बनता है। घर-परिवार में विवाह हो या कोई दूसरा शुभ कार्य, महिलाओं को सबसे अधिक चाव होता है। साथ ही यह त्योहार हमारे रहन-सहन, खान-पान और दिनचर्या में बदलाव लेकर आता है। बदलते मौसम की इस रूत में भी महिलाओं के मन और जीवन में भी नई ऊर्जा का संचार होता है।

जुड़ाव और एकता का उत्सव

परिवार हो या देश-परिवेश, सामाजिक सद्भाव और एकता की डोर से स्त्रियां सबके दिलों को जोड़ती हैं। सांस्कृतिक परंपराओं

पतंगों के संग उमंगों का उत्सव

बच्चे हों या बड़े, मकर संक्रांति का त्योहार सभी के लिए रंग-बिरंगी पतंगों का एक उत्सव होता है। हमारे देश के कई राज्यों की पतंगबाजी तो दुनिया भर में चर्चित है। जैसे यह त्योहार हर क्षेत्र में अलग रंग, अलग ढंग से मनाया जाता है। इस दिन आंध्र प्रदेश, केरल और कर्नाटक में संक्रांति और तमिलनाडु में पोंगल का त्योहार मनाया जाता है। पंजाब और हरियाणा में इस समय नई फसल घर लाने का उत्सव लोहड़ी के रूप में मनाते हैं। वहीं असम में इस दिन बिहु पर्व का उल्लास छाया रहता है। बिहु उत्सव में नृत्य करती स्त्रियां हों या लोहड़ी पर गिद्ध नृत्य का उल्लास बिखेरती महिलाएं। पतंगबाजी के पंच लड़ती बेटियां हों या पोंगल के पारंपरिक अनुष्ठान में घर के छपर पर सुंदर कोलम रंगोली सजाने वाली महिलाएं। हर रूप में



यह पर्व महिलाओं के मन की उमंगों की झांकी-सा होता है। पोंगल पर्व पर तो थई पोंगल यानी सूर्य पूजा और मूठ पोंगल यानी पशु पूजा के समय महिलाएं ही पूजा अनुष्ठानों की नेतृत्व करती हैं। साथ ही पूरे परिवार को सुख-समृद्धि के लिए प्रार्थना करती हैं। वहीं उत्तर भारत की पतंग उड़ान की परंपरा भी मनोरंजन भर नहीं है। डोर से बंधी आसमान में उड़ती पतंग, आपसी रिश्तों को भी जोड़ती है। मेल-मिलाप का यह रंग आंगन की बजाय छतों-चौबटों की साझी बैठकी में खिलता है। समरसता के इस भाव को भी स्त्रियां ही बल देती हैं।

से जुड़े मान-मुनहार के भाव महिलाओं ने ही सहेज रखे हैं। मित्रों-रिश्तेदारों का मेलजोल मकर संक्रांति के त्योहार का अहम हिस्सा होता है। मान्यता है कि इस दिन सूर्य देव अपने पुत्र शनि के घर उनसे मिलने जाते हैं। असल में मकर राशि को शनि देव का घर माना जाता है। संक्रांति का त्योहार, सूर्य के मकर राशि में प्रवेश का ही उत्सव है। आध्यात्मिक रूप से भी यह मान्यता रिश्तों को मजबूती देने और मेलजोल बनाए रखने का ही संदेश लिए। यं भी सूर्य अपना प्रकाश, ऊर्जा और रोशनी की सौगात पूरे संसार को बिना किसी भेदभाव के बांटता है। साथ ही सूर्य का उत्तर दिशा में होना भी आध्यात्मिक रूप से

काफ़ी महत्व रखता है। ऐसे में उत्तरायण का उत्सव एकता की सोच को भी सींचता है। सहज जीवन में इसे महिलाएं ही खाद-पानी देती हैं। मकर संक्रांति के पर्व पर स्नान और दान का भी बहुत महत्व है। इस दिन तिल, गुड़, खिचड़ी, फल या आर्थिक मदद देने की रीत है। महिलाएं किसी की सहायता करने वाली रीत निभाने में आगे रहती हैं। इस त्योहार पर जूरतमंदों को अनाज, कपड़े या दूसरी चीजें दान करने की सोच खीमन में मौजूद सामाजिक जिम्मेदारी की भावना से ही मिलवाती है।

सामाजिक-पारिवारिक संबंधों को पोसती लोहड़ी

लोहड़ी का पर्व भी प्रकृति का आभार जताने का ही उत्सव है। हमारे कृषि प्रधान देश में लोहड़ी का त्योहार फसलें कटकर घर आने की खुशी में मनाया जाता है। साथ ही यह पर्व सामाजिक-पारिवारिक संबंधों को भी पोसता है। विशेषकर पंजाब और हरियाणा में धूमधाम से मनाए जाने वाले इस पर्व को तिलोड़ी भी कहते हैं। शादी के बाद की पहली लोहड़ी बहुत खास होती है। पारंपरिक रूप से बेटे के जन्म के बाद पहली लोहड़ी बहुत धूमधाम से मनाई जाती थी। बेटे के जन्म के बाद घर में ढोल-नगाड़ों से अस्का स्वागत किया जाता था और पहली लोहड़ी पर



गांव भर में उसके आगमन की मिठाई बांटी जाती थी। सुखद है कि लाडलियों के प्रति परिवार-समाज में आई सहज स्वीकार्यता की सोच से घर-परिवार में एक बड़ा बदलाव दिखने लगा है। अब बिटिया की पहली लोहड़ी भी खूब हर्षोल्लास के साथ मनाई जाती है। शादी के बाद भी बेटे की पहली लोहड़ी पर मायके वाले त्योहारी भिजवाते हैं। यह स्नेह भरा शगुन उन्हें अपने आंगन से जोड़े रखने की सोच लिए। मूंगफली और रेवड़ी का प्रसाद और लोकगीतों का साथ इस पर्व को बहुत खास बना देता है।

खुश रहना भी एक आर्ट है

हर कोई चाहता है, वह खुश रहे। लेकिन खुश रहने का कोई बना-बनाया फॉर्मूला नहीं होता है। यह एक आर्ट ऑफ लाइफस्टाइल है। आप अपनी डेली रूटीन लाइफ में कुछ छोटे बदलाव करके भी खुश रह सकती हैं। यहां दी गई बातें अमल में लाएं और हमेशा खुश रहें।



जीवनशैली अलका जैन

रविवार की सुबह आभा पार्क में टहल रही थी, तभी सामने से उसे राधा आती दिखी। हमेशा की तरह वह मुस्कुराते हुए मिली, बातें कीं। लेकिन उसकी आंखों में कहीं न कहीं एक मायूसी थी। आभा ने पूछा, 'सब ठीक है न?' राधा ने ठंडे स्वर में 'हां' तो कहा लेकिन उसकी मुस्कान बनावटी सी लगी। हम में से कई लोग अकसर अपनी थकान, उदासी या तनाव को मुस्कुराहट के पीछे छुपा लेते हैं, सिर्फ इसलिए कि दुनिया हमें खुश देखे। वास्तव में खुश रहना एक आर्ट है। इसके लिए आपको यहां बताई जा रही कुछ बातों का ध्यान रखना होगा।

इन लक्षणों को पहचानें: मन से नाखुशी, हमेशा शब्दों में प्रकट नहीं होती, संकेतों के रूप में भी सामने आती है। इन्हें पहचानना जरूरी है। हर समय थकान महसूस होना। पहले पसंद आने वाले कामों में रुचि कम हो जाना। नींद या भूख में बदलाव। मित्रों और जानने वालों से दूरी बना लेना। इन संकेतों को नजरअंदाज करना आसान है, लेकिन यही वह पल है, जब आपको रुककर खुद से पूछना चाहिए- 'मैं सच में कैसा महसूस कर रही हूँ?' अगर उत्तर पॉजिटिव न मिले तो लाइफस्टाइल में बदलाव करें।

सही नहीं तुलना करना: हर बात में दूसरों से तुलना, धीरे-धीरे आत्मसम्मान को चोट पहुंचाती है। किसी की सफलता, किसी का खूबसूरत घर या सोशल स्टेटस देखकर इंफिरियर महसूस करने से आप बेवजह अपने को खुशी से दूर कर लेती हैं। सच यह है

कि किसी की भी जिंदगी परफेक्ट नहीं होती। इसलिए दूसरों से तुलना करने से बचें। मानसिक स्वास्थ्य पर असर: हालांकि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर लोगों में जागरूकता बढ़ी है। लेकिन खुले तौर पर अपनी परेशानियों को साझा करने में अब भी झिझक महसूस होती है। तनाव, चिंता, अकेलापन और अवसाद जैसे मनोभाव, किसी को भी प्रभावित कर सकते हैं, चाहे वह बाहरी रूप से कितनी भी खुश क्यों न दिखे। जब तक आप मेंटली हेल्दी नहीं होंगे, खुश नहीं रह सकती हैं।

खुद के साथ समय बितायें: खुश रहना मन की एक अवस्था है। इस पाने की शुरुआत खुद को समय देने से होती है। इसके लिए सबसे पहले सुबह उठकर कुछ मिट्टी ध्यान या गहरी सांस लें। हफ्ते में एक दिन सिर्फ अपने पसंदीदा काम के लिए रखें। नित्य प्रकृति के साथ समय बितायें। सोशल मीडिया पॉजिटिव हैबिट्स: सोशल मीडिया से पूरी तरह दूरी बनाना जरूरी नहीं, बल्कि इसे अपने लिए पॉजिटिव बनाने की आदत कागार है। ऐसे कम हो जाना। नींद या भूख में बदलाव। मित्रों और जानने वालों से दूरी बना लेना। इन संकेतों को नजरअंदाज करना आसान है, लेकिन यही वह पल है, जब आपको रुककर खुद से पूछना चाहिए- 'मैं सच में कैसा महसूस कर रही हूँ?' अगर उत्तर पॉजिटिव न मिले तो लाइफस्टाइल में बदलाव करें।

पेज और अकाउंट फॉलो करें, जो प्रेरणा और सुकून देते हों, ऐसे लोगों को रोल मॉडल बनाएं, जिनकी कथनी और करनी में अंतर ना हो। सबसे जरूरी है कि सोशल मीडिया को यूज करने का समय सीमित करें। थोड़ा रिलैक्स होना भी है जरूरी: मुस्कान सिर्फ होंठों पर नहीं, मन में भी होनी चाहिए। अगर आज आपको लगता है कि आप थक गई हैं, तो इसे स्वीकार करें और कुछ देर रिलैक्स जरूर करें। याद रखें, रुकना, सांस लेना और फिर से शुरू करना बिल्कुल ठीक है। इसलिए थकान महसूस होने पर रिलैक्स होना भी जरूरी है। इससे मन को ताजगी अहसास होता है।

बात करना और सुनना

कभी-कभी हमें लगता है कि हमारे पास कहने के लिए सही शब्द नहीं हैं या लोग हमें समझते नहीं। लेकिन सच यह है कि सही लोगों से बातचीत आधी परेशानियों हल कर देती है। बेसत, परिवार या कोई अरोसेमंड सहकर्मी। किसी से भी अपनी बात कह देना, मन को हल्का कर खटता है। उतना ही जरूरी है, दूसरों को सुनना क्योंकि हो सकता है उनकी बातों में भी वही कहानी छुपी हो, जिससे आप खुद गुजर रही हो।



सलाह प्रतिभा अग्निहोत्री

आजकल हाथ के बुने स्वेटर का चलन कुछ कम हो गया है लेकिन स्वेटर बुनने के शौकीन अपने हाथों को रोक ही नहीं पाते। साथ ही फैशन कोई भी हो कुछ लोगों को बाजार के रेडीमेड स्वेटर की अपेक्षा हाथ के बुने स्वेटर ही पसंद आते हैं। छोटे बच्चों को तो आज भी माताएं हाथ के बुने स्वेटर ही पहनाना पसंद करती हैं, क्योंकि रेडीमेड स्वेटर की अपेक्षा हाथ के बुने स्वेटर ज्यादा गरमाते हैं। यदि आप भी बुनाई की शौकीन हैं तो यहां बताई जा रही बातें ध्यान में जरूर रखें, जो स्वेटर बुनते समय आपके लिए बहुत उपयोगी और फायदेमंद होंगी-

- ऊन खरीदने से पहले किसके लिए क्या बनाना है, यह सुनिश्चित कर लें, क्योंकि बच्चों के लिए गहरे रंग, बड़ों के लिए हल्के और लड़कें-लड़कियों के रंग भी अलग-अलग होते हैं।
- छोटे बच्चों के लिए फर वाली या फैशनेबल ऊन खरीदने की अपेक्षा अच्छे ब्रांड का वेबी वूल ही खरीदें, क्योंकि यह एकदम नरम और बिना रोएं वाली होती है।
- ऊन हमेशा आवश्यकता से कुछ अधिक ही खरीदें, क्योंकि कम पड़ने पर अकसर उसी शोड की ऊन मिलना मुश्किल हो जाता है।
- मोटी प्लाई के लिए कम नंबर की और पतली प्लाई वाली ऊन के लिए अधिक नंबर की सलाई को यूज करें।
- गले, बांहों और कमर के बॉर्डर के लिए दो नंबर अधिक की सलाई लें
- अर्थात यदि बॉर्डर 10 नंबर से बना रही हैं तो पूरा स्वेटर 8 नंबर से बनाएं, इससे स्वेटर देखने में तो अच्छा लगेगा ही बॉर्डर लूज भी नहीं होगा।
- बुनाई करते समय बुनने वाली सलाई को पूरा खत्म करके ही उठें अन्यथा फंदे निकलकर आपके स्वेटर डिजाइन को ही खराब कर सकते हैं।
- फंदे सदैव कड़े हाथ से और दोहरी ऊन से ही डालें, क्योंकि ढीले हाथ से डाले गए फंदे बाद में और ढीले हो जाएंगे और स्वेटर का आकार ही बिगड़ जाएगा।



आज भी काफ़ी लोग रेडीमेड स्वेटर के बजाय हाथ के बुने स्वेटर पसंद करते हैं। हाथ से बने स्वेटर बनाते समय कुछ बातों का ध्यान जरूर रखें। इन बातों को अमल में लाएंगी तो आपकी बुनाई कुछ अलग ही रंग जमाएगी।

सर्दियों में बुनाई करते समय रखें इन बातों का ध्यान

- बुनाई करते समय ऊन के गोलों को एक पॉलीथिन बैग में रखें, जब बुनाई बंद करें तो इसी में बुने स्वेटर को सलाई सहित रखें, इससे आपका आधा बुना स्वेटर गंदा नहीं होगा।
- छोटे बच्चों के स्वेटर पर ऊपर किसी भी प्रकार के मोती, नग, सितारे, कुंदन आदि न लगाएं, क्योंकि वे इन्हें मुंह में डाल सकते हैं। उनके स्वेटर पर कढ़ाई इत्यादि करने के लिए धागे या ऊन का ही प्रयोग करें।
- स्वेटर बनाने के बाद उल्टी तरफ निकले धागों और गांठों को कैंची से थोड़ा-सा काटकर क्रोशिया या सलाई की सहायता से ऊन के धागों में छिपा दें।
- जहां तक संभव हो छोटे बच्चों के स्वेटर एक से अधिक रंग के और अधिक डिजाइन करने वाले न बनाएं कितने ऐसे स्वेटरों का डिजाइन करने वाले समय उनके हाथ-पैर आदि इनके धागों में न उलझें।
- दो रंग का स्वेटर बनाते समय एक रंग की अपेक्षा 10-12 फंदे अधिक डालें, क्योंकि दो रंग के धागे आपस में उलझकर खिंचते हैं।

हेयर शहनाज हुसैन, कॉन्सेल्लोर्नलिस्ट

हेयर परफ्यूम, बालों को सुगंधित करने के साथ फ्रेश लुक देने में भी मदद करते हैं। हेयर परफ्यूम रूखे, फ्रिजी और बेजान बालों पर असरदार साबित होता है। लेकिन इसे अप्लाई करने से पहले इसके बारे में जानना भी जरूरी है। हेयर परफ्यूम की खासियतें: हेयर परफ्यूम का कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। इसकी खुशबू आम परफ्यूम से हल्की होती है, इसका ज्यादा इस्तेमाल करना मुश्किल नहीं होता है। जिस तरह आप बॉडी परफ्यूम का इस्तेमाल करती हैं, ठीक उसी तरह बालों को खुशबूदार बनाने के लिए हेयर परफ्यूम का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। ये बालों को अपनी खुशबू से महकाता और साथ-साथ बालों को मांथश्रवाइज भी करता है, जिससे

अप्लाई करें हेयर परफ्यूम बालों से आएगी भीनी-भीनी खुशबू



बाल हेल्दी और तरोताजा नजर आते हैं। इनसे बाल और भी आकर्षक नजर आते हैं। हेयर परफ्यूम, बालों को सुंदर दिखाने के साथ ही लम्बी टच जोड़ता है और आपको ताजगी महसूस करवाता है। कुछ लोग बॉडी परफ्यूम को ही बालों पर छिड़क लेते हैं, लेकिन उसमें अल्कोहल होता है, जो बालों को और ज्यादा रूखा और बेजान बना देता है। जबकि हेयर परफ्यूम में अल्कोहल की मात्रा बहुत कम होती है, इसलिए यह आपके बालों के लिए

ज्यादा सुरक्षित है। यह आमतौर पर वाटर बेस्ड होता है, इसलिए यह आपके बालों को भारी नहीं बनाता है और न ही उन्हें रूखा या चिपचिपा बनाता है। हालांकि बाजार में ब्रांडेड हेयर स्प्रे भी मिलते हैं लेकिन आप चाहें तो घर पर हब्लं हेयर स्प्रे बना सकती हैं। रोज एप्सेस हेयर परफ्यूम: गुलाब की खुशबू का हेयर परफ्यूम बनाने के लिए 2 चम्मच गुलाब का तेल, 1 चम्मच जोजोबा ऑयल और 5 चम्मच गुलाब जल को एक स्प्रे बॉटल में डाल कर मिक्स करें।

कम तापमान, ठंडी हवाएं और प्रदूषण की वजह से कुछ लोग एलर्जी की समस्याओं से ग्रस्त हो जाते हैं। अगर ध्यान नहीं देंगी तो यह समस्या बढ़ भी सकती है। ऐसा आपके साथ ना हो, इसके लिए बचाव के उपाय अपनाना जरूरी है।

सर्दी के मौसम में हो सकती है एलर्जी



और गंभीर हो सकती है। इसलिए यहां बताए जा रहे लक्षणों पर नजर रखें और डॉक्टर से कंसल्ट करने में देर ना करें। लगातार छींक आना: हवा में मौजूद नमी, नाक और श्वास नलियों को प्रभावित करती है, जिससे कई लोगों को या तो लगातार छींके आने लगती हैं या फ्लू जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। बुखार भी आ सकता है। कुछ लोगों को ऐसे लक्षण केवल सुबह या शाम के समय

दिखते हैं, जबकि दिन में तापमान बढ़ने पर ये लक्षण अपने आप रुक जाते हैं। आंखों में जलन: इस मौसम में हवा में रूखापन बहुत बढ़ जाता है, जिससे कुछ लोगों में आंखों का लाल होना या आंखों में जलन और पानी निकलने जैसी समस्याएं दिखने लगती हैं। त्वचा पर रैशज या इर्चिंग: कई बार इंड के मौसम में हवा में मौजूद फंगस त्वचा की समस्याओं को बढ़ा देते हैं, जिससे रैशज और इर्चिंग की समस्या बढ़ती है। रूखी हवाओं की वजह से समस्या बढ़ती है। प्रस्तुति: बुशरा फातिमा

अपनाएं बचाव के उपाय

- जब भी धूप निकले कुछ देर रोजाना धूप में जरूर बैठें। इससे कई तरह की एलर्जी से आपका बचाव होगा।
- पहनने वाले कपड़े और बिस्तर नम न हों इसका ध्यान रखें। जब भी धूप निकले इसे जरूर सुखाएं।
- अगर एलर्जी या इर्चिंग का वजह से नाक और गले में दर्द हो रहा हो तो माप लेना फायदेमंद होता है।
- अपनी इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए घर का बना काढ़ा जिसमें हल्दी, शिलीया, नींबू, तुलसी आदि शामिल हो, उसका नियमित सेवन करें। इससे आप कई तरह की एलर्जी से बची रहेंगी।
- विटामिन-सी युक्त फलों जैसे संतरा, नींबू, अमरूद आदि का अधिक सेवन करें।
- होम्योपैथी में कुछ दवाएं एलर्जी से बचाती हैं। आप इनका सेवन डॉक्टर के कंसल्टेशन से कर सकती हैं।

खबर संक्षेप

स्वामी विवेकानंद भारतीय संस्कृति के महामानव



महम। राजकीय महाविद्यालय महम में स्वामी विवेकानंद की 163वीं जयंती धूमधाम से मनाई गई। प्राचार्य डॉ. सत्यव्रत ने उपस्थित स्टाफ सदस्यों और विद्यार्थियों को स्वामी विवेकानंद के व्यक्तित्व के विषय में जानकारी दी। इसके उपरांत राजनैतिक विज्ञान के वरिष्ठ प्राध्यापक सुखबीर सिंह ने छात्रों को संबोधित किया। उन्होंने भी छात्रों को स्वामी विवेकानंद के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने बताया कि स्वामी विवेकानंद ने ना केवल भारत बल्कि विदेशों में भी भारतीय संस्कृति को फैलाने में अतुलनीय योगदान दिया। इनको भारतीय संस्कृति का महामानव कहा है।

प्रियंका गांधी के जन्मदिन पर किया रक्तदान



रोहताक। कांग्रेस की राष्ट्रीय महासचिव प्रियंका गांधी के जन्मदिन पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का उद्देश्य मानव सेवा, सामाजिक सहयोग तथा जरूरतमंद मरीजों के लिए रक्त की उपलब्धता सुनिश्चित करना रहा। कार्य में अशाशीष उज्वल एनजीओ की भूमिका सहायनी रही। कांग्रेस शहरी अध्यक्ष कुलदीप केडी एवं कांग्रेस ग्रामीण अध्यक्ष बलवान ने संयुक्त रूप से कहा कि रक्तदान महान है।

खेल गतिविधियों-प्रेरक संदेशों से भरा उत्साह

रोहताक। महर्षि दयानंद विवि (एमडीयू) के रक्षा एवं सामरिक अध्ययन विभाग में 'एक्टिव माइंड्स क्लब' के तत्वावधान में स्वामी विवेकानंद की 164वीं जयंती के अवसर पर राष्ट्रीय युवा दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक रूप से सशक्त बनाते हुए स्वामी विवेकानंद के विचारों से प्रेरित करना रहा। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों के लिए रस्साकशी एवं बैडमिंटन जैसी खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इसके साथ ही विद्यार्थियों को प्रेरणादायी फिल्म 'उरी- द सर्जिकल स्ट्राइक' भी दिखाई गई।

राष्ट्रीय युवा दिवस उत्साहपूर्वक मनाया

रोहताक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के गणित विभाग स्वामी विवेकानंद की 164वीं जयंती के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय युवा दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को स्वामी विवेकानंद के प्रेरणादायी विचारों से अवगत कराते हुए उनमें आत्मनिर्भरता, स्वदेशी भावना, अनुशासन, शारीरिक एवं मानसिक सुदृढ़ता तथा राष्ट्रसेवा के मूल्यों का विकास करना था। इस अवसर पर विभागीय स्तर पर प्रेरक व्याख्यान आयोजित किए गए तथा स्वदेशी और आत्मनिर्भर भारत से संबंधित संदेश विद्यार्थियों तक पहुंचाए गए। समन्वयक व विभागाध्यक्ष प्रो. सुमित एवं शिक्षकों ने विद्यार्थियों का आत्मविश्वास, चरित्र निर्माण और राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका पर मार्गदर्शन प्रदान किया।

तन, मन और धन का समर्पण ही सच्ची साधना : राधे श्याम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

विश्व हिंदू परिषद जिला रोहताक द्वारा जेपी इंटरनेशनल स्कूल में धर्म रक्षा निधि समर्पण कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का उद्देश्य हिंदू समाज को संगठित करना, धर्म व संस्कृति की रक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा राष्ट्र के प्रति कर्तव्यबोध को सुदृढ़ करना रहा। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए प्रांत कार्यक्रम मंत्री राधे श्याम ने देश की वर्तमान परिस्थितियों, सामाजिक व सांस्कृतिक चुनौतियों पर प्रकाश डालते कहा कि भारत की सांस्कृतिक विरासत को बार-बार दबाने का प्रयास हुआ, लेकिन संतो, महापुरुषों और समाज के संघर्ष से यह परंपरा आज भी जीवंत है। कहा कि वर्तमान समय में वैचारिक और सामाजिक चुनौतियों का सामना संगठित व जागरूक समाज ही कर सकता है।

एमडीयू में 164वीं जयंती एवं राष्ट्रीय युवा दिवस पर कार्यक्रम स्वामी विवेकानंद ने युवाओं को शक्ति आत्मविश्वास का मार्ग दिखाया: कुलपति



हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) में सोमवार को स्वामी विवेकानंद की 164 वीं जयंती एवं राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर छात्र कल्याण विभाग द्वारा युवाओं को प्रेरित करने वाले कार्यक्रमों का प्रभावशाली आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय द्वारा स्वदेशी संकल्प दौड़, स्वामी विवेकानंद के जीवन एवं विचारों पर आधारित पुस्तक प्रदर्शनी, रक्तदान शिविर तथा पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन कर युवाओं में राष्ट्र सेवा, आत्मनिर्भरता और मानवीय मूल्यों के प्रति जागरूकता का संदेश दिया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विवेकानंद लाइब्रेरी में कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने स्वामी विवेकानंद की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि देने के साथ हुआ। इसके पश्चात वीसी ने स्वामी विवेकानंद के जीवन, दर्शन, युवाओं के प्रति उनके संदेश तथा राष्ट्र निर्माण में

प्रो. राजबीर सिंह ने हरी झंडी दिखाकर स्वदेशी संकल्प दौड़ को किया रवाना



स्वदेशी संकल्प दौड़ को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते कुलपति प्रो. राजबीर सिंह व रक्तदाता को बैज लगाते कुलपति प्रो. राजबीर सिंह। फोटो: हरिभूमि



फोटो: हरिभूमि

पोस्टर मेकिंग में मानसी प्रथम

रोहताक। राष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य में एनएसएस कार्यलय द्वारा पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें 42 विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने स्वामी विवेकानंद के विचारों, युवा शक्ति, राष्ट्र निर्माण और आत्मनिर्भर भारत जैसे विषयों को रचनात्मक ढंग से प्रस्तुत किया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान मानसी (विजुअल आर्ट्स), द्वितीय स्थान नदिनी (विजुअल आर्ट्स) तथा तृतीय स्थान रोहित (ग्रेजुएट विभाग) ने प्राप्त किया। कार्यक्रम के समापन पर विश्वविद्यालय प्रशासन ने सभी प्रतिभागियों, रक्तदाताओं और विजेताओं को सराहना करते हुए युवाओं से स्वामी विवेकानंद के आदर्शों को अपनाकर राष्ट्र और समाज के उत्थान में योगदान देने का आह्वान किया।

स्वदेशी संकल्प दौड़ रवाना

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने हरी झंडी दिखाकर 'स्वदेशी संकल्प दौड़' को रवाना किया। इस दौड़ का उद्देश्य युवाओं को स्वामी विवेकानंद के विचारों से जोड़ते हुए आत्मनिर्भर भारत, स्वदेशी उत्पादन के उपयोग और राष्ट्र निर्माण में सक्रिय सहभागिता के लिए प्रेरित करना रहा। दौड़ में बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने भाग लिया और पूरे परिसर में देशभक्ति और उत्साह का वातावरण देखने को मिला। संबोधन में कहा कि स्वामी विवेकानंद ने युवाओं को शक्ति, आत्मविश्वास और चरित्र निर्माण का मार्ग दिखाया। कार्यक्रम के समन्वयन में डिप्टी डायरेक्टर डॉ. सोनू तथा निदेशक युवा कल्याण डॉ. प्रताप राठी की महत्वपूर्ण भूमिका रही। इस अवसर पर एमडीयू के डॉ. निदेशक, विभागाध्यक्ष, शिक्षक, गैर शिक्षक कर्मी और विद्यार्थी उपस्थित रहे।

युवा दिवस पर अंतर-विभागीय खेल प्रतियोगिता का आयोजन

रोहताक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) में स्वामी विवेकानंद जयंती के अवसर पर राष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य में लोक प्रशासन विभाग, इतिहास विभाग एवं समाजशास्त्र विभाग के संयुक्त तत्वावधान में अंतर-विभागीय खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का उद्देश्य युवाओं में खेल भावना, टीमवर्क, अनुशासन और आपसी सौहार्द को बढ़ावा देना रहा। इस अंतर-विभागीय खेल प्रतियोगिता का संचालन लोक प्रशासन विभाग से डॉ. समुद्र सिंह, इतिहास विभाग से डॉ. विकास पवार तथा समाजशास्त्र विभाग से डॉ. नीरज सांगवान द्वारा संयुक्त रूप से किया गया। प्रतियोगिता में स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के अंतर्गत क्रिकेट एवं रस्साकशी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

सामाजिक बुराइयों से दूर रहने के लिए प्रेरित किया

रोहताक। महाविद्यालय इस मौके पर एनसीसी और एनएसएस की छात्राओं ने नशे के खिलाफ और स्वदेशी अपनाने पर रैली निकाली। रैली को प्राचार्य डॉ. संतोष हुड्डा ने झंडी दिखाकर रवाना किया। उन्होंने छात्राओं को प्राचार्य ने सामाजिक बुराइयों से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। रैली का उद्देश्य छात्राओं में आत्मनिर्भर भारत की भावना, अनुशासन, स्वदेशी अपनाने तथा राष्ट्र निर्माण के प्रति जागरूकता विकसित करना रहा। यह संकल्प दौड़ 2 किलोमीटर की दूरी तक आयोजित की गई। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. लता शर्मा द्वारा हरी झंडी दिखाकर किया गया।

युवा शक्ति को सकारात्मक दिशा देने की शपथ ली वैश्य महाविद्यालय में शपथ ग्रहण समारोह, जागरूकता रैली का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

वैश्य महाविद्यालय में महान विचारक एवं युवाओं के प्रेरणास्रोत स्वामी विवेकानंद की 164वीं जयंती के अवसर पर राष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य में एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों के संयुक्त तत्वावधान में शपथ ग्रहण समारोह, जागरूकता रैली तथा प्रेरक व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं में राष्ट्रनिर्माण, अनुशासन, नैतिक मूल्यों तथा सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना को विकसित करना रहा। कार्यक्रम का अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. फूल सिंह ने की, जबकि कार्यक्रम का



जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते प्राचार्य डॉ. फूल सिंह।

सामाजिक कर्तव्यों के निर्वहन तथा युवाशक्ति को सकारात्मक दिशा देने की शपथ ली। इसके उपरांत महाविद्यालय परिसर में एक जागरूकता रैली का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने स्वामी विवेकानंद के प्रेरणादायी विचारों और नारों के माध्यम से समाज को जागृत करने का संदेश दिया। आयोजित व्याख्यान में वक्ताओं ने स्वामी विवेकानंद के प्रबंधन विषय तथा वर्तमान युवाओं के लिए उसकी प्रासंगिकता पर प्रकाश डाला।

मागवत कथा के श्रवण से मिलता मोक्ष : वशिष्ठ

रोहताक। जनता कॉलोनी स्थित तेजराज आश्रम मंदिर में आयोजित श्रीमद्भागवत कथा के दौरान कथावाचक पंडित सुनील वशिष्ठ ने कहा कि मागवत कथा के श्रवण से ही मोक्ष की प्राप्ति संभव है। उन्होंने धृष्टकेतु की कथा का उल्लेख करते हुए बताया कि जब धृष्टकेतु प्रेत यौनि में रहा, तब गोकर्ण भगवान द्वारा सभी तीर्थों पर स्नान करने के बावजूद उसे मोक्ष नहीं मिला, लेकिन मागवत कथा के आयोजन से ही उसे प्रेत यौनि से मुक्ति प्राप्त हुई। इसी प्रकार राजा पर्वशिक्षित की भी मागवत पुराण के श्रवण से मोक्ष की प्राप्ति हुई थी। सोमवार को कथा के दौरान अंतर्राष्ट्रीय कथा व्यास आचार्य देव कृष्ण, आचार्य विनोद शास्त्री एवं एडवोकेट प्रवीण नारंग व सागर, सुमित गर्ग विसिप रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने व्यास पीठ से कथा वाचन कर रहे पंडित सुनील वशिष्ठ को पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया।

स्वयंसेवकों ने योगाभ्यास कर शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का महत्व समझा

■ जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में राष्ट्रसेवा के संकल्प के साथ शिविर का समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

जॉन वेस्ले कॉन्वेंट विद्यालय में 6 जनवरी से आयोजित राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) शिविर का 12 जनवरी को सातवें दिन उत्साहपूर्वक समापन हुआ। शिविर के दौरान विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास और सामाजिक जागरूकता को बढ़ावा देने वाली विभिन्न गतिविधियां आयोजित की गईं। कार्यक्रम की शुरुआत प्रातः योग सत्र से हुई, जिसमें स्वयंसेवकों ने योगाभ्यास कर शारीरिक व

युवा शक्ति को सकारात्मक दिशा देने की शपथ ली

रोहताक। महाविद्यालय इस मौके पर एनसीसी और एनएसएस की छात्राओं ने नशे के खिलाफ और स्वदेशी अपनाने पर रैली निकाली। रैली को प्राचार्य डॉ. संतोष हुड्डा ने झंडी दिखाकर रवाना किया। उन्होंने छात्राओं को प्राचार्य ने सामाजिक बुराइयों से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। रैली का उद्देश्य छात्राओं में आत्मनिर्भर भारत की भावना, अनुशासन, स्वदेशी अपनाने तथा राष्ट्र निर्माण के प्रति जागरूकता विकसित करना रहा। यह संकल्प दौड़ 2 किलोमीटर की दूरी तक आयोजित की गई। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. लता शर्मा द्वारा हरी झंडी दिखाकर किया गया।

युवा शक्ति को सकारात्मक दिशा देने की शपथ ली

रोहताक। श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज, रोहताक में राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई और स्वदेशी जागरण मंच के संयुक्त तत्वावधान में राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर स्वामी विवेकानंद की 164वीं जयंती श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाई गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा ने की, जबकि आयोजन एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. रजनी कुमारी व डॉ. प्रवीण शर्मा के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। कार्यक्रम की शुरुआत स्वामी विवेकानंद के चित्र पर पुष्पांजलि और दीप प्रज्वलन से हुई। अपने अध्यक्षीय संबोधन में डॉ. तनेजा ने स्वामी विवेकानंद के जीवन, आदर्शों और युवाओं के लिए उनके संदेश पर प्रकाश डाला। मुख्य वक्ता के रूप में स्वदेशी जागरण मंच के विभाग प्रमुख चंद्रशेखर पाठक ने 'स्वदेशी एवं स्वावलंबी भारत' विषय पर ओजस्वी व्याख्यान दिया। उन्होंने युवाओं से स्वदेशी अपनाने, आत्मनिर्भर बनने और राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया तथा स्वदेशी वस्तुओं के उपयोग की शपथ भी दिलाई। इस अवसर पर स्वदेशी संकल्प दौड़ का आयोजन किया गया, जिसे प्राचार्य ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

रोहताक के धावकों का दिल्ली में शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

रोहताक। बीएसएनएल मुख्यालय नई दिल्ली में सहायक महाप्रबंधक के पद पर कार्यरत एवं रोहताक रनर्स ग्रुप के संस्थापक अध्यक्ष अरविंद पाल बहिया ने दिल्ली में आयोजित 23वीं दिल्ली स्टेट मास्टर्स एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में शानदार प्रदर्शन कर जिले का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता रविवार को राजीव गांधी स्टेडियम, बवाना में दिल्ली मास्टर्स एथलेटिक्स एसोसिएशन के तत्वावधान में आयोजित हुई। अरविंद पाल बहिया ने आयु वर्ग 55+ में तीन स्पर्धाओं में भाग लेते एक स्वर्ण और दो रजत पदक अपने नाम किए। 10 किलोमीटर दौड़ 44 मिनट 48 सेकेंड में पूरी कर स्वर्ण पदक जीता। वहीं 1500 मीटर दौड़ 6 मिनट 2 सेकेंड तथा 400 मीटर दौड़ 1 मिनट 22 सेकेंड में समाप्त कर दो रजत हासिल किए। प्रतियोगिता के नियमों के अनुसार प्रत्येक एथलीट को अधिकतम तीन दौड़ों में ही भाग लेने की अनुमति होती है। इसी प्रतियोगिता में रोहताक रनर्स ग्रुप के एक अन्य धावक परवीन कुमार जांगडा ने भी बेहतरीन प्रदर्शन किया। उन्होंने अपने आयु वर्ग 50+ में 10 किलोमीटर दौड़ 44 मिनट 56 सेकेंड तथा 1500 मीटर दौड़ 6 मिनट 8 सेकेंड में पूरी कर दो रजत पदक जीते।



रोहताक के धावकों का दिल्ली में शानदार प्रदर्शन



रोहताक के धावकों का दिल्ली में शानदार प्रदर्शन



रोहताक। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के दौरान प्रतिभागियों के साथ प्रो. नीलम हुड्डा, प्रो. सुधीर, प्रो. रणधीप तथा डॉ. कविता। फोटो: हरिभूमि

किसी भी राष्ट्र का भविष्य उसके युवाओं पर निर्भर

राष्ट्रीय युवा दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहताक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के अंग्रेजी एवं विदेशी भाषा विभाग में सोमवार को स्वामी विवेकानंद की जयंती के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय युवा दिवस उत्साह पूर्वक मनाया गया। यह कार्यक्रम भारत के महान आध्यात्मिक एवं सामाजिक चिंतक स्वामी विवेकानंद के विचारों और आदर्शों को युवाओं तक पहुंचाने के उद्देश्य से आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन विभागाध्यक्ष प्रो. गुलाब सिंह ने किया। उन्होंने अपने उद्घाटन संबोधन में कहा कि किसी भी राष्ट्र का भविष्य उसके युवाओं की दिशा, चरित्र और उद्देश्य पर निर्भर करता है। उन्होंने युवाओं से आत्मविश्वास, अनुशासन और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ने का आह्वान किया। प्रो. नीलम हुड्डा ने विद्यार्थियों

का स्वागत करते हुए स्वामी विवेकानंद के विचारों और युवाओं के प्रति उनके संदेश पर प्रकाश डाला। कहा कि स्वामी विवेकानंद का जीवन युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत है और उनके विचार आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं।



रोहताक। सामूहिक दौड़ का शुभारंभ करते प्राचार्या प्रोफेसर डॉ. तरुणा मल्होत्रा।

दो किलोमीटर दौड़ : छात्रा वर्ग में दीक्षा ने मारी बाजी

रोहताक। वैश्य एजुकेशन सोसाइटी में स्वामी विवेकानंद की 164वीं जयंती के अवसर पर वैश्य कॉलेज ऑफ एजुकेशन के विद्यार्थियों के साथ-साथ कॉलेज के समस्त शिक्षण एवं गैर-शिक्षण कर्मचारियों ने 2 किलोमीटर की सामूहिक दौड़ में भाग लिया। इस दौड़ को 'रन फॉर स्वदेशी' नाम दिया गया। इस दौड़ का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों एवं युवाओं को स्वदेशी मूल्यों, शारीरिक फिटनेस, टीमवर्क तथा राष्ट्रीय एकता के प्रति जागरूक करना था। इस अवसर पर कॉलेज की प्राचार्या प्रोफेसर डॉ. तरुणा मल्होत्रा ने हरी झंडी दिखाकर इस सामूहिक दौड़ का शुभारंभ किया। स्वामी विवेकानंद के जीवन पर प्रकाश डालते विद्यार्थियों से उनके जीवन से प्रेरणा लेने का आह्वान किया। 2 किलोमीटर की दौड़ में छात्रा वर्ग में दीक्षा, योगिता एवं प्रिया ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त किया, जबकि छात्र वर्ग में दिनेश, कपिल एवं राहुल ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान हासिल किया।

MANSAROVER HOSPITAL MULTI SUPER SPECIALTY HOSPITAL NEAR PNB BANK, OPP. VIKAS NAGAR, SONPAT ROAD, ROHTAK, HARYANA RECEPTION: 01262-253500, 9053005599, 9254302848 Latest MRI & Multi Slice CT SCAN • Neuro Surgery • General Medicine • General Surgery • Orthopedics • ब्रेन, रीढ़ की हड्डियों का ईलाज • दूरबीन द्वारा सभी बिमारियों के ऑपरेशन • पेट, छाती से सम्बंधित सभी बिमारियों का ईलाज फौजी भाईयों का इलाज ECHS • हरियाणा सरकार • आयुष्मान भारत • ESIC के पैनेल पर DR. BALKISHAN GOEL M.B.B.S., M.S., M.Ch. TRAUMA CENTRE, ICU & CRITICAL CARE NEURO-ICU, GENERAL ICU, HOU (HIGH DEPENDANCY UNIT) JETI POISONING CASE 24 HRS LAB/CAFE/PHARMACY/AMBULANCE

GREEN FIELD PUBLIC SCHOOL (Sr. Sec. School Affiliated to C.B.S.E. New Delhi) From Nursery to XII (Science, Commerce & Arts) E-mail : gfskaror@gmail.com

आप सभी को लोहड़ी व मकर संक्रांति की हार्दिक शुभकामनाएं Karor, Distt. Rohtak M. 9034014941, 9812588590

खबर संक्षेप

किसानों को दिलवाई सुरक्षित ड्राइविंग की शपथ

रोहतक। क्षेत्रीय परिवहन प्राधिकरण के सचिव कार्यालय द्वारा नागरिकों को सड़क सुरक्षा के बारे में जागरूक करने के उद्देश्य से राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा महीना मनाया जा रहा है। इसके तहत प्राधिकरण के सचिव वीरेंद्र सिंह दुल्ल की अध्यक्षता में गांव आनंदपुर भाली स्थित सहकारी चीनी मिल परिसर में सड़क सुरक्षा अभियान चलाया गया। जिसमें गन्ना लेकर पहुंचे ट्रैक्टर-ट्रॉलियों पर कार्यालय की टीम द्वारा प्रवर्तक टैप लगाई गई।

जाट शिक्षण संस्थान में 2 दिन चलेगा छोटे राम जन्मोत्सव

रोहतक। जाट शिक्षण संस्थान द्वारा 21 और 22 जनवरी को चौधरी छोटे राम का 145 वां जन्मोत्सव भव्य आयोजनों के साथ मनाया जाएगा। दो दिवसीय जन्मोत्सव की तैयारियों को लेकर संस्था के सभी स्कुलों के कॉलेजों के प्रिंसिपल व कमेटी के कर्मीयों की मूटिंग सोमवार को संस्था के महासचिव एडवोकेट नवदीप सिंह ने ली। उन्होंने बताया कि संस्था के प्रधान गुलाब सिंह दिमाना के मार्ग निर्देशन में यह दो दिवसीय भव्य आयोजन 21 और 22 जनवरी को जाट कॉलेज के प्रांगण में किया जा रहा है।

खुशी ने राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में जीता गोल्ड साप्ला

रोहतक। जिले के नैनन्द गांव की बेटी खुशी सिंधु के पिता करतार सिंह भले ही किराए का अंटो चलाकर परिवार का पेट पाल रहे हों। लेकिन खुशी इस आर्थिक स्थिति में भी अपनी मेहनत में कोई कसर नहीं छोड़ रही और आप दिन अपने मैडल को गिनती में इजाफा कर रही है। डीएवी स्कूल की 12वीं क्लास की छात्रा खुशी ने फिलहाल 10 से 12 जनवरी तक नोएडा में हुई अंडर-19 डीएवी राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीता है।

मकर संक्रांति पर पशु सेवा संघ मनाएगा वार्षिक दिवस

रोहतक। लावारिस पीड़ित पशु सेवा संघ द्वारा मकर संक्रांति के पावन अवसर पर अपना 19वां वार्षिक स्थापना दिवस अत्यंत श्रद्धा, सेवा और सामाजिक समर्पण के साथ मनाया जाएगा। इस अवसर पर संघ द्वारा गौसेवा, पशु-चिकित्सा, हवन-यज्ञ एवं विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। यह आयोजन दिल्ली बाईपास, दिल्ली रोड, जेएलएन नहर के समीप संपन्न होगा, जिसमें समाज के विभिन्न वर्गों से आए गणमान्य अतिथियों का सानिध्य प्राप्त होगा।

अधिवक्ता चेतना करनाल में स्थायी लोक अदालत की सदस्य मनोनीत

रोहतक। अधिवक्ता चेतना अरोड़ा को करनाल का स्थायी लोक अदालत का सदस्य मनोनीत किया गया है। उनकी नियुक्ति से विधि क्षेत्र में कार्यरत लोगों में हर्ष का माहौल है। चेतना अरोड़ा लंबे समय से अधिवक्ता के रूप में अपनी सेवाएं दे रही हैं और कानून से जुड़े विभिन्न मामलों में उनका अनुभव सराहनीय रहा है। उनकी निष्पक्ष कार्यशैली और कानून की गहरी समझ को देखते हुए यह जिम्मेदारी सौंपी गई है।

हरिभूमि आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नंबरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन: 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 2500/-
10X 8 से.मी अन्तर के पृष्ठ पर छ. 3000/-
+5% GST Extra
नोट: विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कोई दर लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
सिटी कार्यालय: हरिभूमि, कृषि विद्यान केन्द्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन: 9998959400
ग्रामीण कार्यालय: हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन: 9253681010/20

वर्टिकल ड्रेनेज से समाधान के लिए मांगा पैसा जिले में 90 फीसदी जमीन सेमग्रस्त धान की खेती करने से बढ़ रही समस्या

कुल खेती योग्य रकबा 412436 एकड़ 362361 एकड़ सेमग्रस्त, 6030 एकड़ पर दोबारा लहलहाने लगी फसलें

अमरजीत एस गिल | रोहतक

रेवाड़ी, पानीपत, महेंद्रगढ़ करनाल, कैथल, कुरुक्षेत्र और फरीदबाद को छोड़कर प्रदेश के शेष जिले सेम की गंभीर समस्या से जूझ रहे। खेती पर संकट खड़ा हो चुका है। इसलिए गत दिवस सरकार ने केंद्र सरकार से भू सुधार के लिए पैसा मांगा है। ताकि सेम की समस्या से निपटा जा सके। साल 2021 में प्रदेश के 15 जिलों में 1293259 एकड़ जमीन सेमग्रस्त/लाचणीय थी। इसमें अब 154931 एकड़ को फिर से खेती योग्य बना दिया गया है। विभाग का दावा है कि उनके खेतों में अब दोबारा से फसल लहलहा रही है। जैसा की बताया जा रहा है कि पहले इन जमीनों में भू-जल स्तर केवल मात्र पांच फीट पर था। अब वे बढ़कर नौ दस फीट तक हो गया है। सेमग्रस्त क्षेत्र में वर्टिकल ड्रेनेज बेहद कारगर साबित हो रहा है। इस प्रणाली को सरकार उन क्षेत्रों में मुफ्त में स्थापित करती है, जहां सेम की समस्या है और खारा पानी है। इस स्थिति में संबंधित क्षेत्र के किसान पंचायत के माध्यम से कृषि विभाग को अपना प्रस्ताव भेज सकते हैं। विभाग द्वारा सर्वे करवाकर इस प्रणाली को निशुल्क स्थापित किया जाता है।

वर्टिकल ड्रेनेज वरदान
रोहतक जिले में भी 6030 एकड़ जमीन में दोबारा से खेती होने लगी है। जबकि रोहतक में 362361 एकड़ सेमग्रस्त है। जिले में कुल खेती योग्य रकबा 412436 एकड़ है। कृषि विभाग के मुताबिक वर्टिकल ड्रेनेज प्रोजेक्ट के तहत प्रदेश में जमीनों ठीक की गई है। भू-जल स्तर ऊपर आने की वजह से लाखों एकड़ क्षेत्र में फसल नहीं हो पाती थी। राज्य सरकार की योजना के तहत कृषि भूमि में वर्टिकल ड्रेनेज प्रणाली को स्थापित किया गया है। ध्यान रहे कि सेमग्रस्त भूमि, जिसे जलभराव वाली भूमि या जल-जमाव वाली भूमि भी कहा जाता है। इस तरह की भूमि जलभराव के कारण खेती के लिए अनुपयुक्त हो जाती है।

15 जिलों में समस्या, लगातार बढ़ रहा भूजल स्तर

सेम की समस्या रोहतक, सोनीपत, झज्जर, भिवानी, फतेहाबाद, हिसार आदि जिलों में सबसे अधिक है। जबकि धान पैदा करने वाले जिले करनाल, पानीपत, कुरुक्षेत्र, कैथल, फरीदाबाद, यमुनानगर, पंचकूला आदि में ये समस्या नहीं है। सेम बढ़ने का मुख्य कारण धान की खेती करना है। किसान धान तैयार करने के लिए जमीन को पानी से लबाब रखते हैं। इस वजह से भूजल स्तर लगातार बढ़ रहा है। जमीनी पानी खारा होने की वजह से उसे खेती में प्रयोग नहीं किया जा सकता है। इसलिए जमीनी पानी की निकासी बिल्कुल भी नहीं होती। कृषि विभाग उस जमीन को पूरी तरह से खेती के लायक मानता है, जिसका भूजल स्तर पर 3 मीटर से ज्यादा हो। ऐसे में फसल बाढ़ की चपेट में नहीं आती है। क्योंकि जमीन बरसाती पानी को सोख लेती है। जिससे फसल खराब नहीं होती। प्रदेश के जिन क्षेत्रों में सेम की समस्या है, वहां का भूजल स्तर 0 से 1.5 मीटर तक ही है।

1995 की बाढ़ के बाद से किसानों ने धान को अपनाया

साल 1995 में आई बाढ़ के बाद किसानों ने ज्वार, बाजरा, ग्वार की खेती को छोड़कर धान को अपना लिया। चूंकि धान में पानी ज्यादा लगता है। किसान नहरों से पानी की चोरी करके फसल तैयार करते हैं। जिसकी वजह से पानी का स्तर प्रतिवर्ष बढ़ जाता है। जमीनी पानी की निकासी होती नहीं है। इसका एक ही कारण है कि वह खेती लायक नहीं है। अगर किसान जमीनी पानी का प्रयोग करें तो फसल खत्म हो जाती है। क्योंकि पानी में नमक की मात्रा अत्यधिक है। केवल नहरों और माइनों के साथ ही जमीन का पानी खेती में दिया जा सकता है। धान बोने के लिए किसान मजबूर हैं। जिस परि्या में धान बोया जाता है वहां कपास, बाजरा नहीं बोया जा सकता। कारण धान में ज्यादा पानी की जरूरत होती है और कपास बाजरा और ज्वार में बहुत ही कम।

जिलेवार सेमग्रस्त रकबा
जिला रकबा एकड़ में जिला रकबा एकड़ में
झज्जर 387422 फतेहाबाद 17752
रोहतक 362361 यमुनानगर 30664
सोनीपत 181637 नूंह 16548
जिंद 111780 पलवल 15436
हिसार 71010 भिवानी 9840
अंबाला 44300 सिरसा 9554
चरखीदादरी 32788 गुरुग्राम 1745
पंचकूला 422

खेती पर पड़ रहा असर

सेम होने की वजह से खेती पर प्रतिकूल असर पड़ रहा है। योड़ी सी ज्यादा बरसात हो जाए तो फसले खत्म हो जाती है। सरकार ने समस्या का समाधान प्राथमिकता के आधार पर करना चाहिए।
-पपू, भैणी भैरो

भूजल स्तर बढ़ रहा

वर्ष 1995 में बाढ़ आयी थी, उसके बाद लगातार भूजल स्तर बढ़ रहा है। एक दिन ऐसा आया जब खेती के लायक जमीन ही नहीं बचेगी।
-नरेश, निदाना

गेहूं की भी बुआई हुई कम

गिन खेतों में ज्यार-बाजरा होता था, वहां अब धान बोना भी वृत्तिकल हो चुका है। इस बार तो 300 भी तबाह हो गया है। गेहूं की बिजाई भी इस बार काफी रकबे में नहीं हुई।
-सुनील काला, सैमाग

बरसात से हो जाती फसल खराब

आप मानसून की तो छोड़े, सर्दी में भी योड़ी सी ज्यादा बरसात हो जाती है तो फसल खराब हो जाती है। हमारी हालात ये है कि साल में एक बार भी फसल पैदा नहीं कर पाते।
-रघुबीर सिंह, महम

न्यू राजेंद्रा कॉलोनी में सीवर जाम, दूषित पेयजल की सप्लाई

लोग हो रहे बीमार कई माह से कर रहे शिकायत
हरिभूमि न्यूज | रोहतक

भिवानी रोड स्थित न्यू राजेंद्रा कॉलोनी इन दिनों गंभीर समस्या से जूझ रही है। पिछले कई महीनों से सीवर लाइन जाम पड़ी है, जिससे गंदा पानी सड़कों और घरों के आसपास फैल रहा है। हालात इतने खराब हो चुके हैं कि अब पाने के पानी की सप्लाई भी दूषित हो चुकी है। स्थानीय लोगों का कहना है कि गंदा सीवर पानी जिस जल पाइपलाइन में मिल रहा है, वे उससे कॉलोनीवासियों का स्वास्थ्य खतरे में पड़ गया है। कॉलोनी में रहने वाले कई लोग

बीमार पड़ रहे हैं। खासतौर पर छोटे बच्चे और बुजुर्ग ज्यादा प्रभावित हैं। इसके बावजूद संबंधित विभाग की ओर से अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई है। लोगों का आरोप है कि वे कई बार नगर निगम और जल विभाग में शिकायत दर्ज करा चुके हैं, लेकिन समस्या जस की तस बनी हुई है। लोगों ने प्रशासन से मांग की है कि सीवर लाइन की तत्काल सफाई कराई जाए, दूषित पेयजल सप्लाई की जांच हो और शुद्ध पानी की वैकल्पिक व्यवस्था की जाए। साथ ही जिम्मेदार अधिकारियों पर लापरवाही के लिए कार्रवाई की जाए, ताकि भविष्य में ऐसी समस्या दोबारा न हो। कॉलोनीवासियों को अब प्रशासन की ठोस कार्रवाई का इंतजार है।

लोग हो रहे परेशान

स्थानीय निवासी मोनु ने बताया कि पिछले तीन-चार महीनों से सीवर ओवरफ्लो हो रहा है। "गंदा पानी सड़कों पर बहता रहता है, बच्चे के कारण घरों में रहना मुश्किल हो गया है। शिकायत के बाद भी अधिकारी आरवासन देकर चले जाते हैं, लेकिन काम नहीं होता।

घरवाले पड़ रहे बीमार

सोनु ने बताया कि दूषित पानी पीने से उनके परिवार के कई सदस्य बीमार पड़ चुके हैं। "नल से जो पानी आता है, उसमें बबू आती है और कभी-कभी गंदगी भी दिखाई देती है। नजदूरी में वहीं पानी इस्तेमाल करना पड़ रहा है। हर महीने दवाइयों पर खर्च बढ़ता जा रहा है," सोनु ने नाराजगी जताई।

समाधान न होने पर करेंगे आंदोलन

जयदेव ने बताया कि समस्या को लेकर सप्ताहिक रूप से भी शिकायत की गई थी। "हम लोगों ने लिखित शिकायत दी, अधिकारियों को नौके पर बुलाया, लेकिन आज तक सीवर लाइन की सही सफाई नहीं हुई। अगर जल्द समाधान नहीं हुआ तो हमें आंदोलन करने के लिए मजबूर होना पड़ेगा," जयदेव ने चेतावनी दी।

पुलिस ने 952 बोटल शराब की बरामद

गाड़ी सवार युवक को अवैध शराब सहित किया काबू
हरिभूमि न्यूज | रोहतक

पुलिस ने अवैध शराब तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए एक गाड़ी सवार युवक को भारी मात्रा में शराब सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से अलग-अलग ब्रांड की कुल 952 बोटल अवैध शराब बरामद की है। आरोपी के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया गया है। गश्त के दौरान मिली सूचना पुलिस ने की नाकाबंदी थाना लाखनमाजरा के प्रभारी

शक के आधार पर रोकी गाड़ी

नाकाबंदी के दौरान जाँच की ओर से आ रही एक गाड़ी को शक के आधार पर रुकवाया गया। तलाशी लेने पर गाड़ी में भारी मात्रा में शराब बरामद हुई। युवक की पहचान अमन पुत्र जहांगीर निवासी विकास नगर, नांगलखेड़ी जिला पलौात के रूप में हुई। गाड़ी की तलाशी के दौरान पुलिस ने अलग-अलग मार्कों की कुल 952 बोटल शराब बरामद की। आरोपी शराब के संबंध में कोई वैध लाइसेंस या परमिट पेश नहीं कर सका। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ आबकारी अधिनियम की संबंधित धाराओं में मामला दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया है। बरामद शराब और गाड़ी को कब्जे में लेकर आने की जांच शुरू कर दी गई है। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि प्रारंभिक पूछताछ में सामने आया है कि आरोपी अवैध शराब की सप्लाई में शामिल हो सकता है। यह शराब कहां से लाई गई और किन स्थानों पर सप्लाई की जानी थी, इस बारे में पूछताछ की जा रही है।

निरीक्षक समरजीत सिंह ने बताया कि मुख्य सिपाही भूपेन्द्र के नेतृत्व में पुलिस टीम लाखनमाजरा चौक के पास गश्त पर मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूचना मिली कि पानीपत निवासी एक युवक अवैध शराब बेचने का काम करता है और वह एचआर-63डी-6751

500 वर्ग फुट के विशालकाय चित्र के निर्माण कार्य शुरू



रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के दृश्य कला विभाग द्वारा स्वामी विवेकानंद की 164वीं जयंती के अवसर पर राष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य में एक प्रेरणादायी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर 26 जनवरी 2026 को आयोजित होने वाले गणतंत्र दिवस समारोह के लिए लगभग 500 वर्ग फुट के विशालकाय चित्र के निर्माण कार्य की विधिवत शुरुआत की गई। दृश्य कला विभाग अध्यक्ष डॉ. संजय कुमार ने बताया कि कार्यक्रम में विभाग के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए अपनी रचनात्मक अभिव्यक्तियों के माध्यम से राष्ट्र, युवा चेतना और स्वामी विवेकानंद के विचारों को सकारण रूप में प्रस्तुत किया।

बाबा मस्तनाथ विवि और द बायोलॉजिकल एग्री-सॉल्यूशंस एसो. के बीच हुआ एमओयू

कृषि, शिक्षा और अनुसंधान को मिलेगा नया आयाम
हरिभूमि न्यूज | रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के कृषि विभाग ने शिक्षा, अनुसंधान और नवाचार को और अधिक सुदृढ़ बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए द बायोलॉजिकल एग्री-सॉल्यूशंस एसोसिएशन ऑफ इंडिया, फरीदाबाद के साथ समझौता ज्ञापन (एमओयू) हुआ। जिस पर कंपनी की ओर से सीईओ विपिन सैनी तथा बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के कृषि विभाग की ओर से विभागाध्यक्ष (एचओडी)



डॉ. दिलबाग सिंह अहलावत ने हस्ताक्षर किए। यह समझौता आधुनिक कृषि चुनौतियों के समाधान, जैविक खेती के विस्तार और विद्यार्थियों को व्यवहारिक ज्ञान से जोड़ने के उद्देश्य से किया गया है। इस एमओयू के अंतर्गत दोनों संस्थाएं मिलकर कृषि से जुड़े नवीन शोध, जैविक एवं टिकाऊ कृषि तकनीकों, उन्नत बीज, फसल संरक्षण, मृदा स्वास्थ्य और पर्यावरण

लोहड़ी पर्व पर बाजारों में रौनक टंड के बीच मिठास से सजा शहर



रोहतक। लोहड़ी पर्व के नजदीक आते ही शहर का माहौल पूरी तरह से त्योहारमय हो गया है। कड़ाके की ठंड के बावजूद बाजारों में लोगों की चहल-पहल बढ़ गई है। हर ओर मूंफली, रेवड़ी और गजक की खुशबू फैल रही है, जो लोहड़ी के आगमन का एहसास करा रही है। सुबह से देर शाम तक लोग परिवार और रिश्तेदारों के लिए लोहड़ी की सामग्री खरीदते नजर आ रहे हैं। शहर के प्रमुख चौराहों और बाजार क्षेत्रों में अस्थायी स्टॉलें सजाई हुई हैं। रेलवे रोड, प्रयाग चौक, कैप मार्केट, जे.एस.डी. जे.एस.डी. से जुड़ी सामग्री की भरमार है। दुकानदारों के अनुसार टंड बढ़ने के साथ-साथ लोहड़ी की खरीदारी में भी तेजी आई है। खासकर शाम के समय बाजारों में भीड़ ज्यादा देखने को मिल रही है। लोहड़ी पर्व को लेकर पंजाबी समाज में विशेष उत्साह दिखाई दे रहा है।

सीएसजेएमयू, कानपुर ने बीएमयू अस्थल बोहर को 211 रन से हराया

एमडीयू में जारी नॉर्थ जोन इंटर यूनिवर्सिटी क्रिकेट महिला प्रतियोगिता में छात्राओं ने दिखाया दमखम

हरिभूमि न्यूज | रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के खेल परिसर में आयोजित उत्तर क्षेत्रीय अंतर विश्वविद्यालय महिला क्रिकेट टूर्नामेंट 2025-26 के तहत बुधवार को कई मुकबले खेले गए, जिनमें उत्तर भारत के विश्वविद्यालयों की महिला टीमों ने दमदार प्रदर्शन किया। मैचों में कहीं एकतरफा जीत देखने को मिली तो



कहीं रोमांच आखिरी ओवर तक बना रहा। दिन के पहले मुकबले में छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय (सीएसजेएमयू), कानपुर ने बीएमयू अस्थल बोहर के

खिलाफ शानदार जीत दर्ज की। टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए सीएसजेएमयू ने 20 ओवर में 245 रन का विशाल स्कोर खड़ा किया। माही राजपूत ने 67 गेंदों पर 104 रन की शतकीय पारी खेली, जबकि दीक्षा ने 53 गेंदों पर 101 रन बनाए। लक्ष्य का पीछा करते हुए बीएमयू की टीम 13 ओवर में मात्र 34 रन पर सिमट गई। सीएसजेएमयू की ओर से सिममी थापा और वाशा ने घातक गेंदबाजी की।

टेनिस : प्रयागराज की टीम वॉकओवर के माध्यम से रही विजयी

रोहतक। मद्रव में जारी नॉर्थ जोन इंटर यूनिवर्सिटी टेनिस (महिला) चैम्पियनशिप के दूसरे दिन खेले गए मुकबलों में विभिन्न विश्वविद्यालयों की टीमों के बीच कड़े और रोमांचक मैच देखने को मिले। प्रतियोगिता में खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए खेल भावना का परिचय दिया। खेल निदेशक डॉ. शंकुलता बेनीवाल, अखिल भारतीय विश्वविद्यालय पर्यवेक्षक डॉ. नर्परीस अहमद ने खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया। टेनिस कोच श्रवण कुमार ने बताया कि पहले मुकबले में शोतास प्रयागराज और चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी, मोहाली के बीच मैच खेला गया, जिसमें शोतास प्रयागराज टीम वॉकओवर के माध्यम से विजयी रही। दूसरे मुकबले में लखनऊ विश्वविद्यालय की टीम ने शिव



नादर विश्वविद्यालय को 2-1 से पराजित कर शानदार जीत दर्ज की। वहीं तीसरे मुकबले में चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ की टीम ने पीएचएसयू प्रयागराज को 2-0 से हराया। चौथे मुकबले में गुरु गोबिंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय, दिल्ली की टीम ने एचएमबीयू गढ़वाल को 2-0 से पराजित कर प्रतियोगिता में अपनी मजबूत दावेदारी प्रस्तुत की।