

## भस्त्रिका प्राणायाम-आचार्य हरि सिंह रोहिला

माई झुंझुनू। भस्त्रिका का शाब्दिक अर्थ है धौंकनी। लुहार लोहे को गलाने व गर्म करने के लिए चमड़े से बनी धौंकनी को काम में लेता है। धौंकनी फेफड़े की तरह बनी होती है। लुहार उसमें पुरी हवा भरता और जोर से फेंकता है, जिसके ताव से लोह भी भस्म हो जाता है। श्वास प्रश्वास की इस जोरदार क्रिया के लिए वक्ष को धौंकनी की तरह उपयोग किया जाता है। जिससे शरीर के समस्त रोग नष्ट हो जाते हैं। विधि- वज्रासन या पद्मासन में बैठें- मेरुदण्ड, गर्दन व सिर सीधा रखें। पूरा शरीर ढीला छोड़ दें और चेहरे पर प्रसन्नता का भाव बनायें रखें।

श्वास को फेफड़े में जोरदार ढंग से भरते हुए वक्ष भाग को धौंकनी की तरह फुलायें और श्वास छोड़ते हुए वक्ष को भीतर की तरफ दबायें। श्वास पूरा भरें, बिना रोके पूरा श्वास छोड़ें, फेफड़े में वक्ष को उठाते हुए पूरा श्वास बाहर फेंकें।

### बद्रीनाथ धाम के कपाट 16 नव. को बंद होंगे

माई झुंझुनू। उत्तराखंड में हिमालय पर्वत श्रृंखलाओं के बीच स्थित बद्रीनाथ धाम के कपाट 16 नवम्बर की रात 11 बजकर पैंतीस मिनट पर बन्द किए जायेंगे। बद्रीनाथ केदारनाथ मंदिर समिति के अध्यक्ष अनुसुइया प्रसाद मैथुरी ने बताया कि धर्माधिकारी, वेदपाठी, ज्योतिषी और अन्य पदाधिकारियों की आज विजय दशमी को हुई बैठक में यह मुहूर्त निकाला गया है।

केदारनाथ धाम के कपाट 11 नवम्बर को बन्द किए जाने की घोषणा पूर्व में की जा चुकी है। उन्होंने बताया कि इस वर्ष बद्रीनाथ केदारनाथ धाम की यात्रा करने वाले श्रद्धालुओं की संख्या बढ़ने के साथ ही मंदिर की आय में भी इजाफा हुआ है। इस साल अब तक आठ लाख 72 हजार लोग बद्रीनाथ धाम की यात्रा कर चुके हैं।

### अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की तकनीक विकसित की जाएगी-शीशराम ओला

झुंझुनू, 15 अक्टूबर: हिन्दुस्तान कॉपर लिमिटेड की खदानों में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की तकनीक विकसित करने के प्रयास किये जा रहे हैं। इसके लिए अन्तर्राष्ट्रीय स्तर का समझौता करने के साथ-साथ कम्पनी ने लंदन मेटल एक्सचेंज में रजिस्ट्रेशन के लिए आवेदन भी किया है। यह जानकारी केन्द्रीय खान मंत्री शीशराम ओला ने सोमवार की शाम खेतड़ी नगर में आयोजित एक प्रेस वार्ता के दौरान दी।

उन्होंने बताया कि भारत सरकार ने कम्पनी के लिए वित्तीय पुनर्संरचना पैकेज की अनुमति प्रदान की है जिससे कम्पनी की वित्तीय स्थिति में सुधार हो सकेगा। घाटे का बोझ हटाने के लिए सरकार द्वारा 600 करोड़ रुपये की रियायतें दिलवाई गई हैं। केन्द्रीय खान मंत्री ने बताया कि अन्य पब्लिक सेक्टर की तरह यहां भी सेवानिवृत्ति की उम्र 58 से बढ़ाकर 60 वर्ष कर दी गई है। उन्होंने खेतड़ी व आस-पास के ग्रामीण

### आईसीआईसीआई बैंक की झुंझुनू शाखा का शुभारम्भ

माई झुंझुनू। झुंझुनू में आईसीआईसीआई बैंक की शाखा का शुभारम्भ शनिवार को मेवासिंह बोला एवं डॉ. आर के सुमन द्वारा विधिवत रूप से फीता काटकर किया गया। झुंझुनू शाखा का कार्यालय रोडवेज बस डीपों के सामने आबुसरिया टावर में बनाया गया है। निश्चय ही बैंकिंग क्षेत्र में नई शाखा के शुभारम्भ से झुंझुनू को लाभ मिलेगा।



शुरू-शुरू में यह रफतार धीमी रखें, पूरी तरह सीख लेने के पश्चात श्वास की रफतार प्रति मिनट 120 स्ट्रोक तक हो सकती है। पूरी श्वास लेने व छोड़ने पर ध्यान देना जरूरी है। चेहरे पर आवेश नहीं आवे।

यथा शक्ति करने के बाद श्वास अपने आप रुक जाती है। केवल कुम्भक का आनन्द लें यानि श्वास का बिना प्रयास के जहां का तहां रुक जाना। इसका आनन्द लीजिए और इसी तरह श्वास को देर तक रुका रहने दीजिए। इस क्रम को तीन बार दोहराईयें। धेरण्ड संहिता में इसे प्रकार

बतलाया गया है -  
**भस्त्रैव लोहकाराणं यथाक्रमेण संभमेत ।  
 तथा वायुं च नासाभ्यामुभ्यां चालयेत् शनैः ॥  
 एवं विशातिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम् ।  
 तदन्ते चालयेद्भुं पूर्वोक्तं च यथा विधिः ॥  
 त्रिवार साधयेदेन भस्त्रि काकुम्भकं सुधीः**

### स्वामी आत्माराम महामंडलेश्वर का निधन

माई झुंझुनू। बगड़ दादूद्वारा के संत महामंडलेश्वर, व्याकरणार्थ स्वामी आत्माराम का शुक्रवार सुबह सात बजे निधन हो गया। वे करीब साढ़े 96 वर्ष के थे। दादूद्वारे में उनका शव श्रद्धालुओं के दर्शनार्थ रखा गया। जहां काफी संख्या में महिलाओं एवं पुरुषों ने पुष्पांजलि अर्पित की। शवयात्रा बँडबाजे के साथ मुख्य बाजार से होकर दादूपंथी बगोची पहुंची, उनके शिष्य अर्जुनदास (युवा मंडलेश्वर) ने मुखानि दी। उनकी शवयात्रा में दादू सम्प्रदाय के सबसे बड़ी गद्दी नरेना के दादू सम्प्रदाय आचार्य स्वामी गोपालदास महाराज, दादू द्वारा देवास के सर्वाधिकारी राजूदास स्वामी, अखिल भारतीय दादू सेवक समाज के अध्यक्ष अशोक भुवानीवाला नई दिल्ली, बगड़ के पूर्व चैयसेन विक्रमसिंह शेखावत, प्रदीप शर्मा, रघुवीर पुरोहित, डा. पीसी जैन, महेंद्रसिंह राठीडू एवं विनोद कासिमपुरिया, नारायण कुमार रूंगटा, बगड़ व्यापार मंडल अध्यक्ष राजेंद्र हलवाई, श्याम मंडल अध्यक्ष, शिवभगवान शर्मा, राजकुमार ओझा, योगेंद्रसिंह राठीडू, ब्राह्मण समाज अध्यक्ष मोहनलाल शर्मा, मंत्री रमाकांत शर्मा सहित नरेना, जयपुर, भिवानी, दिल्ली, झुंझुनू व आसपास के क्षेत्र से श्रद्धालु शामिल हुए। बगड़ के व्यापार मंडल ने उनके निधन पर शुक्रवार को बाजार बंद रखा एवं शोक सभा कर श्रद्धांजलि दी।

### गौशाला के चुनाव कार्य कारिणी यथावत

माई झुंझुनू। श्री गोपाल गौशाला की साधारण सभा का आयोजन गौशाला प्रांगण में किया गया जिसमें सभी की एक राय से कार्यकारिणी का चुनाव यथावत रखा गया, केवल दो कार्यकारिणी सदस्यों ओमप्रकाश बंका एवं नरेश गाडिया के स्वेच्छा से हटने पर उनके स्थान पर सुरेश चन्ध पंसारी एवं प्रमोदी खण्डेलिया को शामिल किया गया। नई कार्य कारिणी में पुनः अध्यक्ष सत्यनारायण गाडिया, सचिव भरत कुमार तुलस्यान एवं कोषाध्यक्ष बनवारीलाल जालान सहित सम्पूर्ण कार्यकारिणीयों देते हुए बधाई देते हुए पूर्व में हुए वर्ष भर अच्छे कार्यों की प्रशंसा की गयी। साथ ही आशा व्यक्त की गयी कि भविष्य में उनके नेतृत्व में गौशाला विकास के नये स्थापित करेंगी।

### राणी सती मंदिर ट्रस्ट द्वारा योग शिविर का आयोजन

झुंझुनू, 8 अक्टूबर: भारतीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान-चौमू द्वारा राणी सती मंदिर ट्रस्ट के सहयोग से यहां मंदिर प्रांगण के तीसरे चौक में आयोजित जीविक योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शिविर में 43 गांवों के 163 व्यक्तियों ने लाभ उठाया।

शिविर का समापन सोमवार को हुआ। इस अवसर पर डॉ. योगी जीवन नाथ महाराज ने बताया कि वर्तमान दौर में लगभग 95 प्रतिशत बीमारियां गलत जीवन शैली की वजह से हो रही हैं जिनका उपचार जीवन योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के जरिये आसानी से हो जाता है। चौमू स्थित जीवन विहार आश्रम

### न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने

जैसे लुहार की धौंकनी लगातार फूलती व पिचकती रहती है, वैसे ही दोनों नासाछिद्रों में हवा को धीरे धीरे खींचकर तेजी से बाहर फेंकिए। श्वास प्रश्वास में हवा की आवाज धौंकनी की तरह होनी चाहिए। इस प्रकार यथाशक्ति कर लगभग 1 मिनट में इसे तीन बार करने से न कभी कोई रोग होगा न क्लेश न आवेग। आवेग शांत होंगे। प्रसन्नता आयेगी और सदा आरोग्य की प्राप्ति होगी।

**लाभ-** भस्त्रिका में बहुत ताजगी और स्फूर्ति का अनुभव होता है इससे तमस के साथ-साथ हर प्रकार की अतिसंवेदनशीलता, अतिक्रियाशीलता और अधिस्वरता की कमी हो जाती है। ये दोनों कोशिकाओं की क्रियात्मक क्षमता को बढ़ाती हैं। भस्त्रिका वात,पित्त,कफ को दूर करने वाला और जठराग्नि को बढ़ाने वाला कहा गया है। इससे फेफड़े पूर्णतया क्रियाशील हो जाते हैं। दूषित वायु बाहर निकल जाती है। रक्त की शुद्धि होती है। हृदय,मस्तिष्क व फेफड़े शक्तिशाली बनते हैं। स्मरण शक्ति तेज होती है।

**नोट-** जिन्हे हाई ब्लड प्रेशर व हृदय रोग हो कमर में अत्यधिक दर्द हो, अत्यधिक कमजोर हो व जिन्हे चक्र आते है एवं प्रेगनेट महिलाएं इसे नहीं करें। इसका रूप बदलें। सहज भाव से धीरे-धीरे श्वास की दीर्घ करें। लम्बा गहरा श्वास लें, लम्बा गहरा श्वास छोड़ें गति को मंद रखें, बढायें नहीं।

### जी बी मोदी के बच्चों ने किया रावण दहन

माई झुंझुनू। राजपूताना शिक्षा मण्डल मुम्बई द्वारा संचालित स्टेशन रोड़ स्थित जी बी मोदी स्कूल के बच्चों द्वारा गुरुवार को रावण का पुतला जलाया गया। इस अवसर पर आतिश बाजी कर खुशियां मनाई गयी। सभी ने माना कि सत्य की विजय होती है। बुराई के प्रतीक रावण का वध होता है, छात्र-छात्राओं ने प्रण लिय कि अच्छाई को ग्रहण करेंगे तथा समाज में व्याप्त बुराईयों को मिटायेगे। स्कूल प्राचार्य एस एस कुकरेती ने बच्चों को मर्यादा पुरूषोत्तम भगवान राम के आदर्शमय जीवन को अपनाने की बात पर बल दिया। इस अवसर पर उप प्राचार्य मंजु खण्डेलवाल, प्रमिला शर्मा, पवन कुमार शर्मा सहित अन्यजन उपस्थित थे।

### बाल पुलिस के तहत बच्चों को ट्रेनिंग

माई झुंझुनू। झुंझुनू पुलिस विभाग बाल पुलिस के तहत बच्चों को ट्रेनिंग देकर नया प्रयोग करे जा रहा है। जिला पुलिस अधीक्षक सचिन मित्तल ने बताया कि इससे नागरिकों को अपने कर्तव्यों का भान होगा तथा लोगों की मानसिकता में निश्चय ही बाल पुलिस बदलाव लाने में सफल होगा। बाल पुलिस आम पुलिस जन की तरह ड्यूटी पर जाने, परिवारियों की सुनवाई, आपसी समझावस तथा पूछताछ कर, साक्ष्य जुटाने इत्यादि से लेकर रात्रि गश्त तक के सभी कार्य बखूबी करेगी जिससे न केवल पुलिस एवं जनता के बीच की दूरियां खत्म होगी अपितु पुलिस के प्रति एक नई सोच बनेगी। बच्चों को ट्रेनिंग में सभी बातें सिखायी जावेगी कि किस प्रकार आमजन में पुलिस के प्रति भय से मुक्ति हो तथा अपराधियों पर अंकुश लग सके।

### केन्द्रीय खान मंत्री ओला मुख्यमंत्री से मिले



जयपुर, 4 अक्टूबर। मुख्यमंत्री श्रीमती वसुंधरा राजे से गुरुवार को केन्द्रीय खान मंत्री श्री शीशराम ओला ने सचिवालय स्थित मुख्यमंत्री कार्यालय में भेंट की। श्रीमती राजे से श्री ओला की यह शिष्टाचार भेंट थी।

### स्वतन्त्रता संग्राम प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

माई झुंझुनू। प्रथम स्वतन्त्रता संग्राम की 150 की जयन्ती के उपलक्ष्य में भोलवाड़ा संस्कृति संस्थान द्वारा न्यू राजस्थान बालिका महाविद्यालय अणगासर रोड़ में विद्यार्थियों में राष्ट्रीय चेतना जागृत करने के लिए एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि एसडीएम डॉ. भागचन्द बघाल, कार्यक्रम अध्यक्ष सीओ स्काउट मान महेन्द्रसिंह भाटी एवं विशिष्ट अतिथि डॉ. नरेश माहेश्वरी एवं वरिष्ठ एडवोकेट बृजकिशोर अग्रवाल थे। इस अवसर पर बड़ी संख्या में विभिन्न स्कूलों के छात्र-छात्राएं व गणमान्यजन उपस्थित थे।

### विधायक सुन्दरलाल द्वारा खादी प्रदर्शनी का शुभारम्भ

माई झुंझुनू। जिला स्तरीय खादी प्रदर्शनी का शुभारम्भ गांधीजी के चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलन के साथ विधायक सुन्दरलाल द्वारा आरटीडीसी परिसर में रविवार को किया गया। खादी एवं ग्रामोद्योग आयोग द्वारा लगाई गयी इस प्रदर्शनी के कार्यक्रम अध्यक्ष भाजपा जिला महामंत्री विश्वभर पुनियां एवं विशिष्ट अतिथि विद्याधर सिंह खादी संघ के सचिव रिष्पाल किरोड़ीवाल, महावीर सिंह थे। 8 नवम्बर तक चलने वाली प्रदर्शनी में खादी उत्पादों की लगभग 20 स्टालें लगाई गयी है।

**सभी क्षेत्र वासियों को इण्डसइण्ड बैंक की तरफ से हर्ष एवं उल्लास के त्योंहार दीपावली की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं.....**

**इण्डसइण्ड बैंक लिमिटेड**

रामा कॉम्प्लेक्स  
 बी-21, मान नगर, झुंझुनू-राज.  
 फोन : 01592-236319, 236728  
 फैक्स नं. : 01592-235018  
 Email : jhra@indusind.com

Multiple benefits from a single Current / Saving Account

IBL Bouquet of facilities:  
 • Anywhere Branch Banking • Shared Network of 16,000 ATMs • Indusnet-Internet Banking  
 • International Debit Card • Multicity Cheque Book • Mobile Banking / Alert

we care... Dil se **IndusInd Bank**

Deposit Products : Young Saver Deposit • Flexi Term Deposit • Flexi Recurring Deposit • Sweep-In & Sweep-Out Deposit  
 Account • Monthly Income Plan • Senior Citizen Scheme • Two-In-One Deposit • Zero-C Current Account • Premium Savings  
 Loan Products : Home Loan • Vehicle Loan • Loan Against Demat Shares • IPO Funding • Home Loan for NRIs  
 • Loan Against Specified Securities • Credit Facilities to Traders • Discounting of Lease/Rentals • Personal Loans  
 Services : Demat Accounts • International Mahila Card • VISA Gold Debit Card • Gift Card • 999.9 Purity Suvarna Mudra  
 • Mobile Banking • Net Banking • Indus Bill Pay • Shared ATM Network • Mutual Funds • Insurance

For more information please log on to www.indusind.com or mail us at online@indusind.com  
 Toll Free No. : 1800 22 0061 • Call Centre No. : (022) 4406 6666

**आप ही ने बनाया,  
 हमें निरन्तर सफल  
 आप ही से बांटेंगे,  
 हम खुशियां हर पल**