महर्षी दयानन्द बालिका कॉलेज में विदाई समारोह

माई झु.न्यूज। महर्षी दयानन्द बालिका विज्ञान कॉलेज में सीनियर्स को जूनियरस द्वारा विदाई दी गई जिसके मुख्य अतिथि भामाशाह सेठ विश्वनाथ टीबड़ा, विशिष्ट अतिथि संस्था सचिव ताराचन्द गुप्ता, डी.वी. शास्त्री, हरीश चन्द्र चाहर, अर्जुन लाल भास्कर, लक्ष्मण सिंह आर्य, एडवोकेट सतीश कुलहरि, विजय गोपाल एवं भागीरथ महला थे। जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. रामस्वरूप जाखड़ ने की। संस्था सचिव ताराचन्द गुप्ता ने कहा कि संस्था में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पर रहने वाली छात्राओं को संस्था की तरफ से पूरा सहयोग दिया जायेगा। कार्यक्रम संयोजक गोपाल शर्मा ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की जानकारी प्रदान की। कार्यक्रम का सुन्दर संचालन छात्रा राजबाला, रितु तथा नीतु चौधरी ने किया। इस अवसर पर छात्राओं द्वारा दी गई सुन्दर सांस्कृतिक प्रस्तुतियों पर सीनियरस ने जूनियरस की सराहना की। इस अवसर पर स्कूल स्टॉफ एवं गणमान्यजन बड़ी संख्या में उपस्थित थे।

मिलन बिछोह कार्यक्रम सम्पन्न

माई झु.न्यूज। न्यू राजस्थान बालिका पी जी महाविद्यालय में बी ए एवं बीएससी द्वितीय वर्ष की छात्राओं द्वारा मिलन बिछोह कार्यक्रम 09 का आयोजन हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि वंदना टी रविकांत, अध्यक्षता न्यू राजस्थान पब्लिक संस्थान की अध्यक्ष विनोद ढूकिया ने की। कार्यक्रम का शुभारम्भ अतिथियों द्वारा मां सरस्वती के चित्र के समझ दीप प्रज्जवलित कर किया। मुख्य अतिथि का माल्यार्पण छात्राओं द्वारा किया गया। गणेश वंदना के पश्चात संस्थान के प्रबंधक प्यारेलाल ढूकिया ने अपने स्वागत भाषण में विदा होने वाली छात्राओं के उज्जवल भविष्य की कामना की।

कार्यक्रम में आयोजित प्रतियोगिताओं में जहां मिस फेयरवेल सरोज सोमरा को मुख्य अतिथि ने ताज पहनाया वहीं मिस हेयर मनीषा डूडी ने यह बाजी मारी। विदा होने वाली छात्राओं को विदाई पत्र भेंट कर उनका सम्मान किया गया। मुख्य अतिथि वन्दना टी रविकांत ने अपने उद्बोधन में छात्राओं को सफल होने के गुर बताये और संस्थान की अध्यक्ष विनोद ढूकिया ने मुख्य अतिथि को स्मृति चिन्ह भेंट कर उनका स्वागत किया।

अलवर प्रेस क्लब द्वारा डॉ. राठौड़ का सम्मान

जयपुर 8 फरवरी। सूचना एवं जन सम्पर्क निदेशक डॉ.अमर सिंह राठौड़ ने कहा है कि पत्रकारों को शब्दों की गरिमा बनाये रखते हुए अपने दायित्वों का सजगतापूर्वक निर्वहन करना चाहिए। सूचना एवं जन सम्पर्क निदेशक डॉ. राठौड़ रविवार को अलवर प्रेस क्लब की ओर से आयोजित सम्मान समारोह में उपस्थित मीडियाकर्मियों तथा अन्य प्रबुद्धजनों को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा समाचार पत्र में छपे शब्दों के प्रति आमजन में गहरा विश्वास होता हैं इसलिए तमाम तरह की चुनौतियों के बावजूद पत्रकारों को समाचार के तथ्यों एवं सामग्री का गहनता से परीक्षण करके ही समाचार का प्रस्तुतिकरण करना चाहिए। इससे आमजन का विश्वास अखबारों के प्रति बना रहता है । उन्होंने कहा कि व्यवसायिकता के इस चुनौतिपूर्ण दौर के बावजूद पत्रकारों को सनसनी फैलाने वाले समाचारों से यथा सम्भव बचना चाहिए। इससे पहले डॉ.राठौड का प्रेस क्लब की ओर से चुनरी का साफा पहनाकर व शॉल ओढाकर सम्मान किया गया।

माई झुंझुनूं डॉट कॉम मासिक

फार्म न. 4

पत्र के स्वामित्व एवं तथ्यों सम्बंधी विवरण:-

1. प्रकाशन स्थान	-	झुंझुनूं
2. प्रकाशन की बारी	-	मासिक
3. मुद्रक का नाम	-	देवकीनन्दन तुलस्यान
4. पता	-	घनश्यामदास हनुमानबक्स छावनी बाजार झुंझनूं
5. सम्पादक का नाम	-	देवकीनन्दन तुलस्यान
6. राष्ट्रीयता	-	भारतीय
7. पता	-	घनश्यामदास हनुमानबक्स छावनी बाजार झुंझनूं
8. मुद्रण स्थान	-	भारद्वाज ऑफसेट प्रिन्टर्स के लिए जयपुर प्रिन्टीग सेंन्टर, जयपुर

9. नाम उन व्यक्तियों के जो इस पत्र के भागीदार हों, अथवा एक प्रतिशत से अधिक मूलधन का हिस्सेदार हों। -देवकीनन्दन तुलस्यान

मैं देवकीनन्दन तुलस्यान घोषणा करता हूं कि उपर दिए हुए तथ्य मेरी जानकारी एवं विश्वास के अनुसार सही है।

(हस्ताक्षर देवकीनन्दन तुलस्यान)

सेठ मोतीलाल मे मोती वाद-विवाद प्रतियोगिता

माई झु. 29 जनवरी। सेठ मोतीलाल पीजी महाविद्यालय में आयोजित अखिल राजस्थान अर्न्तमहाविद्यालय मोती वाद-विवाद प्रतियोगिता के मुख्य अतिथि लायन्स क्लब्स इंटरनेशनल के निवर्तमान प्रान्तपाल एमजेएफ लायन श्रवण केजड़ीवाल थे जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता की कॉलेज के प्राचार्य डॉ. वी के शर्मा ने एवं विशिष्ठ अतिथि थे। उप प्राचार्य डॉ. आर के कटेवा, समन्वयक डॉ. एन के शर्मा व कार्यक्रम सह संयोजक डॉ. सुशील शर्मा।

प्रतियेागिता की निर्णायक की भूमिका नानी बाई जैपुरिया स्कूल मण्डावा की प्रधानाध्यपक श्रीमती विनोद जानू, एस एस मोदी केम्ब्रिज स्कूल की प्रधानाचार्य श्रीमती रश्मि शेखावत व सर्जन डॉ. एल के शर्मा ने कुशलतापूर्वक निभाई। प्राचार्य डा. वीके शर्मा ने अतिथियों का स्वागत किया। उप प्राचार्य एवं प्रतियोगिता संयोजक डा. आरके कटेवा ने नियमो की जानकारी दी। विषय भारत में बढते आतंकवाद के लिए राजनैतिक परिस्थितियां उतरदायी है था। वक्ताओं ने इस विषय पर खुलकर अपने विचार रखे। समन्वयक डा. एनके शर्मा, सहसयोजक सुशील कुमार शर्मा व सुशील त्यागी ने सभी का आभार जताया। संचालन डा. अनिल क्षोत्रिय व अनुपमा जांगिड़ ने किया।

स्व. श्रीमती शांतिदेवी विश्वनाथ टेकड़ीवाल की 13 वीं पुण्यतिथि पर विश्वधर्म से विश्वशांति का लोकार्पण

माई झु.न्यूज। आध्यात्मिकता व राष्ट्रीयता का अलख जगाने वाली संस्थाओं- श्रीमती शांतिदेवी विश्वनाथ टेकड़ीवाल फाउण्डेशन व श्री श्री विश्वनाथ जन कल्याण ट्रस्ट की संस्थापक तथा विश्वशांति टेकड़ीवाल परिवार की मुख्य स्व. श्रीमती शांतिदेवी की 16 वीं पुण्यतिथि पर भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की गयी। आपने आध्यात्मिक साहित्य को सरल बनाकर पूरे विश्व में नि:शुल्क वितरण के लिए इन दोनों न्यासों की स्थापना की थी जो आपके स्व. पति श्री विश्वनाथ जी टेकड़ीवाल के मार्गदर्शन में जनसेवी का उल्लेखनीय कार्य करते रहे। आज विश्वभर में लाखों परिवार अपनी धार्मिक दिनचर्या फाउण्डेशन के प्रकाशनों से शुरू से करते हैं जो भक्तों में सकारात्मक भाव उत्पन्न करते हैं। आपकी पुण्यतिथि पर हर वर्ष ये दोनों ट्रस्ट जन कल्याण के नये कार्य करते हैं। इस वर्ष पुण्यतिथि पर भी बहुपयोगी प्रपत्र- विश्वधर्म से विश्वशांति का लोकार्पण श्रीमती संतोष शिवहरी टेकड़ीवाल के कर कमलों द्वारा किया गया। जिसमें विश्वशांति के लिए जरूरी प्रयासों के बारे में बताया गया है। यह प्रकाशन फाउण्डेशन के कार्यालय 86-92, सीताराम पोद्दार मार्ग, मुम्बई- 400002 से निशुल्क प्राप्त किया जा सकता है।

मुफ्त पाये बीएसएनएल कनेक्शन

माई झु.न्यूज। बीएसएनएल लैण्ड लाईन उपभोक्ताओं के लिए खुशखबरी है कि यदि उनका लैण्डलाईन बिल पिछले छ: माह का एवरेज में पांच रू. मासिक से ज्यादा का है तो वे एक नया कनेक्शन, नई कॉलर आईडी सुविधायुक्त टेलीफोन पेटी बिना किसी शुल्क के बगैर किसी मासिक किराया के प्राप्त कर सकते हैं। अधिक जानकारी हेतु नजदीकी उपभोक्ता सेवा केन्द्र से सम्पर्क करें।

सेठ नेतराम मघराज कॉलेज में प्रदर्शनी लगी

माई झु.न्यूज। सेठ नेतराम मघराज टीबड़ेवाल राजकीय महिला महाविद्यालय में इतिहास एवं पर्यटन विषयक प्रदर्शनी हुई। प्रदर्शनी का शुभारम्भ प्राचार्य हरिराम रोलन व मुख्य अतिथि अतिरिक्त जिला कलेक्टर राजेन्द्र मिश्रा ने किया। विशिष्ट अतिथि ललित माहेश्वरी ने छात्राओं को जीवन में लक्ष्य निर्धारित कर सफलता की मंजिल तक पहुंचने की बात कही। जन सम्पर्क अधिकारी राजकुमार पारीक ने सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण पर जोर दिया। कार्यक्रम प्रभारी प्रो. रतनकुमार स्वामी ने प्रदर्शनी की प्रासंगिकता को रेखांकित किया। प्रदर्शनी का भामाशाह सेठ विश्वनाथ टीबड़ेवाल व समाज सेवी केशरदेव तुलस्यान ने अवलोकन किया तथा प्रदर्शनी की सराहना की।

एनएसएस शिविर सम्पन्न : नेतराम मघराज टीबड़ेवाल राजकीय महिला महाविद्यालय में 8 फरवरी को एनएसएस का एक दिवसीय शिविर सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जिला उद्योग केन्द्र के महाप्रबंधक मनीराम थे। अध्यक्षता डॉ. राकेश कुमार शर्मा ने की। विशिष्ट अतिथि अर्पण सेवा संस्थान उदयपुर के समन्वयक रामावतार बिजारिणयां, सुरेश कुयमार व बाबूलाल जांगिड़ थे। कार्यक्रम अधिकारी रतनकुमार स्वामी ने अतिथियों का स्वागत किया। समारोह में सांस्कृतिक प्रस्तुतिया भी दी गई तथा सर्वश्रेष्ठ स्वयं सेविकाओं को पुरस्कृत किया गया।

साध्वी शिरोमणी के प्रवचन : सेठ नेतराम मघराज टीबड़ेवाल राजकीय महिला महाविद्यालय में मथुरा वृंदावन से आई ऋतंभरा की शिष्या साध्वी शिरोमणी ने 9 फरवरी को प्रवचन दिये। इस अवसर पर प्रो. एल.के. झा एवं भामाशाह सेठ विश्वनाथ टीबड़ेवाल भी उपस्थित थे जिनका महाविद्यालय के कार्यवाहक प्राचार्य हीरालाल मील व एनएसएस के कार्यकर्म अधिकारी रतनकुमार स्वामी ने माल्यार्पण कर स्वागत किया। इस अवसर पर साध्वी शिरोमणी ने टीबड़ेवाल ट्रस्ट द्वारा बनवाये गये महाविद्यालय भवन की प्रशंसा की और विश्वनाथ टीबड़ेवाल को साधुवाद दिया। कार्यक्रम अधिकारी रतनकुमार स्वामी ने आगंतुकों का धन्यवाद ज्ञापित किया।

मार्च माह के व्रत पर्वोत्सव

मार्च 2009 हमारे विक्रमी संवत के फाल्गुन शुक्ला पंचमी रविवार को प्रारम्भ हो रहा है। इस माह में आने वाले व्रत पर्वोत्सवों के सम्बंध में विचार करेंगे। मार्च माह का एक मुख्य पर्व होलिकोत्सव है जो एक वैदिक सोमयज्ञ है। यह दस मार्च को मंगलवार को आएगा। इस दिन भारतीय मानक समयानुसार प्रात: दस बजकर आठ मिनट से 21 बजकर 08 मिनट तक भद्रा का संचार रहेगा। होलिका दहन एवं श्रावणी कर्म भद्रा में पूर्णत वर्जित है। अत: जेल पोणी प्रात: दस बजकर 8 मिनट से पूर्व कर लें तथा होलिका दहन रात्रि को 21 बजकर 8 मिनट पश्चात करें।

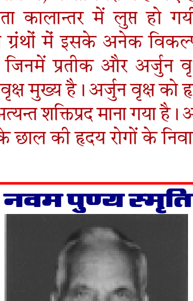
अब हम होलिकोत्सव के वैदिक सोमयज्ञ के बारे में विवेचन करते हैं। हास-परिहास, व्यंग विनोद, मौज मस्ती और सामाजिक मेल जोल का प्रतीक लोकप्रिय पर्व होली वास्तव में एक वैदिक यज्ञ है जिसका मूल स्वरूप आज विस्तृत हो गया है। वैदिक यज्ञों में सोमयज्ञ सर्वोपरि है। वेदिक काल में प्रचुरता से उपलब्ध सोमलता का रस निचोड़कर उससे जो यज्ञ सम्पन्न किये जाते थे, वे सोमयज्ञ कहे गए हैं। यह सोमलता कालान्तर में लुप्त हो गयी थी। ब्राह्मण ग्रंथों में इसके अनेक विकल्प दिये गए हैं जिनमें प्रतीक और अर्जुन वृक्ष हैं। अर्जुन वृक्ष मुख्य है। अर्जुन वृक्ष को हृदय के लिये अत्यन्त शक्तिप्रद माना गया है। आयुर्वेद में इसके छाल की हृदय रोगों के निवारण के संदर्भ में विशेष प्रशंसा की गयी है। अस्तु वैदिक काल में किए जाने वाले सोमयागों के तीन प्रमुख भेद थे- एकाह, अहीन और सत्रयाग। यह वर्गीकरण अनुष्ठान दिवसों की संख्या के आधार पर है। सत्रयांग पूरे वर्ष भर चलता था। इसमें प्रमुख रूप से ऋत्विगण ही भाग लेते थे और यज्ञ का फल ही दक्षिणा के रूप में मान्य था। इस प्रकार से सत्र पर्यन्त चलने वाले यज्ञ के अंतिम दिन से पूर्व दिन महाव्रत कहलाता है। महाव्रत में अनुष्ठान के दिन वर्ष भर यज्ञानुष्ठान में व्यस्त श्रान्त क्लान्त ऋत्विगण अपना मनोविनोद करते थे। इस दिन यज्ञानुष्ठान के साथ कुछ ऐसे आमोद प्रमोद पूर्ण कृत्य भी किये जाते थे जिनका प्रयोजन आनन्द और उल्लासमय वातावरण की सृष्टि करना है। होलिकोत्सव इसी महाव्रत की परम्परा का संवाहक है। होली में जलायी जाने वाली आग यज्ञवेदी में निहित अग्नि का प्रतीक है। वैदिक युग में इस यज्ञवेदी के समीप एक उदुम्बर वृक्ष (गूलर)की टहनी गाड़ी जाती थी क्योंकि गूलर का फल माधुर्य गुण की दृष्टि से सर्वोपरि माना जाता है। उदुम्बर की यह टहनी सामगान की मधुमयता की प्रतिकात्मक अभिव्यक्ति करती थी। इसके नीचे बैठे हुए वेदपाठी अपनी अपनी शखा के मंत्रो का पाठ करते थे। पहले वे सामगान के अपने अपने भाग को गाते थे फिर सभी मिलकर एक साथ सभी मिलकर समवेत स्वर में गाते थे। सामगान के अतिरिक्त यज्ञवेदी के चारों और नगाड़े आदि भी बजाये जाते थे। इसके साथ ही जल से भरे घड़े लिये हुई स्त्रियां इदम्मधु इदम्मधु (यह मधु है यह मधु है) कहती हुई यज्ञवेदी के चारों और नृत्य करती थी। इस नृत्य के समय स्त्रियां एवं पुरूष वीणा वादन करते थे। होली में दिखने वाली हंसी ठिठोली का मूल अभिगर अपगर संवाद में निहित है अभिगर ब्राह्मण का वाचक है और अपगर शूद्र का ये दोनों एक दूसरे पर आक्षेप प्रत्याक्षेप करते हुए हास परिहास करते थे। इसी क्रम में विभिन्न प्रकार की बोलियां बोलते थे। विशेष कर ग्राम्य बोलियों बोलने का प्रदर्शन किया जाता था। महाव्रत के ये विधान वर्ष भर की एकरसता को दूर कर यज्ञानुष्ठान ऋत्विजों को स्वस्थ मंनोरंजन का वातावरण प्रदान करते थे। प्रारम्भ में उत्सवों का आरम्भ अत्यन्त लघु बिन्दु से होता था जिसमें निरन्तर विकास होता रहता है। यही कारण है कि होली जो मूलत: एक वैदिक सोमयज्ञ के अनुष्ठान से आरम्भ हुआ आगे चलकर भागवत प्रहलाद और उनकी बुआ होलिका के आख्यान से जुड़ गया। गवामयन के अंतर्गत महाव्रत के इस परिवर्धित और उपवृंहित पर्व संस्करण में नव शस्येष्टि (नयी फसल के अनाज सेवन के लिए किया गया अनुष्ठान) तथा महनोत्सव अथवा वसन्तोत्सव का समावेश भी इसी क्रम में ओग हो गया।

नूतन वर्ष संवत 2066 शाके 1839- 26 मार्च 2008 को आरम्भ हो रहा है। इस वर्ष का नाम बार्हस्पत्य मानने शुभकृत प्रवर्तित रहेगा। वर्ष का स्वामी गुरू- बृहस्पतिजी रहेंगे। भूमण्डल पर पाचं ग्रहण होंगे जिनमें दो उपच्छाया ग्रहण जो चन्द्रमा के धुधले होने से हैं होंगे जिनका सप्तादि धार्मिक कृत्य मानने योग्य नहीं है। तीन ग्रहण भारत में भी दृष्टिगोचर होंगे। जिसमें दो सूर्यग्रहण एवं एक चन्द्रग्रहण होंगे। जिनका विवरण समयानुसार दिया जाता रहेगा। 27 मार्च को ही वासन्ती नवरात्र प्रारम्भ होंगे जो चार अप्रेल 2008 को समाप्त होंगे। 28 मार्च को सिंजारा एवं 28 मार्च को गणगौर का पर्व विशेषकर राजस्थान में मनाया जाएगा।

तीस मार्च को पूर्व दिशा में शुक्रोदय होने से मांगलिक कार्यों का शुभारम्भ होगा। इस नूतन वर्ष का राजा शुक्र होगा। वर्ष भर शुभ रहेगा।

पंडित महावीर प्रसाद पारीक,
शास्त्री एम ए, संस्कृत, बीदासर- बिसाऊ
मोबाईल- 9460513758

नवम पुण्य स्मृति



23 मार्च सन् 1999

स्व. श्री जगदीश प्रसाद जी तुलस्यान

जो दिलों में रहते हैं वे सदा अमर रहते हैं। आपके सद् विचार हमारे आदर्श हैं, आपकी स्मृति हमारी पूंजी है।

आपके बताए हुए मार्ग का अनुकरण करना हमारा लक्ष्य है।

आपकी सदैव स्मृति में-
नंदलाल-(पुत्र), कृष्णमुरारी, शिवशंकर, कुंजबिहारी, राजेन्द्र- (पौत्र), दीपक, पुनीत, सौरभ, आयुष, जय व कुश- (प्रपौत्र) एवं समस्त परिवार।

हार्दिक श्रृद्धांजलि

- **श्रीमती मम्मी देवी धर्मपत्नी स्व. श्री बाबुलालजी पंसारी- श्री श्यामसुंदर, मोतीलाल, विनोद, रामरतन एवं सुशील पंसारी की माताश्री का स्वर्गवास दिनांक 12 फरवरी 09 को**
- **श्रीमती चन्द्रकला देवी जालान धर्मपत्नी श्री बिड़दीचन्दजी जालान झुंझुनूं, रमेश कुमार, दीनबन्धु, शिवहरि एवं नवलकिशोर जालान की माताश्री का स्वर्गवास दिनांक 20 फरवरी 09 को**

जो हमसे बिछुड़ गये है हम उनके प्रति शोक प्रकट करते है एवं परमपिता परमेश्वर से प्रार्थना करते है कि वे दिवंगत आत्मा को शांति एवं सदगति प्रदान करें एवं शोक संतप्त परिवारों को यह आघात सहन करने की शक्ति दें। **-माई झुंझुनूं डॉट कॉम**

नजला जुकाम- एलर्जी
कारण एवं निवारण

माई झुं. न्यूज। हमारे शरीर का एक निश्चित तापमान होता है जब हम गर्मी के कारण गर्मी के मौसम में ठण्डा पानी या कोई ठण्डी चीज खा लेते हैं या फिर सर्दी के मौसम में गर्म चीज खा लेतें हैं तो शरीर का तापमान बाहरी वातावरण के अनुसार कम या अधिक हो जाता है तो नाक के द्वारा पतला कफ या पानी निकलता है। आंखों व नाक में खुजली या गुदगुदी होने लगती है। इस दौरान नाक से सूंघने व जुबान के स्वाद का भी पता नहीं चलता है।

दूसरा कारण इन्फेकशन के कारण भी ये रोग हो जाता है।

तीसरा कारण- हमारे नाक के अंदर बहुत सी कोशिकाएं इस प्रकार की होती हैं जो अनेक प्रकार की गन्धों को ग्रहण करती हैं या नाक की त्वचा या श्लेष्मिक झिल्ली को वातावरण के अनुरूप तैयार करती हैं। जैसे तेज गर्मी में भी नाक की झिल्ली गीली रहती है ताकि नाभियुक्त ठण्डी हवा अंदर जाये और श्वांस में जो धूल आदि के कण हैं वो अंदर नहीं जा पाते हैं। जब किसी भी प्रकार की गंध व ठण्डी गर्म वायु अंदर जाती है या धूल आदि अंदर जाती हैं तो नाक की जो संवेदनशील कोशिकाएं हैं वो अत्यधिक मात्रा में क्रियाशील होती हैं और नाक से छींक पानी खुजली आदि चालू हो जाती हैं।

कारण- इसके कुछ खास कारण होते हैं- विशेष रूप से तो कुछ असावधानियां होती हैं, अधिक ठण्डे गर्म पदार्थों का सेवन करना चिकनाई के साथ ठण्डे पदार्थों का सेवन करना, रात के समय ठण्डी चीजे खाना। जैसे दही, आईसक्रीम, ठण्डाई आदि कफ (श्लेष्मा)का बने रहना, शरीर में विजातीय द्रव्यों का अधिक मात्रा में होना, कफ अधिक रहना आदि अनेक कारण हैं।

उपचार- शायद ऐलोपैथी में इस रोग का समाधान तो है पर स्थायी इलाज नहीं है लेकिन मेरे अनेक प्रयोगों का अनुभव है कि योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा से इसका आश्चर्यजनक व स्थायी ईलाज है।

1. मुख्य उपचार इसके कारणों को दूर करना है। **2.** कपाल भांति, अनुलोम विलोम, एक एक, नासारन्ध्रों में भस्त्रिका, भ्रामरी आदि **3.** इसका मुख्य ईलाज है शुद्धि करण, पेट व शरीर की शुद्धि **4.** षट क्रियाओं में, रबर नेति, जल नेति, सूत्र नेति, घृत नेति, सितकरणी कपाल नेति आदि। **5.** नियमित योगाभ्यास प्रकृति के साथ आदि **6.** पूरी बॉडी पर स्टीमबाथ या चेहरे पर गर्म भाप का सेवन।

आचार्य हरिसिंह रोहिल्ला-योग
प्रा.चिकित्सा
अग्रसेन भवन झुंझुनूं मो. 09828486899

भामाशाह परिवार के स्वाति अभय अड़ूकिया का अभिनन्दन

माई झु.न्यूज। चिड़ावा निवासी मुम्बई प्रवासी भामाशाह गोगराज अड़ूकिया के पोत्र अभय एवं पौत्र वधु स्वाति अड़ूकिया के चिड़ावा आगमन पर राजकला चैरीटेबल ट्रस्ट द्वारा निर्मित राजकला राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में स्वागत अभिनन्दन किया गया। श्रीमती स्वाति अभय अड़ूकिया के उक्त चिड़ावा स्कूल में आयोजित समारोह की अध्यक्षता प्रधानाचार्य सरीता जी ने की। समारोह में अभय अजीत अड़ूकिया एवं उनकी धर्मपत्नी स्वाति अड़ूकिया का स्कूल की और से शॉल, श्रीफल एवं प्रतीक चिन्ह भेंट कर सम्मान कर स्वागत अभिनन्दन किया गया। प्रो. के एम मोदी ने भामाशाह अड़ूकिया परिवार द्वारा अब तक करवाये गये विकास कार्यों की जानकारी तथा भावी योजनाओं के बारे में बताया गया। वरिष्ठ शिक्षिका कमला गढवाल ने स्वागत भाषण दिया। इस अवसर पर स्कूली छात्राओं द्वारा सुंदर, सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किए गए। विदित है कि अभय स्व. अजीत अड़ूकिया- राजा बाबू के सुपुत्र हैं तथा पिछल दिनों ही स्वाति के साथ परिणय सुत्र में बंधने के पश्चात चिडावा अपनी धर्मपत्नी के साथ पहली बार आये हैं। चिड़ावा के प्रति उनका लगावा अनुकरणीय है।