



वैदिक, आध्यात्मिक  
आयुर्वेदिक, योगिक, हर्बल,  
शोध अध्ययन केन्द्र

shivomatrust / shivomaashram



# शिवोद्गार

शिवोमा ट्रस्ट की अपनी समाचारिका

ज्येष्ठ शुक्ल प्रतिपदा से अमावस्या | 11 जून से 10 जुलाई 2021

अंक-  
2



शिवोमा ट्रस्ट

83, द्वारकापूरी, 20X40 ब्लॉक लाइन, इंदौर, मध्य प्रदेश, भारत.

संपर्क:  79999 70905  shivomaashram@gmail.com

## शिवोद्धार अंक -२

### ज्येष्ठ शुक्ल प्रतिपदा से अमावस्या

## अनुक्रमणिका

### प्रधान संपादक

डॉ. जितेन्द्र कुमार भट्ट 'स्वामी शिवार्थ स्वामी'

### संपादक

चि. राजीव शर्मा

चि. प्रवीण पांडे

श्रीमती नमिता शर्मा

श्रीमती अर्चना रावल

### डिज़ाइन आर्ट

डॉ. दीप्ति त्रिपाठी

चि. सिद्धांत जैन

चि. उमेश पाहुजा

\*\*\*\*\*

### संपादकीय

शिवोद्धार पत्रिका का प्रथम संस्करण प्रकाशन एवं उसमें प्रकाशित आलेख, कविताएँ एवं चित्र - चित्रण सभी विद्वानों के द्वारा सराहा गया।

जिस विषय में भ्रान्ति की संभावना रहती है उस विषय का अधिक स्पष्टीकरण करने की कोशिश की गई है।

दूसरे संस्करण में 'शिवोद्धार' को आप अभी के सुझावों के माध्यम से और सरलीकरण करने का प्रयास किया है।

"कहा गया है - सदगुरु ही त्रिकालाबाधित सत्य है और एकमात्र वही ज्ञेय, ध्येय एवं उपास्य है। ज्ञान - वैराग्य और अनन्य भक्ति के द्वारा वही साक्षात्कार करने योग्य है।"

सदगुरु का आशीर्वाद और विद्वानों के सहयोग के कारण द्वितीय संस्करण शीघ्र प्रकाशित हो रहा है, जिसके लिए मैं आप सभी का आभार प्रकट करता हूँ।

- राजीव गीता देवी गिरीश भाई शर्मा

१. आशीर्वचन

२. गतिविधियां :

- 'शिवोद्धार' प्रथम अंक का विमोचन
- श्री दत्त मानसिक याग
- माँ बगलामुखी आराधना
- गंगा दशहरा पर्व
- कौढी रोगियों को अन्नदान

३. लेख :

- गुरु पूर्णिमा पर्व
- जीवन का अंतिम समय एवं अंतिम संस्कार भाग २
- पितृ कौन ?

४. लघु कथा : बच्चों में देने की आदत डालें

५. योगासन : फलकासन

६. गज़ल : इन दिनों

७. जन्मतिथि पर्व

८. बचपन के संस्कार

९. मधुमेह रोगियों के लिए ज्ञान योग्य बातें

१०. मधुमेह समाधान : - शिवोमा ट्रस्ट का शोध पत्र

११. सुयश

१२. पितरों के निमित्त दान की प्रक्रिया

१३. साधकों के अनुभव

१४. प्रतिभायें

१५. ज्येष्ठ मास की विगत वर्षों की यादें

१६. आगामी पर्व की सूची

१७. ट्रस्ट के कार्य

१८. शिवोमा ट्रस्ट कार्यकारी मंडल

१९. ज्येष्ठ मास में ट्रस्ट के वित्तीय सहयोगी

२०. Seek knowledge Success Will Follow - The Editorial

२१. Article :

- Platic - Less Benefit More Loss
- Exploration
- The Yogasana - Anjaneyaasana

२२. Poem :

- The last thought
- A friend to keep



भारतीय सनातन संस्कृति में पर्व का बहुत महत्व है। प्रत्येक पर्व का वैज्ञानिक महत्व है। पर्व को बहुत ही भाव के साथ परिवार, कुटुंब और समाज के सभी उम्र के आत्मिक जनों के साथ मनाना उचित है। अनुभव से परिपूर्ण वृद्ध आत्मिक जन, अपने छोटी उम्र के आत्मिक जनों विशेषकर किशोरावस्था तथा बाल्यावस्था के आत्मिक जनों को अपनी परंपराओं से अवगत कराते हुए मनाते हैं। प्रतिवर्ष पर्व मनाने के कारण एक छोटा बालक भी पर्व मनाने की संपूर्ण प्रक्रिया को सीख लेता है और यही ज्ञान अगली पीढ़ी की ओर बढ़ता रहता है। यही हमारी भारतीय संस्कृति है।

इन सभी पर्वों में प्रत्येक व्यक्ति के लिए गुरु पूर्णिमा का पर्व सबसे महत्वपूर्ण होता है। गुरु से ज्ञान ही नहीं वरन संस्कार भी प्राप्त होते हैं। सद्गुरु ईश्वर तथा शिष्य के बीच की एक कड़ी होती है।

इस भौतिक संसार के व्यस्त आपाधापी में हम अपने महत्वपूर्ण वर्षों को धीरे धीरे खोते जाते हैं। इसी समय को यदि सतगुरु के मार्गदर्शन से सदकार्य, मनन, चिंतन, ध्यान, योग में लगावे तो वृद्धावस्था में यह पश्चाताप नहीं करना पड़ता है कि काश युवावस्था में यह सब हमने कर लिया होता।

पछतावे से अच्छा है, जब उठे तब सवेरा।

हरि ॐ



स्वामी शिवार्थ

## ‘शिवोद्धार’ प्रथम अंक का विमोचन

## प्रथम अंक पर पाठकों के उद्धार

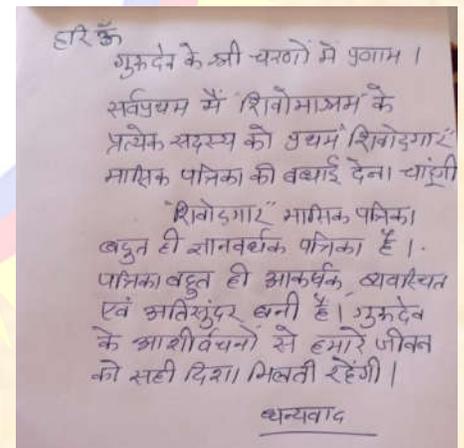
ट्रस्ट की गतिविधियों को संक्षिप्त रूप में ट्रस्ट की समाचारिका ‘शिवोद्धार’ में समाहित किया गया जिसका विमोचन रात्रि 9:00 बजे zoom पर डिजिटली किया गया। ट्रस्ट के कार्यकारी मंडल के महासचिव चि. राघवेंद्र पुष्पलता केदारनारायण त्रिपाठी ने समाचारिका की आवश्यकता एवं उद्देश्य के विषय में चर्चा की। ट्रस्टी चि. राजेश मायादेवी मदनलाल आजाद ने ट्रस्ट द्वारा विभिन्न प्रकार की गतिविधियों के संबंध में प्रकाश डाला। सभी पाठकों से ट्रस्ट के सदस्य बनने एवं ट्रस्ट के द्वारा किए जा रहे पुण्य कार्यों में प्रतिभागिता करने हेतु आवाहन किया। समाचारिका के हिंदी विभाग के संपादक चि. राजीव शर्मा तथा अंग्रेजी विभाग की संपादिका श्रीमती नमिता मनोज शर्मा ने इस नवीन प्रथम प्रयास के विषय में विशेष रूप से विचार प्रकट किये। डॉ. जितेंद्र कुमार भट्ट "स्वामी शिवार्थ स्वामीजी" ने समाचारिका का डिजिटल विमोचन किया एवं अपने सामान्य उद्बोधन में भारतीय संस्कृति का दैनिक जीवन में क्रियान्वयन करने का विशेष अनुरोध किया। Zoom पर हुए इस संक्षिप्त कार्यक्रम में अनेक सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया जिसमें श्री सोनी परिवार, मुन्ना ठेकेदार परिवार, राजेश आजाद परिवार, कलंत्री परिवार, जोशी परिवार, अजय वलंजू परिवार, बागरेचा परिवार, मनोज शर्मा परिवार प्रमुख रहे। डिजाइनर डॉ. दीप्ति त्रिपाठी ने अपनी पूरी प्रतिभा का परिचय देकर १० दिन के समय के भीतर समाचारिका को मूर्त रूप दिया। प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूप से ट्रस्ट के अनेक सदस्यों ने समय-समय पर इसमें सहयोग दिया। Zoom पर हुए इस विमोचन कार्यक्रम का डिजिटल तकनीकी व्यवस्था का संचालन ट्रस्ट के ट्रस्टी चि. राजेश सोनी एवं कार्यकारी मंडल के कोषाध्यक्ष चि. प्रकाश सोनी ने किया। आश्रम में इस कार्यक्रम में डॉ. दीप्ति त्रिपाठी, चिरंजीव घनश्याम चौहान तथा चिरंजीव विजेंद्र चुंडावत का सहयोग उल्लेखनीय रहा।



चि. राजकुमार शर्मा  
वाराणसी



श्रीमती पूनम  
चंद्रशेखर भट्ट,  
अजमेर



**गतिविधियां -****“श्री दत्त मानसिक याग”****जेष्ठ शुक्ल सप्तमी, गुरुवार (१७ जून २०२१)**

आज शुद्धीकरण की सम्पूर्ण प्रक्रिया के पश्चात श्री गणेशजी व श्री दत्त भगवान का हस्त योग मुद्रा द्वारा कायिक व मानसिक पूजन किया गया। अद्वैत स्तवन कर श्री जगन्मंगल कवच तथा श्री दत्तात्रेय वज्र कवच का पाठ कर धारण किया गया। श्री दत्तात्रेय स्तोत्र का गान एवं अष्टोत्तरशत नाम का पाठ किया गया। श्री दत्तात्रेय, श्री कृष्ण तथा अद्वैत मंत्र, चतुर्महावाक्य, कलयुग मंत्र, गायत्री मंत्र एवं श्री स्वामीनारायण मंत्र का आरोह अवरोह क्रम में जाप किया गया। सभी साधकों ने एवं श्री स्वामीजी ने शिवोमा ट्रस्ट परिवार की ओर से श्री दत्त भगवान को श्रीफल अर्पित किया। धूप दीप नैवेद्य आरती कर देवअपराध क्षमा स्तोत्र पाठ किया गया। विश्व मंगल प्रार्थना एवं शांति पाठ कर उत्तर क्रिया की गई।

**“माँ बगलामुखी आराधना”**  
**जेष्ठ शुक्ल अष्टमी (१८ जून २०२१)**

प्रातः ६:३० बजे आचमन, संकल्प के पश्चात पाप पुरुष के निर्गमन के लिए पराशक्ति क्रिया करने के पश्चात चोर गणेश किया गया। दीप आराधना करने के पश्चात मां बगलामुखी कवच को पाठ कर धारण किया गया। श्री गणेश जी का गणेश अथर्वशीर्ष, श्री भोलेनाथ का रूद्र सूक्त, नवग्रहों के सिंहासन पर विराजित मां भगवती के निर्गुण स्वरूप का देवी सूक्त, नव ग्रहों का नवग्रह मंत्र द्वारा एवं मां बगलामुखी के मूर्ति विग्रह का दुग्ध अभिषेक देवी अथर्वशीर्ष, श्री सूक्त व लक्ष्मी सूक्त से किया गया। भावपूर्वक श्रंगार कर श्री बगलामुखी स्तोत्र का पाठ कर बगलामुखी मंत्र का आरोह अवरोह क्रम में जाप किया एवं धूप दीप नैवेद्य एवं आरती की। श्री सरस्वती उपनिषद के दस श्लोक का आरोह अवरोह क्रम में जाप किया गया। देव अपराध क्षमा स्तोत्र पाठ कर मां बगलामुखी को संपूर्ण कर्म अर्पित किए गए। विश्व मंगल प्रार्थना एवं शांति पाठ किया गया।



**“गंगा दशहरा पर्व”**  
जेष्ठ शुक्ल दशमी (२० जून २०२१)

आश्रम में संध्या ५:०० बजे श्री गंगा जी की मूर्ति विग्रह का गाय के दूध एवं नर्मदा जी के जल द्वारा श्री सूक्त एवं लक्ष्मी सूक्त से अभिषेक किया गया। हस्त योग मुद्रा द्वारा मानसिक पूजन किया गया। धूप दीप नैवेद्य अर्पित करने के पश्चात गंगा जी के दोनों मंत्रों से क्रियायोग ज्ञानदीप यज्ञ किया गया। इस ज्ञानदीप यज्ञ में नवग्रह मंत्रों, अद्वैत मंत्रों, चतुर्महावाक्य, कलयुग महामंत्र एवं गायत्री मंत्र से हस्त योग मुद्रा करते हुए जाप किए गए। कोरोना महामारी के कारण ट्रस्ट के सदस्यों ने अपने निवास स्थान पर ही उपलब्ध गंगाजली पर पूजन कर धूप दीप नैवेद्य आरती की एवं पूजन के चित्र प्रेषित किए।



**कौढी रोगियों को अन्नदान”**  
जेष्ठ शुक्ल पूर्णिमा (२४ जून २०२१)

आज जेष्ठ पूर्णिमा पर प्रातः ६:३० बजे आश्रम से कुष्ठधाम जाकर पितरों के निमित्त कुष्ठ रोगियों को भोजन एवं दक्षिणा का दान किया गया। विश्व में कोरोना से मुक्ति हेतु विश्व मंगल प्रार्थना की गई एवं विश्व शांति हेतु वैदिक शांति पाठ किया गया। चिरंजीव राजेश आजाद के साथ डॉ विक्रांत चिटनिस, विजय कोष्टी, घनश्याम चौहान, मनोज भारती, राजेश सोनी उपस्थित रहे। दान कार्यक्रम ट्रस्ट के सभी सदस्यों की ओर से किया गया। चित्रांकन चिरंजीव राजेश सोनी एवं मनोज भारती द्वारा किया गया।



लेख --

## "गुरुपूर्णिमा पर्व"

गुरु पूर्णिमा पर्व अपने आप में एक अनूठा और अविस्मरणीय पर्व है।

सद्गुरु देव जी का वर्णन करने में शब्द भी कम पड़ जाएंगे क्योंकि ...वो वर्णातीत है, उन्हें तो सिर्फ प्रत्यक्ष - अप्रत्यक्ष

ही अनुभव, महसूस किया जा सकता हैं और मार्गदर्शन लिया सकता हैं।

आओ, हम सभी इस आषाढी गुरुपूर्णिमा पर्व पर अपने इस जन्म के और जन्म जन्मांतर के प्रत्यक्ष - अप्रत्यक्ष कुकर्मी का, पापों का क्षय एवं उनका नाश करने के लिए सद्गुरु देव जी का तन मन धन से आराधन करें।

पुनः पुनरावृत्ति कर रहा हूं कि "सद्गुरु ही त्रिकालाबाधित सत्य है और एकमात्र वही ज्ञेय, ध्येय एवं उपास्य है। ज्ञान - वैराग्य और अनन्य भक्ति के द्वारा वही साक्षात्कार करने योग्य है।"

हे सद्गुरु!  
कर्म वेदी में,  
जीवन आहुति देना,  
तुम्हीं ने कर दिखाया है,  
तपकर बन गए सोना,  
ग्रथित है माल्य,  
निज भावना के सुमन की,  
तुम्हें अर्पित,  
इसे स्वीकार कर लेना।

- राजीव गीतादेवी गिरीशभाई शर्मा



तीन पीढ़ी एक साथ सद्गुरु का पूजन करते हुए



गतांक से अब आगे.....

## अंतिम सत्य (२) जीवन का अंतिम समय एवं अंतिम संस्कार

सामान्य स्थिति में प्राण आंख, नाक आदि से बाहर निकलते हैं, जघन्य पाप किए हो तो यह गुदाद्वार से निकलता है तथा सिद्ध एवं यौगिक पुरुषों के ब्रह्मरंध्र से निकलता है। अंतिम वाले भाग को छोड़कर बाकी सभी में जो कश्मकश होता है यही शरीर की पीड़ा के रूप में प्रत्यक्ष रूप से दूसरे लोग देख सकते हैं। अभी सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर में चारों तरफ एक आवरण बनाकर उसमें अपने आप को व्यवस्थित कर लेता है। इस समय चेतना लुप्त हो जाती है तथा सूक्ष्म शरीर अनजाने लोक में प्रवेश करने के लिए तत्पर हो जाता है। यह क्रिया जब चलती रहती है उस समय घर के आसपास के बिल्ली कुत्ते की रोने की आवाज आती है। दोनों की यह विशेषता होती है कि यह अंधेरे में भी देख लेते हैं। किसे देखते हैं? हम यह मानकर चलते हैं कि यमराज के दूत आते हैं, उन्हें देखते हैं, लेकिन यह व्यक्ति के वे सगे संबंधी आत्मिक जन है, जो दिवंगत हो चुके हैं, वह अपने स्वजनों को लेने आते हैं। इन्हें देख कर कुत्ते बिल्ली रोते हैं।

हमारा एक शरीर दृष्टि गोचर होता है। वास्तव में चार शरीर होते हैं।

१. स्थूल शरीर
२. कारण शरीर
३. सूक्ष्म शरीर
४. अति सूक्ष्म शरीर ।

स्थूल शरीर ही सबसे महत्वपूर्ण होता है। इसमें पांच ज्ञानेंद्रियां, पांच कर्मेंद्रियां होती हैं। इनके द्वारा किया गया कार्य अर्थात् अच्छा-बुरा, पाप-पुण्य, महत्वपूर्ण-अमहत्वपूर्ण, कृतज्ञता-कृतघ्नता, दूसरे शरीर अर्थात् कारण शरीर में लिपि बद्ध होता है।

तीसरा है सूक्ष्म शरीर । यह ही आत्मा है। यह अजर अमर है।

चौथा है अति सूक्ष्म शरीर । इसका वर्णन आलेख के अंतिम गद्यांश में किया जावेगा।

जिस तरह पञ्च कोष से निर्मित यह स्थूल शरीर पांच प्राणों से युक्त होता है उसी तरह सूक्ष्म शरीर का निर्माण उस चारों तरफ से घिरे खोल के अंदर होना प्रारंभ होता है। यह सभी का नहीं हो पाता, जो योगी पुरुष होते हैं उनमें यह निर्माण तुरंत हो जाता है, क्योंकि वह योग, भक्ति, ध्यान, धारणा और समाधि के द्वारा इस प्रकार की क्रिया को या हम यूं कहें कि स्थूल शरीर से आत्मा को

बाहर निकालकर पुनः स्थूल शरीर में प्रवेश कराने की प्रक्रिया वे अपने जीवन में सैकड़ों बार कर चुके होते हैं।

दूसरे व्यक्ति हैं, जो मोह माया से ग्रस्त हैं, बुद्धिमान हैं, ज्ञान विज्ञान एवं पांडित्य से युक्त हैं। इनमें इसका निर्माण १० दिनों में हो पाता है। हमारा शास्त्र यह कहता है कि दशगात्र का श्राद्ध और अंतिम दिन तक का श्राद्ध करने पर पंचप्राण एवं सूक्ष्म शरीर के १० अंगों का निर्माण विधान पूर्ण हो जाता है। अगर यह विधान किसी कारणवश नहीं हो पाता है तो सूक्ष्म शरीर प्रेत योनि में भटकता रहता है।

अब पुनः हम स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर के प्रथक होने के समय पर आते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में कंठ सूखने लगता है, हृदय सूखता है, जिह्वा जलती है, कंठ अवरुद्ध होता है और व्यक्ति को प्यास बहुत लगती है परंतु पानी पिया नहीं जाता। इसीलिए यह पृथक्करण की क्रिया समाप्त होने पर या उसके कुछ पहले अंतिम समय में मुख में गंगाजल डालने का विधान है।

अब पांच प्राण एवं १० अंगों से युक्त सूक्ष्म शरीर आवरण के अंदर एक रूप ले लेता है तथा यह अति सूक्ष्म शरीर से मिलन करने के लिए अत्यधिक आतुर हो जाता है। यहां कारण शरीर एक महत्वपूर्ण दायित्व निभाता है। जब स्थूल शरीर की अंतिम क्रिया की जाती है उस समय यह कारण शरीर जिसमें व्यक्ति के पाप और पुण्य का लेखा निहित होता है वह सामने आता है। यदि कारण शरीर शुन्य हो अर्थात् ना उसमें पाप हो ना उसमें पुण्य हो तो यह कारण शरीर स्थूल शरीर के साथ अग्नि संस्कार में चल जाता है, जल जाता है। इस स्थिति में सूक्ष्म शरीर अपने आवरण सहित अति सूक्ष्म शरीर में समाहित होकर स्थूल शरीर से बाहर निकल जाता है अर्थात् मोक्ष प्राप्त कर लेता है परंतु यदि कारण शरीर में पुण्य हो या पाप हो तो वह सूक्ष्म शरीर के साथ मिलकर स्थूल शरीर से बाहर जाकर पाप पुण्य के हिसाब को शुन्य करने के लिए अगला जन्म लेता है।

शेष अगले अंक में.....

\*\*\*\*\*



## पितृ कौन ?

हम कहते हैं श्राद्ध पक्ष आ गया। पितरों की मुक्ति का पर्व आ गया। चलो, पितरों के लिए हम कुछ करें, दान धर्म करें, गीताजी का पाठ करें, श्रीमद् भागवत का पाठ करें लेकिन हम यह समझ नहीं पाते कि पितर कौन है ? यह पितर क्या हमारे सगे संबंधी ही है? इसे यहाँ मैं स्पष्ट करना चाहता हूँ कि-

- ❖ पितर वह है, जिन्होंने हमें पैदा किया - माता पिता।
- ❖ पितर वह है, जिनके अंश हमारे शरीर में है - दादा-दादी परदादा-परदादी, नाना-नानी, परनाना-परनानी, वृद्ध परनाना- वृद्ध परनानी।
- ❖ पितर वह है, जिनसे हमारा रक्त का संबंध है- मामा-मामी, मौसी-मौसी, बुआ-फूफा, काका-काकी, बेटा-बेटी, भाई-बहन।
- ❖ पितर वह है, जिन्होंने हमें पढ़ना लिखना सिखाया, ज्ञान दिया - शिक्षक, बुजुर्ग।
- ❖ पितर वे है, जिन्होंने हमें रोजगार दिया, मार्गदर्शन किया।
- ❖ पितर वे है, जिन्होंने हमारे बुरे दिन में हमारे आंसू पोछे, हिम्मत दी, पल-पल पर साथ दिया - मित्र, सखा।
- ❖ पितर वे है, जिन्होंने हमारी सेवा की - सेवक।
- ❖ पितर वे है, जिन्होंने दुनियादारी सिखाई, हुनर सिखाया- अनुभवी मानव।
- ❖ पितर वे है, जिन्हें शिक्षा दीक्षा दी - गुरु।
- ❖ पितर वे है, जिनके ज्ञानमयी पुस्तकों के अध्ययन व प्रेरणा से सदमार्ग मिला - दिव्य पुरुष।
- ❖ पितर वे है, जिन्होंने गुरु मंत्र देकर जीवन के अंतिम लक्ष्य को प्राप्त करने का मार्ग बताया - सदगुरु, गोत्र ऋषि।

प्रत्येक व्यक्ति इन सभी का ऋणी है तथा यह ऋण उसे चुकाना ही है।

मोक्ष भी तब ही मिलता है।

- स्वामी शिवार्थ स्वामी



## लघु कथा --

## बच्चों में देने की आदत डालें

एक धर्मिष्ठ सेठ जी थे। उनका एक ३ साल का पोता था। रोज सेठ जी पोते को मंदिर दर्शन कराने ले जाते। मंदिर से बाहर आते ही पोते को १रु. देते और कहते कि मंदिर के बाहर बैठे भिखारियों को दान देना। तू १रु. देगा तो मैं तुझे तेरे खर्चे के लिए २रु दूंगा। पोता जाता १रु. का दान करता और २रु प्राप्त करता था। सेठ जी ने कुछ दिनों बाद पोते को कहा यह २रु हैं एक तेरा है और एक दान देने के लिए है। जिस भिखारी में तुझे ऐसा लगे कि भोजन करने के लिए इसको पैसे की बहुत आवश्यकता है, तू अगर उसे देगा तो मैं तुझे एक रुपए की जगह ४रु. दूंगा। पोता अपने दादाजी के साथ मंदिर के बाहर आया उसने तीन चार भिखारियों को देखा। उसने एक भिखारी को १रु दिया। अभी वह कुछ दूरी पर और आगे गया था कि उसने अपना १रु भी दूसरे भिखारी को दे दिया। दादा ने पूछा तूने यह तेरा १रु क्यों दिया?

पोते ने कहा १रु देने के बाद मुझे ऐसा लगा कि इस भिखारी को उससे ज्यादा आवश्यकता है तो मैंने अपना १रु भी उसे दे दिया।

दादा जी बहुत खुश हुए उन्होंने अपने पोते को ८रु दिए। यह क्रम वर्षों तक चलता रहा। धीरे धीरे पोते के अंदर इस प्रकार दान देने की आदत हो गई। दादा की नजरों से बचाकर वह अपने रुपए में से भी भिखारियों को चुपचाप दान कर देता। दादा देख लेते लेकिन उसे कुछ नहीं कहते। दादा को अब पूर्ण विश्वास हो गया कि मेरे पोते के साथ ही यह पूरा कुटुंब अब तर जाएगा।

- डॉ दीप्ति त्रिपाठी



## योगासन --

## 'फलकासन'



'फलक' अर्थात् लकड़ी का तख्ता। इस आसन में शरीर को लकड़ी के तख्ते के समान सीधा रखते हुए कुछ समय रुकते हैं। इसे कुम्भकासन एवं plank pose भी

कहा जाता है। यह आसन शरीर को मजबूत और लचीला बनाता है। पेट व गुदा संबंधी रोगों में लाभदायक है। पेट की चर्बी को कम करने, ६ एक्स बनाने तथा स्टेमिना बढ़ाने में भी मददगार है। इससे बाहें, कंधे, रीढ़, जंघाए पुष्ट होती हैं, छाती, फेफड़े, लिवर को मजबूती मिलती है। शरीर का पूरा भार हाथों पर होने से हाथों की मांसपेशियां, कंधे और कलाई मजबूत होती हैं।

**करने का तरीका** - इसे दो तरीकों से किया जाता है।

1- High plank, हथेलियों के बल

2- Low plank, कोहनियों के बल



पेट के बल लेट जाए, हथेलियाँ कंधों के नीचे रखे पैरों के पंजे जमीन पर खड़े करें, अब हाथों पर ज़ोर देते हुए सीना, पेट, कमर, हिप्स को ऊपर उठाए और पुरा भार हाथों व पंजो पर रखे, गर्दन को सामने रखते हुए दृष्टि को एक जगह टिका दे और कुछ समय रुके, सामान्य श्वास चलने दे। घुटनों को टिकाते हुए वापस आये और लेट जाए।

Low plank के लिए हथेलियों की जगह कोहनियों को टिकाये और शरीर को उठाते हुए रीढ़ को एक सीध में रखे। इस आसन में शुरुआत में १० सेकंड रुके तथा नियमित अभ्यास से इसे ३० सेकंड, १मिनिट, २मिनिट तक रुकते हुए २-३ बार करने का प्रयास करें। High plank, Low plank को एक के बाद एक क्रमशः भी किया जाता है।

इसे खाली पेट ही करना चाहिए तथा हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को नहीं करना चाहिए। कलाई, कंधों, पंजो में चोट या दर्द होने पर इसे नहीं करना चाहिए।

गज़ल --

“इन दिनों”

‘जन्मतिथि पर्व’

धुन्ध का वातावरण है इन दिनों।  
वायरस का आक्रमण है इन दिनों।

जिनने बिगाड़ा वे घरों में बंद हैं।  
स्वच्छ ये पर्यावरण है इन दिनों।

रोज़ अनहोनी नई होती यहाँ।  
पर्वतों सा भारी क्षण है इन दिनों।

ठोकरें मिलतीं सदा ही सत्य को।  
झूठ का ही संक्रमण है इन दिनों।

हे! प्रभु सुन लो ‘शलभ’ की प्रार्थना।  
दुष्ट सा वातावरण है इन दिनों।

डॉ. रोहितश्याम चतुर्वेदी ‘शलभ’

\*\*\*\*\*



गंगास्वरूपा मायादेवी आज़ाद



चि. केदारनारायण त्रिपाठी



चि. प्रियांशु सजल मित्तल



श्रीमती जयश्री जयेश जोशी



चि. व्योमकेश अजय वलंजू



श्रीमती आशा दीपमाला चौहान



चित्रण : कु. भाव्या पूनम चंद्रशेखर भट्ट द्वारा



शिवोमा ट्रस्ट के उक्त सभी सम्मानित  
सदस्यों को ट्रस्ट परिवार की ओर से  
अनंत शुभकामनाएं।  
ईश्वर अक्षय स्वास्थ्य प्रदान करे।

मंगल भाव सहित –

राघवेंद्र केदारनारायण त्रिपाठी  
महासचिव, कार्यकारी मंडल  
शिवोमा ट्रस्ट

## बचपन के संस्कार

## शिवोमा आश्रम से संस्कारित राष्ट्र की भावी पीढ़ी

बाल्यावस्था में लड़का हो या लड़की अच्छी आदतें एक संस्कारी और गुणवान व्यक्तित्व के लिए बहुत जरूरी है। घर हमारा पहली पाठशाला और माता-पिता या बड़े भैया दीदी पहले शिक्षक शिक्षिका होते हैं। जैसे ही प्री नर्सरी, नर्सरी शुरू होता है अंग्रेजी माध्यम स्कूल में पढाई शुरू होती है, घर से अलग कहीं जाना और नए माहौल नए लोगों में तीन-चार घंटा रहना बड़ा ही दुखदायी होता है। पहला दिन या फिर हफ्ता तो बहुत कठिनाइयां आती है। घर में माता पिता भैया जो भी कुछ सिखाते हैं वह शायद स्कूल से अलग या समकाय भी हो सकता है। दिनचर्या में शामिल करने योग्य कुछ अच्छी आदतें -

- ✓ रात को समय पर सोना।
- ✓ अच्छी नींद लेना।
- ✓ सुबह जल्दी जागना।
- ✓ नित्यकर्म पश्चात नाश्ता करना।
- ✓ अपना बिस्तर ठीक रखना, रोज लगाना, सुबह उठाना।
- ✓ अपने जूते पॉलिश करना।
- ✓ अपने कपड़े की अलमारी अवेरना।
- ✓ खिलौने ठीक से जमाना।
- ✓ माता-पिता की यथासंभव गृह कार्य में मदद करना।
- ✓ बुजुर्ग दादा दादी, नाना नानी की मदद करना।
- ✓ गृह कार्य- झाड़ू लगाना। बर्तन अवेरना। किचन ठीक रखना। पानी भरना। गमले बगीचा में पानी देना।
- ✓ घर आए मेहमान का जलपान से स्वागत करना।
- ✓ ईश्वर में आस्था जगाने के कार्य करना।
- ✓ मधुर व्यवहार रखना।
- ✓ माता-पिता से बातें शेयर करना।
- ✓ टीवी, मोबाइल कम देखना।

- डॉ विक्रांत चिटनिस



## मधुमेह रोगियों के लिए ज्ञान योग्य बातें

## मधुमेह समाधान

- ✓ सुबह उठकर गर्म पानी पिए चाय पीने के पहले।
- ✓ भोजन के पश्चात आधे घंटे तक पानी ना पिए।
- ✓ भोजन में दही का प्रयोग करें।
- ✓ मल्टीग्रेन आटे की रोटी खाएं।
- ✓ अपने वजन के हिसाब से डाइटिंग करें।
- ✓ भोजन पर विशेष ध्यान दें। खासकर शादियां, त्योहारों, पारिवारिक कार्यक्रमों में पार्टी में जाने पर कम वसा वाला, कम शक्कर का और अधिक फाइबर का भोजन हो।
- ✓ व्यायाम पर जोर दें, चलना, घर का काम करना, साइकलिंग, योगा, ध्यान इत्यादि करें।
- ✓ शक्कर की जांच नियमित रूप से समय-समय पर करते रहें। अगर परिवार में शक्कर की बीमारी हो तो विशेष ध्यान रखें।
- ✓ हो सके तो घर पर ही शक्कर जांचने की मशीन रखें।
- ✓ वर्ष में एक बार अपनी लिपिड प्रोफाइल की जांच भी करवायें।
- ✓ वर्ष में एक बार अपनी आंखों की जांच करवाएं।



श्री स्वामी जी ने डायबिटीज को जड़ से समाप्त करने के लिए ६ ऊर्जावान वैज्ञानिकों के साथ मिलकर आयुर्वेदिक औषधि पर शोध करके एक रिसर्च पेपर बनाया और इसे डॉ. विक्रान्त चिटनीस ने इंटरनेशनल साइंस कॉन्फ्रेंस, इन्दौर में प्रस्तुत किया एवं प्रकाशित हुआ। शोधपत्र नीचे दी गई लिंक से देखें।

<http://ijerm.co.in/index.php/IJIERM/article/view/530>

**International Journal of Innovation In Engineering Research & Management (IJIERM)**  
ISSN: 2348-4918 ISO 2000-9001 CERTIFIED, REFEREED PEER REVIEWED JOURNAL, UGC APPROVED NO. 48708, EFI 5.89, WORLD SCIENTIFIC IF 6.33

HOME ABOUT LOGIN SEARCH CURRENT ARCHIVES CONTACT US SUBMISSION INFORMATION #REVIEW#  
#SUBSCRIPTION#  
Home > Vol 5, No 01 (2018) > Chitnis SS, Mishra H, Kalantri RC, Dhant JK

**A PROMISING NEW HERBAL COMBINATION FORTREATING DIABETES MELLITUS TYPE II**  
Chitnis V, Tripathi D, Kalantri Y, Kumar H Chitnis SS, Mishra H, Kalantri RC, Dhant JK

**ABSTRACT**  
Diabetes mellitus is a common major endocrine disease worldwide. Diabetes is resulting in deficiency or less production of insulin by pancreas which results in high blood sugar levels. Diabetes mellitus type II is treated using various anti-diabetic chemical drugs, but complete recovery has not been reported and also have some side effects. So a diabetic patient has to strictly maintain a sugar level using exercise, medication and changes in life style. World health organization has suggested more than thousands of plants which have medicinal properties and supporting use of alternative medicine therapies like ayurveda, herbal medicine etc. The study was performed on female aged 60 years old with history of Diabetes mellitus type II for 2 years who was willing to undergo herbal treatment with VanshSagrabak as she was not satisfied with long treatment of allopathic anti-diabetic drug. We gave her specific herbal anti-diabetic medicine VanshSagrabak. Slowly her allopathic drug dose was lowered and her herbal medicine drug dose increased during the study. The herbal drug case study in this patient revealed positive significant findings. Further studies on more patient population for these promising herbal drug trials are needed.

- डॉ. शीतल चिटनीस

सुयश



चि. राजेश मायादेवी मदनलाल आज्ञाद  
अखिल भारतीय तेलीक साहू राठौर महासभा का राष्ट्रीय  
सचिव मनोनीत होने पर शिवोमा ट्रस्ट परिवार की ओर से  
बधाई एवं शुभकामनाएं।



श्रीमती कृष्णा राजेश आज्ञाद  
शिवोमा ट्रस्ट परिवार की ओर से सुयश प्राप्ति पर  
बधाई एवं शुभकामनाएं।  
आप जीवन में उत्तरोत्तर सफलता प्राप्त करते रहें एवं  
मातृभूमि की सेवा हेतु सदैव अग्रसर रहें।

## पितरों के निमित्त दान की प्रक्रिया

स्वामीजी कहते रहते हैं "भूखे को भोजन तथा जिज्ञासु को ही ज्ञान दो अन्यथा भरपेट व्यक्ति गुलाबजामुन भी थूक देता है। अजिज्ञासु, ज्ञान को आत्मसात न कर डाकिये की भाँति असम्बद्ध पते पर वितरित करते हुए हब 'ज्ञानी' का मुखौटा पहन लेता है।"

स्वामीजी अपने जीवन में इसे क्रियान्वित करते रहते हैं तथा सभी साधकों को प्रेरित कर करवाते हैं। इंदौर से गांधीनगर हातोद ग्राम के मार्ग पर पितृ पर्वत के सामने रेडक्रोस द्वारा, जिन्हें कोढ़ हुआ है, उनके लिए एक पृथक बस्ति का निर्माण कराया है। स्वामीजी इसे कुष्ठधाम कहते हैं।

कोढ़ी वे हैं जिन्हें समाज ने बहिष्कृत कर दिया है। ऐसे पूर्व जन्मों के पापों के वहन कर रहे मानव वास्तव में दान के सदपात्र हैं।

उक्त में कुछ पढ़े लिखे द्वारा हिंदी में "सुखसागर", रामायण का बड़ा संस्करण, गीताजी आदि के पाठ करने की इच्छा जाग्रत की। स्वामीजी ने तुरन्त इच्छापूर्ति कर पढ़ते का क्रम, विधि आदि का मार्गदर्शन भी दिया।

उनके रोगमुक्ति हेतु उनके चारों ओर ११ हवन पात्र में स्वयं भी एवम् साधकों द्वारा यज्ञाहुति, प्रति पूर्णिमा एवम् श्राद्ध पक्ष के १६ दिन, अर्पण कर अपने संकल्प को साकार करते हैं।

इसी क्रम में शास्त्र में वर्णित पञ्च (पत्तल) दान [ दैव नैवेद्य, गौ-ग्रास, श्वान ग्रास, काक ग्रास, पिपीलिका (चींटी) दान ] विधिसर हर साधक के हाथ से करवाते हैं। जल, अन्न, मिष्ठान्न, मुद्रा आदि के दान के समय चतुःश्लोकी भागवत, पितृ स्तुति, श्रीमद् भगवत गीता जी के १५वे अध्याय (सभी संस्कृत एवं गेय हिंदी पद्य में), पद्मपुराणान्तर्गत वर्णित "पाप प्रशमनं स्तोत्र" का निरंतर पाठ साधकों द्वारा किया जाता है। उक्त पाठ का भावपूर्ण गायन साधक को तो लाभावित करता ही है साथ में श्रवणकर्ताओं के पूर्व जन्मों के पापों से मुक्ति हेतु मार्ग प्रशस्त करता है।

इन सबके पूर्व साधक पितरों का आवाहन करते हैं एवं उक्त

अन्नादि ग्रहण, पाठ श्रवण हेतु निवेदन करते हैं। दानादि कार्य के पश्चात पितरों का मानसिक पूजन कर उन्हें श्रीकृष्ण शरण जाने एवं उनकी शरण में ही रहने हेतु आग्रह करते हैं।

वर्षों से नियमित किये जाने वाला यह "सेवा-यज्ञ" स्वामीजी द्वारा साधकों के साथ जीवन को "सफल एवम् सार्थक" बनाने का प्रयास है।



## साधकों के अनुभव

श्रीजी शरण अशोक शर्मा के लिखें पत्रों से.....



दादा के साथ तो मेरे बहुत अनुभव है। मैं पोस्टमैन था। मुझे बहुत डांट डांट कर पढ़ाया और बाबू बनाया। इतनी डांट तो मैंने स्कूल में किसी भी टीचर की नहीं सुनी। जबरदस्ती १ दिन में १०० पेज अंग्रेजी हिंदी के लिखवाना मुझे आज भी याद है, और एक पेज भी कम हो जाए तो खूब डांट पड़ती थी। गणित इतना अच्छा पढ़ाते थे कि एकदम दिमाग में बैठ जाता था। मेरे जैसे कई पोस्टमैन भाई को पढ़ाते थे, लेकिन जब पढ़ाते थे तो ना हंसी होती थी, ना चेहरे पर मुस्कराहट। सख्ती से पढ़ाते। आज मैं जो कुछ भी हूँ श्री स्वामी जी के कारण हूँ।

श्रीजी शरण अशोक शर्मा श्री स्वामीजी के अभिमंत्रित शिष्य ही नहीं वरन पोस्ट ऑफिस में सहकर्मी भी रहे हैं। ट्रस्ट में सक्रिय कार्यकर्ता रहे। कैंसर से उनका देवलोक गमन हुआ।

श्रीजी शरण हरिसिंह

(चि.सतीश जोशी के साथ बातचीत में श्री हरिसिंह के मन के उदगार )



श्रीजी शरण हरिसिंह



चि.सतीश जोशी

तुमको तो मालूम है जोशी जी, मैं तो गांव वाला पढ़ा-लिखा भी नहीं। पूरे जीवन मेल प्युन रहा लेकिन स्वामी जी के रामायण मंडल का ४६ साल से सदस्य रहकर ढोलक बजाता रहा। आज भी बजाता हूँ। मेरे तथा मेरे परिवार के हर दुःख सुख में श्री स्वामीजी मेरे साथ रहे। श्री स्वामी जी मुझे कहां कहां नहीं ले गए, तुम्हें तो याद है ना, ओंकारेश्वर कितनी बार गये, महाकाल कितनी बार गए, त्र्यंबकेश्वर, गंगेश्वर, सिंहस्थ में मुझे खींचकर ले जाते रहे। सर्वपितृ अमावस्या पर कैसे वह मुझे ले गए थे यह मैं ही जानता हूँ, लेकिन उनकी ज़िद के आगे कुछ नहीं चलता। रावेरखेड़ी आज भी मुझे याद है वहां ढोलक बजाकर मुझे ऐसा लगा कि मैंने उस समय के बाजीराव पेशवा और उनके साथियों को प्रत्यक्ष बुला लिया हो। इन सब में मुझे एक ही बात बहुत अच्छी लगती थी डांटते बहुत थे, लेकिन सब पुण्य कार्य सबसे करवाते थे। स्वामी जी कहते रहते "कर लो कर लो जितना हो जाए कर लो"। आज भी इसी कारण मैं उसके साथ में जुड़ा हूँ।

श्रीजी शरण हरिसिंह स्वामी जी के साथ पोस्ट ऑफिस में सहकर्मी रहे। रामायण मंडल के सक्रिय सदस्य 46 साल तक रहे। प्रति शनिवार सुंदरकांड, श्री रामायण जी का मास पारायण, अखंड रामायण में लगातार ढोलक बजाकर ईश्वर की आराधना करते रहे। श्री हनुमान जी के प्रकट उत्सव के दिन ही कुछधाम में कुछ रोगियों को भोजन वितरित करने के पश्चात रात को हृदयाघात से ईश्वर में लीन हो गए।



श्रीमती आरती  
यतिराज कलंत्री

ज्वेलरी डिज़ाइनिंग  
एण्ड मेकिंग



कु. सान्वी विनय वर्मा  
उम्र - ५ वर्ष



कु. सान्वी विक्रांत चिटनीस  
उम्र - ५ वर्ष  
सॉल्ट पेंटिंग



चि. सुभाष भाई मेहता  
उम्र - ९० वर्ष  
पेंसिल आर्ट



चि. सारांश जैन  
पेंसिल आर्ट



यादें - स्वयं सु-स्वास्थ्य जन अभियान के अंतर्गत पूर्व वर्षों में योग दिवस पर योग हस्त मुद्रा का प्रचार प्रसार



श्री गुजराती समाज , विजयनगर, इन्दौर में बच्चों को हस्त योग मुद्रा का प्रशिक्षण देते हुए



श्री गुजराती समाज , नसिया रोड, इन्दौर में बच्चों को हस्त योग मुद्रा का प्रशिक्षण देते हुए



एरोबिक्स क्लब मेघदूत, इन्दौर मे हस्त मुद्रा प्रशिक्षण



योग दिवस पर शिवोमा आश्रम में योग साधना



आश्रम में स्थापित माँ पद्मावती की प्रतिवर्ष विशेष पूजा



बडवाह महेश्वर के बीच स्थित 'गंगेश्वर' - नर्मदा नदी में गंगा कुण्ड में पितरों का तर्पण

स्वर्णकर्षण भैरव साधना  
यंत्र पर ५२ दीपक प्रज्वलित  
कर साधकों के द्वारा आश्रम  
में साधना की गयी



सिंहस्थ, उज्जैन  
में पितरों का  
तर्पण करते हुए  
श्री स्वामीजी के  
साथ शिष्यगण

हलहारिणी अमावस्या  
पर श्री स्वामीजी के  
शिष्य डॉ.राघवेन्द्र सिंह  
दीवान ने नरसिंगपुर में  
५०वृक्षों का रोपण  
किया



## आगामी पर्व

## आमंत्रण

आषाढ शुक्ल प्रतिपदा से अमावस्या तक

(११ जुलाई से ८ अगस्त २०२१)

तिथि/ दिनांक	विवरण	आश्रम के कार्यक्रम
<b>आषाढ शुक्ल पक्ष प्रारम्भ</b>		
प्रतिपदा ११-०७-२०२१	गुप्त नवरात्रि प्रारंभ	आश्रम में 9 दिन मां की साधना यज्ञ
चतुर्थी १३-०७-२०२१	अंगारक चतुर्थी	श्री गणेशजी का हल्दी से अभिषेक
पंचमी १५-०७-२०२१	स्कंध पंचमी	कार्तिकेय स्वामी की आराधना
सप्तमी १६-०७-२०२१	विवस्वत सप्तमी सूर्य कर्क राशि में 16:55	सूर्य के जाप एवं दीप यज्ञ
अष्टमी	शुक्र सिंह में 9:28	मां बगलामुखी साधना, शुक्र के जाप एवं दीप यज्ञ
नवमी १८-०७-२०२१		नवरात्रि यज्ञ पूर्णाहुति
एकादशी २०-०७-२०२१	देव शयनी एकादशी मंगल सिंह में 17:56	श्री विष्णु भगवान का देव शयन, मंगल के जाप एवं दीप यज्ञ
द्वादशी २१-०७-२०२१	प्रदोष	वामन भगवान की पूजा, शिवजी का पारद अभिषेक
पूर्णिमा २३-०७-२०२१	गुरु पूर्णिमा व्रत की पूर्णिमा प्रातः 11:00 बजे पश्चात	कुष्ठधाम में अन्नदान एवं आश्रम में सद्गुरु पाद्य पूजन
<b>आषाढ/श्रावण कृष्ण पक्ष</b>		
प्रतिपदा २४-०७-२०२१		श्री स्वामी जी का जन्मतिथि पर्व
द्वितीय २५-०७-२०२१	बुध कर्क में ११:४२	बुध के जाप एवं दीप यज्ञ
चतुर्थी २७-०७-२०२१	संकष्टी चतुर्थी अंगारकी चतुर्थी	श्री गणेशजी का हल्दी से अभिषेक
अष्टमी ३१-०७-२०२१	कालाष्टमी	मां पद्मावती एवं श्री स्वर्णार्कषण भैरव का पूजन
एकादशी ०४-०८-२०२१	कामिका एकादशी	
द्वादशी ०५-०८-२०२१	प्रदोष	शिवजी का पारद अभिषेक
अमावस्या ०८-०८-२०२१	हरियाली अमावस्या बुध सिंह में 25: 35	बुध के जाप एवं दीप यज्ञ

ट्रस्ट के समस्त सदस्य तथा उनके परिवार के सदस्यों से ट्रस्ट की समाचारिका 'शिवोद्धार' के आषाढ मास के अंक के लिए लेख, लघुकथा, कविता, गीत, अपने द्वारा बनाई गई कलाकृतियां, आदि प्रकाशन के लिए आमंत्रित है। रचनाएं संस्कृत, हिंदी, गुजराती, मराठी तथा अंग्रेजी भाषा में आमंत्रित हैं।

कृतियां मौलिक तथा अप्रकाशित होना चाहिए।

उपरोक्त रचनायें व्हाट्सएप नंबर 7999970905 पर अपने नाम, पता, मोबाइल नं., ईमेल एवं पासपोर्ट साइज़ फोटो के साथ प्रेषित करें।

महासचिव  
शिवोमा ट्रस्ट

\*\*\*\*\*



नवजात गिलहरी के समुचित पोषण के पश्चात गिलहरी को मोबाइल पर विडिओ दिखाते हुए जीव प्रेमी चि. जयेश जोशी, कांदिवली, मुंबई

## ट्रस्ट के कार्य

### आध्यात्मिक :

- प्रति सोमवार श्री स्वामी जी के द्वारा निर्मित पारे के पारदेश्वर महादेव जी का रुद्र सूक्त से पारद अभिषेक।
- प्रति मंगलवार तथा शनिवार श्री सुंदरकांड पाठ एवं श्री रामचरितमानस मास पारायण।
- प्रति बुधवार श्री निर्गुंडी वनस्पति देवता का पूजन।
- प्रति गुरुवार श्री दत्त याग।
- प्रति शुक्रवार श्री पद्मावती माता का अभिषेक पूजन एवं श्री स्वर्णाकर्षण भैरव के सोने के यंत्र का पूजन एवं पाठ।
- प्रति रविवार यज्ञ।
- प्रति शुक्ल पक्ष की अष्टमी पर श्री बगलामुखी माता का पूजन, अभिषेक, साधना।
- प्रति पूर्णिमा, अमावस्या तथा प्रत्येक हिंदू पर्व पर कुष्ठधाम में कुष्ठ रोगियों को भोजन, अन्न एवं दैनिक उपयोगी वस्तुओं का दान।
- प्रत्येक हिंदू पर्व पर अभिषेक, पूजा, साधना एवं सहस्र दीप प्रज्वलित करते हुए क्रियायोग पराशक्ति ज्ञानदीप यज्ञ।
- चारों नवरात्रि में श्री दुर्गा सप्तशती का पाठ एवं यज्ञ।
- वसंत पंचमी पर ट्रस्ट के सभी सदस्यों एवं परिवार के सभी सदस्यों बच्चों से मां सरस्वती का पूजन कराया जाता है एवं उनके जीभ पर केसर व अनार की कलम से सरस्वती का बीज मंत्र श्री स्वामी जी द्वारा लिखा जाता है। ५००० दीपों से बच्चों के द्वारा ज्ञानदीप यज्ञ कराया जाता है।
- श्राद्ध पक्ष एवं श्री पुरुषोत्तम मास (जब भी आए) में श्री स्वामी जी द्वारा श्रीमद् भागवत का पाक्षिक, मासिक पारायण किया जाता है तथा एक दिन ट्रस्ट के समस्त सदस्य मिलकर श्रीमद् भागवत का एक दिवसीय पारायण करते हैं। इस दिन आश्रम में सभी साधकों के द्वारा श्रीमद् भागवत का बाईस वस्तुओं के द्वारा परिक्रमा पूजन किया जाता है।

### शैक्षणिक :

- वसंत पंचमी पर कुष्ठ धाम के बच्चों तथा आश्रम में आने वाले सभी बच्चों को काँपी, पेन, पेंसिल, रबर, शार्पनर एवं अन्य वस्तुयें वितरित की जाती हैं।
- ट्रस्ट के सभी प्रतिभावान बच्चों की शैक्षणिक एवं विभिन्न क्षेत्रों में प्रतिभा को परखते हुए उनका

सम्मान किया जाता है।

- ट्रस्ट के सदस्य एवं सदस्यों के बच्चों की हिंदी तथा अंग्रेजी की लिखावट को सुंदर बनाने हेतु वैज्ञानिक पद्धति से ग्राफोलॉजिस्ट द्वारा 10 दिवसीय प्रशिक्षण दिया जाता है।

### परमार्थिक :

- हिंदू धर्म के प्रत्येक पर्व, श्राद्ध पक्ष, पुरुषोत्तम मास प्रति पूर्णिमा, अमावस्या को कुष्ठ रोगियों (३५ से ४० परिवार- १५० से १८० कुष्ठ रोगी) को बना हुआ भोजन, मिष्ठान तथा राशन (आटा, दाल, चावल, गुड, शक्कर, तेल, नमक) आदि का दक्षिणा सहित दान किया जाता है।
- भारतीय सनातन पद्धति से उक्त पर्व पर पितरों का तर्पण किया जाता है। देव नैवेद्य, काक ग्रास, गौ ग्रास, चीटियों को पिप्पलीका ग्रास, श्वान ग्रास प्रदान किया जाता है।
- सभी अमावस्या तथा पितृपक्ष की सर्वपितृ अमावस्या को पितरों के निमित्त पिंड बनाकर काक तथा मत्स्य को अर्पित करते हैं। ओमकारेश्वर तीर्थ में नर्मदा नदी में पितरों का तर्पण किया जाता है। नर्मदा माता को चुनरी चढ़ाई जाती है तथा चढ़ाई गई चुनरी के वस्त्र को काटकर साधकों को प्रतिदिन पूजा के लिए उपयोगी बनाकर प्रतिदिन उपयोग के लिए दे दी जाती है। पितरों के निमित्त खेड़ी घाट ओंकारेश्वर तीर्थ में अन्न दान किया जाता है।

### पर्यावरण रक्षा :

- ट्रस्ट के सदस्यों द्वारा अनेक स्थानों पर वृक्षारोपण किया जा रहा है।
- अरुणोदय सेवा केंद्र कुष्ठ धाम में वर्षों पहले रोपित किए गए पौधे आज वृक्ष का रूप लेकर कुष्ठ रोगियों को लाभ प्रदान कर रहे हैं। आज भी प्रत्येक पूर्णिमा, अमावस्या पर वृक्षारोपण किया जाता है।
- ओंकारेश्वर तीर्थ के खेड़ी घाट पर, खंडवा रोड, महेश्वर रोड पर वृक्षारोपण का कार्यक्रम वर्षा तथा ठंड की ऋतु में नियमित रूप से किया जा रहा है। वृक्षों को नर्सरी से क्रय कर मंत्रोच्चार से रोपित किया जाता है।

### स्वास्थ्य व मानसिक निदान :

- 4G क्वांटम एनालाइजर द्वारा स्वास्थ्य प्रेमियों की निःशुल्क जांच की जाती है।

- प्राप्त रिपोर्ट के आधार पर, हस्त योग मुद्रा एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा निदान किया जाता है।
- शोधपत्र पर आधारित मशीन द्वारा शरीर का डिटाॅक्सिफिकेशन किया जाता है - नाम मात्र शुल्क पर।
- श्री स्वामी जी द्वारा समस्या ग्रस्त जातक (शारीरिक, मानसिक, सांसारिक समस्याओं) का परामर्श द्वारा निदान किया जाता है।

#### योग केंद्र :

- नियमित रूप से योग प्रशिक्षण एवं विभिन्न बीमारियों को दूर करने के लिए हस्त योग मुद्रा प्रशिक्षण भी दिया जाता है।

उक्त समस्त पुण्यकारी कार्य ट्रस्ट के ट्रस्टी, सदस्य(वार्षिक सदस्यता सहयोग राशि 600रु.), शुभचिंतक, पितृ भक्त, देव भक्त, सामाजिक कार्यकर्ताओं द्वारा समय समय पर प्रदान किए जा रहे आर्थिक सहयोग के माध्यम से संपन्न होते हैं। आप भी इस पुण्य कार्य में अपनी आर्थिक सहभागिता देकर लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

## SHIVOMA TRUST

ICICI BANK LTD

CURRENT ACCOUNT NO.

657305601436

IFSC: ICIC0006573

SAKET NAGAR BRANCH,  
INDORE

## शिवोमा ट्रस्ट कार्यकारी मण्डल

**अध्यक्ष:** डॉ. जितेन्द्र कुमार भट्ट

**उपाध्यक्ष:** चि. मुन्ना ठेकेदार, चि. सतीश मित्तल, चि. सतीश विजयवर्गीय, चि. केदानारायण त्रिपाठी, चि. धर्मेन्द्र जोशी ।

**महासचिव:** चि. राघवेन्द्र त्रिपाठी ।

**सचिव:** चि.राजेश जायसवाल, चि.नरेश पाहुजा, चि. जयेश शर्मा ।

**कोषाध्यक्ष:** चि. प्रकाश सोनी, चि. विजय कोष्टी, चि. कमलेश बागरेचा, चि. सतीश जोशी, चि. राजीव शर्मा।

**वित्त समिति:** चि. विजय कोष्टी, चि. सुशील कनोजिया, चि. अनील परमार, चि. मनोज शर्मा, चि. नीरज मित्तल ।

**कार्यकारी सदस्य:** चि. घनश्याम चौहान, चि. मनोज भारती, चि. लक्ष्मण यादव, चि. रामनारायण वर्मा, श्रीमती बीना सतीश मित्तल, श्रीमती कृष्णा राजेश आज़ाद, श्रीमती वंदना कनोजिया, श्रीमती आशा विजय कोष्टी, श्रीमती आशा दीपमाला चौहान, श्रीमती शोभा मनोज भारती , श्रीमती नमिता मनोज शर्मा, श्रीमती कृष्णा प्रकाश सोनी एवं अन्य सभी सक्रीय सदस्य ।

## ज्येष्ठ मास में ट्रस्ट के वित्तीय सहयोगी

कु. नताशा विजय वलंजू, चि. प्रवीण पांडे, चि. उपाध्याय जी, कु. अदिति रेखा दामोदर शिंगारे, डॉ. राघवेन्द्र सिंह दीवान, चि. केदारनारायण त्रिपाठी, चि. राजीव शर्मा, श्रीमती सुषमा वासुदेव तिवारी, गंगास्वरुपा मायादेवी मदनलाल आज़ाद, चि. प्रियांश आशु सजल मित्तल, चि. व्योमकेश अनुप्रिता अजय वालंजू, श्रीमती जयश्री जयेश जोशी, श्रीमती आशादीपमाला घनश्याम चौहान, चि. नरेश पाहुजा, चि. उमेश पाहुजा, ।

**The Editorial****Seek Knowledge- Success Will Follow**

It is a well known saying that 'Vidya sarvatra poojyate' which is to say that Knowledge is recognised world wide.

One should devotedly seek knowledge from the preceptor (Guru) because one's wealth can be looted and ransacked but knowledge is the only priceless possession which nobody can take away from us.

But beware!! Knowledge should never be misused. Neither should one boast about one's abilities. Knowledge may give rise to arrogance and over confidence which is deadlier than any poison.

A person becomes humble and noble when the acquired knowledge is put to use for a good cause. Knowledge doubles when you share it with others and the result is the betterment of humanity.

One must pass on the skills and knowledge possessed to the next generation in order to keep it alive and immortal. Selfish retention of skills, abilities and knowledge of any kind will become the reason for it to perish.

Be humble and try to spread your knowledge to as many people as you can because it is only knowledge combined with humility that is acknowledged and recognised.

May we all be blessed by our preceptor, Shri Swamiji who will guide us as to use our knowledge in the righteous way leading to peace and success.

**-Mrs. Namita Manoj Sharma**



## Plastic – Less Benefit More Loss



International Plastic Bag Free Day is celebrated on July 3 every year. Let us not eliminate the use of plastic only on this day but also on the other days of the year because plastic is killing humans. To know the reason behind it, read further.

**Plastic: The Wonder Material:** Plastic has become the most essential part of our daily lives. Somewhere it is used for packaging and somewhere for some other use. All of us know the advantages of this wonder material because of which it has become abundant on Earth. Moreover, it is also very cheap. All of this sounds very good, isn't it? But most people are unaware of the fact that this wonder material is killing them.

I know what thoughts are going on in your mind. Will plastic really kill you!

Well, if you ask me the answer is yes. If not directly then it will someday kill you indirectly. Plastic is non-biodegradable in nature. Plastic remains in our environment for millions of years. Dumping of plastic is a big issue. It is often buried in the lands and dumped into the ocean. And now when even these dumping sites are proving to be insufficient for plastic dumping, people have thought of a new idea, dumping plastic in the space. Human beings, the most intelligent creatures on the Earth are so unscrupulous that they keep on damaging the place where they live, like they have found out some other planet to live, after totally destroying this beautiful planet.

Most of you must be knowing what a food chain is. (You might be thinking right now that why have I changed the topic. But keep a little patience and you will come to know the reason behind it.) Everyone in the middle school is taught about the food chain and if any of the elements of this food chain is disturbed then other elements are very likely to be affected and the whole ecosystem becomes imbalanced or can

even collapse.

Plastic which is dumped anywhere can be consumed by animals because humans can understand the difference between plastic and food but animals cannot. Plastic chokes the organs of the animal and the animal eventually dies of it. Every year more than 100 million animals die either by the ingestion of plastic or entanglement. These are the figures which are known to us, the actual figures might be well beyond it. If this continues to happen then many of the species of animals may extinct and if this happens then human beings will definitely be affected by it (being the part of the food chain) which can even become the cause of plastic killing humans indirectly.

Plastic's non-biodegradable nature is the apple of discord here. The solution to this problem is to put a ban on the excessive production of plastic (We cannot totally eliminate plastic from our lives but we can at least reduce its use). The existing plastic waste can be used in some other ways by recycling it. The Indian Government took a step forward by building one lakh kilometers of roads in at least 11 states using discarded plastic. These roads are made up of a mix of recycled plastic and bitumen. India produces about 15000 tonnes of plastic waste daily, of which about 9000 tonnes is recycled. The remaining plastic is either burnt leading to air pollution or ends up in landfills or clog drains. At a time when the entire world is grappling with disposal problems of huge volumes of plastic waste, this way of using it in making of roads is easing out India's plastic crisis.

**"Plastic packaging and plastic rings,  
Plastic bags for more plastic things,  
Plastic bottles for the water you drink,  
But plastic causes death so stop and think!  
Millions of sea birds and turtles painfully die,  
After eating plastic that floats on by,  
Plastic thrown away and out of reach,  
Ends up as plastic sand on a plastic beach."**

-Ku. Kinjal Bagrecha

## Exploration



People often say life has nothing. It is boring. Have you ever thought the other way? Have you ever thought there is so much to explore in life, so many adventures to go on , so much happiness to feel, so many new people to meet, so many new cultures to embrace, so many different cuisines to try , so many new attires to wear , so many different countries to visit , so many languages to learn , so many passions to pursue , so many beauties of nature to look at , so many stories to tell?

The list is endless. We have indulged ourselves in the new ideas and new lifestyle so much that we have forgotten what life really is. We are so much into modern living that we have forgotten the actual little happy things in life that matter. We are involved in the western culture so much, that we are forgetting our indian culture - our culture which is so pure and heartwarming, our culture which is innovative and near to God.

**-Ku. Saumya Renu Pradeep Bhatt**

\*\*\*\*\*

### The Yogasana --

### "Anjaneyasana"



English Name: Crescent Low Lunge Pose

Sanskrit Name: अंजनेयासन

About: This pose is dedicated to hanumana, here called by his mothers name "Anjani" as, "the son of anjani". Hanumana is the deity from the epic Ramayana that depicts his action of carrying the parvat Dronagiri (Mount Dronagiri ) when he went in search of herb sanjeevani for the wounded Lakshman (brother of Lord Rama). He carried the whole mountain of Dronagiri as he couldn't identify herb.

**Technique:** Beginning from Virabhadrasana pose, inhale and raise the arms up above your

head in Namaste, and as you exhale go down on your right knee resting the entire leg stretched behind you on the floor.,Exhale and dip down further, deepening and pushing the left thigh towards the floor and pushing the torso forward while feeling the stretch at the right hamstrings and hips.,Hold the pose for about 5-8 breaths, then slowly release and repeat with the other side.



Chakras: Muladhara

Chakra- root ,Anahata Chakra- heart ,Manipura

Chakra- solar plexus

Benefits:

1. Stimulates thyroid gland, helps regulating metabolism.
2. Improves lung capacity by giving expansion to chest.
3. Increases spine mobility.
4. Stretch to the hamstrings, groin and the quadriceps, increasing flexibility of the lower body.
5. It tones the nerves passing from spine to legs that help in improving the neuropathways.
6. Good for sciatic pain, disc herniation, stiffness in the hips.
7. Good for digestion.

**Caution:** 1.People having hip, knee, ankle or shoulder injury to abstain from practicing this pose.

2. Spinal ailments such as spondylitis, slip disc, bulge shall consult a medical professional before attempting.

3. Those having Arthritis should practice on a soft surface to place the knee.

**- Ku. Khushali Jaishree Jayesh Joshi**

**Poem--****'The Last Thought'****'A Friend to Keep'**

The brain is taking it's time,  
Recalling the memories for the last time;  
Hoping to remember everyone,  
But it still wants to wait a while to see the one!!

The path in front of me is clear,  
But my legs are too tired to move;  
Like pushing a wheelchair for someone,  
I hope someone help me too!!

My body is stiff,  
And my hands are dry;  
The vision is dark,  
Like a night sky!!

The memories I have made till now  
I wish to treasure it in a box  
Though this body will fade away  
With my soul I'll carry them on my way.

I know you will be in pain  
Seeing my blood drying in my veins  
But don't you forgot to call my name  
I'll will come to you with the first rain.

Maybe after this after life  
I wish to greet you again with a smile.

**- Ku. Bhavya Poonam Chandrashekar Bhatt**

\*\*\*\*\*



My friend taught me something,  
Which I decided to keep up my entire life!

She never said "I'm with you" when I was in  
problem,  
She said "we made it" after we solve it together!

She never asked "why are you so emotional?"  
She said "you have the right to express your  
annoyance and people should know how to  
persuade you"!

She never talked about my fear of losing people,  
She explained, "it is okay to delete some  
insignificant people from your life"!

She never held my hand,  
But she stayed with me forever!!

**-Ku. Saumya Renu Pradeep Bhatt**

\*\*\*\*\*

