संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ७ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ नवम्बर २०२३
वर्ष : ३३ अंक : ५ (निरंतर अंक : ३७१)
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)

संस्कृति सुवास विशेषांक

क्यों बज रहा है विश्वभर में भारतीयों का डंका ?

पढ़ें पृष्ठ २१

यहाँ हुई वेदव्यासजी द्वारा वेदांत-आधारित शास्त्रों की रचना

गीता जयंती
२२ दिसम्बर १२

भारत का ऋणी है विश्व !

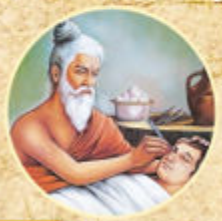
अवश्य पढ़ें पृष्ठ २८ पर

आद्य शंकराचार्यजी ने किया अद्वैत वेदांत का डिंडिम घोष

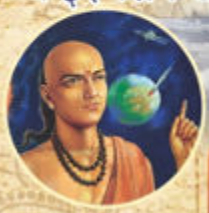
यह है वेद, आयुर्वेद, योग व मंत्र-विज्ञान की भूमि

कणाद जैसे वैज्ञानिक ऋषि थे वैशेषिक दर्शन के विचारक

सुश्रुत जैसे महान चिकित्साशास्त्री एवं शल्यचिकित्सक थे अध्यात्मवादी



आर्यभट्ट जैसे ज्योतिषविद् और गणितज्ञ थे ईश्वरनिष्ठ



चन्द्रयान-३

सर्वहितकारी विचार बने स्वतःस्फूर्त क्रांति के प्रेरक

पढ़ें पृष्ठ ४

मातृ-पितृ पूजन दिवस

तुलसी पूजन दिवस

राष्ट्र-निर्माण के लिए सरकार को इसका संज्ञान लेना चाहिए
- श्री मानस किंकरजी, कथा-प्रवक्ता एवं विश्व वैदिक धर्म संघ के राष्ट्रीय प्रवक्ता २३

ऋषि प्रसाद के इस नवम्बर अंक में हम यह भी पायेंगे...

वैज्ञानिक भी मानते हैं प्रार्थना-पूजा का प्रभाव २४
कम्प्यूटर को सिखायी जा सकती है संस्कृत ९
हिन्दू धर्म में क्यों लौट रहे इंडोनेशिया निवासी ? १९
भाग्य की रेखाएँ बदलनी हों तो... ३४
गाजर के पुष्टिदायक व्यंजन एवं शीत ऋतुचर्या ३०

यही मेरा मिशन है

– पूज्य बापूजी

स्वामी विवेकानंदजी के १०० साल बाद

सितम्बर १९९३ में 'विश्व धर्म संसद, शिकागो' में पूज्य बापूजी ने हिन्दू धर्म का प्रतिनिधित्व किया था। वहाँ ६००-७०० धर्मगुरु इकट्ठे हुए थे। पूज्यश्री ने वहाँ सनातन धर्म के विद्वेषहर अद्वैत ज्ञान का अमृत परोसते हुए आपसी कल्याण का सद्भाव बढ़ाकर स्नेह के समन्वय द्वारा मानवता की रक्षा की ओर दुनिया का ध्यान आकृष्ट किया था। पूज्यश्री के ही शब्दों में :

''आज का मनुष्य, गाँव या राष्ट्र दूसरे मनुष्य, गाँव या राष्ट्र को दबाकर खुद सुखी होना चाहता है लेकिन यह सुख का साधन नहीं है। सुख का सच्चा साधन है एक-दूसरे की मदद व भलाई करना। सुख चाहते हो तो पहले सुख देना सीखो। **परस्परं भावयन्तु...** हम जो कुछ करते हैं घूम-फिरकर वह हमारे पास आता है। इसीलिए विज्ञान के साथ-साथ मानवीय संवेदना, सुहृदयता की भी जरूरत है, जो मिलेंगे वेदांत के ज्ञान-विज्ञान से। आज के विज्ञान द्वारा वेदांत से विमुख होकर खोजें की जायेंगी तो वे संसार को सुंदर बनाने के बजाय भयानक बनायेंगी। अतः आधुनिक विज्ञान के साथ अथवा पहले ही आत्मा के ज्ञान-विज्ञान का होना परम आवश्यक है।

आज विश्व को सबसे बड़ी आवश्यकता है कि वह विषय-विलास में, चटोरेपन व कामविकार में तबाह होती युवा पीढ़ी को यौवन सुरक्षा व स्वास्थ्य के नियम समझाकर उसे पथभ्रष्ट होने से बचा ले। नयी पीढ़ी का पतन होना प्रत्येक राष्ट्र के लिए सबसे बड़ा खतरा है। आज सभी जातियों, मजहबों एवं देशों को आपसी तनावों तथा संकीर्ण मानसिकताओं को छोड़कर युवा पीढ़ी की भलाई के बारे में सोचना चाहिए, संयम-सदाचार के प्रचार-प्रसार में लग जाना चाहिए। विश्व को आज आवश्यकता है कि वह योग और वेदांत की शरण जाय।

सबका मूल एक है। बच्चा चाहे ईसाई या मारवाड़ी अथवा सिंधी के घर जन्मा हो, वह जन्मता है तो उसकी स्वाभाविक ध्वनि अंतरात्मा को छूकर आती है 'ऊँआँ... ऊँआँ...' यह ॐकार की ध्वनि सबकी एक जैसी है।

तुझमें ॐ मुझमें ॐ सबमें ॐ समाया है। कर लो सभीसे स्नेह जगत में कोई नहीं पराया है॥
एक ही माँ के बच्चे हम सब एक ही पिता हमारा है। फिर भी ना जाने किन विकारों ने लड़ना तुम्हें सिखाया है॥

'बापूजी आपका मिशन (उद्देश्य) क्या है ? क्या आप पंथ या धर्म स्थापना चाहते हैं ?'

तो सुन लो : ''**मुस्कराना मेरी आदत है, प्रसन्न रहना मेरा स्वभाव है और मानवता को जगाना मेरा मिशन है।** चाहे कोई किसी देश, किसी वेश, किसी मजहब या पंथ का हो... चाहे मुझे माने या न माने, गुरु माने, साँईं माने, संत माने, चाहे ५० गालियाँ दे उसकी मौज है परंतु **उसका शरीर तंदुरुस्त रहे, मन प्रसन्न रहे और बुद्धि में बुद्धिदाता का माधुर्य, सामर्थ्य, समता निखरे यह मेरा उद्देश्य है।**''

छोटा-मोटा दुःख आपको दबोच न दे, छोटा-मोटा सुख आपको उल्लू न बना दे, छोटी-बड़ी वाहवाही आपमें अहंकार न उभार दे और छोटी-बड़ी विफलता आपको विषाद की खाई में न धकेल दे। आप सबके सिर पर पैर रखते-रखते अपने सर्वोपरि सच्चिदानंद की यात्रा में आगे बढ़ते जायें। मेरे वचनों का, सत्संग का कैसा भी सहयोग आप लेते हैं तो मुझे आनंद है।''

ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़, अंग्रेजी व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : ३३ अंक : ५ मूल्य : ₹ ७
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३७१
प्रकाशन दिनांक : १ नवम्बर २०२३
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
कार्तिक-मार्गशीर्ष, वि.सं. २०८०

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव
पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व न्यायाधीश, राज. उच्च न्यायालय; पूर्व अध्यक्ष, मानवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर हमारी जिम्मेदारी नहीं रहेगी। **अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ['हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स' (Hari Om Manufactureres) के नाम अहमदाबाद में देय] द्वारा ही भेजने की कृपा करें।**

सम्पर्क पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ६१२१०८८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ६१२१०७४२
९५१२०८१०८१ 'Rishi Prasad'
ashramindia@ashram.org
www.ashram.org www.rishiprasad.org
www.asharamjibapu.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	शुल्क
वार्षिक	₹ ७५
द्विवार्षिक	₹ १४०
पंचवार्षिक	₹ ३४०
आजीवन (१२ वर्ष)	₹ ७५०

विदेशों में

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ६००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ १२००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ ३०००	US $ 80
आजीवन (१२ वर्ष)	₹ ६०००	US $ 200

Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

इस 'संस्कृति सुवास विशेषांक' में...

❖ वैश्विक क्रांति के स्वर
✻ सर्वहितकारी विचार बने स्वतःस्फूर्त वैश्विक क्रांति के प्रेरक - निलेश सोनी ४
❖ मंत्र शक्ति ✻ मंत्र-विज्ञान के चमत्कार - प्रीतेश पाटील ६
❖ मर्दों-के-मर्द थे हमारे गुरुजी ७
❖ ताजा खबर ✻ यूनिसेफ ने लिया प्रस्ताव वापस - रामेश्वर मिश्र ८
❖ अंतर्राष्ट्रीय समाचार ✻ अब कम्प्यूटर को भी सिखायी जा सकती है संस्कृत- आदित्य ठाकुर ९
❖ सामयिक घटनाएँ ✻ मानवाधिकारों व प्रकृति का हो संरक्षण : राष्ट्रपति मुर्मु - शिवनारायण जांगड़ा १०
❖ आगामी पर्व ✻ धरती पर के २ अमूल्य वरदान : संत और गाय ११
❖ जयंती विशेष ✻ समस्याओं व बंधनों से हँसते-हँसते छुड़ा देगा यह ग्रंथ १२
❖ पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग
✻ बरसी गुरु की कृपा, बदली जीवन-दशा - प्रवीण पटेल १४
❖ खबरें दूरदराज की ✻ वैदिक विवाह-संस्कार कार्यक्रम १६
❖ सेवा समाचार ✻ ऋषि प्रसाद दिखाती समाज को सच का आईना - देवराज शर्मा १७
❖ विद्यार्थी संस्कार ✻ सच्ची पढ़ाई १८
❖ भजनामृत ✻ हम तुमको कैसे जानें - संत पथिकजी १९
❖ ताजा घटनाक्रम
✻ हिन्दू धर्म में क्यों लौट रहे हैं मुस्लिम बहुल इंडोनेशिया के लोग ? १९
❖ देश-विदेश ✻ क्यों बज रहा है विश्वभर में भारतीयों का डंका ? २१
❖ जनहित समाचार ✻ हृदयस्पर्शी रक्षाबंधन २२
❖ भेंटवार्ता ✻ राष्ट्र-निर्माण के लिए सरकार को इसका संज्ञान लेना चाहिए- श्री मानस किंकरजी २३
❖ समसामयिक ✻ वैज्ञानिक भी मानते हैं : 'प्रार्थना और पूजा से... २४
❖ संस्कृति व पर्यावरण पोषक त्यौहार ✻ तुलसी-पूजा क्यों ? २५
❖ संत भूमानंदजी के जीवन-प्रसंग २७
❖ विश्वचर्चित वार्ता ✻ भारत का ऋणी है विश्व - विकास यादव २८
❖ सुर्खियों में... - सचिन शेरे २९
❖ आयीं सर्दियाँ... ✻ औषधीय गुणों से भरपूर गाजर व उसके पुष्टिदायी व्यंजन ✻ शीत ऋतुचर्या ३०-३१
❖ एकादशी माहात्म्य ✻ एकादशी की उत्पत्ति कैसे हुई ? ३२
❖ अवश्य पढ़िये-पढ़ाइये... मुन्ने का ऐलान ३३
❖ अनमोल कुंजियाँ ✻ सौभाग्य, पुण्यरक्षा, भूमि-शोधन ३४

विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

अनादि TV
रोज सुबह ६:३० व रात्रि ११ बजे टाटा स्काई/प्ले (चैनल नं. ११७०) व म.प्र., छ.ग., उ.खं. के विभिन्न केबल

DIGIANA DIVYA JYOTI
रोज रात्रि १० बजे म.प्र. में 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९)

सेवाकार्य भी
Asharamji Bapu
Asharamji Ashram
Mangalmay Digital
यूट्यूब चैनल्स

डाउनलोड करें : Rishi Prasad App (ऋषि प्रसाद की ऑनलाइन सदस्यता हेतु), Rishi Darshan App (ऋषि दर्शन विडियो मैगजीन की सदस्यता हेतु) एवं Mangalmay Digital App

सर्वहितकारी विचार बने स्वतःस्फूर्त वैश्विक क्रांति के प्रेरक

इजराइल-फिलीस्तीन के इलाके में शुरू हुई जंग आज देश-दुनिया में सुर्खियों में बनी हुई है ।

हर व्यक्ति, परिवार, समाज व देश अपना हित चाहता है; मंगल की अभिलाषा रखता है । वह कैसे हो इसका गहन विश्लेषण कर भारत के महापुरुषों ने साररूप निष्कर्ष बताया है कि

परहित बस जिन्ह के मन माहीं ।
तिन्ह कहुँ जग दुर्लभ कछु नाहीं ॥

जिनके मन में परहित का भाव है उनके लिए जगत में कुछ भी दुर्लभ नहीं है । उनका स्वयं का हित अपने-आप हो जाता है । अतः यथाशक्ति परहित करते हुए यदि सर्वहित के विचार किये जायें तो अपने एवं औरों के कल्याण के द्वार खुलने लगते हैं ।

ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों के चित्त से स्वतःस्फूर्त सृष्टि के प्रत्येक जीव के कल्याण का सद्विचार सभीको सच्चा मार्ग दिखाता है । देवर्षि नारदजी के सद्विचार ने महर्षि वेदव्यासजी को श्रीमद्भागवत रचने की प्रेरणा दी, जिससे करोड़ों लोगों का भला हो रहा है । संत तुलसीदासजी के सद्विचार ने करोड़ों को शांति दी, 'रामायण' के रस से आनंदित कर दिया । ऐसे ही संत आशारामजी बापू के सद्विचारों ने एक आध्यात्मिक क्रांति खड़ी कर दी । इन विचारों को आत्मसात् कर जब परोपकारी पुण्यात्मा जन संत और समाज के बीच सेतु बनते हैं, महापुरुष के दैवी सेवाकार्यों में जुट जाते हैं तब दुनिया की दशा ही नहीं, दिशा भी बदल जाती है । आइये, एक दृष्टि डालते हैं इस वैचारिक क्रांति के गौरवपूर्ण बिंदुओं पर :

विचार का संस्कार बन जाना

पिछले ६० वर्षों से संत श्री आशारामजी बापू द्वारा करोड़ों-करोड़ों लोगों के उर-आँगन में 'सबका मंगल, सबका भला' इस दिव्य विचारधारा का बोया बीज, जो आज विशाल वटवृक्ष बनकर राष्ट्र को ही नहीं, सम्पूर्ण विश्व को सहज सुख, शांति व आनंद की छाया प्रदान कर रहा है ।

संतश्री ने अपने ब्रह्मज्ञान के सत्संगों के माध्यम से समाज की लौकिक, नैतिक व आध्यात्मिक समुन्नति के जो प्रकाशमय विचार दिये वे आज सम्पूर्ण विश्व में एक नया सवेरा लेकर आये हैं ।

आपके मार्गदर्शन में आज देश-दुनिया में ४३२ आश्रम, १४०० से भी अधिक योग वेदांत सेवा समितियाँ, हजारों बाल संस्कार केन्द्र, सैकड़ों युवा सेवा संघ व महिला उत्थान मंडल आदि समाजहित की भावना के विचारों को मूर्तरूप देने में प्राणपण से जुटे हैं ।

ये विश्वहितकारी विचार आज विश्वपटल पर 'संस्कार' बनकर हमारे देश और संस्कृति की पताका को लहरा रहे हैं फिर चाहे गुरुकुल शिक्षा व्यवस्था द्वारा सुसंस्कारित पीढ़ी का निर्माण हो या युवाधन सुरक्षा तथा व्यसनमुक्ति अभियान से चरित्रवान, स्वस्थ समाज का निर्माण अथवा दिव्य शिशु संस्कार अभियान, बाल संस्कार केन्द्रों, बाल मंडलों द्वारा नष्टप्राय संस्कृति का पुनरुत्थान हो ।

खबरें दूरदराज की

धर्मांतरण-प्रभावित डांग क्षेत्र में

वैदिक विवाह-संस्कार कार्यक्रम

डांग संवाददाता । सनातन धर्म की एक पवित्र परम्परा है 'विवाह' । अग्नि को साक्षी मानकर शास्त्रोक्त विधि से विवाह करने के पश्चात् ही वर और वधू गृहस्थ धर्म का पालन करने के अधिकारी होते हैं । परंतु आज कई जगह, विशेषकर आदिवासी, वनवासी क्षेत्रों में गरीबी व वैदिक रीति-रिवाजों की अनभिज्ञता के कारण लोग विधिवत् विवाह नहीं कर पाते हैं । ऐसे गरीब विवाहित दम्पतियों के धर्म-मर्यादारहित जीवन का फायदा उठाकर ईसाई मिशनरियाँ प्रलोभन द्वारा बड़े पैमाने पर उन्हें धर्मांतरण का शिकार बना रही हैं ।

धर्मांतरणरूपी सामाजिक विकृति को हटाने व इसके विषवृक्ष की फैलती जड़ों को काट के धर्म-जागृति करने हेतु पूज्य बापूजी की प्रेरणा व मार्गदर्शन में पिछले ६ दशकों से देशभर में अनेकानेक सशक्त प्रकल्प चलाये जा रहे हैं । इसी कड़ी में गुजरात के धर्मांतरणग्रस्त डांग जिले के जामलापाड़ा गाँव में संत श्री आशारामजी आश्रम, आश्रम की समिति, साधकों व अन्य ६ धार्मिक संस्थाओं ने मिलकर वैदिक विधि से १४१ जोड़ों का विवाह संस्कार कराया । इन जोड़ों को देने के लिए एक विशेष किट बनायी थी ।

नव दम्पतियों को 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश', 'दिव्य शिशु संस्कार' आदि सत्साहित्य देकर संयम का महत्त्व बताया गया । वर-वधुओं में से कई ऐसे भी थे जो धर्मांतरित हो चुके थे । उन्होंने इस दिन स्वेच्छा से घर-वापसी की । यहाँ पहले दिन ढाई हजार और दूसरे दिन करीब ७ हजार लोगों में विशाल भंडारा और सत्साहित्य वितरण हुआ । जनसमूह ने आजीवन सनातन धर्म में रहने और व्यसनमुक्त जीवन जीने का संकल्प लिया । उपस्थित विभिन्न गणमान्यों द्वारा इस कार्यक्रम को सराहा गया । प्रस्तुत हैं कुछ हृदयोद्गार :

श्री पी.पी. स्वामी, स्वामीनारायण संस्था :

डांग में ९० प्रतिशत से ज्यादा आदिवासी परिवार रहते हैं । इस दंडकारण्य भूमि में ३ वर्ष पहले आशारामजी बापू के शिष्यों एवं अन्य कुछ संस्थाओं तथा भक्तों द्वारा जामलापाड़ा गाँव में जो मंदिर बनवाया गया है वह यहाँ के परिवारों के लिए खूब आशीर्वादरूप है । बापूजी के शिष्यों द्वारा कोरोना के समय यहाँ किट-वितरण भी किया गया था । अभी यहाँ एक बहुत बड़ा विवाह-संस्कार कार्यक्रम करवाया गया । इसमें वर-वधू को गृहस्थ-जीवन के लिए उपयोगी बर्तन, कपड़े आदि सामग्री के साथ प्रभु-प्रसादीरूप सत्साहित्य भी दिया गया । सामूहिक विवाह तो कई जगह होते हैं मगर यहाँ संतों के आशीर्वाद के साथ जो संस्कार वर-वधू को मिले यह बड़ी बात है । यह बहुत ही प्रेरणादायक काम है ।

श्री भाईकू भाई पवार, दंडकारण्य परियोजना समिति, धर्म जागरण, नवसारी (गुजरात) : आम तौर पर आदिवासी परिवारों में ऐसे ही फूलहार डालकर विवाह हो जाता है लेकिन मंत्रोच्चारण के साथ अग्नि को साक्षी रख के विवाह कराने की संत आशारामजी बापू ने जो प्रेरणा की वह बहुत उत्तम है, यह ईश्वरीय कार्य हुआ है । इससे इन परिवारों को जो संस्कार मिले हैं उनके प्रभाव से ये लोग धर्मांतरण के शिकार नहीं होंगे ।

हृदयस्पर्शी रक्षाबंधन

जनहित समाचार

ऋषि प्रसाद प्रतिनिधि । इस वर्ष भी पूज्य बापूजी द्वारा प्रेरित महिला उत्थान मंडल ने रक्षाबंधन पर्व कुछ अलग अंदाज में मनाया । आम तौर पर रक्षाबंधन केवल घर-परिवार तक ही सीमित रहता है लेकिन महिला मंडल की साधिका बहनें **'वसुधैव कुटुम्बकम्'** के सिद्धांत को चरितार्थ करती हुईं पहुँच गयीं सीमा पर तैनात उन वीर नौजवानों के बीच जो देश की सुरक्षा को अपना जीवन समझकर घर-परिवार से दूर रहते हुए कठिन चुनौतियों का सामना करते हैं । इन प्रहरियों को रक्षासूत्र बाँध के उनके सुरक्षित, प्रसन्न व उन्नत जीवन का मंगलमय संकल्प किया गया ।

शुभ भावों व पवित्र प्रेम को व्यक्त करने का यह सिलसिला यहीं नहीं थमा । कारागृहों, वृद्धाश्रमों, बाल सुधार गृहों, अनाथालयों आदि संस्थानों में जाकर वहाँ के वासियों की सूनी कलाइयों को भी वैदिक रक्षासूत्र से सुशोभित एवं सबल बनाने का कार्य भी बापूजी की इन बेटियों ने भलीभाँति किया । इस अवसर पर कैदियों को बुरी आदतें छोड़ सन्मार्ग पर चलने का शुभ संकल्प करवाया गया तथा भजन-कीर्तन, हास्य-प्रयोग आदि कराके जीवनोद्धारक सत्साहित्य का वितरण किया गया । अपने सूने जीवन में ऐसा आत्मिक स्नेह पाकर सभीकी आँखें नम हो गयीं ।

१६ राज्यों में २५० से अधिक स्थानों पर सम्पन्न हुए रक्षाबंधन कार्यक्रमों को मुख्यमंत्रियों, सांसदों, सामाजिक संगठनों के अग्रणियों, सेना के व अन्य प्रशासनिक अधिकारियों आदि द्वारा खूब-खूब सराहा गया। प्रस्तुत हैं कुछ उद्गार :

श्री संजीव कुमार, पुलिस उप महानिरीक्षक, केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल, लातूर (महाराष्ट्र) : जिस प्रकार आशारामजी बापू की प्रेरणा से महिला उत्थान मंडल की बहनों द्वारा रक्षाबंधन मनाया गया उसकी जितनी प्रशंसा की जाय उतनी कम है । हम राष्ट्र की रक्षा करते हैं परंतु बहनों ने रक्षासूत्र बाँधा तो हमें ऐसा लगा जैसे हम साक्षात् शक्तिरूपा बहनों द्वारा रक्षित हो रहे हों ।

श्री पुष्कर सिंह धामी, मुख्यमंत्री, उत्तराखंड : महिला उत्थान मंडल द्वारा **'वसुधैव कुटुम्बकम्'** की भावना को चरितार्थ कर मातृभूमि की सेवा करनेवाले वीर सैनिकों आदि को रक्षासूत्र बाँध के उनके लौकिक व आध्यात्मिक विकास एवं सुरक्षा की मंगलकामना करने का जो कार्य किया जा रहा है वह अत्यंत प्रशंसनीय है ।

श्री अवधेशजी गुप्त, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष, गौरक्षा विभाग, विहिप : महिला उत्थान मंडल द्वारा जिस प्रकार वैदिक मंत्रोच्चारण एवं शंखध्वनि के साथ भावपूर्ण तरीके से रक्षासूत्र बाँधने का कार्यक्रम किया गया, वह बड़ा ही गौरवपूर्ण है ।

श्री राम सिंह, पुलिस उप महानिरीक्षक, केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल, गांधीनगर : हमारे जवान छुट्टी न मिलने के कारण अपने घर-परिवार, बहन के साथ रक्षाबंधन मनाने से वंचित रह जाते हैं । इन बहनों ने ऐसे आत्मीय भाव से सभीको राखी बाँधी कि हमें अपनी बहनों की कमी महसूस नहीं होने दी । इसके लिए मैं उनका तहेदिल से शुक्रिया अदा करता हूँ ।

श्री हिमांशु शर्मा, डिप्टी कमांडेंट, सीमा सुरक्षा बल, नडाबेट इंडो-पाक बॉर्डर (जि.

औषधीय गुणों से भरपूर गाजर व उसके पुष्टिदायी व्यंजन

गाजर सुपाच्य, स्वास्थ्यप्रद व औषधीय गुणों से सम्पन्न है । 'भावप्रकाश निघंटु' के अनुसार यह मधुर तथा तिक्त रस युक्त, तीक्ष्ण, उष्ण व भूख बढ़ानेवाली है । यह रक्त व कांति वर्धक, कृमिनाशक, कफ को निकालनेवाली व वात को दूर करनेवाली है । इसमें विटामिन 'ए', 'बी', 'सी', 'डी', प्रोटीन्स, कार्बोहाइड्रेट्स, फॉस्फोरस, लौह तत्त्व, रेशे (fibres) आदि पाये जाते हैं । यह रोगप्रतिकारक शक्ति (immunity) बढ़ाती है व विटामिन 'ए' की प्रचुरता होने से नेत्रज्योति की वृद्धि करती है ।

गाजर में मूँग या चने की दाल डालकर घी में जीरा, हींग, अदरक, हल्दी, कढ़ीपत्ता आदि की छौंक लगा के बनायी गयी सब्जी खाने से चिड़चिड़ापन, मानसिक तनाव आदि विकार दूर होते हैं तथा शरीर को पुष्टि मिलती है ।

गाजर के टुकड़ों में सेंधा नमक, कटा पुदीना, टमाटर, अदरक तथा नींबू का रस मिलाकर सलाद के रूप में सेवन करने से पाचनशक्ति की वृद्धि होती है, भोजन में अरुचि, अफरा (gas) आदि का निवारण होता है । आटे में कद्दूकश की हुई गाजर, कटा हरा धनिया, हल्दी, अजवायन, नमक और मिर्च मिला के रोटी बना सकते हैं ।

स्वास्थ्यप्रद रस

गाजर का रस रक्तशुद्धिकर होने से कील-मुँहासे, फोड़े-फुंसी आदि में लाभकारी है । यह रक्ताल्पता (anaemia) को दूर करता है, वर्ण में निखार लाता है व यकृत (liver) की कार्यक्षमता को बढ़ाने में मददरूप है ।

औषधीय प्रयोग :

* गाजर का रस दिन में १-२ बार पीने से **हृदय-दौर्बल्य** में लाभ होता है ।

* इसके रस में १-२ चम्मच शहद★ मिलाकर सेवन करना **छाती के दर्द** में हितकारी है । इस प्रयोग में गाजर को पहले उबाल लें फिर रस निकालें ।

* इसके रस में चुकंदर का २५ मि.ली. रस मिलाकर दिन में १-२ बार पीने से **मासिक धर्म की अनियमितता तथा अवरोध** में लाभ होता है ।

गाजर-रस की मात्रा : ४०-५० मि.ली.

बल-पुष्टिवर्धक हलवा

लाभ : गाजर का हलवा मांस व शुक्र धातु की वृद्धि करता है । इसके सेवन से वीर्य पुष्ट होता है, हड्डियाँ मजबूत बनती हैं । यह रक्तपित्त (शरीर के किसी भाग से खून आना), मस्तिष्क-दौर्बल्य आदि में लाभदायी है ।

हलवा बनाने की विधि : ५०० ग्राम गाजर धो-छील के कद्दूकश कर लें । कड़ाही में ५० ग्राम घी या तेल लें । गुनगुना होने पर उसमें कद्दूकश की हुई गाजर और १५०-२०० ग्राम मिश्री डाल के पानी सूखने तक धीमी आँच पर पकायें । फिर उसमें आवश्यकता-अनुसार इलायची, खसखस, जायफल, किशमिश★, सूखे मेवे आदि मिला सकते हैं ।

गाजर-नारियल की बर्फी

लाभ : बाजारू बर्फियों में स्वाद के लिए मावा डाला जाता है जो कि पचने में अत्यंत भारी होता है और कैंसर जैसे घातक रोगों को जन्म

★ Ashram eStore पर उपलब्ध (डाउनलोड करें: "Ashram eStore" App) ।

एकादशी की उत्पत्ति कैसे हुई ?

भारतीय संस्कृति में इहलोक और परलोक – दोनों को सँवारने के लिए शास्त्रोक्त विधि से व्रत-उपवास करने की बड़ी सुंदर व्यवस्था है । ९ दिसम्बर को पुण्यप्रद उत्पत्ति एकादशी है । आइये जानते हैं उसका माहात्म्य एवं कथा पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से :

राजा युधिष्ठिर ने भगवान श्रीकृष्ण से पूछा : ''भगवन् ! मार्गशीर्ष (अमावस्यांत मास अनुसार कार्तिक) माह के कृष्ण पक्ष की एकादशी की उत्पत्ति कैसे हुई और उसका नाम क्या है ?''

श्रीकृष्ण ने कहा : ''कुंतीनंदन ! सतयुग में मुर नामक दानव रहता था । उसने ऐसा अत्याचार शुरू किया कि मानव त्राहिमाम् पुकारने लगे । स्वर्गलोक में भी उसने धावा बोल दिया और देवता इधर-उधर भागते फिरने लगे । आखिर इन्द्र देवताओं को लेकर भगवान शिवजी के पास गये और स्तुति करके अपना हेतु निवेदित किया ।

शिवजी ने कहा : ''देवराज ! भगवान पुंडरीकाक्ष की शरण जाओ ।''

इन्द्र और देवताओं ने भगवान नारायण की स्तुति की और मुर के बारे में बताया ।

भगवान बोले : ''देवराज ! बलवानों का बल आत्मरूप से मैं हूँ, तुम क्यों घबराते हो ! वह दानव कैसा है, उसका बल कैसा है तथा उस दुष्ट के रहने का स्थान कहाँ है ?''

इन्द्र बोले : ''देवेश्वर ! ब्रह्माजी के वंश में तालजंघ असुर उत्पन्न हुआ था । उसका पुत्र मुर चन्द्रावती नगरी बनाकर रहता है । उसने समस्त देवताओं को परास्त कर उन्हें स्वर्गलोक से बाहर कर दिया है और एक दूसरे ही इन्द्र को स्वर्ग के सिंहासन पर बैठाया है । अग्नि, चन्द्रमा, सूर्य, वायु तथा वरुण भी उसने दूसरे ही बनाये हैं ।''

भगवान देवताओं को लेकर चन्द्रावती नगरी में आये तो मुर ने अट्टहास किया, बोला : ''खड़ा रह, खड़ा रह !'' तब भगवान ने उसे अच्छी तरह से सबक सिखाया और बदरिकाश्रम गये । वहाँ विशाल गुफा में योगनिद्रा में विश्रांति पाने लगे ।

दुष्ट मुर पीछा करता हुआ आया और उसी गुफा में प्रवेश किया । भगवान को लेटे देख वह बड़ा हर्षित हुआ । भगवान को मारने का उसने ज्यों ही विचार किया त्यों ही भगवान के श्रीअंग से भगवदीय सत्ता का अंश निकला और देखते-ही-देखते वहाँ दिव्य अस्त्र-शस्त्रों से सुशोभित कन्या प्रकट हो गयी । उसने मुर दैत्य से युद्ध किया और उसे मार डाला । भगवान योगनिद्रा से उठे तो मुर को देखकर सोचा कि 'इतना बली दैत्य, जो मुझे भी ललकारने से बाज नहीं आता था, इसको किसने मारा ?' तब वह सुकन्या कहती है : ''प्रभु ! आपके सत्त्व अंश से प्रकट हो के मैंने यह थोड़ी सेवा कर ली है ।''

''तू कौन है ?''

''प्रभु ! मैं एकादशी हूँ । ५ कर्मेन्द्रिय, ५ ज्ञानेन्द्रिय और ग्यारहवें मन को एकाग्र करनेवाले पुरुषों की ओज सत्ता, तेज सत्ता एकादशी के नाम

पीयूष का घी

अमृततुल्य, रोगप्रतिरोधक क्षमता से भरपूर

'पीयूष' अर्थात् गौ-प्रसव के उपरांत पहले २-३ दिन का दूध (खीस) । इसके अमृततुल्य गुणों का लाभ सभीको मिल सके इस उत्तम ध्येय से निवाई व श्योपुर गौशाला में यह विशेष घी बनाया गया है ।

लाभ : ✻ पुष्टिकारक तथा ओज-तेज, वीर्य व बुद्धिशक्ति की वृद्धि में लाभकारी ✻ चिरयौवन व दीर्घायु प्रदायक ✻ मानसिक व तंत्रिका-तंत्र (nervous system) के रोगों में हितकारी ✻ अत्यधिक दुर्बलता व रोगप्रतिरोधक क्षमता की कमी मिटाने में मददरूप ।

सम्पर्क : ९९२४४४८६१८

हेल्थ टॉनिक अल्फाल्फा 1X

यह दुबले-पतले व कमजोर शरीर वालों, स्तनपान करानेवालीं माताओं एवं शिशुओं के लिए पुष्टिप्रद रसायन है । यह टेबलेट भूख बढ़ाती है तथा शारीरिक और मानसिक थकान दूर कर स्फूर्ति की वृद्धि करती है ।

सिनर्जी हॉट व कोल्ड ड्रिंक

उत्तम होमियोपैथिक औषधियों का सुंदर समन्वय

३३% की विशेष छूट । पायें केवल ₹ ८० में

✻ एक ऐसा प्राकृतिक एनर्जी ड्रिंक जो आपके पूरे परिवार को दिनभर दे स्फूर्ति व करे स्वास्थ्य-सुरक्षा ✻ चाय की लत छुड़ाने और उसके दुष्प्रभावों से बचने हेतु चाय का एक उत्तम विकल्प ✻ मस्तिष्क की कार्यक्षमता व एकाग्रता बढ़ाये ।

पूरे परिवार के उत्तम स्वास्थ्य के लिए आँवला कैंडी

सेहत और स्वाद का संगम

मीठी व नमकीन दोनों उपलब्ध

पुष्कर आश्रम गौशाला से जुड़ी जंगल की शुद्ध भूमि, जो गोधूलि, गौ-खाद, अन्य शुद्ध खाद, अत्यंत शुद्ध जल से सम्पन्न है, उसमें उपजे ताजे आँवलों से तैयार की गयी यह कैंडी स्वास्थ्य एवं साधना में सहायक है । यह स्वादिष्ट, शक्तिप्रद एवं विटामिन 'सी' से भरपूर है । बच्चों को बाजारू टॉफियों से बचाने हेतु यह स्वास्थ्यवर्धक उत्तम विकल्प है ।

केसर, मकरध्वज व चाँदी युक्त स्पेशल च्यवनप्राश

देशी गाय के घी, आँवला व अनेक जड़ी-बूटियों से निर्मित

✻ स्मरणशक्ति, बल, बुद्धि, स्वास्थ्य, आयु एवं इन्द्रियों की कार्यक्षमता वर्धक ✻ रोगप्रतिकारक शक्ति, नेत्रज्योति व स्फूर्ति वर्धक ✻ हृदय व मस्तिष्क पोषक ✻ फेफड़ों के लिए बलप्रद ✻ ओज, तेज, वीर्य, कांति व सौंदर्य वर्धक ✻ हड्डियाँ, दाँत व बाल बनाये मजबूत ✻ क्षयरोग में तथा शुक्रधातु के व मूत्र-संबंधी विकारों में उपयोगी ✻ वात-पित्तजन्य विकारों में तथा दुर्बल व्यक्तियों हेतु विशेष हितकर ।

एक श्रेष्ठ बल्य रसायन अश्वगंधा चूर्ण व टेबलेट

ये सप्तधातु, विशेषकर मांस व वीर्य वर्धक एवं बल व पुष्टि वर्धक श्रेष्ठ रसायन हैं । ये स्नायुओं व मांसपेशियों को ताकत देते हैं, वात-शमन व कदवृद्धि करते हैं । धातु की कमजोरी, शारीरिक दुर्बलता आदि के लिए ये रामबाण औषधि हैं ।

कपूर

✻ पूजा, आरती आदि धार्मिक कार्यों में यह उपयोगी है । ✻ वातावरण को शुद्ध करनेवाला है । ✻ संक्रामक रोगों से सुरक्षा हेतु कपूर की पोटली बनाकर उसे सूँघना लाभदायी है ।

आयु, आरोग्य एवं पुष्टि वर्धक अश्वगंधा पाक

यह पुष्टि व वीर्य वर्धक, स्नायु एवं मांसपेशियों को ताकत देनेवाला तथा कद व मांस बढ़ानेवाला है ।

समय के साथ मूल्य या वजन में परिवर्तन हो सकता है ।

उपरोक्त सामग्री संत श्री आशारामजी आश्रमों में सत्साहित्य सेवा केन्द्रों से तथा समितियों से प्राप्त हो सकती है । अन्य उत्पादों व उनके लाभ आदि की विस्तृत जानकारी के लिए एवं घर बैठे रजिस्टर्ड पोस्ट द्वारा सामग्री-प्राप्ति हेतु गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : www.ashramestore.com या सम्पर्क करें : (०७९) ६१२१०७६९. ई-मेल : contact@ashramestore.com

सूरत में जन्माष्टमी ध्यान योग साधना शिविर

५ दिवसीय

RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2021-23
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2023)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/21-23
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2023)
Posting at Dehradun G.P.O. between 1st to 17th of every month.
Date of Publication: 1st Nov 2023

समिति-सम्मेलनों में सेवाओं को व्यापक करने हेतु कृतसंकल्प हुए साधक

ज्ञान का अलख जगाने का संकल्प लेते पुण्यात्मा

सर्वपित्री अमावस्या पर हुए सामूहिक श्राद्ध कार्यक्रमों की झलक

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

दीपावली के पावन पर्व पर अहमदाबाद आश्रम के पवित्र आध्यात्मिक वातावरण में

विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर १२ से १८ नवम्बर

"विद्यार्थियों को गुरु-आश्रम में अनुष्ठान हेतु आने का जो अवसर मिलता है यह बहुत भारी कल्याणकारी अवसर है।" - पूज्य बापूजी

सम्पर्क : बाल संस्कार विभाग, अहमदाबाद आश्रम दूरभाष : (०७९) ६१२१०७४९/५०/८८८, ९५१०३२२१००

✻ विद्यार्थियों के अलावा अन्य लोग भी अनुष्ठान-शिविर का लाभ ले सकते हैं। ✻ ट्रेन के आरक्षण शुरू हो चुके हैं, जल्द ही टिकट बुक करायें।

आश्रम के मासिक प्रकाशन ऋषि प्रसाद, ऋषि दर्शन व लोक कल्याण सेतु की सदस्यता हेतु स्कैन करें : Rishi Prasad Rishi Darshan Lok Kalyan Setu

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा प्रकाशन-स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात) मुद्रण-स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५ सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी