

समाज और संत के बीच लोक कल्याण हेतु सेतु बनानेवाला महापुण्य का भागी होता है।

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

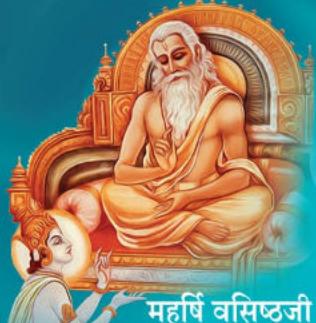
मूल्य : ₹ ३.५०

गुरुपूर्णिमा
विशेषांक

लोक कल्याण सेतु

मासिक समाचार पत्र

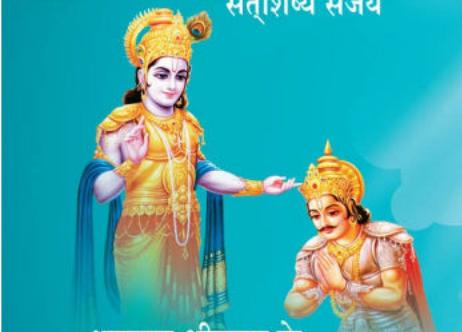
- प्रकाशन दिनांक : १५ जून २०२० • वर्ष : २३ • अंक : १२ (निरंतर अंक : २७६)
- भाषा : हिन्दी • पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)



महर्षि वसिष्ठजी के सत्शिष्य श्रीरामजी



महर्षि वेदव्यासजी के सत्शिष्य संजय



भगवान श्रीकृष्ण के सत्शिष्य अर्जुन



श्री रामानंदजी के सत्शिष्य कबीरजी

गुरुपूर्णिमा
५ जुलाई

साँई श्री लीलाशाहजी
महाराज के सत्शिष्य
संत श्री आशारामजी बापू

लोक कल्याण सेतु



याद करो कि
आप किसके शिष्य हो ! - पूज्य बापूजी पृष्ठ ३

संसार में यदि कोई सार्थक संबंध है तो वह है गुरु-शिष्य का संबंध। यही एकमात्र ऐसा संबंध है जो दूसरे सब बंधनों से मुक्ति दिलाकर अंत में स्वयं भी हट जाता है। जीव को स्वयं शिवस्वरूप का अनुभव कराके मुक्त कर देता है। जीवन में कभी रोने-चीखने, गिड़गिड़ाने के विचार आयें, भय, शोक और चिंता आ घेरें तो ॐकार का जप करके अपने शिष्यत्व को याद करो कि 'किसके शिष्य हैं हम ?', 'किससे दीक्षा ली है ?' ॐ... - पूज्य बापूजी

लॉकडाउन के दौरान जरूरतमंदों तक पहुँचायी गयी साधन-सामग्री

पढ़ें पृ. ११, देखें आवरण पृ. ४ व 'ऋषि प्रसाद', अंक ३३०, आवरण पृ. ४



अपना हित चाहते हैं तो ध्यान
दें शिवजी के वचनों पर

जीवन्मुक्ति का अनुभव
करानेवाली चार प्रकार की भिक्षा

वात-प्रकोप के कारण व
वात-प्रशमन के उपाय

सारे क्रिया-कलापों का,
दौड़-धूप का, लोभ-लालच
का आश्रय लेकर कोई भी
निर्दुःख नहीं हो सकता । अनेक
रूपों में प्रतीत होनेवाला, जीव-
शिव-जगत के रूप में
उल्लसित होनेवाला हमारा
साक्षी आत्मा, जो वास्तव में तुम
हो, उसीको जानो । उसीकी
स्मृति, उसीकी प्रीति, उसीमें
विश्रांति... उसी परम सुखस्वरूप,
चैतन्यस्वरूप, आनंदस्वरूप के
स्वभाव को, जो सभीका सच्चा स्वभाव है,
उसीको जानो, उसीके प्रसाद को पाओ ।

संकर सहज सरूपु सम्हारा । लागि समाधि अखंड अपारा ॥

शिवजी ने अपना सहज स्वरूप सँभाला, उसीमें विश्रांति पायी । उसी शिवस्वरूप परमेश्वर की प्रीति, स्मृति करके आपदाएँ आयें उसके पहले, संसार और शरीर की नश्वरता आ धमके उसके पहले जो अपना आत्मा है, जिसको अनुभवी पुरुष शाश्वत परमात्मा कहते हैं, वेद-पुराण, आगम-निगम जिसकी महिमा गाते हैं, वही तुम्हारा सहज स्वरूप है, उसीको जानो... ॐ... ॐ...

मन में कितनी भी हिलचाल आ जाय, सृष्टि में कितनी भी हिलचालें आ जायें लेकिन तुम्हारा स्वरूप शाश्वत है । वह दूर नहीं, दुर्लभ नहीं, पराया नहीं, तुम्हारा ही आत्मदेव है । तुम नहीं... वही है... ! वह और तुम एक ही हो प्यारे ! तरंग और पानी एक ही है प्यारे ! जीव और ब्रह्म एक ही है प्यारे ! घटाकाश और महाकाश एक ही है प्यारे ! शिवजी का सहज स्वरूप और तुम्हारा सहज स्वरूप वही है... ॐ... ॐ...

उसीकी स्मृति, उसीकी प्रीति, उसीकी चर्चा सुनो, मानो और वही हो जाओ !

सृष्टि में कई बार क्षोभ हुए, प्रलय हुआ, महाप्रलय हुआ । हे सहज स्वरूप आत्मा ! सारे तप-तीर्थ, पुण्य-दान, कर्म-धर्म का फल यही है कि जहाँ बीते हुए का शोक नहीं टिकता, भविष्य का भय नहीं फटकता, वर्तमान में आसक्ति नहीं होती... हे सहज स्वरूप ! जागो अपनी महिमा में । ॐ... ॐ... आनंद...

कितने अच्छे समय आ गये, कितने बुरे समय आ गये, बाह्य जगत में उथल-पुथल हो गयी, हो रही, होती रहेगी लेकिन हे सहज स्वरूप आत्मा, तुम्हीं हो सबके हृदय में । नहीं जानते थे तो दूर-दुर्लभ थे । तुम आत्मा-परमात्मा से दूर-दुर्लभ थे नहीं, हो नहीं, हो सकते नहीं । इस रहस्य को पाये हुए सुखस्वरूप गुरुदेव के सहज स्वभाव को जानो । सारे भयों से, सारे तनावों से, सारे कर्तृत्व-भोक्तृत्व से परे जहाँ सुख-दुःख की सत्यता का भ्रम टिकता नहीं, लाभ-हानि का महत्व टिकता नहीं, वह तुम्हारा सहज स्वरूप है । पा लो ऐसे शिवस्वरूप में जगे हुए ब्रह्मवेत्ताओं का योग-प्रसाद !

कब तक जरा-जरा परिस्थितियों में, आवेशों में बहते रहोगे ? बहते हुए दिखते हो, बहते नहीं हो । वास्तव में सब बह गया, तुम उसको जानते हो । अब अपने को जानो । सत्पुरुषों की करुणा-कृपा को पचाओ । वे जेल में रहें चाहे महल में रहें, सहज स्वरूप परमेश्वर में मस्त हैं ।

- पूज्य बापूजी

२०-६-२०२०, शनिवार, शाम ९:१५



लोक कल्याण सेतु

मासिक
समाचार पत्र

वर्ष : २३ अंक : १२ (निरंतर अंक : २७६)
प्रकाशन दिनांक : १५ जून २०२० मूल्य : ₹ ३.५०
पृष्ठ संख्या : २६ (आवरण पृष्ठ सहित) भाषा : हिन्दी

(हिन्दी, गुजराती, मराठी व ओडिया भाषाओं में प्रकाशित)

इस गुरुपूर्णिमा विशेषांक में...

- याद करो कि आप किसके शिष्य हो ! ४
- ऐसे सद्गुरु को मेरा नमस्कार है - संत निलोबाजी ६
- सद्गुरु बनाने की आवश्यकता क्यों ? ६
- जीवन्मुक्ति का अनुभव करानेवाली भिक्षा ७
- भजन का वास्तविक स्वरूप ९
- वे ही यथार्थ गुरु हैं... - स्वामी विवेकानन्दजी १०
- अपना हित चाहते हैं तो ध्यान दें ११
- आत्मसाक्षात्कार से भी अधिक आनंद कब ? १२
- लॉकडाउन के दौरान देशभर में जरूरतमंदों तक पहुँचायी गयी आवश्यक साधन-सामग्री १४
- पूज्य बापूजी ने तो था पहले ही बताया १६
- सच्चे मार्गदर्शक की परम आवश्यकता १७
- मुझे हयात ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु मिल गये - कमलेश १८
- वात-प्रकोप के कारण व वात-प्रशमन के उपाय १९
- पेट की गैस से छुटकारा पाने हेतु २०
- सोलह संस्कार क्यों ? २१
- स्वास्थ्य-हितकारी सरल कुंजियाँ २३
- दूसरों की नहीं, अपनी स्थिति खोजो २४

* 'डिजियाना दिव्य ज्योति' चैनल मध्य प्रदेश में 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९) पर उपलब्ध है।

* 'प्रार्थना' चैनल जम्मू में TechOne Cable पर उपलब्ध है।

* विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग *



रोज सुबह ७ व रात्रि ९ बजे



रोज रात्रि १०-०० बजे



इंटरनेट चैनल
www.ashram.org/live
पर उपलब्ध

याद करी कि आप किसके शिष्य हो !

- पूज्य बापूजी



महाभारत के युद्ध के समय संजय धृतराष्ट्र को युद्ध का समाचार सुनाते-सुनाते कहता है : “अर्जुन और श्रीकृष्ण का देखनेभर का भेद रहा है। अब किरीटी॑, किरीटी नहीं बचा और कृष्ण, कृष्ण नहीं बचे। मानो अर्जुन के अंतःकरण में कृष्ण आ गये और कृष्ण के हृदय में अर्जुन आ गया। अब भेदभाव की समाप्ति हो गयी। अब दोनों के अंदर एक ही ब्रह्म थिरकर रहा है। जैसे दो दीयों का प्रकाश एक हो जाता है, दो गौओं का मिश्रित दूध एक हो जाता है और व्यक्ति के दो नेत्रों की दृष्टि एक हो जाती है ऐसे ही दो अंतःकरणों का अनुभव एक हो गया है।” उस अनुभव का वर्णन करते-करते संजय उन्मनी अवस्था को प्राप्त हुआ है, संजय के शरीर पर रोमांच उभर आया है। १८वें अध्याय की बात है, संजय की आँखों से प्रेम के आँसू टपक रहे हैं। गदगद गिरा॒ नयन बह नीरा॑।

आनंद और प्रेम में पुलकित होकर क्षणभर के लिए तो संजय बोलता-बोलता बंद हो गया है।

बाद में जब संजय चालू प्रसंग को प्रारम्भ करता है तब धृतराष्ट्र कहता है कि “तुझे वेदव्यासजी ने मेरा शोक मिटाने के लिए बिठाया था, युद्ध का समाचार सुनाने को बिठाया था। यह तू प्रसंग से विपरीत दूसरी बातें क्या कर रहा है कि ‘किरीटी और कृष्ण एक हो गये...’ यह मुझे समझ में नहीं आता। तू मुझे यह बता कि मेरे बेटे जीते कि नहीं जीते ?”

अरे, फट् अभागा ! वह ब्रह्मानंद की बात कर रहा है और तू क्या पूछता है कि ‘मेरे बेटों का क्या हुआ ?’

संजय कहता है कि “मेरा मत तो यह है कि जहाँ योगेश्वर श्रीकृष्ण हैं और जहाँ धनुर्धारी अर्जुन हैं वहाँ श्री (राज्यलक्ष्मी), विजय, राज्यलक्ष्मी की उत्तरोत्तर वृद्धि और अचल नीति की प्राप्ति निश्चित है। यह बात अगर झूठी निकले तो आप मुझे वेदव्यासजी का शिष्य मत समझना।”

अपने गुरु की गरिमा का संजय के हृदय में कितना अनुभव है कि ‘मैं किसका शिष्य हूँ

जीवन्मुक्ति का अनुभव करानेवाली चार प्रकार की भिक्षा

एक जिज्ञासु संत कबीरजी से प्रार्थना करने लगा : “मुझे आत्मतत्त्व का उपदेश दीजिये।”

कबीरजी बोले : “पहले चार प्रकार की भिक्षा ले आओ, फिर तुमको आत्म-उपदेश करेंगे।”

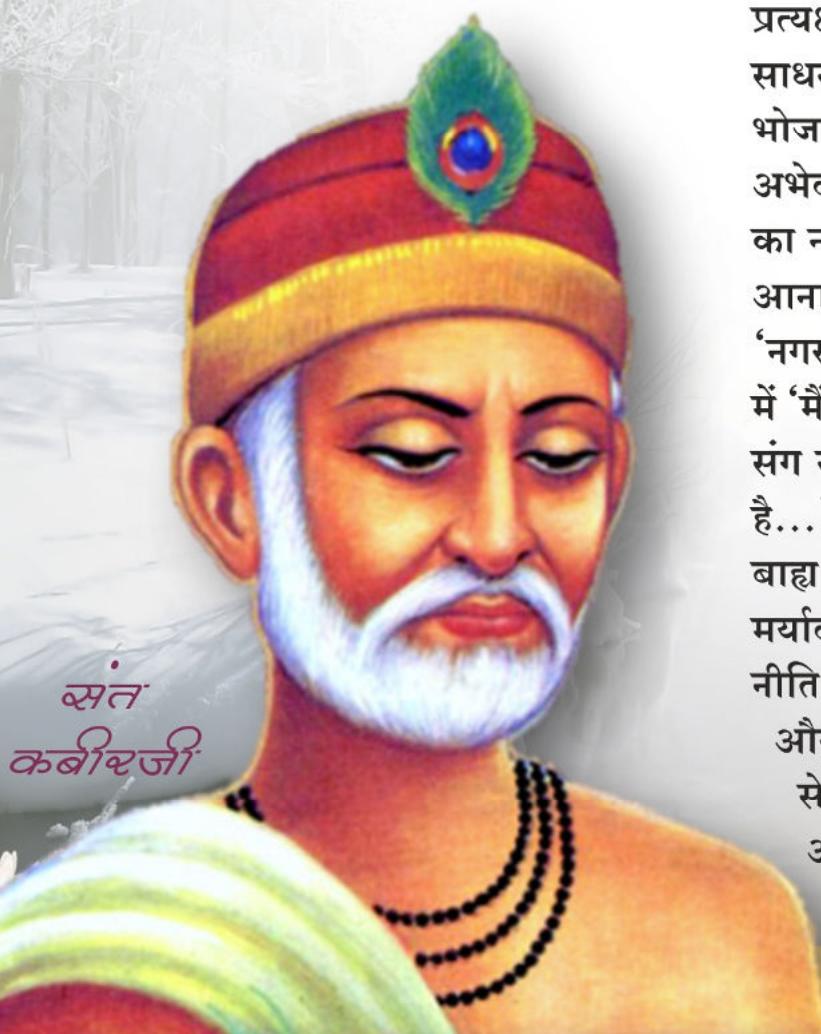
जिज्ञासु : “आज्ञा कीजिये महाराज !”

“पहली भिक्षा अन्न की लाना,
ग्राम नगर के पास न जाना ।
हिन्दू, तुर्क छोड़कर आना,
ले आना भी झोली भर के ॥
दूजी भिक्षा जल की लाना,
कूप बावली पास न जाना ।
ताल, तलाई छोड़ के आना,
ले आना भी तूम्बा भर के ॥

तीजी भिक्षा मांस की लाना,
जीव जंतु के पास न जाना ।
जिंदा मुरदा छोड़कर आना,
ले आना भी हाँड़ा भर के ॥
चौथी भिक्षा लकड़ी की लाना,
बाग वृक्ष के पास न जाना ।
सूखी गीली छोड़कर आना,
ले आना भी गद्वा भर के ॥”

जिज्ञासु कुछ समझ न पाया, बोला :
“महाराज ! यह कैसी भिक्षा है ? इसमें एक ओर आज्ञा है तो दूसरी ओर विरोधाभास - यह मेरी समझ में नहीं आ रहा है। आप तत्त्ववेत्ता महापुरुष हैं, कृपा करके आप मुझे इस गूढ़ रहस्य को समझाइये।”

कबीरजी ने कहा : “ऐ जिज्ञासु ! यही प्रत्यक्षानुभूति है और यही उसको जानने का सरल साधन है। प्रथम भिक्षा ‘अन्न’ अर्थात् ज्ञानरूपी भोजन की लाना। जीव-ब्रह्म की एकता अर्थात् अभेद-दर्शन, ‘मैं ब्रह्म हूँ’ - इस अखंडाकार वृत्ति का नाम ‘ज्ञान’ है। ऐसी वृत्ति को धारण करके आना परंतु ‘ग्राम’ (इन्द्रियों का समूह) और ‘नगर’ (शरीर) - इनके पास नहीं जाना। इस देह में ‘मैं’बुद्धि नहीं करना और इन्द्रियों के विषयों के संग से दूर रहना। ‘यह हिन्दू है, यह मुसलमान है...’ - इस भेदबुद्धि को भीतर से छोड़कर आना, बाह्य व्यवहार में आचार-विचार की नीति-मर्यादा का खयाल भले ही रखना। जो जाति, नीति, कुल और गोत्र से परे है, नाम, रूप, गुण और दोष से रहित है तथा देश, काल और वस्तु से भी पृथक् है - तुम वही ब्रह्म हो, ऐसी अपने अंतःकरण में भावना करो। ‘ले आना भी





पूज्य बापूजी ने तो था पहले ही बताया

(अंक २७३ से आगे)

**सुबह-शाम के भोजन का
स्वास्थ्य-हितकारी समय**
आयुर्वेद के ग्रंथ भावप्रकाश (पूर्व खंड,
प्रकरण ५) में आता है :

सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं श्रुतिबोधितम् ।

नान्तरा भोजनं कुर्यादग्निहोत्रसमो विधिः ॥

‘मनुष्यों के लिए प्रातः और सायंकाल भोजन करना वेद से अनुमोदित है। इन दो कालों के मध्यकाल में भोजन नहीं करना चाहिए क्योंकि वेदानुमोदित अग्निहोत्र के समान भोजन करने की भी विधि है अर्थात् जिस प्रकार अग्निहोत्र प्रातः तथा सायंकाल में ही किया जाता है उसी प्रकार भोजन भी प्रातः तथा सायंकाल में (यथासम्भव सूर्यास्त के पहले) ही करना चाहिए।

असमय भोजन करने से मनुष्य असमर्थ-शरीर हो जाता है और उसे असमय भोजन करने से उत्पन्न होनेवाली व्याधियाँ होती हैं, जिससे उसकी मृत्यु भी हो जाती है।’

जब सूर्यास्त बहुत जल्दी होता हो तब भावप्रकाश के इसी अध्याय में दिया एक प्रावधान उपयोगी है, जिसके अनुसार सूर्यास्त के (१०-१५ मिनट)



बाद यथाशीघ्र भोजन कर लेना चाहिए।

इससे सारांश निकलता है कि शाम के भोजन के लिए ५ से ७ बजे के बीच का समय उत्तम है।

शास्त्रों व हमारे ऋषि-मुनियों की ऐसी अनमोल खोजों एवं निर्देशों से आज का मनुष्य दूर हो गया है, जिससे वह अनेक प्रकार की बीमारियों तथा चिंता, तनाव, अशांति आदि का शिकार होने लगा है। करुणा-वरुणालय पूज्य बापूजी से मानव-समाज की पीड़ा सहन नहीं हुई और पूज्यश्री ने शास्त्रों की ऐसी अनमोल बातों को जन-जन तक पहुँचाया। पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है : “रात को देर से नहीं खाना चाहिए। ज्यों-ज्यों रात्रि होती जाती है त्यों-त्यों जठराग्नि

मंद होती जाती है। स्वस्थ रहना है तो शाम

को सूर्यास्त के पहले भोजन कर लेना चाहिए और सुपाच्य खाना चाहिए। नहीं कर पाओ तो ७-८ बजे तक कर लेना।

ऐसा नहीं कि १० बजे खायेंगे तो चलेगा। नहीं, कोलेस्ट्रॉल बढ़ जायेगा, मोटापा, मधुमेह (diabetes), हृदय व यकृत (liver) की तकलीफें शुरू होने लगेंगी। देर रात को भोजन करना बुद्धापे को बुलाना है।”



वात-प्रकोप के कारण व वात-प्रशमन के उपाय

ग्रीष्म क्रतु में शरीर में संचित हुई वायु वर्षा क्रतु में प्रकुपित होती है। बादल आने पर, हवा चलने पर, अधिक शीत के कारण, दिन व रात्रि के अंतिम प्रहर में, भोजन के पच जाने पर व वृद्धावस्था में वायु की स्वाभाविक वृद्धि होती है।

सूखे शाक, ठंडे, रुक्ष, अति कड़वे, कसैले पदार्थ एवं मूँग, मसूर, अरहर, मटर आदि का सेवन, अति परिश्रम, अति व्यायाम, अति अध्ययन, शीतल जल में अधिक देर तक स्नान करना एवं तैरना, रात्रि-जागरण, अति उपवास, पहले किया हुआ भोजन पचने से पूर्व दूसरा भोजन करना, भय, शोक, चिंता करना, अधोवायु-मल-मूत्रादि के वेगों को रोकना तथा पश्चिम दिशा से आनेवाली हवा का सेवन करना - इन कारणों से वायु प्रकुपित हो जाती है। अतः अपने आहार-विहार में उपरोक्त बातें न हों, इसका ध्यान रखें।

वायु-प्रकोप से बचने हेतु

* वर्षा क्रतु में पाचनशक्ति कम हो जाने से वात व अजीर्ण जन्य रोगों का प्रादुर्भाव होता है। अतः इन दिनों में जठराग्नि को प्रदीप्त करनेवाला, सुपाच्य व वातशामक आहार लेना चाहिए।



* पवनमुक्तासन*, धनुरासन*, वज्रासन*, मंडूकासन करना लाभदायी है।

* सर्वांग तेल-मालिश (विशेषतः सिर व पैर की) व नाक-कान में तेल डालना लाभदायी है। विश्रांति, निश्चिन्तता व शांत निद्रा का लाभ लें।

* वायु मुद्रा^१ तथा स्थलबस्ति^२ के अभ्यास से वायु-प्रकोप शांत होता है। संतकृपा चूर्ण, हिंगादि हरड़ चूर्ण, हरड़ रसायन गोली तथा पुदीना अर्क का सेवन करें। (ये आश्रम में व समितियों के सेवाकेन्द्रों से प्राप्त हो सकते हैं।)

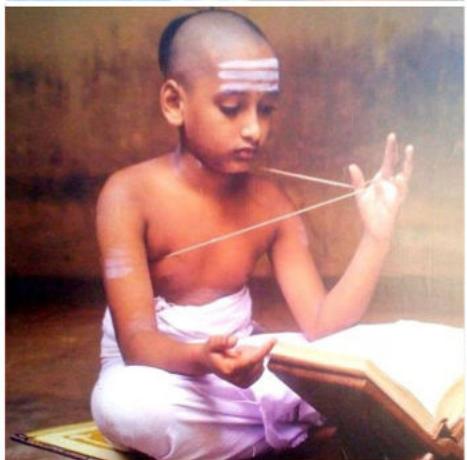


* वायु-विकारों से पीड़ित व्यक्ति इस क्रतु में प्रकुपित वायु के शमनार्थ अनुभवी वैद्यों द्वारा बस्ति-उपक्रम करवा सकते हैं। इससे वर्षभर वातजन्य व्याधियों से रक्षा होती है।



सोलह संस्कार

क्यों ?



संस्कृति वही है जो मानव के तन, मन, बुद्धि को, विचार और आचरण को सुसंस्कारित करे । भारतीय संस्कृति में मानव-समाज की परिशुद्धि के लिए, उसके जन्म के पूर्व से लेकर मृत्यु के बाद तक के लिए सोलह संस्कारों की व्यवस्था की गयी है । गर्भाधान संस्कार से लेकर दाह संस्कार तक के संस्कारों की इतनी सुंदर, उज्ज्वल और सुदृढ़ व्यवस्था अन्य किसी भी संस्कृति में नहीं है ।

सुसंस्कार-सिंचन की सुंदर व्यवस्था

'संस्कार' का अर्थ है किसी वस्तु को और उन्नत, शुद्ध, पवित्र बनाना, उसे श्रेष्ठ रूप दे देना । सनातन वैदिक संस्कृति में मानव-जीवन को सुसंस्कारित करने के लिए सोलह संस्कारों का विधान है । इसका अर्थ यह है कि जीवन में सोलह बार मानव को सुसंस्कारित करने का प्रयत्न किया जाता है ।

महर्षि चरक ने कहा है : संस्कारों हि गुणान्तराधानमुच्यते । अर्थात् स्वाभाविक या

प्राकृतिक गुण से भिन्न दूसरे उन्नत, हितकारी गुण को उत्पन्न कर देने का नाम 'संस्कार' है ।

इस दृष्टि से संस्कार मानव के नवनिर्माण की व्यवस्था है । जब बालक का जन्म होता है, तब वह दो प्रकार के संस्कार अपने साथ लेकर आता है । एक प्रकार के संस्कार वे हैं जिन्हें वह जन्म-जन्मांतर से अपने साथ लाता है । दूसरे वे हैं जिन्हें वह अपने माता-पिता के संस्कारों के रूप में वंश-परम्परा से प्राप्त करता है । ये अच्छे भी हो सकते हैं, बुरे भी हो सकते हैं । संस्कारों द्वारा मानव के नवनिर्माण की व्यवस्था में बालक के चारों ओर ऐसे वातावरण का सर्जन कर दिया जाता है जो उसमें अच्छे संस्कारों को पनपने का अवसर प्रदान करे । बुरे संस्कार चाहे पिछले जन्मों के हों, चाहे माता-पिता से प्राप्त हुए हों, चाहे इस जन्म में पड़े हों उन्हें निर्बीज कर दिया जाय ।

हमारी योजनाएँ भौतिक योजनाएँ हैं जबकि संस्कारों की योजना आध्यात्मिक योजना है । हम

बेल चूर्ण

यह चूर्ण आँव-मरोड़, कमज़ोर पाचनशक्ति व पेट की खराबी से बार-बार होनेवाले दस्त, खूनी बवासीर एवं आँतों के घाव को दूर कर आँतों की कार्यशक्ति बढ़ाता है।



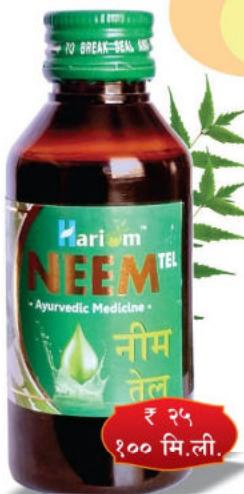
आयुर्वेद व धर्मशास्त्रों में वर्णित, पुरातन काल से आरोग्यता, पवित्रता, स्वच्छता हेतु प्रयुक्त होनेवाला गोमूत्र अब एक विशेष अंदाज में !

* गोमूत्र, नीम-सत्त्व, देवदार तेल, वानस्पतिक सुगंधियाँ एवं अन्य सुरक्षित कीटाणुनाशकों से निर्मित। * रोगाणुनाशक एवं सफाई के साथ सात्त्विक वातावरण के निर्माण में उपयोगी। * गौ-सेवा के साथ-साथ आध्यात्मिक वातावरण का लाभ देने में मददगार।

गौ शुद्धि सुगंध (फिनायल)



नीम तेल



यह घाव को शीघ्र भरनेवाला, बालों के लिए हितकारी, कृमिनाशक व चर्मरोगों में उपयोगी है। दाद, खाज, खुजली, शरीर पर लाल चकत्ते निकलना, नये एवं पुराने घाव, हाथीपाँव आदि में लाभकारी है।

दाँतों के लिए लाभदायी त्रिशिष्ठा औषधियों से बना दंत सुरक्षा टूथपेस्ट



यह टूथपेस्ट दाँतों को सम्पूर्ण सुरक्षा प्रदान करता है। इसके नियमित उपयोग से मसूड़ों की सूजन, मसूड़ों से खून निकलना, दाँतों का दर्द, दाँतों का हिलना, दाँतों की सड़न आदि में विशेष लाभ होता है।



अच्युताय मलहम

यह दाद, खाज, खुजली आदि चमड़ी के रोगों तथा फंगल व बैक्टीरियल इन्फेक्शन में लाभकारी है, साथ ही पैरों की कटी-फटी इंडियों के लिए बहुत उपयोगी है।

हरड़ रसायन गोली

यह अपचित भोजन को पचानेवाला व शरीर में स्थित कच्चे रस को पकाकर शरीर को शुद्ध करनेवाला उत्तम रसायन योग है। ये गोलियाँ त्रिदोषशामक हैं। इन्हें चूसकर खाने से भूख खुलती है। ये छाती व पेट में संचित कफ को नष्ट करती हैं।

हरड़ रसायन गोली चूसकर खायें,
पाचन-समस्या को दूर भगायें...



उपरोक्त सामग्री संत श्री आशारामजी आश्रम में व समितियों के सेवाकेन्द्रों से प्राप्त हो सकती है। अन्य उत्पादों व सभीके विस्तृत लाभ आदि की जानकारी के लिए गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : www.ashramestore.com या सम्पर्क करें : (०७९) ६१२१०७३०, ९२१८११२२३३, ई-मेल : contact@ashramestore.com



लॉकडाउन में गरीबों और जस्तरतमंदों में हुए भंडारे पहुँचायी गयी जीवनोपयोगी सामग्री

RNI No. 66693/97
 RNP No. GAMC-1253-A/2018-20
 Issued by SSP-AHD
 Valid upto 31-12-2020
 LWPP No. PMG/HQ/045/2018-20
 (Issued by PMG GUJ. valid upto 31-12-2020)
 Permitted to Post at AHD-PSO
 from 18th to 25th of E.M.
 Publishing on 15th of every month



स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरें हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
 आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।