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

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

मूल्य : ₹ ३.५०

लोक कल्याण सेतु

मासिक समाचार पत्र

● प्रकाशन दिनांक : १५ दिसम्बर २०२० ● वर्ष : २४ ● अंक : ६ (निरंतर अंक : २८२)
● भाषा : हिन्दी ● पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)

श्री परमात्मने नमः ।

मकर संक्रांति
१४ जनवरी

उत्तरायण तुम्हें संदेशा देता है कि 'अब तुम्हारे जीवन का रथ नीचे के केन्द्रों की तरफ ज्यादा न जाय, ऊपर निर्विकार नारायण के धारणा-ध्यान की तरफ जाय, आज्ञाचक्र में जाय, विशुद्धाख्य चक्र में जाय, सहस्रार चक्र की ओर जाय।' - पूज्य बापूजी

उद्देश्य ईश्वर का है फिर भँवर में जाना... !

पृष्ठ ६

फिसलानेवाले वातावरण से सतर्क रहें । एक बार बराबर साधन-भजन से अपने मन को मथकर देहाध्यास से, पंचकोषों से अपने को पार देख लो फिर...

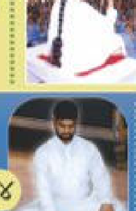
अपने बच्चों को दिव्य संस्कार दें

पृष्ठ ८

स्वामी विवेकानंद जयंती, युवा दिवस
१२ जनवरी

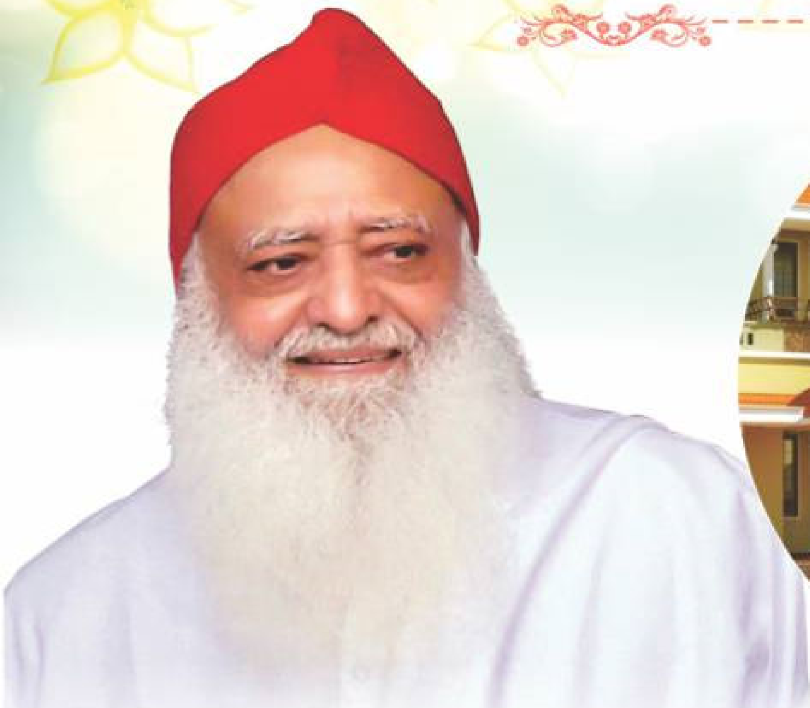
सूली में से काँटा हो गया ! १३

भोजन खड़े-खड़े नहीं, पलथी मारकर ही करें १४



पोषक तत्त्वों से भरपूर मौसमी फल : अमरूद १५

घर को भी मंदिर बना लो ! - पूज्य बापूजी



वास्तव में मनुष्य-जन्म ईश्वरप्राप्ति के लिए ही मिला है। ईश्वर को पाये बिना कुछ भी पायेंगे तो वह अपने साथ धोखा है, अपने को थकाना है, सताना है। ईश्वर को पा लिया तो फिर संसार का व्यवहार आपके लिए विनोद हो जायेगा।

यह आप विराट ईश्वर की सृष्टि के मंदिर में ही बैठे हैं। घर को भी मंदिर ही बना लो। खाओ, पियो, सोओ... लेकिन भगवत्प्राप्ति के लिए, तो घर मंदिर हो जायेगा। मंदिर में भी जाते हैं तो भगवान के लिए जाते हैं, ऐसे ही जो कुछ करो, भगवान के लिए ही करो। रोओ तो भगवान के लिए - 'हाय राम ! मन नहीं लगता तुममें, नश्वर चीजों की याद आती है !...' ऐसा करके रोओ तो तुम मंदिर में हो। कुछ मिल गया तो भगवान की स्मृति करके उससे कहो कि 'हमारा उत्साह बढ़ाने के लिए तुम यह देते हो लेकिन तुम्हारी माया में नहीं फँसाना देव ! तुम्हारी प्रीति देना, तुम्हारा भजन देना, तुम्हारा ज्ञान देना...' तो आप युद्ध करते समय भी मंदिर में हो सकते हैं। ईश्वरप्राप्ति का उद्देश्य बना लो : 'हमें तो इसी जन्म में परमात्मा को पाना है, बस !'

ईश्वर को पाने का उद्देश्य बनने से सारे दुर्गुण क्षीण होने लगते हैं और सद्‌गुण आने लगते हैं और जगत को पाकर कुछ बनने का भाव आते ही सारे सद्‌गुण मिटने लगते हैं, बेईमानी, कपट, मस्का-पॉलिश - ये सब दुर्गुण आने लगते हैं। व्यक्ति चालू हो जाता है, बेईमान हो जाता है, झूठा हो जाता है, मस्का-पॉलिशवाला हो जाता है। पत्नी को भी मस्का मार के निचोड़ेगा। भोगिन स्त्री मिल गयी तो पति की तौबा और भोगी पति मिल गया तो स्त्री की तौबा ! सम्राट के साथ राज्य करना भी बुरा है, न जाने कब रुला दे ! क्योंकि वह पद आदि का भोगी है। और ब्रह्मवेत्ता महापुरुष के साथ भीख माँगकर रहना भी अच्छा है, न जाने कब मिला दें ! क्योंकि परमात्मा से योग है उनका, तो हमें भी योगी बना देंगे, परमात्मप्राप्ति करा देंगे।

मासिक समाचार पत्र

लोक कल्याण सेतु

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

वर्ष : २४ | अंक : ६ | निरंतर अंक : २८२

प्रकाशन दिनांक : १५ दिसम्बर २०२० | मूल्य : ३.५०

पृष्ठ संख्या : २६ (आवरण पृष्ठ सहित) | भाषा : हिन्दी

सम्पर्क पता : 'लोक कल्याण सेतु' कार्यालय, संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-५ (गुज.) फोन : (०७९) ६१२१०७३९

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम **प्रकाशक और मुद्रक :** राकेशसिंह आर. चंदेल **प्रकाशन-स्थल :** संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात) **मुद्रण-स्थल :** हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पाँटा साहिब, सिरमौर, (हि.प्र.) -१७३०२५.

सम्पादक : रणवीर सिंह चौधरी

सदस्यता शुल्क :

भारत में :		विदेशों में :	
(१) वार्षिक :	₹ ३५	(१) पंचवार्षिक :	US $५०
(२) द्विवार्षिक :	₹ ६०	(२) आजीवन :	US $१२५
(३) पंचवार्षिक :	₹ १३०		
(४) आजीवन :	₹ ३४०		

✲ विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग ✲

अराधना

www.ashram.org/live

इस अंक में...

04 सुख-दुःख के सार रहस्य

सुख में अहंकाररहित होना और दुःख में दुःखरहित होना बड़ी ऊँची उपलब्धि है ।....

आपका प्रयोजन क्या है ? 05

कार्य करने का निश्चय और आरम्भ करने से पूर्व आपको अपनी योग्यता एवं शक्ति की....

ईश्वर हमें पहचानते हैं 07

जब पाकिस्तान बना था तब वहाँ से एक सज्जन हिन्दुस्तान आने....

उद्देश्य ईश्वर का है फिर भँवर में जाना... 08

उद्देश्य ईश्वर का है, दिखते भगत हैं फिर...

जीवन-रथ ऊपर के केन्द्रों की ओर ले जाने का पर्व... 10

उत्तरायण या मकर संक्रांति का दिन पुण्य अर्जित करने में विशेष सहयोग...

अपने बच्चों को दिव्य संस्कार दें 11

जिसके जीवन में संयम-सदाचार है वही भोग का आनंद ले सकता है।...

विचार की अद्भुत शक्ति... 14

अंग्रेजों के समय में एक यूरोपियन कर्नल सेना में भर्ती होकर भारत आये...

क्यों कहलाते हैं भगवान 'प्राणद' ? 15

युवावस्था उत्साह, आशा, दृढ़ता एवं लक्ष्य के प्रति प्रयत्न-विशेष को लेकर आती है। इसके साथ ही...

समझ में आये तो स्फुलिंग बन सकती है रामायण की... 16

वसंत ऋतु का फायदा उठाओ । भगवान बोलते हैं : ऋतूनां कुसुमाकरः। ऋतुओं में वसंत तो मेरा ही...

भोजन खड़े-खड़े नहीं, पलथी मारकर ही करें... 18

महाभारत में कहा गया है कि 'बैठकर ही भोजन करें, चलते-फिरते कदापि भोजन....

पोषक तत्त्वों से भरपूर मौसमी फल : अमरूद 20

अमरूद शीत ऋतु का स्वादिष्ट, पुष्टिकर मौसमी फल है....

विवाह संस्कार क्यों ? 22

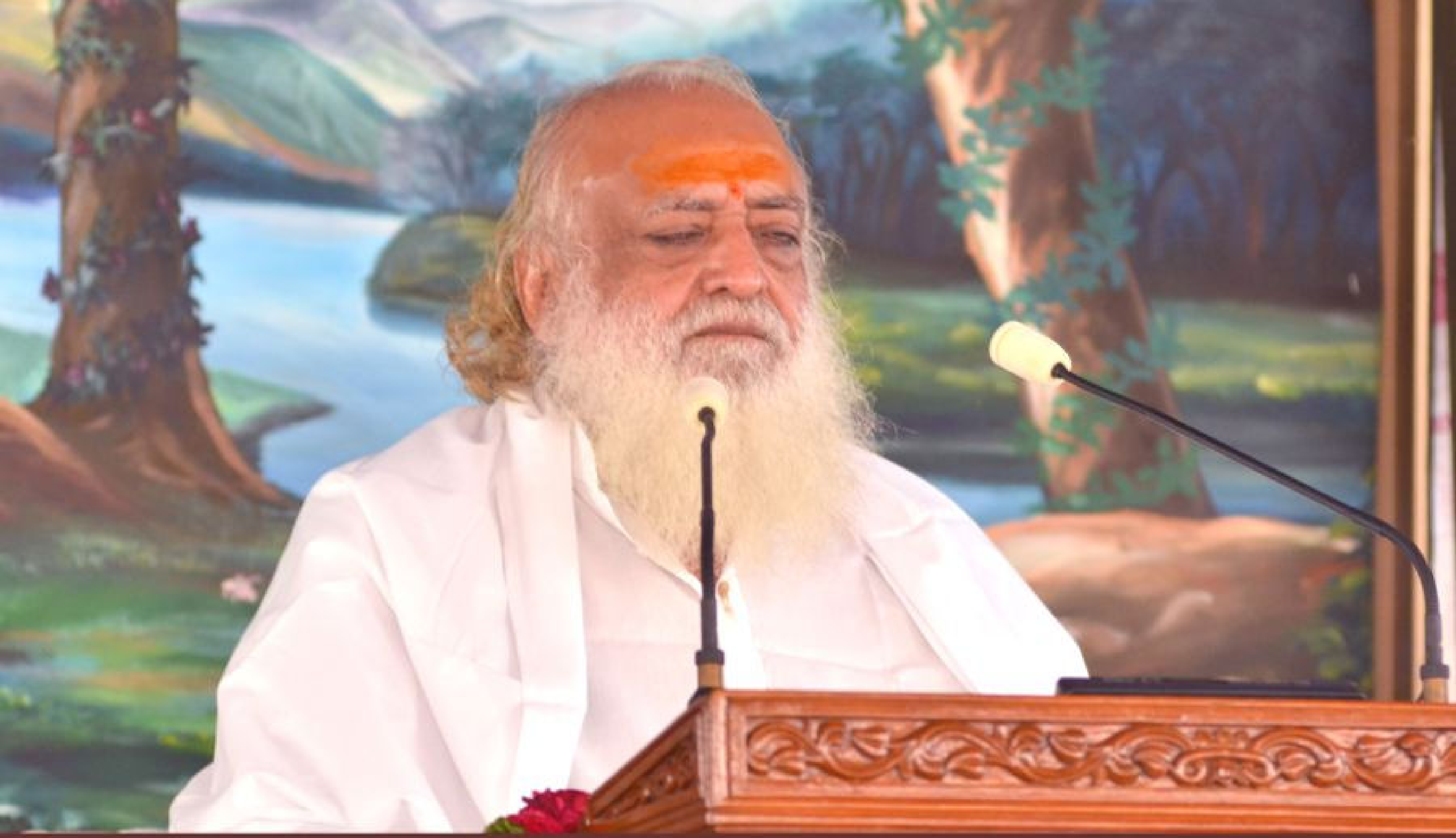
मनुस्मृति व भविष्य पुराण के अनुसार विवाह के ८ प्रकार होते हैं...

ईश्वरप्राप्ति के मार्ग के पथिक 23

जब संत-महापुरुष अपनी निंदा की परवाह नहीं करते तो ईश्वर के रास्ते पर...

✲ 'डिजियाना दिव्य ज्योति' चैनल मध्य प्रदेश में 'डिजियाना' केवल (चैनल नं. १०९) पर उपलब्ध है। ✲ 'अराधना' चैनल जम्मू में JK Cable पर उपलब्ध है।

Opinions expressed in this newspaper are not necessarily of the editorial board.Subject to Ahmedabad Jurisdiction.



सुख-दुःख के सार रहस्य

“सुख में अहंकाररहित होना और दुःख में दुःखरहित होना बड़ी ऊँची उपलब्धि है। ” **- पूज्य बापूजी**

❋ ऐसा कोई माई का लाल नहीं जिसके जीवन में सदा सुख ही आता हो और ऐसा कोई मनुष्य नहीं जिसे हमेशा दुःख-ही-दुःख हो।

❋ दुःख इतना दुःख नहीं देता जितना 'मैं दुःखी हूँ' - ऐसी बेवकूफी दुःख देती है।

❋ सुख का लालच और दुःख का भय - ये दोनों असत्य के संग से आते हैं।

❋ सुख-दुःख केवल वृत्तियों का खेल है। खेल में बहो मत, असंग हो के उसे देखने का आनंद लो।

❋ सुख की इच्छा हटने से परम सुख के द्वार खुल जायेंगे।

❋ दुःखालय संसार में कोई सदा सुखी रहना चाहे तो यह सम्भव ही नहीं है।

❋ जितना-जितना परमात्मा में टिकोगे, उतना-उतना सुखी रहोगे।

❋ दुःखों से डरना माने परछाईं से डरना है। वे तुम्हारी सोयी हुई शक्ति जगाने के लिए और आसक्ति मिटाने के लिए आते हैं।

❋ सुख में अहंकाररहित होना और दुःख में दुःखरहित होना बड़ी ऊँची उपलब्धि है।

❋ सुख की इच्छा मिटानी है तो सुखस्वरूप हरि का ध्यान और सुखस्वरूप परमात्मा के नाते संसार में व्यवहार करें।

❋ सारे दुःख वासनाओं का ही विस्तार हैं और सच्चा सुख शांति का ही प्रसाद है।

❋ जो दूसरों को सुख देने का स्वभाव बना लेते हैं, ऐसे व्यक्ति की बात सब लोग मानते हैं।

❋ सुखी वे ही रहते हैं जिनके पास गुणग्राही दृष्टि होती है।

उद्देश्य ईश्वर का है फिर भँवर में जाना... !

- पूज्य बापूजी

हमारे गुरुजी एक प्रसंग बताकर साधकों के लिए बड़ी रक्षा करनेवाली हितकारी बात बताया करते थे :

एक नाविक था। उसने कहा अपने मुखिया को : ''यह मेरा साथी भँवर में जाने से डरता है किंतु उस्ताद ! मैं तो कई बार मेरी नाव भँवर में डाल के वहाँ से घुमा के ले आता हूँ।''

उस्ताद ने कहा : ''वह डरता है और तू बड़ा निर्भीक है, इसकी तू शेखी बघारता है पर तेरे से ज्यादा वह सयाना है।''

नाविक : ''कैसे ? मैं तो भँवर में जाता हूँ नाव को ले के और ऐसी युक्ति से तिरछी पतवार घुमाता हूँ कि बाहर निकल आता हूँ। और उस्ताद ! मैं कभी भँवर में फँसा नहीं।''

उस्ताद : ''मूर्ख ! भँवर में जाता है, पतवार घुमाता है, निकल आता है लेकिन कभी तेरी पतवार की या बुद्धि की या नाव की ऐसी-वैसी हो जाय तो खोजे नहीं मिलेगा। करा-कराया चौपट हो जायेगा।''

उद्देश्य ईश्वर का है, दिखते भगत हैं फिर नीचे के केन्द्रों में ले जानेवाला व्यवहार अथवा तबाही के रास्ते जाना या भँवर में जाना... ! अगर ईश्वर के रास्ते जाना है अथवा अपनी उम्र लम्बी रखनी है, आयुष्य तबाह नहीं करना है तो फिर आकर्षण से बचें। आकर्षणों को पोषण देना तबाही का रास्ता है। जिन राजा-महाराजाओं ने आत्मसाक्षात्कार किया वे अगर आकर्षण को पोषण देनेवाले वातावरण में रहते तो उन्हें आत्मसाक्षात्कार नहीं होता, इसलिए घर-बार छोड़कर वे चले गये थे। हम अगर घर में रहते, दर्शन-वर्शन करते रहते, बातचीत करते रहते तो हमारे को वह नहीं मिलता जो अभी मिला है। अपनी तबाही मत करो। मर्यादा की महिमा रखो। एक-दूसरे को मदद करो, कोई मन से भी गिरता-फिसलता हो तो उसे सावधान करो। शरीर से तो नहीं फिसलते - शाबाश है, धन्यवाद है लेकिन

पूज्य बापूजी ने तो था पहले ही बताया...

भोजन खड़े-खड़े नहीं, पलथी मारकर ही करें

(अंक २८० से आगे)

हमारे शास्त्रों और संत-महापुरुषों ने जमीन पर कुछ बिछा के बैठकर भोजन करने का निर्देश दिया है।

लघुव्यास संहिता में आता है कि 'खड़े होकर भोजन नहीं करना चाहिए।'

महाभारत (अनुशासन पर्व : १०४.६०) में कहा गया है कि 'बैठकर ही भोजन करें, चलते-फिरते कदापि भोजन नहीं करना चाहिए।'

वर्तमान में पाश्चात्य कल्चर के दुष्प्रभाव से कुर्सी-टेबल पर बैठकर अथवा खड़े-खड़े भोजन करने का प्रचलन बढ़ रहा है। लोकहितैषी संत पूज्य बापूजी समाज को इस कुरीति से बचने हेतु वर्षों से सचेत करते रहे हैं।

आप कहते हैं : ''बुफे पार्टी... सत्यानाश कर दिया इस पद्धति ने। हमारे शास्त्रों में तो इसे 'प्रेत भोज' का नाम दिया गया है। खड़े-खड़े भोजन करना तन और मन दोनों के लिए हितावह नहीं है। अज्ञानतावश आज हमारे देश के युवक पाश्चात्य रीति-रिवाजों के प्रचलन से गुमराह हो रहे हैं।

कुर्सी पर बैठ के भोजन करते हैं तो पैर नीचे रहते हैं, जिससे प्राणशक्ति व पाचनतंत्र को तनाव में रहना पड़ता है। इसका जठर व यकृत (श्रळींशी) पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जिस समय प्राणशक्ति व पाचनतंत्र तनाव में रहते हैं उस समय किया हुआ भोजन उतना फायदा नहीं करता जितना पलथी मारकर आराम से भोजन करने से होता है। पलथी मार के बैठकर भोजन करने से भोजन पचाने में आराम रहता है, प्राणशक्ति व यकृत को भी आराम रहता है।

अगर कुर्सी पर बैठकर भोजन करना ही पड़े तो कुर्सी पर पलथी मार के भोजन करना चाहिए। अंग्रेजों की गुलामीवाला टेबल व कुर्सीवाला भोजन स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है।

एलोपैथी से, विदेशी, पाश्चात्य परम्पराओं से

पोषक तत्त्वों से भरपूर मौसमी फल

अमरूद

अमरूद शीत ऋतु का स्वादिष्ट, पुष्टिकर मौसमी फल है।

अमरूद के लाभ

(१) अमरूद शक्तिदायक, कफ-वीर्यवर्धक तथा वायु व पित्त शामक है।

(२) यह सत्त्वगुण व बुद्धि वर्धक है। अतः बौद्धिक सोच-विचार व कम याददाश्त वालों हेतु विशेष हितकारी है।

(३) यह थकान को दूर करता है।

(४) प्यास व जलन को शांत करता है। गर्मी से उत्पन्न रोगों में हितकारी है।

(५) अमरूद में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, रेशे (fibres), विटामिन 'ए', 'ई', 'के', 'बी-६', थायमीन, राइबोफ्लेविन, नायसिन, कैल्शियम, मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम, लौह, जस्ता, ताँबा आदि पोषक तत्त्वों के साथ विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जिससे इसके सेवन से अनेक बीमारियाँ दूर होती हैं।

(६) यह पेट की बीमारियों

विवाह संस्कार क्यों ?

(गतांक का शेष)

विवाह के प्रकार

मनुस्मृति व भविष्य पुराण के अनुसार विवाह के ८ प्रकार होते हैं :

(१) ब्राह्म (२) दैव (३) आर्ष (४) प्राजापत्य (५) आसुर (६) गांधर्व (७) राक्षस (८) पैशाच

वेद पढ़े हुए, अच्छे शील स्वभाववाले, उत्तम कुल के वर को स्वयं बुला के उसकी पूजा कर और वस्त्र-भूषणादि से दोनों (कन्या-वर) को अलंकृत करके कन्यादान करना धर्मयुक्त 'ब्राह्म विवाह' है। (मनुस्मृति : ३.२७)

आजकल बहुप्रचलित और वेदमंत्रों से सम्पन्न होनेवाले विवाहों को ब्राह्म विवाह कहते हैं। इसकी महत्ता बताते हुए मनु महाराज कहते हैं : 'ब्राह्म विवाह-विधि द्वारा विवाहित कन्या से उत्पन्न पुत्र अगर पुण्यकर्म करनेवाला हो तो अपने वंश की १० पीढ़ी पहलेवाले तथा १० पीढ़ी आगे (भविष्य) वाले वंशजों को और अपने को इस प्रकार २१ पीढ़ियों के वंशजों को पाप से छुड़ाता है।'

(मनुस्मृति : ३.३७)

उपरोक्त ब्राह्म आदि ४ प्रकार के विवाह शास्त्रों में मान्य हैं जबकि गांधर्व आदि शेष ४ प्रकार के विवाह निंदित हैं। गांधर्व विवाह माने ले भागू शादी... 'लव-मैरिज'।

'कन्या और पुरुष की इच्छानुसार परस्पर स्नेह से संयोग या मैथुन होना गांधर्व विवाह कहा गया है।' (मनुस्मृति : ३.३२)

मनुस्मृति व भविष्य पुराण के अनुसार गांधर्व आदि शेष चार विवाह-विधियों से विवाहित कन्या से उत्पन्न पुत्र क्रूर-स्वभाव, धर्मद्वेषी और मिथ्यावादी होते हैं। इसलिए ये निंदित विवाह नहीं करने चाहिए।

सगोत्र विवाह वर्जित क्यों ?

शास्त्रों में अपने ही कुल में विवाह करना अधर्मयुक्त, निंदित और महापाप बताया गया है। मनु महाराज ने कहा है :

असपिण्डा च या मातुः असगोत्रा च या पितुः।
सा प्रशस्ता द्विजातीनां दारकर्मणि मैथुने ॥

'जो कन्या माता के या पिता के सपिंड (७ पीढ़ी तक) न हो और पिता के गोत्र की न हो ऐसी स्त्री द्विजातियों (ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य) को

आयु, आरोग्य एवं पुष्टि वर्धक अश्वगंधा पाक

यह पुष्टि व वीर्य वर्धक, स्नायु एवं मांसपेशियों को ताकत देनेवाला तथा कद व मांस बढ़ानेवाला है। नसों एवं धातु की कमजोरी, मानसिक तनाव (stress), याददाश्त की कमी व अनिद्रा दूर करता है। दूध के साथ इसका सेवन करने से शरीर में लाल रक्तकणों व कांति की वृद्धि होती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

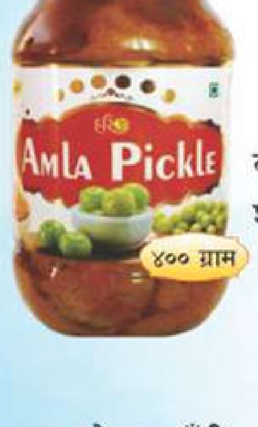
बिल्कुल हानिरहित, भरपूर लाभसहित

ओजस्वी पेय (Herbal Tea)

यह मेधाशक्ति, नेत्रज्योति व ओज वर्धक एवं जठराग्नि-प्रदीपक, हृदयपुष्टिकर, हृदय-बलवर्धक, रक्तशुद्धिकर व अस्थि-पुष्टिकारक है। यह हृदय व यकृत (liver) उत्तेजक, कंठशुद्धिकर, पाचक व निद्राजनक है तथा दाह व त्रिदोष शामक, कृमिनाशक एवं नेत्रहितकर है। यह तनावमुक्त करनेवाला एवं मुख-दुर्गंधशामक है।

उत्तम स्वास्थ्य व ऊर्जा प्रदायक, पाचक, रोगनाशक अद्भुत योग पंचरस

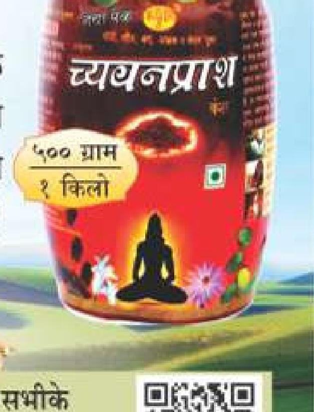
यह तुलसी, हल्दी, अदरक, आँवला एवं पुदीना - इन पाँचों के मिश्रण से बना अत्यंत लाभदायी औषध-योग है। यह भूखवर्धक, पाचक, कृमिनाशक एवं हृदय के लिए हितकर अनुभूत रामबाण योग है। इसके सेवन से पाचनशक्ति सबल होकर शरीर स्वस्थ, मजबूत व ऊर्जावान बनता है, चेहरे की सुंदरता में निखार आता है। रोगप्रतिकारक शक्ति, स्फूर्ति व प्रसन्नता बढ़ती है। यह मोटापा, मधुमेह (diabetes), हृदय की रक्तवाहिनियों का अवरोध, उच्च रक्तचाप (hypertension), कोलेस्ट्रॉल-वृद्धि आदि में अत्यंत लाभदायी है।



आँवला अचार

बेहतरीन आँवलों से बना यह अचार रुचिकर व अत्यंत स्वादिष्ट है। इसे भोजन में लेने से बढ़िया पाचन होता है। यह दीर्घायु, आरोग्य व बल प्रदाता है। दिमाग व हृदय को ताजगी व शक्ति देता है। यह कब्ज, गैस, चेहरे के फोड़े-फुंसी तथा रक्त की कमी को दूर करता है।

च्यवनप्राश केसरयुक्त



सोना, चाँदी, लौह व ताँबा सिद्ध जल में उबले हुए वीर्यवान आँवलों में ५६ से भी अधिक बहुमूल्य जड़ी-बूटियों के साथ चाँदी, लौह, बंग व अभ्रक भस्म एवं शुद्ध केसर मिलाकर बनाया गया विशेष च्यवनप्राश ! यह बल, वीर्य, स्मरणशक्ति व बुद्धि वर्धक तथा दीर्घायु, चिरयौवन व प्रतिभाशक्ति प्रदायक है। इसके सेवन से पायें च्यवनप्राश के इन लाभों के साथ अन्य अनेक लाभ !

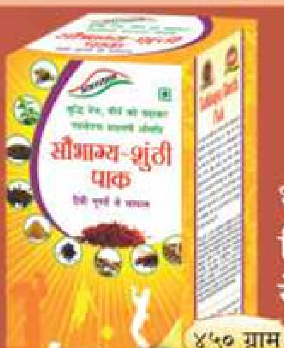
उपरोक्त सामग्री संत श्री आशारामजी आश्रमों में व समितियों के सेवाकेन्द्रों से प्राप्त हो सकती है। अन्य उत्पादों व सभीके विस्तृत लाभ आदि की जानकारी के लिए गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : www.ashramestore.com या सम्पर्क करें : (०७९) ६१२१०७३०, ९२१८११२२३३. ई-मेल : contact@ashramestore.com

दिवाली के निमित्त जरूरतमंदों में हुए भंडारे

कम्बल, अनाज, कपड़े, तेल, मिठाइयाँ आदि सामग्री का हुआ वितरण

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 तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें ।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें ।



सौभाग्य शुंठी पाक

सौभाग्य शुंठी पाक एक दिव्य औषधि है, जिसकी महिमा भगवान शिवजी और ब्रह्माजी ने भी गायी है । यह उत्तम बलवर्धक है । इसके सेवन से ८० प्रकार के वातरोग, ४० प्रकार के पित्तरोग, २० प्रकार के कफरोग, ८ प्रकार के ज्वर, १८ प्रकार के मूत्ररोग तथा नाक, कान, मुख, नेत्र व मस्तिष्क के रोग एवं वस्तिशूल, योनिशूल व अन्य अनेक रोग नष्ट हो जाते हैं ।

पोषक तत्त्वों से भरपूर सेहत का खजाना

पौष्टिक खजूर

खजूर वात-पित्तशामक एवं १२० से अधिक प्रकार की बीमारियों को जड़ से उखाड़नेवाला है । यह शर्करा, प्रोटीन्स, कैल्शियम, पोटैशियम, लौह, मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, फाइबर्स आदि से भरपूर है । तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देनेवाला यह खजूर रक्त-मांस, वीर्य व कांति वर्धक होने के साथ-साथ कब्जनाशक तथा हृदय व मस्तिष्क के लिए बलप्रद है । इसका सेवन बारहों महीने कर सकते हैं ।

उपरोक्त उत्पादों की प्राप्ति की जानकारी देखें आवरण पृष्ठ ३ के अंत में ।