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

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

मूल्य : ₹ ४.५०

# लोक कल्याण सेतु

मासिक समाचार पत्र

● प्रकाशन दिनांक : १५ फरवरी २०२३ ● वर्ष : २६ ● अंक : ८ (निरंतर अंक : ३०८) ● भाषा : हिन्दी ● पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)

## संत श्री आशारामजी बापू पर दर्ज केस की क्या है सच्चाई ?

१. महिला के बयानों में अनेक विरोधाभास हैं, वह बार-बार बयान बदलती रही, ऐसा क्यों ?

२. गांधीनगर अदालत ने महिला की कौन-सी अर्जी नामंजूर की ? और तब महिला ने उसे चुनौती देने हेतु बनायी अर्जी में क्या कहा है ?

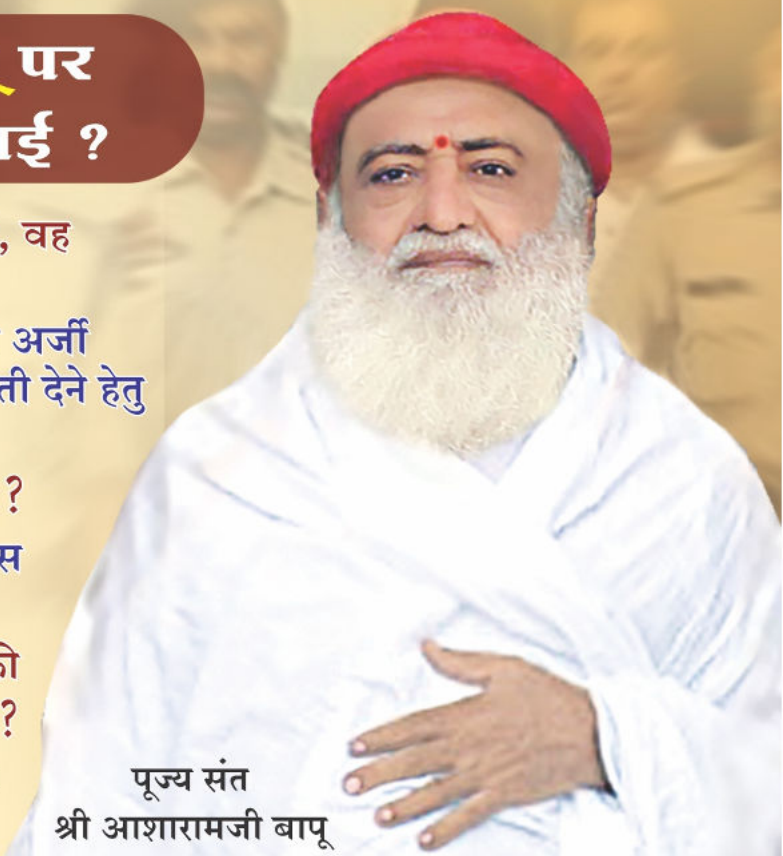
३. मूल एफ.आई.आर. को क्यों दबाया गया ?

४. शिकायत करने से पहले महिला किस शख्स से मिली थी ?

५. जाँच अधिकारी और गवाह के बीच की बातचीत के विडियो से कौन-सा राज खुला ?

६. जाँच अधिकारी ने कौन-सी बातें अदालत के सामने स्वीकारीं ?

पढ़ें पृष्ठ ६



पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

## जनता द्वारा उठायी गयी न्याय की माँग...

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 · Trending<br>#Release_AsharamBapu | 4 · Trending<br>#JusticeForAsharamjiBapu | 9 · Trending<br>BHARAT MAANGE NYAY | |
| 5 · Trending<br>Listen To Public | 6 · Trending<br>Mere Allegations | 8 · Trending<br>Anyay Kaa Ant Ho | 10 · Trending<br>All Eyes On The Court |

## हृदय को हरि के रंग से रँगने का उत्सव

होली पर्व : ६ से ८ मार्च

पढ़ें पृष्ठ ३

होलिकोत्सव राग-द्वेष और ईर्ष्या को भुलानेवाला उत्सव है । हो... ली... जो हो गया सो हो गया, वैरभाव को भूल जाओ । प्रह्लाद के जीवन में पिता हिरण्यकशिपु की ओर से कितने कष्ट आये फिर भी पिता के लिए भी उनके मन में वैर की गाँठ नहीं है । प्रह्लाद का अर्थ है जिसकी सूझबूझ ठीक तरीके से विकसित है, जो आत्मा के आनंद में आह्लादित है । - पूज्य बापूजी

होली का प्रसंग, पलाश के संग

आओ मनायें प्राकृतिक वैदिक होली !

सद्गुरु के प्रति ऐसा प्रेम करता है शिष्य को निहाल ! ९

उनकी डाँट में भी छुपा होता है हमारा कल्याण ५

अद्भुत स्वास्थ्य-लाभों का भंडार : सर्वरोगहारी नीम १४

## अदालत के निर्णय के बाद आया

# पूज्य बापूजी का संदेश

तुम 'स्व' में मिल जाना, सच्चिदानंद स्वभाव में जग जाना। तुम्हारा सच्चिदानंद स्वभाव ऐसा है कि कितना भी न्याय-अन्याय हो, कितनी भी मुसीबतें आयें...

**ब्रह्म गिआनी सदा निरलेप ।।**
**जैसे जल महि कमल अलेप ।।** (गुरुवाणी)

तो उदासी किस बात की ? दुःख किस बात का ? फरियाद किस बात की ? तुम शाश्वत हो, तुम्हारा कभी कोई कुछ भी बिगाड़ नहीं सकता, तुम वह हो ! तो हमारा कौन क्या बिगाड़ेगा !

**नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः । न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ।।**

'इस आत्मा को शस्त्र काट नहीं सकते, इसको आग जला नहीं सकती, इसको जल गला नहीं सकता और वायु सुखा नहीं सकती।' (गीता : २.२३)

ऐसा अपना आपा है। अपने मुक्त स्वभाव की मस्ती ऐसे प्रसंगों में ही तो जगमगाती है, काहे फिकर करो ? अपने मुक्त स्वभाव के आगे फिकर की दाल नहीं गलती इसलिए तुम फिकर मत करना हं !

**हम हैं अपने-आप, हर परिस्थिति के बाप !** क्या खयाल है ? बापू के बच्चे नहीं रहना कच्चे !

समाचारों से मायूस होने की कोई जरूरत नहीं है। देखना, कुछ ही दिनों में तुम्हें बहुत प्रसन्नता होगी। अब भी प्रसन्न रहो, क्या है ?

**रोते-रोते क्या है जीना, नाचो दुःख में तान के सीना । हर हर ॐ ॐ, बं बं ॐ ॐ...**

**ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः ।**

जिसने अपने आत्मदेव को जान लिया वह सारे बंधनों से मुक्त है। कितने भी बड़े बंधन हों, कितने भी बड़े अन्याय हों, आरोप हों वे तुम्हारे चैतन्य स्वभाव को छू नहीं सकते। फिकर फेंक कुएँ में।

**जो हुआ अच्छा हुआ, जो हो रहा अच्छा ही है ।**
**होगा जो अच्छा ही होगा, यह नियम पक्का ही है ।।**

हमारी खुशी देख के खुश हो जाना, गम मत करना हं ! **'गम न कर जो तेरी मेहनत तेरे काम न आयी... ।'** ऐसा नहीं है, तेरी मेहनत तेरे काम आ ही रही है। हर परिस्थिति में समता का प्रत्यक्ष दर्शन हो रहा है। इसका इससे बड़ा अवसर क्या मिल सकता है ? मान-अपमान होता रहता है, इसमें कौन-सी बड़ी बात है !

दुःखी होने से क्या बदलेगा ? चित्त को दुःखी मत करो, रागी नहीं, द्वेषी नहीं... हाँ, सूझबूझवाला तो अवश्य करना है। बुद्धू नहीं होना है, लापरवाह गद्दार नहीं बनना है लेकिन दुःख को तो जैसे मिट्टी में, इधर-उधर बैठकर उठते हैं तो कपड़े झटक देते हैं ऐसे ही झटक दो। मन को दुःख-सुख के प्रभाव से बचाओ, बुद्धि को द्वेष से और राग से बचाओ। दुःख के प्रभाव से दुःखी होना, सुख के प्रभाव से आसक्त होना यह बड़ा घाटा है।

**जो भी हो, तुम्हारी रुदन-अवस्था स्वीकार नहीं है । मस्ती में रहो, खुश रहो, शांत रहो, सजग रहो। अपने आत्मस्वरूप की स्मृति और दृढ़ प्रीति, दृढ़ निष्ठा... ठीक है ?**

# लोक कल्याण सेतु

मासिक
समाचार पत्र

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

वर्ष : २६ अंक : ८ (निरंतर अंक : ३०८)
प्रकाशन दिनांक : १५ फरवरी २०२३ मूल्य : ₹ ४.५०
पृष्ठ संख्या : २४ (आवरण पृष्ठ सहित) भाषा : हिन्दी

**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, पौंटा साहिब, सिरमौर, (हि.प्र.) -१७३०२५.
**सम्पादक : रणवीर सिंह चौधरी**

**सम्पर्क पता :**
'लोक कल्याण सेतु' कार्यालय, संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-५ (गुज.)
फोन : (०७९) ३९८७७७३९/८८, २७५०५०१०/११.

*Email: lokkalyansetu@ashram.org, *ashramindia@ashram.org
*Website: www.lokkalyansetu.org www.ashram.org

**लोक कल्याण सेतु' रुद्राक्ष मनका योजना**

पूज्य बापूजी के करकमलों से स्पर्शित रुद्राक्ष मनका या जप-माला प्राप्त करने का स्वर्णिम अवसर !...सभी साधक एवं सेवाधारी 'लोक कल्याण सेतु' की इस योजना का लाभ ले सकते हैं।

**सदस्यता शुल्क :**

| भारत में : | | विदेशों में : | |
|---|---|---|---|
| (१) वार्षिक : | ₹ ४५ | (१) पंचवार्षिक : | US $५० |
| (२) द्विवार्षिक : | ₹ ८० | (२) आजीवन : | US $१२५ |
| (३) पंचवार्षिक : | ₹ १९५ | | |
| (४) आजीवन : | ₹ ४७५ | | |

## ॐ ॐ ॐ इस अंक में ॐ ॐ ॐ

- हृदय को हरि के रंग से रँगने का उत्सव.....४
- उनकी डाँट में भी छुपा होता है हमारा कल्याण.....६
- संतों की महिमा का क्या वर्णन करूँ ? – संत तुकारामजी.....७
- संत श्री आशारामजी बापू पर दर्ज केस की क्या है सच्चाई ?..... ८
- सद्गुरु के प्रति ऐसा प्रेम करता है शिष्य को निहाल !.....११
- जिन्होंने परहित में अपना जीवन लगा दिया, उन्हें ही गुनहगार बता दिया !..... १३
- ऐसी हो गुरु-वचनों में निष्ठा.....१४
- जो काम दवा न कर सकी वह दुआ कर गयी – डॉ. रमेश कुमार.....१५
- अद्भुत स्वास्थ्य-लाभों का भंडार : सर्वरोगहारी नीम.....१६

तुम गाओ गान यही... – संत पथिकजी.....२०

- ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु का सान्निध्य मिल जाय तो बस... !.....२१

* 'अनादि' चैनल टाटा स्काई/प्ले (चैनल नं. ११७०) व म.प्र., छ.ग., उ.खं. के विभिन्न केबलों पर उपलब्ध है।
* 'डिजियाना दिव्य ज्योति' चैनल मध्य प्रदेश में 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९) पर उपलब्ध है।

*** विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग ***

अनादि बात सिर्फ खबर की
रोज सुबह ६:३० व रात्रि ११ बजे

DIGIANA DIVYA JYOTI
रोज रात्रि १०-०० बजे

Asharamji Bapu
सेवाकार्य भी
Asharamji Ashram
Mangalmay Digital
आश्रम के आधिकारिक यूट्यूब चैनल्स

होली पर्व :
६ से ८ मार्च

हृदय को हरि के रंग से रँगने का उत्सव :

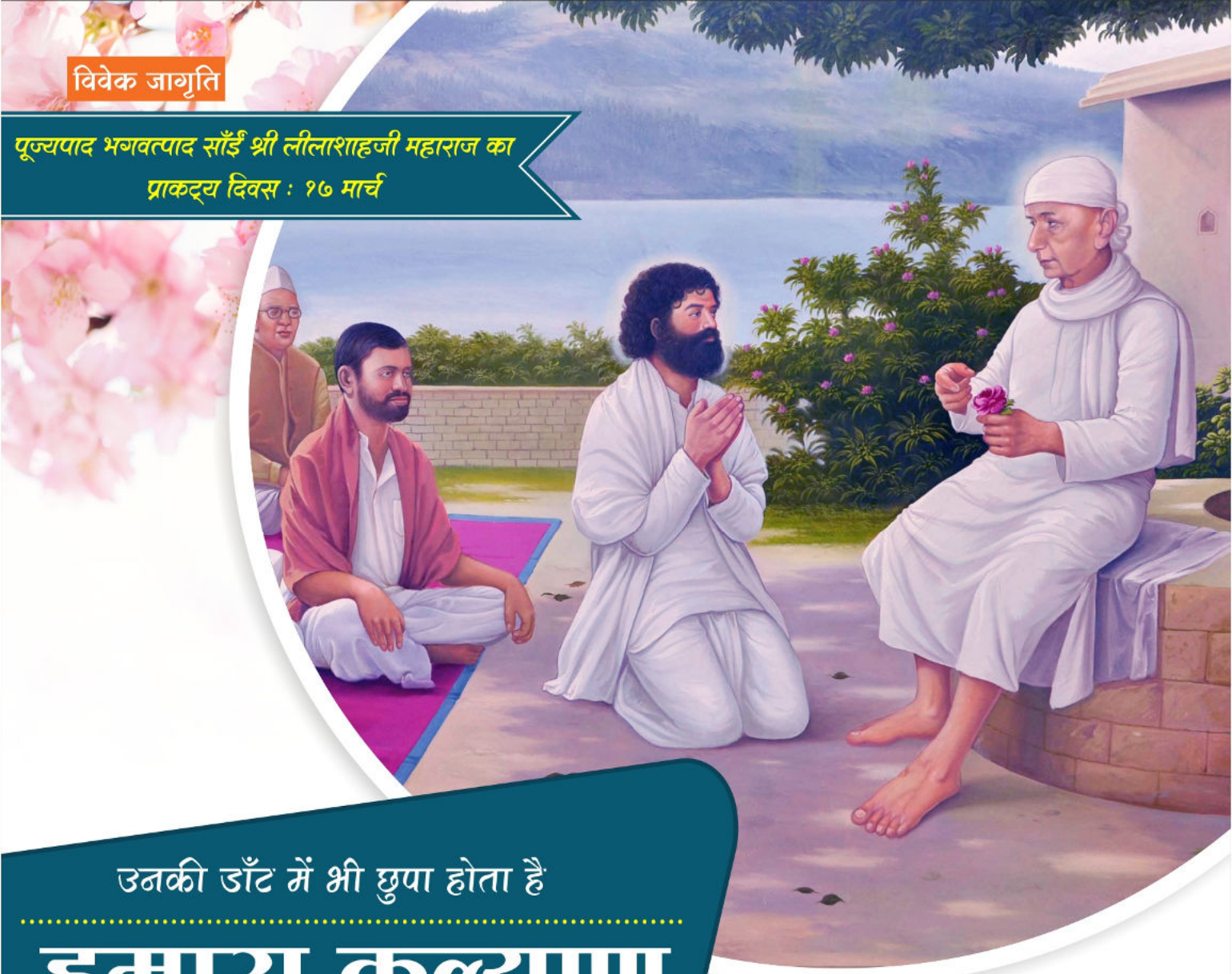
# होलिकोत्सव

– पूज्य बापूजी

आपको होली के उत्सव से भक्त प्रह्लाद के बारे में जरूर जानना चाहिए। भक्तराज प्रह्लाद जब गर्भ में थे तब उनकी माँ कयाधू नारदजी के आश्रम में रहती थी। 'पति का क्या होगा ?... हमारा क्या होगा ?...' ऐसे चिंतन में कयाधू की बुद्धि बँटी हुई थी। जिसकी बुद्धि बँट जाती है उसको परमात्मा में स्थिति करने में बहुत समय लगता है। जो एकांत में चला जाता है और बुद्धि को एक तरफ केवल परमात्मा में लगा देता है उसके लिए परमात्मा अपने घर का हो जाता है, आत्मा हो जाता है और उसे आत्मसाक्षात्कार हो जाता है।

प्रह्लाद माँ के गर्भ में नारदजी से सत्संग सुनते थे। नारदजी और कयाधू का संकल्प था कि गर्भ को चाहे वर्षों बीत जायें पर गर्भस्थ शिशु का शरीर इतना न बढ़े कि कयाधू को पीड़ा हो। उनके संकल्प का ऐसा प्रभाव कि प्रह्लाद का शरीर तो नहीं बढ़ा, बुद्धि बढ़ती चली गयी। कई वर्षों तक गर्भ में रहे। बालक का शरीर उतना ही सुकोमल रहा परंतु बुद्धि सत्संग के संस्कारों से पुष्ट होकर बुजुर्गों जैसी होती गयी। प्रह्लाद को ज्ञान के वचन

पूज्यपाद भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज का
प्राकट्य दिवस : १७ मार्च



उनकी डाँट में भी छुपा होता है

# हमारा कल्याण

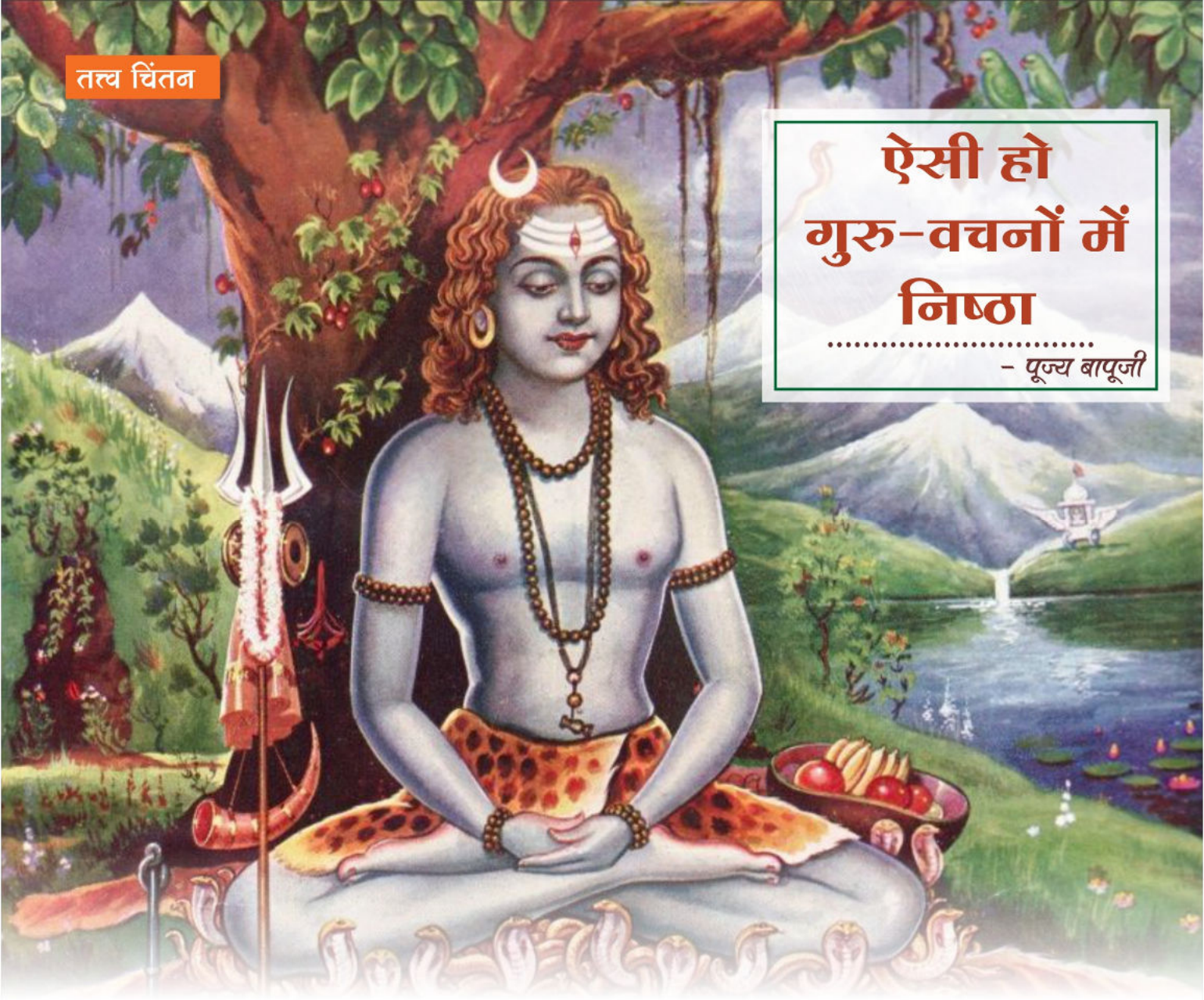
– पूज्य बापूजी

ब्रह्मज्ञानी महापुरुष सबके लिए अनुकूल हो जाते हैं । ज्ञानी सर्वरूप हैं इसलिए सबके लिए अनुकूल हो जाते हैं। सबके अनुकूल होंगे परंतु सब जैसा चाहेंगे वैसा अनुकूल नहीं होंगे। तुम चाहो कि 'हम कार्य में देर करें... हम हँसते रहें... हम भोग करें...' तो वे डाँटेंगे भी परंतु वे तुम्हारे कल्याण के अनुकूल होने के लिए डाँटेंगे।

मेरे पूज्य गुरुदेव लीलाशाहजी बापू ऐसा डाँटते थे कि महाराज ! आपको क्या बताऊँ ! बहुनात्र किमुक्तेन... बहुत कहने से क्या लाभ ?

एक घटित घटना है । मुंबई के नजदीक गणेशपुरी में रहनेवाला सेठ नारायणदास स्वामीजी (साँईं श्री लीलाशाहजी) का भक्त था। गणेशपुरी में वह गुरुदेव को अपने बँगले पर ले जाता था। जिस बँगले में साँईं ठहरते थे वह बँगला बड़ा भाग्यशाली रहा होगा, मेरी आत्मसाक्षात्कार की घटना वहीं घटी थी। बाद में उसने बँगले को मंदिर बना दिया, ऐसा श्रद्धालु भक्त था वह।

एक बार गुरुदेव उसके बँगले में ठहरे थे। साँईं का स्वभाव था – जहाँ रुकना वहाँ सत्संग करना। सेवक ले आया कोई ग्रंथ और नारायणदास सेठ बैठा । सत्संग शुरू हुआ । ५-१० मिनट सत्संग चला फिर मुंबई के सेठों की जो हालत होती है... अब स्वामीजी भी चुप थे, ध्यान में थे। ध्यान में से आँख खुली तो देखा कि यह सेठ नींद कर रहा है। जिसके लिए सत्संग चल रहा है वह नींद कर रहा है।



# ऐसी हो गुरु-वचनों में निष्ठा

– पूज्य बापूजी

हरियाणा प्रांत के अस्थल बोहर ग्राम में एक साधारण किसान खेती कर रहा था। गोरखनाथजी वहाँ से गुजरे। उन्हें देखकर उसने शुद्ध हृदय से प्रार्थना की : ''बाबाजी ! कहाँ जा रहे हो ? दोपहर हो गयी है, घर से भोजन आनेवाला है। आप भोजन पाना, थोड़ी देर विश्राम करना और शाम को जहाँ आपकी मौज हो, विचरण करना।''

किसान की आँखों ने तो एक साधु देखा परंतु भीतर एक समझ थी कि थोड़ी सेवा कर लूँ। उसने गोरखनाथजी को रिझाकर रोक लिया, उनको भोजन कराया। फिर गोरखनाथजी ने आराम किया। शाम को जब गोरखनाथजी जाने लगे तब किसान ने प्रणाम करते हुए कहा : ''महाराजजी ! खेती करते-करते हम ढोरों जैसा जीवन बिता रहे हैं। कभी-कभी आप जैसे संत पधारते हैं, मुझे थोड़ा-सा उपदेश देते जाइये।''

गोरखनाथजी ने देखा कि है तो पात्र ! उसे पैर से शिखा तक निहारा फिर बोले : ''और उपदेश क्या दूँ, जो मन में आये वह मत करना।''

जो वचन गुरु मत्स्येन्द्रनाथजी ने गोरखनाथजी को कहे थे वे ही वचन गोरखनाथजी ने किसान को कहे। प्रसन्नवदन गोरखनाथजी कृपा की एक दृष्टि बरसाते हुए रमते भये।

संध्या हुई। किसान ने हल कंधे पर रखा और पाँव उठाया। गुरुजी का वचन याद आया : 'जो मन में आये वह मत करना।'

'मन में आया कि 'घर जाना है' तो क्यों जाऊँ ?'

महाराज ! हल उसके कंधे पर रहा। फिर सोचा कि 'अब बैठ जाऊँ।'

ayurveda

## अद्भुत स्वास्थ्य-लाभों का भंडार

### सर्वरोगहारी

# नीम

**सर्वरोगहरो निम्बः ।**

सर्व रोगों को हरनेवाला होने से इसका नाम 'निम्ब' रखा गया है।

**सर्वरोगहरो निम्बः ।** सर्व रोगों को हरनेवाला होने से इसका नाम 'निम्ब' रखा गया है (निम्बति सिंचति स्वास्थ्यम् अर्थात् जो रोगों को दूर कर स्वास्थ्य को बढ़ाता है)।

आयुर्वेद के अनुसार नीम शीतल, कफ-पित्तशामक एवं वातवर्धक है। यह विभिन्न प्रकार के त्वचा-रोगों, प्रमेह (मूत्र-संबंधी रोगों), कृमि, घाव, उलटी, जी मिचलाना, थकान, प्यास, खाँसी, बुखार आदि में उपयोगी है। इसके पत्ते नेत्र-हितकर तथा विषनाशक होते हैं। इसके फल बवासीर में लाभदायी हैं।

नीम स्वयं अरुचिकर होते हुए भी अरुचिनाशक है। अन्यान्य वृक्षों पर चढ़ी हुई गिलोय की अपेक्षा नीम पर चढ़ी हुई गिलोय विशेष प्रभावशाली होती है। नीम के सभी अंगों की अपेक्षा इसका तेल अधिक प्रभावशाली होता है। यह प्रतिजैविक (antibiotic) का कार्य करता है। त्वचा-विकारों को पैदा करनेवाले रोगकारक जीवाणुओं को नष्ट करके खुजली एवं अन्य त्वचा-रोगों में लाभ करता है।

**रसो निम्बस्य मञ्जर्या पीतश्चैत्रे हितावहः ।**

'चैत्र मास (८ मार्च से ६ अप्रैल) में नीम के पत्तों का एवं उसकी मंजरी का रस पीना हितकर है।'

नीम रक्त एवं त्वचा विकार नाशक है। वसंत ऋतु में सुबह इसकी पत्तियों का रस पीना तथा भोजन के साथ घी में भुनी हुईं पत्तियाँ खाना

# ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु का सान्निध्य मिल जाय तो बस... !

– पूज्य बापूजी

मेरे मित्रसंत थे मस्तराम बाबा । वे आत्मसाक्षात्कारी पुरुष थे । कुछ साधक उनसे मिलने गये । उन्होंने देखा तो समझ गये कि ये किसके साधक हैं।

मस्तराम बाबा ने उन साधकों से पूछा : ''भगवान कैसे मिलते हैं, अपने-आप ? प्रभु का दर्शन कैसे होता है ?''

साधकों ने कहा : ''स्वामीजी ! आप ही बताइये।''

बाबा ने कहा : ''यह भी बताने के लिए ही पूछा जा रहा है। यह भी बताने का ही तरीका है।''

साधकों ने पूछा कि ''आत्मसाक्षात्कार कैसे होता है ?''

''भगवान की भक्ति से और सेवा से होता है।''

''कौन-से भगवान की भक्ति करें ताकि जल्दी आत्मसाक्षात्कार हो ?''

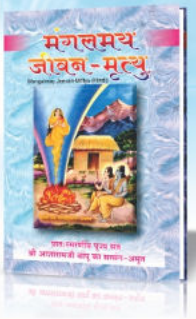
बोले : ''कृष्ण की, राम की, देवी की अथवा और भी जिसका जो भगवान है उसकी भक्ति करे।''

तब साधकों ने पूछा कि ''किसीको आत्मसाक्षात्कार किये हुए महापुरुष मिल जायें तो उसको किसकी भक्ति करनी चाहिए ?''

बाबा बोले : ''जिनको आत्मसाक्षात्कार हो गया है वे तो शुद्ध चैतन्य हो गये। उनमें कृष्ण की भावना करो तो कृष्ण के दीदार हो सकते हैं, राम की भावना करो तो राम दिख सकते हैं, बुद्ध की भावना करो तो बुद्ध दिख सकते हैं, चोर की भावना करो तो चोर दिख सकता है और उनमें ब्रह्मा, विष्णु, महेश एक ही साथ दिख सकते हैं क्योंकि ब्रह्मा, विष्णु, महेश का जो आधार है वही आत्मा है। आत्मा की सत्ता के बिना, चैतन्य की

मृतक को सद्गति व उसके स्वजनों को शांति व सांत्वना प्रदायक अमृत-प्रसाद

# मंगलमय जीवन-मृत्यु पुस्तक




**इसमें आप पायेंगे :** ✲ दिवंगतों की सद्गति के लिए क्या करें ? ✲ मरणासन्न व मृतक व्यक्ति की उत्तम सेवा कैसे हो ? ✲ मृत्यु के भय से मुक्ति का उपाय ✲ मृत्यु भी जीवन के समान आवश्यक कैसे ? ✲ संसार का स्वरूप, उसकी भयंकरता और उससे छूटने का उपाय । ₹ ४

## स्वास्थ्यप्रद व गुणकारी पलाश-फूलों का रंग

### स्वास्थ्य-घातक केमिकल रंगों से बचें-बचायें

✲ सप्तधातुओं व सप्तरंगों को करे संतुलित ✲ सूर्य की तीक्ष्ण किरणों के दुष्प्रभाव से करे रक्षा ✲ रोगप्रतिकारक शक्ति तथा गर्मी सहने की शक्ति को बढ़ाये ✲ कफ एवं पित्त संबंधी बीमारियों व सकष्ट मूत्र-प्रवृत्ति का नाशक ।

## द्राक्षावलेह

### शक्ति-स्फूर्तिप्रदायक, पौष्टिकता से भरपूर

शक्ति, चुस्ती व स्फूर्ति प्रदायक यह औषधि अरुचि, खून की कमी, शारीरिक कमजोरी एवं अम्लपित्त (hyperacidity) में लाभदायी है । द्राक्षावलेह यकृत (liver) के लिए लाभकारी है एवं रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है । यह पौष्टिक तत्त्वों से भरपूर है ।

## ब्राह्म रसायन

### जीवनीशक्ति को बढ़ानेवाला एक उत्तम रसायन

इसके सेवन से शरीर की दुर्बलता और दिमाग की कमजोरी दूर होकर आयु, बल, कांति तथा स्मरणशक्ति की वृद्धि होती है । खाँसी, दमा, टी.बी., कब्जियत आदि रोग दूर हो शरीर में स्थायी ताकत पैदा होती है । यह उत्तम रसायन होने के कारण जीवनीशक्ति को बढ़ानेवाला है ।

## तुलसी बीज टेबलेट

### तेजस्वी और निरोग काया के लिए प्रकृति का वरदान

✲ रोगप्रतिकारक शक्ति वर्धक ✲ भूख बढ़ाने में सहायक ✲ कृमिनाशक ✲ शुक्र धातु वर्धक ✲ आँतों में संचित मल को निकालने में लाभदायी ✲ हृदय के लिए बलप्रद ✲ त्वचा के वर्ण को निखारने में सहायक

## ग्लिसरीन साबुन

### नीम व तुलसी अर्क युक्त

ग्लिसरीन साबुन त्वचा को सुंदर व कोमल बनाता है । यह कील-मुँहासे व दाग-धब्बों में भी उपयोगी है । तुलसी व नीम कीटाणुनाशक तथा त्वचा के रोगों में लाभदायक हैं ।

## होमियो फेमि केअर व फेमिटैब्स

### महिलाओं हेतु विशेष

मासिक धर्म की अनियमितता या दर्द के साथ होना, श्वेतप्रदर, गर्भाशय की विकृति या अन्य कारणों से उत्पन्न होनेवाले बाँझपन आदि को दूर करने में ये सहायक हैं तथा गर्भाशय को सशक्त कर गर्भाधान में सहयोग करते हैं ।

## आँवला-पुदीना चटनी

### रुचिकर, भूखवर्धक एवं भोजन पचाने में सहायक

यह चटनी स्वादिष्ट, भूख बढ़ानेवाली व भोजन पचाने में सहायक है । इसके सेवन से शरीर की कार्य-प्रणाली सुधरकर शरीर पुष्ट व बलवान होता है । साथ ही यह कब्ज, अफरा (gas), अजीर्ण, अम्लपित्त (hyperacidity) आदि पाचन-संबंधी समस्याओं में भी लाभदायी 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

# बही मातृ-पितृ पूजन की गंगा, हृदयों में खिले पवित्र प्रेम के सुमन

RNI No. 66693/97
RNP No.GAMC-1253-A/2021-2023
Issued by SSPO's-AHD
Valid upto 31-12-2023

WPP No. 02/21-23
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2023)
Posting at Dehradun G.P.O. between 18th to 25th of every month.
Publishing on 15th of every month

पैलीमेटा, जि. राजनांदगाँव (छ.ग.)

ईसनपुर-अहमदाबाद

दमोह (म.प्र.)

भीमपोर, जि. दमण (दमण व दीव)

गडी, जि. वलसाड (गुज.)

विहिरगाँव, जि. भंडारा (महा.)

घोघरा, जि. बेमेतरा (छ.ग.)

पोंसरी, जि. नवसारी (गुज.)

कटनी (म.प्र.)

सागर (म.प्र.)

सहारनपुर (उ.प्र.)

ढेंगदा, जि. श्योपुर (म.प्र.)

अखोराखुर्द, जि. अम्बिकापुर (छ.ग.)

रूपनारायणपुर (प.बंगाल)

यींगकियांग (अ.प्र.)

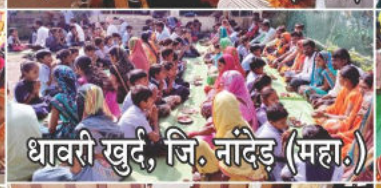
रामकोटी-हैदराबाद

गम्हरिया, जि. सरायकेला-खरसावाँ (झारखंड)

सहसपुर लोहारा, जि. कबीरधाम (छ.ग.)

हुस्नाबाद, जि. सिद्दिपेट (तेलंगाना)

फरीदाबाद


धावरी खुर्द, जि. नांदेड़ (महा.)

धमतरी (छ.ग.)

उदयवाडा, जि. वलसाड (गुज.)

पंचेड़ (म.प्र.)

मालंचा, जि. उत्तर २४ परगना (प.बंगाल)

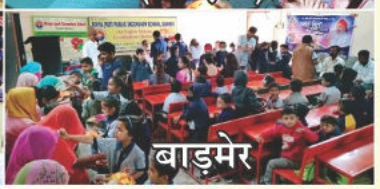
प्रतापगढ़ (उ.प्र.)

जयपटना (ओड़िशा)

अबोहर
जि. फाजिल्का (पंजाब)

बेगुसराय
(बिहार)

कात्रज-पुणे


बाड़मेर

# भंडारों में हो रही नर-नारायण की सेवा

मेघरज (गुज.)

कंटालु हनुमान, जि. अरवल्ली (गुज.)

सुलिया,
जि. वलसाड (गुज.)

परसपुर, जि. गोंडा (उ.प्र.)

राजकोट

झरी, जि. फर्रुखाबाद (उ.प्र.)

रोहनिया, जि. कटनी (म.प्र.)

बोक्करखार, जि. कबीरधाम (छ.ग.)

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

**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 मैन्युफेक्चर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५ **सम्पादक** : रणवीर सिंह चौधरी