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

रजि. समाचार पत्र

● प्रकाशन दिनांक : १५ जनवरी २०२४ ● वर्ष : २७ ● अंक : ०७ (निरंतर अंक : ३१९) ● भाषा : हिन्दी ● पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)

## महाशिवरात्रि : ८ मार्च

शिवजी की भक्ति करके संसार की कोई चीज नहीं माँगी जाती, उनसे तो यही माँगा जाता है कि 'हे भगवान शिवजी ! जिस चैतन्य में आप समाधिस्थ हो उसमें हम जग जायें ।' आपका ही तो वचन है कि 'गुरु की शरण जाओ' और गुरु का वचन यह है कि 'तुम अपने आत्मा में आओ ।'

– पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

## विश्ववासियों को दी गयी पूज्य बापूजी की अनमोल सौगात

## मातृ-पितृ पूजन दिवस : १४ फरवरी ३

## उत्तम स्वास्थ्यप्रदायक एवं समस्त आपत्ति-विनाशक 'धर्मराज मंत्र' ९

# हे मनुष्यो ! एकजुट हो जाइये...

**समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः ।**
**समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति ॥**

'हे मनुष्यो ! तुम लोगों के संकल्प और निश्चय एक समान हों, तुम सबके हृदय एक जैसे हों, तुम्हारे मन एक समान हों ताकि तुम्हें सब शुभ, मंगलदायक, सुहावना हो (एवं तुम संगठित हो के अपने सभी कार्य पूर्ण कर सको)।'

**(ऋग्वेद : मंडल १०, सूक्त १९१, मंत्र ४)**

यहाँ वेद भगवान हमें संगठन के ३ मूल सिद्धांत बताते हैं :

**(१) विचार-साम्य :** जगत संकल्पमय है। जब अनेक व्यक्तियों के विचारों में एकजुटता होती है तब उससे सामूहिक संकल्प-शक्ति पैदा होती है, जिसके प्रभाव से दुनिया में क्रांतिकारी बदलाव होते देखे गये हैं। जब-जब

आत्मवेत्ता सत्पुरुष धरती पर अवतरित होते हैं तब-तब तत्कालीन जितने अधिक लोग उनके सिद्धांत को समझ पाते हैं, उनके पदचिह्नों का अनुसरण कर पाते हैं उतना ज्यादा व्यक्ति, समाज, देश और पूरे विश्व का कल्याण होता है।

**(२) हृदय-साम्य :** हृदय का एक अर्थ 'केन्द्र' भी होता है। हृदय-साम्य का अर्थ है कि हमारा जो केन्द्रीय सिद्धांत है वह उस एक 'ईश्वरीय विधान' के अनुकूल हो। ईश्वरीय विधान यह है कि सबकी भलाई में अपनी भलाई, सबके मंगल में अपना मंगल है क्योंकि सबकी गहराई में एक ही चैतन्य आत्मा विद्यमान है। अतः किसीका अहित न चाहना भगवान की सबसे बड़ी सेवा है। सबका हित चाहने से आपका स्वयं का हृदय मंगलमय हो जायेगा। ईश्वर में आप जितना खोओगे, उनके प्रति आप जितना समर्पित होंगे, ईश्वर आपके द्वारा उतने ही बढ़िया कार्य करवायेंगे। इससे ईश्वर भी मिलेंगे और समाज की सेवा भी हो जायेगी।

**(३) मनःसाम्य :** यदि मन-भेद है, मनःसाम्य नहीं है तो बाहर की सुख-सुविधाएँ होते हुए भी लोग भीतर से दुःखी, चिंतित, अशांत रहते हैं। सभीके मन भिन्न-भिन्न हैं, ऐसे में क्या मनःसाम्य सम्भव है ? हाँ, सम्भव है। सभीके मन एक चैतन्यस्वरूप आत्मा से स्फुरित हुए हैं। अतः यदि आत्मदृष्टि एवं आत्मानुकूल व्यवहार का अवलम्बन लिया जाय तो मनःसाम्य के लिए अलग किसी प्रयास की आवश्यकता नहीं रहेगी। इससे जीवन में 'परमत सहिष्णुता' आयेगी अर्थात् अपने मत का आग्रह न रहकर दूसरे का जो भी कोई शास्त्रसम्मत मत सामने आयेगा, उसके अनुमोदन एवं पूर्ति में रस आयेगा। इससे अपने व्यक्तिगत अधिकारों की चिंता छूटने लगेगी और दूसरों के शास्त्रसम्मत अधिकारों की रक्षा होने लगेगी। दूसरों द्वारा अपना सही विचार भी अस्वीकृत होने पर व्यक्ति के हृदय में विक्षेप व खेद नहीं होगा बल्कि वह ईश्वर को, सद्गुरु को प्रार्थना करेगा एवं शरणागत होकर हल खोजेगा।

तो उपरोक्त वैदिक त्रिसूत्री में अपना एवं सबका मंगल समाया हुआ है। अपना एवं समाज का जीवन सुशोभित करने के लिए मानो यह एक ईश्वरीय उपहार ही है।

रजि. समाचार पत्र

# लोक कल्याण सेतु

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

वर्ष : २७ अंक :७ (निरंतर अंक : ३१९)
प्रकाशन दिनांक : १५ जनवरी २०२४ मूल्य : ₹४.५०
पृष्ठ संख्या : २८ (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

**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 | | |

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

अनादि — रोज सुबह ६:३० व रात्रि ११ बजे

DIGIANA DIVYA JYOTI — रोज रात्रि १० बजे

Asharamji Bapu | सेवाकार्य भी Asharamji Ashram | Mangalmay Digital

यूट्यूब चैनल्स

✻ 'अनादि' चैनल टाटा प्ले (चैनल नं. ११६१), एयरटेल (चैनल नं. ३७९) 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।

लोक कल्याण सेतु ई-मैगजीन के रूप में भी पढ़ सकते है। ई-मैगजीन अथवा हार्ड कॉपी के सदस्य बनने के लिए क्लीक करो...

**www.lokkalyansetu.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।

## इस अंक में...

● **क्यों महत्त्वपूर्ण है महाशिवरात्रि का व्रत, उपवास ?...**

**कवर स्टोरी** शिवरात्रि का जागरण अपने-आपमें बड़ा महत्त्वपूर्ण है। जैसे एकादशी का व्रत नहीं करने से पाप लगता है, ऐसे ही शिवरात्रि का व्रत नहीं करने से पाप लगता है और करने से बड़ा भारी पुण्य होता है, ऐसा शास्त्र कहते हैं... ७

● पूज्य बापूजी द्वारा विश्वमांगल्य हेतु शुरू किया गया विश्वव्यापी अभियान..... ४
● सबका है भार राम पर, सर पर उसे उठायें क्यों ?..... ९
● विकास टिकाऊ नहीं तो जीवित रहना अत्यंत मुश्किल : उपराष्ट्रपति – धर्मेन्द्र गुप्ता..... ११
● उत्तम स्वास्थ्यप्रदायक एवं समस्त आपत्ति-विनाशक 'धर्मराज मंत्र'..... १३
● तीर्थ से आत्मतीर्थ की ओर..... १४
● पुरुषार्थ-परायणता और ईश्वर का आश्रय..... १६
● परमात्मा को ढूँढ़ना चाहते हो तो... – स्वामी अखंडानंदजी.. १७
● दीर्घ एवं निरोगी जीवन के नियम..... १९
● आइसक्रीम, फ्रिज में रखे खाद्य-पेय आदि से बचें..... २०
● पूज्य बापूजी का स्वास्थ्य-प्रसाद..... २१
● काल हाथ धोकर पीछे पड़ा है – समर्थ रामदासजी..... २२
● सनातन धर्म का अमृत..... २४
● पूज्य बापूजी के साथ आध्यात्मिक प्रश्नोत्तरी..... २६

**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

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

## विश्वमांगल्य हेतु शुरू किया गया

# विश्वव्यापी अभियान

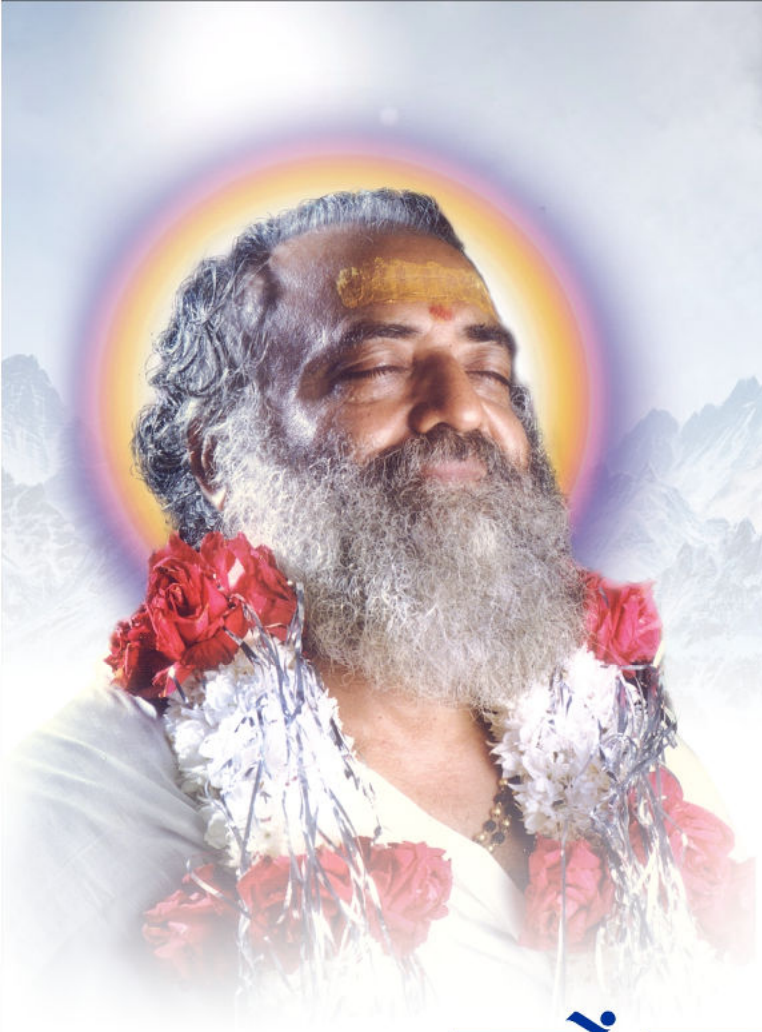
**सर्वतीर्थमयी माता... सारे तीर्थों की यात्रा का फल मिलता है माता की प्रसन्नता से, माता का आदर करने से। सर्वदेवमयः पिता... सब देवताओं की पूजा का फल मिलता है पिता का आदर करने से। आज मैं माता-पिता का पूजन दिवस मनाऊँगा।' फिर माता-पिता का पूजन करें...**

(पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत से)

### मैं तो चाहता हूँ सबका मंगल, सबका भला

बालक गणेशजी अपनी सूझबूझ से शिव-पार्वतीजी से आशीर्वाद पाकर प्रथम पूजनीय हो गये। बालक-बालिकाओं में ऐसी योग्यताएँ छुपी हुई हैं! इन बालक-बालिकाओं को 'आई लव यू' करवा के उनके रज-वीर्य का ह्रास करवाने की विदेशी साजिश के शिकार भारतवासी और विश्ववासी हो रहे हैं तो मेरे हृदय में अब क्या हुआ होगा... वह वाणी में नहीं आता। निर्दोष बच्चे बेचारे!

लोग बोलते हैं 'विकास का युग, विकास का युग...' लेकिन मैं बोलता हूँ युवक-युवतियों के लिए विनाश का ऐसा युग इससे पहले कभी नहीं आया था! न उनके पास खाने के लिए देशी घी है, न पीने के लिए देशी गाय का दूध है, न सत्शास्त्रों का ज्ञान है, न कुंडलिनी शक्ति जगानेवाली



(महाशिवरात्रि : ८ मार्च)

# क्यों महत्त्वपूर्ण है महाशिवरात्रि का व्रत, उपवास ?

- पूज्य बापूजी

**शिवरात्रि के उपवास, मौन, शिवजी के मानसिक पूजन व ध्यान से तो मुझे बहुत फायदा हुआ, बहुत फायदा ! मैं हजार वर्ष अलग से तपस्या करूँ तो शायद इतना फायदा नहीं होता, जितना शिवरात्रि के एकांत, मौन, प्रीतिपूर्वक ध्यान-धारणा से मुझे लाभ हुआ...**

शिवरात्रि का जागरण अपने-आपमें बड़ा महत्त्वपूर्ण है। जैसे एकादशी का व्रत नहीं करने से पाप लगता है, ऐसे ही शिवरात्रि का व्रत नहीं करने से पाप लगता है और करने से बड़ा भारी पुण्य होता है, ऐसा शास्त्र कहते हैं। भगवान राम, भगवान कृष्ण, भगवान वामन, भगवान नरसिंह – इनकी जयंतियाँ और एकादशी व शिवरात्रि – ये सभी व्रत विशेष करने योग्य हैं। इनको करने से व्यक्ति पूर्णता की तरफ बढ़ता है और इन व्रतों को ठुकरानेवाला व्यक्ति ठुकराया जाता है, चौरासी लाख योनियों में भटकाया जाता है।

## लुप्त पुण्य भी होते हैं जागृत

इस पुण्यदायी शिवरात्रि का पूरा फायदा उठायें। शिवरात्रि का व्रत न

## तीर्थ से

# आत्मतीर्थ की ओर...

**आत्मा-परमात्मा का ज्ञान आंतरिक व महा तीर्थ है। सुख-दुःख में सम तथा धैर्यवान रहना, तपस्या करना ये आंतरिक तीर्थ कहे गये हैं। सबसे श्रेष्ठ तीर्थ है अपने अंतःकरण को विशुद्ध करना, विशुद्ध परमात्मा को पाने योग्य हृदय बनाना। ये सद्गुण आत्मतीर्थ में स्नान करानेवाले हैं।**

**तारयितुं समर्थः इति तीर्थः।** 'जो तार देने में, पार कर देने में समर्थ होता है वह तीर्थ कहलाता है।'

मात्र पर्यटन और मनोरंजन के लिए इधर-उधर परिभ्रमण करनेवाले अश्रद्धायुक्त व्यक्ति तीर्थ के पुण्यफल से वंचित रह जाते हैं।

पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है : ''५ प्रकार के मनुष्यों को तीर्थ-स्नान का फल नहीं होता है : (१) अश्रद्धालु (२) पाप में रत (३) नास्तिक (४) संशयात्मा और (५) जो कुतर्क से घिरे हैं।

(नारद पुराण, उत्तर भाग : ६२.१६-१७)

श्रद्धालु, धर्मात्मा, आस्तिक, संशयरहित और कुतर्करहित प्रेमी को फल होता है।

जितने भी तीर्थ हैं वे सब उन्हीं महापुरुषों के तप, प्रेरणा से बने हैं जिन्होंने आत्मतीर्थ में गोता मारा है इसीलिए जैन धर्म उन्हें 'तीर्थंकर' कहता है। ब्रह्मवेत्ता महापुरुष जहाँ पूर्वकाल में रहे हुए हैं अथवा अभी रह रहे हैं तो उस भूमि में भी उनका प्रभाव होता है। जैसे महाशराबी ठोकर खा के गिर गया परंतु जहाँ ठोकर खायी वहाँ पूर्वकाल में ब्रह्मज्ञानी संत रहते थे तो महाशराबी में से महा दानवीर राजा बलि बन गया।

'नारदभक्तिसूत्र' के ६९वें सूत्र में आता है : **तीर्थीकुर्वन्ति तीर्थानि।** 'भगवद्भक्त तीर्थों को सुतीर्थ बना देते हैं।'

तीर्थ के ३ प्रकार :

# दीर्घ एवं निरोगी जीवन के नियम

(१) प्रातः ब्राह्ममुहूर्त में उठें । सुबह-शाम खुली हवा में टहलें, दौड़ें।

(२) प्राणायाम, ध्यान, जप, योगासन, संयम-सदाचार आदि का नियम लें।

(३) दिन में २-३ बार 'देव-मानव हास्य प्रयोग' करें।

(४) कसे हुए, चटकीले-भड़कीले, गहरे रंग के, तंग व कृत्रिम (synthetic) कपड़े न पहनें । ढीले-ढाले सूती वस्त्र या ऋतु-अनुसार ऊनी वस्त्र पहनें।

(५) संयम से रहें । ऋतुचर्या के अनुसार आहार-विहार करें।

(६) पेशाब करने के तुरंत बाद पानी न पियें, न ही पानी पीने के तुरंत बाद पेशाब हेतु जायें। इससे हानि होती है। मल-मूत्र का वेग नहीं रोकें।

(७) सप्ताह में कम-से-कम एक दिन रोज के संसारी कार्यों से मुक्त हो जायें।

सप्ताह में कम-से-कम एक दिन थोड़ा हलका आहार लेकर घर के पूजा-कक्ष में मौन रह के अधिकांश समय सत्संग-श्रवण, श्री योगवासिष्ठ महारामायण ग्रंथ व आश्रम से प्रकाशित अन्य सत्साहित्य का स्वाध्याय, ध्यान, जप, अजपाजप, साक्षीभाव का अभ्यास आदि साधनों का विशेषरूप से लाभ लें। किसी नजदीकी संत श्री

# सनातन धर्म का अमृत

- पूज्य बापूजी

**स्वर्ग के अमृत के साथ अप्सराएँ मिलती हैं और सत्संग का अमृत पीने से आत्मा-परमात्मा का अनुभव होता है। स्वर्ग का अमृत पीने पर भी मनुष्य फिर से संसार में आ के गिरता है और सत्संग का अमृत पीने से जन्म-मरण से मुक्त हो जाता है। ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों का सत्संग यह सनातन धर्म का अमृत है...**

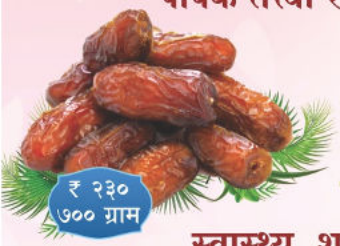
एक तपस्या होती है शरीर की – भुखमरी की, नंगे पैर चले, शरीर को दुःख दिया अथवा गरीबों, जरूरतमंदों व रोगियों की सेवा की।

दूसरी तपस्या होती है वाणी की – झूठ, उद्वेग उत्पन्न करनेवाले वचन न बोलें, किसीका दिल न दुखे ऐसे हितकर व यथार्थ वचन बोलें, सत्शास्त्र का पठन करें और भगवान के नाम का जप करें।

तीसरी होती है मन की तपस्या – किसीका धन देखकर ईर्ष्या न करें, किसीके धन को छीनने की इच्छा न करें, दूसरों को दुःख पहुँचाने का विचार न करें और मन को प्रसन्न रखें, शांत भाव धारण करें, भगवच्चिंतन करने का स्वभाव बनायें, मन का निग्रह करें और अंतःकरण के भावों की पवित्रता का ध्यान रखें, भगवन्नाम-स्मरण करें।

शरीर की तपस्या से वाणी की तपस्या अच्छी है, वाणी की तपस्या से मन की तपस्या अच्छी है और मन की तपस्या से भी और ऊँची एक तपस्या है कि मन एकाग्र हो जाय, ध्यान लग जाय। तपःसु सर्वेषु एकाग्रता परं तपः। लेकिन इस एकाग्रता में आत्मसाक्षात्कार का लक्ष्य हो। रावण, हिरण्यकशिपु में एकाग्रता तो खूब थी परंतु जागतिक लक्ष्य होने के कारण वह बिखर गयी और मीरा की, शबरी की एकाग्रता भगवत्प्राप्ति का उद्देश्य होने से निखर गयी। राजा जनक, उद्दालक, स्वामी रामतीर्थ, रमण महर्षि, भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी आदि की एकाग्रता का लक्ष्य ईश्वर होने के कारण ही वे धन्य हो गये। एकाग्रता के पेट में भगवान होने चाहिए, भगवान का ज्ञान, प्रेम, ध्यान होना चाहिए।

५० वर्ष तुम नंगे पैर घूमो, उबला हुआ पानी पियो, ठीक है... लगेगा कि 'मैं तपस्या करता हूँ' किंतु तपस्या करनेवाला 'मैं' रहेगा। अगर मन




## पोषक तत्त्वों से भरपूर, स्वाद में लाजवाब पियारोम खजूर

✻ वात-पित्तशामक एवं १४० प्रकार की बीमारियों को जड़ से उखाड़नेवाला ✻ प्रोटीन्स, कैल्शियम, लौह, रेशे (fibres) आदि से भरपूर ✻ तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देनेवाला, रक्त-मांस, वीर्य व कांति वर्धक, कब्जनाशक तथा हृदय व मस्तिष्क के लिए बलप्रद ।

## स्वास्थ्य, शक्ति एवं विटामिन $B_{12}$ वर्धक टॉनिक संजीवनी रस

✻ प्रकृति के सर्वोत्तम एंटी ऑक्सीडेंट और इम्यूनिटी बूस्टर गोझरण से निर्मित 'संजीवनी रस' एक सुमधुर व सुगंधित पेय है । ✻ १ लीटर संजीवनी रस लगभग ९ मि.ग्रा. सोना और ५ मि.ग्रा. चाँदी प्रदान करता है, जो शरीर के निर्माण, मस्तिष्क के पोषण और याददाश्त तथा बुद्धि बढ़ाने में मदद करते हैं । ✻ इसमें निहित शिलाजीत ह्यूमिक एसिड और फुल्विक एसिड का एक उत्तम स्रोत है, जो विषनाशक, एंटी ऑक्सीडेंट और स्फूर्तिदायक गुणों के लिए जाने जाते हैं । ✻ यह $B_{12}$ सहित 'B ग्रुप' के अन्य विटामिन्स एवं कैल्शियम, सेलेनियम, आयरन एवं पोटैशियम आदि खनिजों का उत्तम स्रोत है । ✻ शरीर में से विषाक्त द्रव्यों को हटाकर शरीर को स्वस्थ रखने एवं बल बढ़ाने में सहायक है । ✻ मोटापा, रक्ताल्पता, यकृत-विकार, पथरी, एड्स आदि अनेक समस्याओं से राहत के साथ यह कैंसर, हार्ट ब्लॉकेज, लकवा आदि गम्भीर रोगों से सुरक्षा में सहायक है ।

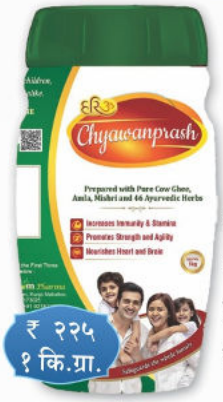
## प्राकृतिक गुड़ की डली

**शुद्ध देशी गुड़ खाओ और खिलाओ !**

चॉकलेट नहीं,
गुड़ की डली खायें ।
बल, बुद्धि और
उत्तम स्वास्थ्य पायें ।।

## रसायनरहित (chemical free) देशी गुड़

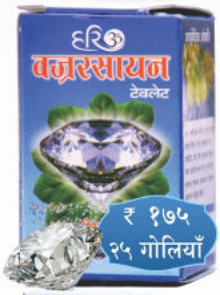
बल-वीर्यवर्धक, वात-पित्तशामक, मूत्र की शुद्धि करनेवाला एवं नेत्र-हितकर । हड्डियों और मांसपेशियों को सशक्त बनाने में सहायक ।




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

## केसर, मकरध्वज व चाँदी युक्त स्पेशल च्यवनप्राश

✻ 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 ✻ हड्डियों, दाँतों व बालों को बनाये मजबूत ✻ क्षयरोग में तथा शुक्रधातु के व मूत्र-संबंधी विकारों में उपयोगी ✻ वात-पित्तजन्य विकारों में तथा दुर्बल व्यक्तियों हेतु विशेष हितकर ।




## शुद्ध हीरा-भस्मयुक्त वज्र रसायन टेबलेट

ये गोलियाँ देह को वज्र के समान दृढ़ व तेजस्वी बनानेवाली हैं । ये त्रिदोषशामक, जठराग्नि व वीर्य वर्धक एवं दीर्घायुष्य-प्रदायक हैं । मस्तिष्क को पुष्ट कर बुद्धि, स्मृति तथा इन्द्रियों की कार्यक्षमता बढ़ाती हैं । ये कोशिकाओं के निर्माण में सहायक हैं ।

## १००% शुद्ध, शाकाहारी शिलाजीत कैप्सूल

युवा व वृद्ध - दोनों अवस्थाओं में ऊर्जा देनेवाला तथा शक्ति, बुद्धि व स्मृति वर्धक एवं हड्डियों को मजबूत करनेवाला उत्तम रसायन ।

## निरापद वटी

यह संक्रमण का नाश कर तद्जन्य बुखार, कफ, खाँसी, कमजोरी आदि लक्षणों से शीघ्र राहत दिलाती 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 सम्पन्न हुआ ध्यान योग साधना शिविर

RNI No. 66693/97
RNP No. GAMC-1253-A/2024-2026
Issued by SSPO's-Ahmedabad City Dn.
Valid up-to 31-12-2026
WPP No. 02/24-26
(Issued by CPMG UK. valid up-to 31-12-2026)
Posting at Dehradun G.P.O. between 18th to 25th of every month.
Publishing on 15th of every month

# हजारों विद्यालयों में तुलसी पूजन की सुवास फैलायी बाल संस्कार के कर्मयोगियों ने

# दिलायी लोक कल्याण सेतु की सदस्यता, पाया स्पर्शित प्रसाद

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

**आश्रम के मासिक प्रकाशन की सदस्यता हेतु स्कैन करें :** लोक कल्याण सेतु | ऋषि प्रसाद | ऋषि दर्शन

**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