

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

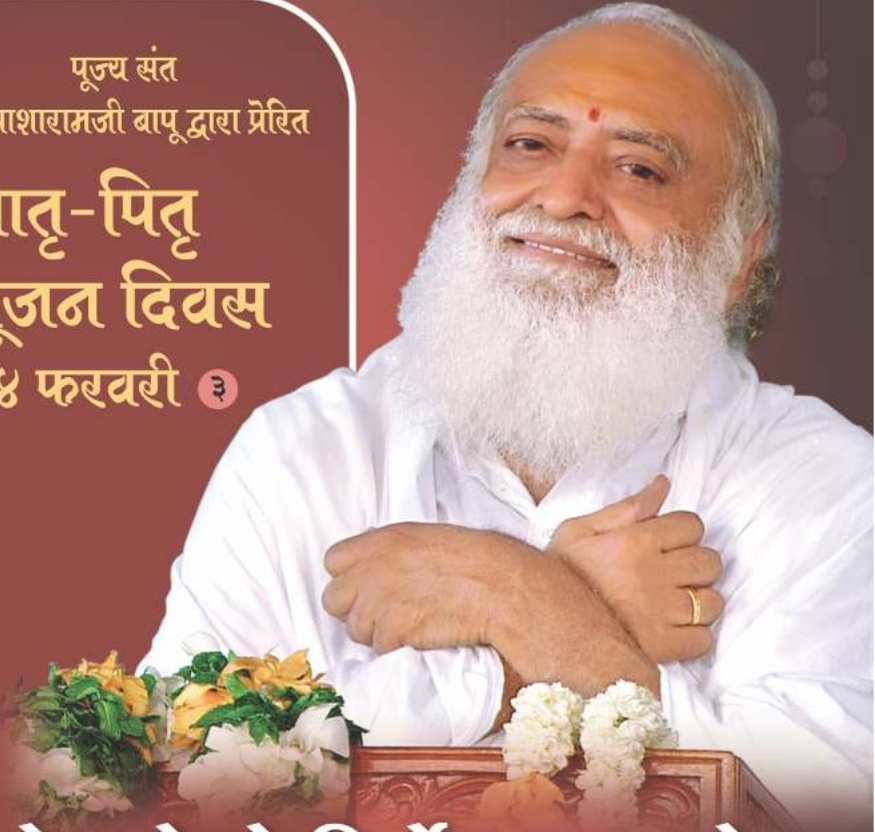
● प्रकाशन दिनांक : १५ दिसम्बर २०२४ ● वर्ष : २८ ● अंक : ०६ (निरंतर अंक : ३३०) ● भाषा : हिन्दी ● पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)



पूज्य संत

श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित

मातृ-पितृ
पूजन दिवस
१४ फरवरी ३



प्रेम हो तो निर्दोषता का हो,
पवित्र भाव का हो ।

जैसे गणपतिजी ने शिव-पार्वती को स्नेह किया, मीरा ने श्रीकृष्ण को स्नेह किया, शबरी ने गुरु मतंग ऋषि को प्रेम किया, मतंग ऋषि ने शबरी को स्नेह किया... यह सच्चा प्रेम है ।

- पूज्य संत श्री आशारामजी बापू



आनंदरूप आत्मा होते हुए भी हम दुःखी क्यों हैं ?

जिसको
कितना भी
सँभाल के
रखो लेकिन
न सँभले
वह है 'पर'



जिसको
छोड़ना
चाहो तो भी
नहीं छोड़
सको वह है
'स्व'

शरीर 'पर' है, 'पर' में परेशानी निहित है; आत्मा 'स्व' है, 'स्व' में स्वतःसिद्ध आनंद निहित है। 'स्व' माने सत्-चित्-आनंदस्वरूप, 'पर' माने असत्-जड़-दुःखरूप। हमारा स्वभाव है सत्, चित् और आनंद, इस स्वभाव से जितने अंश में हम दूर चले जाते हैं उतने अंश में हम बेचैन होते हैं। जैसे श्वास लेना हमारा स्वभाव है, अन्न में से रक्त बनाना स्वभाव है, भोजन में से खून बनना बंद हो जाय तो बेचैनी हो जायेगी, कोई श्वास रोक दे तो बेचैनी हो जायेगी, सत्यस्वरूप परमात्मा से कोई अलग करने का कुछ करे तो बेचैनी हो जायेगी। तो ईश्वर से, चेतना से, सुख से अलग होना अस्वाभाविक है।

'पर' वह है जिसको कितना भी सँभाल के रखो लेकिन न सँभले, स्वाभाविक बदलता जाय और 'स्व' उसको बोलते हैं जिसको छोड़ना चाहो तो नहीं छोड़ सको और जिसको पाने के लिए परिश्रम की कोई आवश्यकता नहीं, परिश्रम छोड़ना ही उसको पाना है। तो 'स्व' शाश्वत है, 'पर' नश्वर है, 'स्व' स्वाभाविक है और 'पर' परिश्रम-साध्य है। 'स्व' के बिना जीना सम्भव नहीं और 'पर' को सँभालकर जीना सम्भव नहीं।

सुखी रहना स्वाभाविक है, दुःखी रहना अस्वाभाविक है। इसीलिए हम दुःख मिटाना चाहते हैं, सुख मिटाना नहीं चाहते। अज्ञान मिटाना चाहते हैं, ज्ञान मिटाना नहीं चाहते। खिन्नता मिटाना चाहते हैं, आनंद मिटाना नहीं चाहते; आनंद के लिए तो चेष्टा करते हैं।

तो जो वस्तु सहज है, स्वाभाविक है उसको पाने के लिए परिश्रम क्यों ? सुख हम हटाना नहीं चाहते, सुख हमारा स्वभाव है तो उसे पाने के लिए परिश्रम क्यों ? ईश्वर हमारे साथ है तो उसको पाने के लिए परिश्रम क्यों ? अमरता हमारा स्वभाव है तो उसको पाने के लिए परिश्रम क्यों ? हमारा यह स्वभाव है यह जाना नहीं इसीलिए परिश्रम करना पड़ता है। दूसरा, जो 'पर' है उसका चिंतन इतना किया कि 'स्व' का स्वभाव खो बैठे, 'पर' में प्रीति इतनी की कि 'स्व' की प्रीति का द्वार बंद हो गया। आनंदरूप आत्मा होते हुए हम दुःखी क्यों हैं ? क्योंकि हम 'पर' के साथ जुड़ गये। 'पर' के चिंतन से बचते ही 'स्व' में प्रीति होने लगती है, 'पर' के आकर्षण से बचते ही 'स्व' के द्वार खुलने लगते हैं।



पूज्य बापूजी का आह्वान

सच्चा प्रेम दिवस मनायें

ताकि विश्व का मंगल हो

प्यार का मतलब यह नहीं कि एक-दूसरे के शरीर को चिपकना, काम-विकार में अपना और पत्नी का सत्यानाश करना। सुख के लिए लोग क्लबों में जाते हैं, नाचते हैं, दारु पीते हैं, अपनी पत्नी दूसरे के साथ, दूसरे की पत्नी अपने साथ - काला मुँह करते हैं फिर भी उन्हें सुख-शांति नहीं मिलती। बापू को तो ऐसे ही मौज है, तुकारामजी, समर्थ रामदासजी जैसे महापुरुषों को ऐसे ही मौज है।

पाश्चात्य जगत की गंदगी आयी और हमारे देश के बच्चे-बच्चियों, युवक-युवतियों की

जिंदगी खराब कर दी। पढ़े-लिखे तो हैं लेकिन वैदिक शिक्षण से रहित हैं, भारतीय संस्कृति के ज्ञान से रहित हैं। हैदराबाद के एक व्यक्ति ने मुझे अपनी आपबीती बतायी कि उसने एम.बी.ए. की हुई अपनी बेटी एम.बी.ए. किये हुए लड़के के साथ ब्याह दी। उसने ब्याज पर पैसे लेकर बेटी की शादी में ४२ लाख रुपये खर्च किये। ४ महीने का गर्भ हुआ, उसका जमाई उसकी बेटी को मारपीट के उसके घर छोड़ के चला गया।

अपने ससुर को कंगाल कर दिया, पत्नी का स्वास्थ्य और अपना दिमाग कंगाल कर दिया।

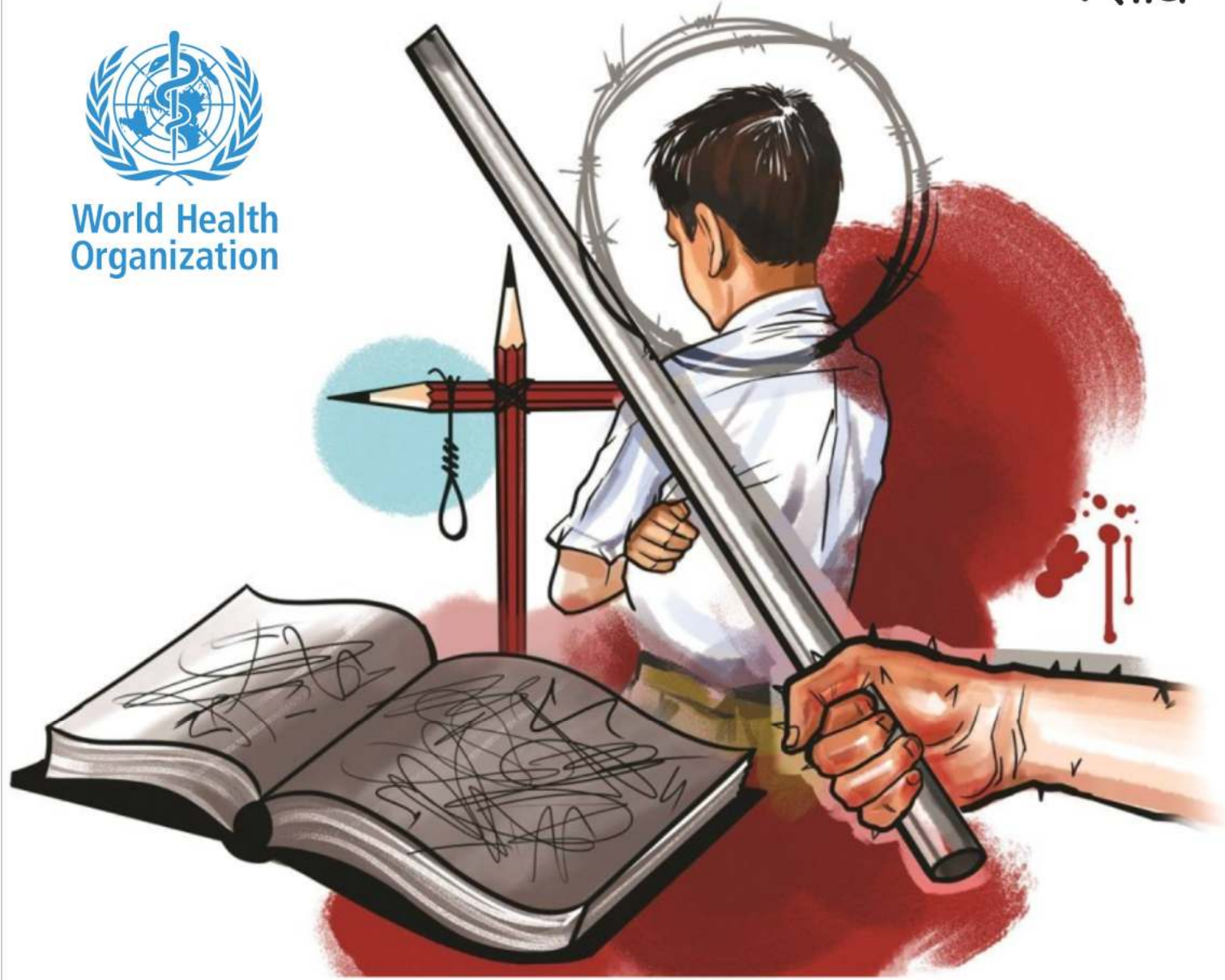
बच्चे पहुँच रहे हैं

आत्महत्या की दहलीज पर

: शोध



World Health
Organization



विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization) के अनुसार 'विश्वभर में १० से १९ वर्ष आयुवर्ग का हर ७ में से १ व्यक्ति किसी-न-किसी मानसिक रोग से पीड़ित है। इस आयुवर्गवालों में आत्महत्या मौत का तीसरा सबसे बड़ा कारण बनती जा रही है।'

हाल ही में यू.एस. न्यूज की वेबसाइट पर प्रकाशित लेख में एक शोध का उल्लेख किया गया, जिसके अनुसार 'अमेरिका में ८ से १२ वर्ष आयुवर्ग के बच्चों द्वारा आत्महत्या किये जाने के मामलों में सालाना ८% की बढ़ोतरी हो रही है।' केवल बच्चों में ही नहीं, बड़ी उम्र के लोगों में भी

विद्वत्ता और बुद्धिमानि

- पूज्य बापूजी

विद्वान होना एक बात है और बुद्धिमान होना दूसरी बात है। यह जरूरी नहीं कि बुद्धिमान व्यक्ति पढ़ा-लिखा हो या विद्वान व्यक्ति बुद्धिमान हो। कई लोग विद्वान होते हैं पर मूर्ख होते हैं और कई अविद्वान होते हैं किंतु बुद्धिमान होते हैं - ऐसा तुमने देखा होगा व्यवहार में। कई महापुरुष बुद्धिमान (ऋतम्भरा प्रज्ञा के धनी) थे, विद्वान नहीं थे। और जो लोग पढ़े हैं - बी.ए., एम.ए., पीएच.डी. और दारु पी के सड़कों पर लड़खड़ाते हैं, वे विद्वान तो हैं किंतु बुद्धिमान नहीं हैं।

जगत में जितने भी दुःख हैं वे सब बुद्धि की कमजोरी से आते हैं। जब-जब संघर्ष देखो, लड़ाई-झगड़े देखो, अशांति देखो, भय देखो अपने अंदर तो समझ जाना कि बुद्धि कुछ नीचे आयी है। भय, संघर्ष, लड़ाई, क्रोध, अशांति... जो भी दुःख हैं बुद्धि के दोष से ही होते हैं और सूचनाएँ एकत्र कर लेना बुद्धिमत्ता नहीं है।

एक राजकुमार था, नितांत बुद्धू। वजीरों को एकत्र करके राजा ने सलाह की : "राजकुमार नौ साल का हो गया लेकिन बुद्धू है। क्या किया

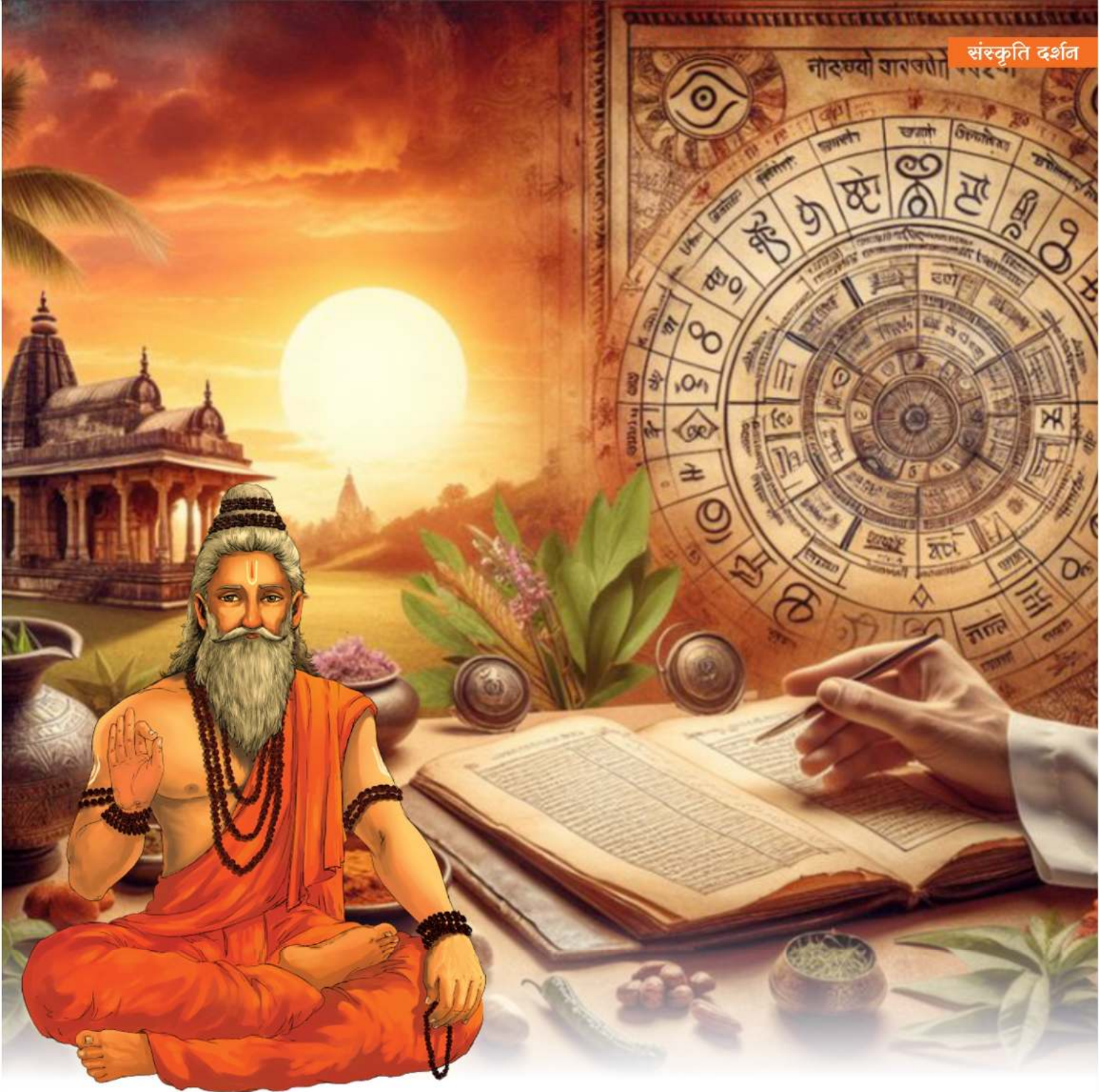
जाय ?"

वजीरों ने कहा : "जहाँ बुद्धिमान लड़के पढ़ते हैं ऐसे काशी विश्वविद्यालय में इनके रहन-सहन का आयोजन किया जाय और कई शास्त्री इन्हें शिक्षा दें तो ये होशियार हो सकते हैं।"

बहुत सारे शास्त्री लगा दिये गये और वह पढ़-लिखकर होशियार हो गया। होशियार होना एक बात है, बुद्धिमान होना दूसरी बात है। न्याय पढ़ लिया, वैशेषिक पढ़ लिया उसने, ज्योतिषशास्त्री हो गया। उसने अपने पिता को पत्र लिखा कि 'अब मैं पढ़कर बुद्धिमान हो गया हूँ।' उसे पता ही नहीं, बुद्धिमान क्या होता है।

पिता खुश हुआ, उसे बुला लिया। नगर के जो सज्जन थे, बुद्धिमान थे, उन लोगों को आमंत्रित करके स्वागत समारोह रखा। नगर के अच्छे-अच्छे बुद्धिमान इकट्ठे हुए, उनमें एक बुजुर्ग भी आ गया था।

उसने लड़के को देखा, पूछा : "तुमने क्या-



भारतीय कालगणना

क्यों है श्रेष्ठ ?

भारतीय कालगणना एक प्राचीन और वैज्ञानिक प्रणाली है जो समय को बहुत ही विस्तृत और सटीक रूप में मापने के लिए विश्वप्रसिद्ध है। यह गणना वैदिक, पौराणिक और खगोलशास्त्रीय आधारों पर आधारित है। यह गणना प्रकृति,

खगोलशास्त्र और धर्म के साथ सामंजस्य बनाये रखने से विशिष्ट है। यह दर्शाती है कि हमारे ऋषि-मुनि समय और खगोलशास्त्र के कितने गहरे ज्ञाता थे।



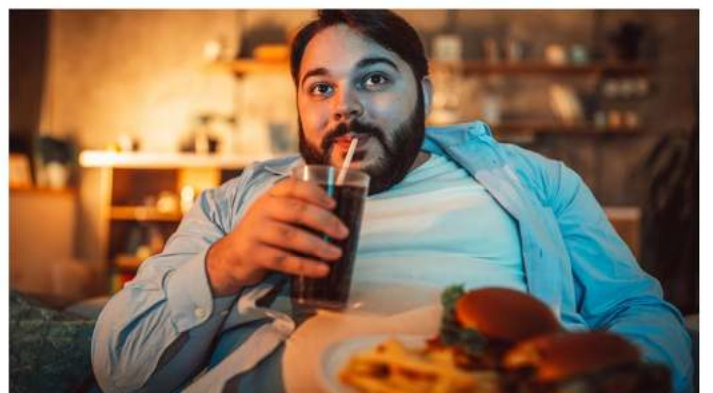
ये पदार्थ देते हैं घातक बीमारियों की आफत !

जो लोग अति प्रसंस्कृत भोजन (**ultra processed food**) का सेवन करते हैं वे सावधान हो जायें। इस विषय में हुए वैज्ञानिक शोध खतरे की घंटी बजा रहे हैं कि ऐसा भोजन कई गम्भीर स्वास्थ्य-समस्याओं का कारण बन सकता है।

फास्ट फूड, बेकरी-उत्पाद (ब्रेड, केक, बिस्कुट इत्यादि), चिप्स, चॉकलेट, आइसक्रीम, टॉफी, मिठाई, सॉस, इंस्टेंट सूप, सोडा, कोल्ड ड्रिंक्स जैसे पदार्थ, जो आज बड़ी मात्रा में हमारे आहार का हिस्सा बन गये हैं, अति प्रसंस्कृत भोजन की श्रेणी में आते हैं। इन्हें स्वादिष्ट बनाने

एवं लम्बे समय तक टिकाने के लिए इनमें अधिक मात्रा में शक्कर/नमक के साथ कृत्रिम फलेवर्स, रंग व प्रिजर्वेटिव आदि मिलाये जाते हैं। इन रेडिमेड खाद्य पदार्थों में सैचुरेटेड तथा ट्रांस फैट्स की प्रचुरता तथा पोषक तत्वों की अल्पता होती है।

यूरोप के ७ देशों के लगभग २.५ लाख से अधिक लोगों पर हाल ही में किये शोध से पता चला है कि 'अति प्रसंस्कृत भोजन, विशेषकर प्रसंस्कृत मांस तथा मीठे पेय पदार्थों के अधिक सेवन से कैंसर के साथ ब्रेन स्ट्रोक, हृदयरोग व मधुमेह (**diabetes**) जैसी दीर्घकालिक बीमारियाँ होने का खतरा बढ़ता है।' विशेषज्ञों का कहना है कि



धातु की दुर्बलता में
लाभकारी

हृदय तथा फेफड़ों
हेतु हितकारी

रक्त की वृद्धि व
शुद्धि करनेवाला

शरीर की जलन
शांत होती है...

हृदय की गति को नियंत्रित
करने में मदद करता है...

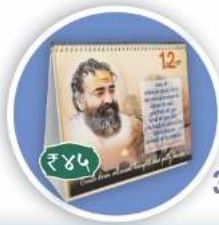
अंजीर

से बल-पुष्टि के साथ पायें बहुत-से स्वास्थ्य-लाभ

पका, ताजा अंजीर मधुर, शीतल, पचने में भारी एवं वात-पित्तशामक होता है। अंजीर शरीर को पुष्ट करनेवाला, बल बढ़ानेवाला एवं रक्त की वृद्धि व शुद्धि करनेवाला है।

वीर्यवर्धक होने से यह शुक्र धातु की दुर्बलता में लाभकारी है। यह मस्तिष्क के लिए बलप्रद और

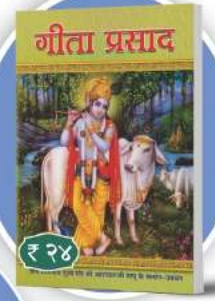
हृदय तथा फेफड़ों हेतु हितकारी है। ठंडा होने के कारण नकसीर फूटने में एवं पित्तरोगों में लाभप्रद है। गर्भवती महिलाओं के लिए इसका सेवन लाभकारी है। यह खुलकर मूत्र लाता है तथा जलन, रक्तपित्त (शरीर के किसी भाग से खून आना), पथरी, कब्ज, बवासीर, यकृत (liver) एवं प्लीहा (spleen) वृद्धि



पूज्य बापूजी व
अन्य महापुरुषों के
अमृतवचनों से सुसज्जित

टेबल गीता कैलेंडर प्रसाद

श्रीमद्भगवद्गीता के सातवें
अध्याय के श्लोकों पर पूज्य
बापूजी का सत्संग-अमृत



पोषक तत्वों से भरपूर, स्वाद में लाजवाब **ईरानी मबरूम खजूर**

* अनेक खनिज तत्वों, शर्करा, प्रोटीन्स, फाइबर, एंटी
ऑक्सीडेंट्स और कई आवश्यक विटामिन्स से युक्त * शक्ति-
स्फूर्तिदायक * रक्त, मांस व वीर्य वर्धक * रोगप्रतिकारक शक्ति
प्रदायक तथा कैंसररोधी गुण से युक्त * दिमागी व मानसिक कार्यों
को बेहतर बनाने में मददगार



सौभाग्य शुंठी पाक

उत्तम बलवर्धक व वात, पित्त, कफ के रोगों, बुखार, मूत्ररोग तथा नाक,
कान, मुख, नेत्र व मस्तिष्क के रोगों एवं अन्य अनेक रोगों का नाशक।



रसायनरहित **देशी गुड़** / प्राकृतिक **गुड़ की डली** (chemical free)

शुद्ध देशी गुड़ खाओ और खिलाओ !

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

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



पौष्टिकता से भरपूर **द्राक्षावलेह**

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



तुलसी बीज गोली

* 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



पुनर्नवा अर्क

पुनर्नवा अर्क शरीर के कोशों को नया जीवन प्रदान करनेवाली
श्रेष्ठ रसायन-औषधि है। यह गुर्दों (kidneys) व यकृत
(liver) के समस्त रोग, पेट के रोग, सूजन, रक्ताल्पता (anaemia), पीलिया, आमवात,
संधिवात, बवासीर, भगंदर, दमा, खाँसी, गुर्दों व पित्ताशय की पथरी, मधुमेह
(diabetes), स्त्रीरोग, त्वचा-विकार, हृदयरोग व नेत्र-विकारों में बहुत 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 : ९४२८८५७८२०. ई-मेल : contact@ashramestore.com





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

घर-घर कैलेंडर 'दिव्य दर्शन' अभियान (वर्ष २०२५)

साधकगण एवं युवा सेवा संघ के भाई इस अभियान के अंतर्गत साधकों, मित्रों, रिश्तेदारों एवं परिचितों तक दीवाल दिनदर्शिका (वॉल कैलेंडर), पॉकेट कैलेंडर व डायरी पहुँचाने की सेवा का लाभ लें।

प्राप्ति : संत श्री आशारामजी आश्रमों में सत्साहित्य सेवा केन्द्रों पर तथा श्री योग वेदांत सेवा समितियों एवं साधक-परिवारों के सेवा केन्द्रों पर। ऑनलाइन ऑर्डर हेतु : www.ashramstore.com/calendar सम्पर्क : (०७९) ६१२१०७३२ (साहित्य विभाग), ६१२१०७६१ (युवा सेवा संघ मुख्यालय)

विशेष : प्रति कैलेंडर मूल्य ₹ १५ मात्र। ८ कैलेंडर लेने पर ₹ २० की आकर्षक छूट के साथ आपको देने हैं मात्र ₹ १००।
२५० या इससे ज्यादा कैलेंडर का ऑर्डर देने पर आप अपना नाम एवं फर्म, दुकान आदि का नाम-पता छपवा सकते हैं।
२५० से ९९९ तक छपवाने पर मूल्य ₹ १५.५० तथा १००० या उससे अधिक छपवाने पर मूल्य ₹ १४.५० प्रति कैलेंडर रहेगा।

देशभर में हो रहे तुलसी पूजन एवं योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रम



फरीदाबाद



रमतला, जि. बिलासपुर (छ.ग.)



भोपाल



सहारनपुर (उ.प्र.)



दांडी, जि. वलसाड (गुज.)



सोनबर्डी, जि. जलगाँव (महा.)



बुलंदशहर (उ.प्र.)



चित्तंरंजन (पं.बं.)

चरित्र-निर्माण एवं उज्ज्वल भविष्य की दिशा देता 'तेजरिखनी भव अभियान'



रेवाड़ी (हरि.)



राजनांदगाँव (छ.ग.)



गाजियाबाद



अहमदाबाद



सम्भाजीनगर (महा.)



हाजीपुर (पंजाब)



पथानकोट



कंदरोड़ी, जि. कांगड़ा (हि.प्र.)

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

आश्रम के मासिक प्रकाशन की सदस्यता हेतु स्कैन करें :



लोक कल्याण सेतु



त्रिधि प्रसाद



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