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 अक्टूबर २०२५ • वर्ष : २१ • अंक : ४ (निरंतर अंक : ३४०) • भाषा : हिन्दी • पृष्ठ संख्या : २० (आवरण पृष्ठ सहित)

श्रीमद्भगवद्गीता जयंती
१ दिसम्बर

पढ़ें पृष्ठ ३

अर्जुन ने थोड़े ही दिन युद्ध किया किंतु आज के मानव का तो सारा जीवन काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, शोक, मेरा-तेरा रूपी युद्ध के बीच ही है । अतः अर्जुन को गीता की जितनी जरूरत थी उससे भी ज्यादा वर्तमानयुगीन मानव को जरूरत है ।

– पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

संत श्री आशारामजी बापू ने अथक परिश्रम करके गीता का, भागवत का, वेदों का ज्ञान देश-विदेश में बाँटा, आध्यात्मिक क्रांति का शंखनाद किया, उससे पूरे विश्व में श्रद्धा, भक्ति एवं आस्तिकता के युग का सूत्रपात हुआ है । बापूजी निर्दोष हैं । बापूजी को शीघ्र बाहर करें इसीमें सबकी भलाई है ।

– स्वामी संतोषानंदजी, प्रसिद्ध भागवत कथाकार व मानस मर्मज्ञ

# ऐसी दृष्टि बना ली तो स्थिति बदलने पर दुःख नहीं होगा

(पूज्य बापूजी के सत्संग से)

सत्संग सुनकर आनंदित हो जाना शुरुआतवाले साधक के लक्षण हैं लेकिन सत्संग के तत्त्व में टिकना ऊँची समझ के अंतःकरण में होता है। सत्संग में आनंद आया, अच्छी बात है लेकिन आनंद हमेशा नहीं रहता है। कई लोग दुःखी होते हैं कि जब वे सत्संग में बैठते हैं या ध्यान लगाते हैं तो ऊँची स्थिति में होते हैं फिर संसार में जाते हैं तो स्थिति डाँवाँडोल हो जाती है।

स्थिति होती है, फिर बदलती है लेकिन अच्युत ज्यों-का-त्यों है, उधर दृष्टि जानी चाहिए। स्थिति च्युत हो जाती है, अच्युत नहीं बदलता है। अंतःकरण की अवस्था बदलती है लेकिन एक ऐसा तत्त्व है जो एकरस है वह है अच्युत। आप उसीके अविभाज्य स्वरूप हैं, उसीमें जग जायें। ॐ... ॐ... अच्युताय नमः। जब तक अच्युत में स्थिति नहीं हुई तब तक कुछ-न-कुछ आपाधापी होती रहती है। इसके प्रभाव को कम करने के लिए भगवान का सुमिरन करो। कहा भी है :

सुमिरन ऐसा कीजिये, खरे निशाने चोट। मन ईश्वर में लीन हो, हिले न जिह्वा होंठ ॥

शुरू-शुरू में जिह्वा-होंठ हिलाते हैं, ह्रस्व जप करते हैं, इससे पापनाशिनी ऊर्जा बनती है। फिर दीर्घ उच्चारण करते हैं तो कार्य-साफल्यदायिनी ऊर्जा बनती है। उसके बाद प्लुत उच्चारण करते हैं तो 'हिले न जिह्वा होंठ' की स्थिति बनती है। इस स्थिति के बनने पर खास सजगता चाहिए। स्थिर तत्त्व और स्थिति बनानेवाले अंतःकरण में भेद यहाँ पता चलता है। यहाँ कहते हैं : गुरुकृपा हि केवलं शिष्यस्य परं मंगलम्।

समर्थ रामदासजी ने लिखा है : अगर मोक्ष चाहिए, ऊँची आध्यात्मिक उन्नति चाहिए तो अद्वैत ज्ञान का आश्रय लेना चाहिए।

अद्वैत ज्ञान का आश्रय लेना माने अनेक-अनेक दिखते हुए भी एक तत्त्व में जगना। जैसे - आँखों ने अनेक चीजें देखीं लेकिन ज्ञान चैतन्यरूप से एक है। कान ने अनेक शब्द सुने लेकिन ज्ञान देवता तत्त्वरूप से एक है। जीभ ने अनेक रस चखे लेकिन ज्ञान वही-का-वही। जिसने देखने की सत्ता दी वही सुनने की सत्ता देता है और वही चखने की।

जब कुछ स्थिति बनाये रखने की कोशिश करते हैं तो ज्यादा गड़बड़ी होती है। जैसा हो रहा है होने दो। गलत रास्ते जाते मन को शास्त्र-मर्यादा के अनुसार लगाम तो लगाओ लेकिन लगाम लगाने से मन उछल-कूद भी करेगा। इस उछल-कूद को महत्त्व ही न दो। बुरे विचार आयें तो उनसे भिड़ो मत अथवा उनसे जुड़ो मत। अच्छे विचार अथवा अच्छी स्थिति आयी तो भी उनके अधिष्ठान का ज्ञान, स्मृति - ये स्थिति को लम्बा करेंगे और स्थिति बदली तो परम स्थिति के प्रभाव से उस स्थिति का प्रभाव नहीं होगा।

रजि. समाचार पत्र

# लोक कल्याण सेतु

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

वर्ष : २९ अंक : ४

निरंतर अंक : ३४० आवधिकता : मासिक

प्रकाशन दिनांक : १५ अक्टूबर २०२५ 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) ६१२१०७२९

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 | दिजियाना | Asharamji Bapu | Asharamji Ashram | Mangalmay Digital |
|---|---|---|---|---|
| रोज सुबह ६:३० व रात्रि ११ बजे | रोज रात्रि १० बजे | यूट्यूब चैनल | | |

※ 'अनादि' चैनल टाटा प्ले (चैनल नं. ११६१), एयरटेल (चैनल नं. ३७९) व म.प्र., छ.ग., उ.खं. के विभिन्न केबलों पर उपलब्ध है। ※ 'दिजियाना दिव्य ज्योति' चैनल मध्य प्रदेश में 'दिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९) पर उपलब्ध है।

लोक कल्याण सेतु ई-मैगजीन के रूप में भी पढ़ सकते हैं। 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...


● **संसार-युद्ध में विजय का शाश्वत मार्ग दिखाती : गीता...**

**कवर स्टोरी** | १ दिसम्बर को श्रीमद्भगवद्गीता जयंती है। संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा व्यापक रूप से गीता जयंती मनायी जाती है। गीताजी का पठन, पूज्य बापूजी के गीता पर विशेष सत्संगों का श्रवण आदि.... ४

● आगामी पुण्यदायी तिथियाँ व योग.................................६

● 'गीता परेशानियों से मुक्ति व मानसिक शांति प्रदान करती है'..................७

● इसीमें सभीकी भलाई है – स्वामी संतोषानंदजी................ ८

● राग-द्वेषरहित चित्त की शक्ति...................................९

● विकारों की अधीनता नहीं, विकार हमारे अधीन हों........... ११

● शिष्य की पुकार पर प्रकट हुए गुरु लेकिन...................... १२

● इन अपराधों को मानवीय त्रासदियाँ समझना चाहिए : मनोचिकित्सक................१३

● सुर्खियों में............................................................ १५

● शक्तियों के नियंता और पराक्रम के भंडार......................१७

● शरीर को हृष्ट-पुष्ट व बलशाली बनाने का काल.............. १८

● बुफे सिस्टम बना रहा भोजन-विषाक्तता का शिकार.........२०

● सत्संग से मिली दिव्य प्रेरणा, बदली जीवन-दिशा............ २२

● जीवन ज्ञान व प्रयत्न संयुक्त हो – स्वामी अखंडानंदजी......२४

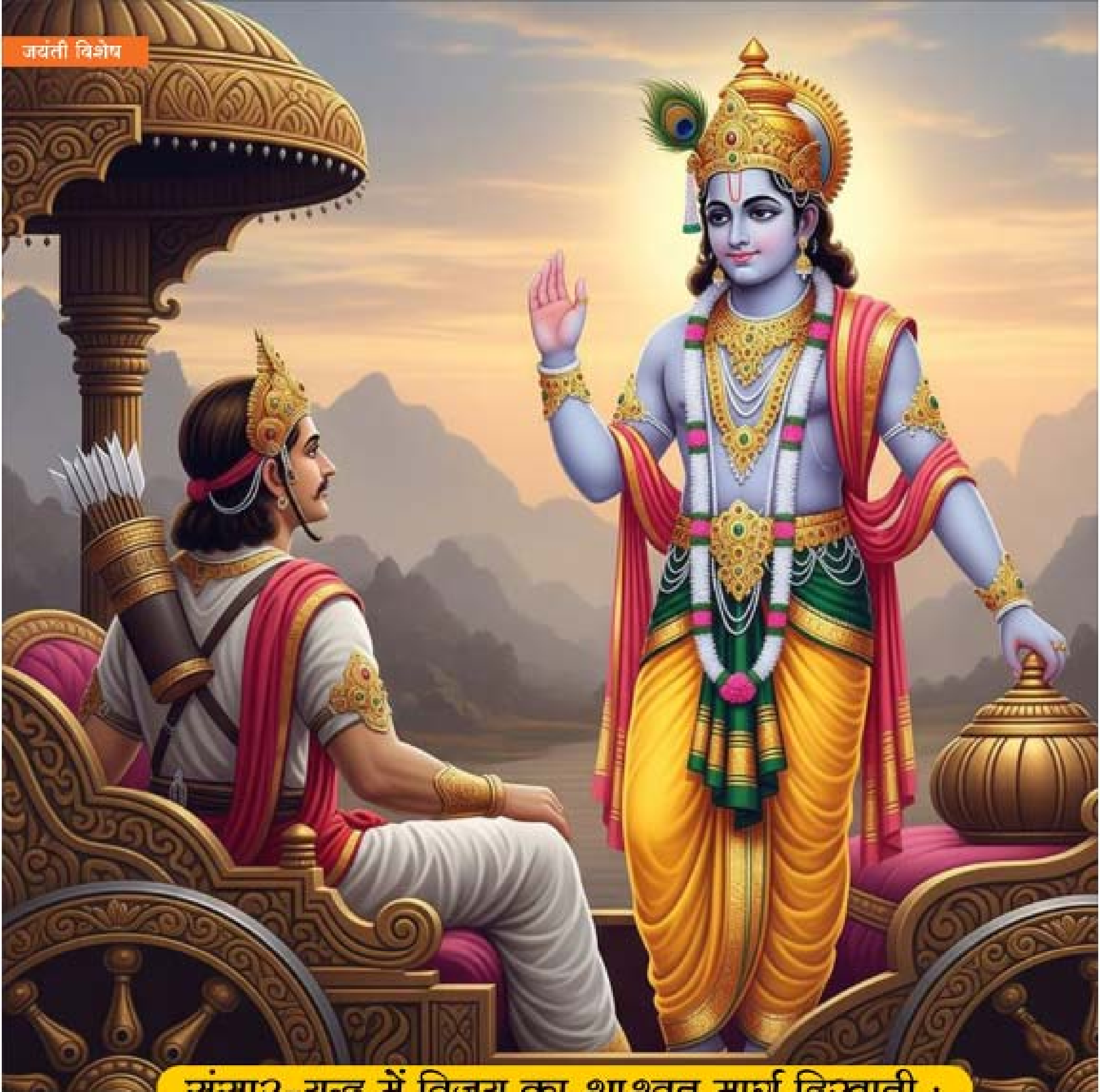
● चित्तरूपी साँप कब पुष्ट होता है ?...............................२५

● जान सको तो जान लो – संत पथिकजी...................... २६

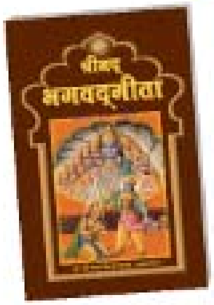

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम | प्रकाशक : राकेशसिंह आर. चंदेल | मुद्रक : विवेक सिंह चौहान | प्रकाशन-स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद- ३८०००५ (गुजरात) | मुद्रण-स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर, (हि.प्र.) -१७३०२५ | सम्पादक : रणवीर सिंह चौधरी

Email: lokkalyansetu@gmail.com, ashramindia@ashram.org Website: www.lokkalyansetu.org, www.ashram.org, www.asharamjibapu.org

Subject to Ahmedabad Jurisdiction.



संसार-युद्ध में विजय का शाश्वत मार्ग दिखाती :




# भगवद्गीता

**जीते-जी जूझते-जूझते भी कर्मबंधन से मुक्ति चाहिए तो भगवद्गीता है। हाथी चिंघाड़ रहे हैं, घोड़े हुंकार रहे हैं, योद्धे प्रतिशोध की भावना से अपने अस्त्र-शस्त्र तैयार करके एक-दूसरे के खून के प्यासे हैं। ऐसे वातावरण में - रण के मैदान में अरण्य की विद्या प्रकट हुई, उसीका नाम गीता है। गिरि-गुफाओं की विद्या रण के मैदान में प्रकट हुई...**

बुल्गारिया के समाजसेवी एन.जी.ओ. के निदेशक ने कहा :

# गीता

## परेशानियों से मुक्ति व मानसिक शांति प्रदान करती है

**''गीता सर्वशास्त्रमयी है। इस छोटे-से ग्रंथ में जीवन की गहराइयों को छूते ऐसे सत्य व ज्ञानयुक्त विचारों का समावेश है जिनके नित्य अध्ययन एवं चिंतन मात्र से मनुष्य की हताशा, निराशा एवं चिंताएँ मिट जाती हैं और उसमें साहस, समता, सरलता, स्नेह, शांति, धर्मनिष्ठा आदि दैवी गुण सहज ही विकसित हो उठते हैं।**

**बुल्गारिया के समाजसेवी एन.जी.ओ. कल्पतरु फाउंडेशन के निदेशक विक्टर फ्रांसिस**, जिन्होंने सनातन धर्म को अपनाया है, ने हाल ही में ग्वालियर में आयोजित एक कार्यक्रम में कहा : ''श्रीमद्भगवद्गीता केवल धर्म का उपदेश नहीं देती बल्कि जीवन के प्रत्येक पहलू के लिए मार्गदर्शन करती है और जीवन जीने की कला सिखाती है। गीता परेशानियों से मुक्ति और मानसिक शांति प्रदान करती है। इसके ज्ञान को अपनाकर व्यक्ति सफल होता है, यह जीवन को सुखद और सार्थक बनाती है।''

इस अवसर पर विक्टर फ्रांसिस की बहन डेनिएला सेवेरिनेवा ने भी अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा : ''भगवान श्रीकृष्ण और हिन्दू धर्म के बारे में न केवल विश्व में पढ़ा-सुना जाता है बल्कि वे सभीके हृदय में भी बस गये हैं। गीता में आत्मा और सृष्टि के नियम का ज्ञान वर्णित है। गीता के अनुसार व्यक्ति को अपना दैनिक जीवन प्रसन्नतापूर्वक तथा भविष्य के भय और हार-जीत की भावनाओं से मुक्त होकर जीना चाहिए।''

# राग-द्वेषरहित चित्त की शक्ति

(पूज्य बापूजी के सत्संग से)

महाभारत के युद्ध की तैयारियाँ हो गयीं। कितना भी टालने पर युद्ध नहीं टला। भीष्म पितामह, द्रोणाचार्य, कृपाचार्य आदि और युधिष्ठिर, अर्जुन, भीम, नकुल, सहदेव आदि योद्धे आमने-सामने हो गये। रणभेरी बजने की तैयारी हो रही है, शंखनाद हो गये हैं। इतने में युधिष्ठिर महाराज ने अपना कवच खोला, धनुष-बाण रथ पर रखा और पैदल भीष्मजी की तरफ चल दिये। चारों भाइयों ने देखा तो वे भी उनका अनुसरण करने पीछे चल पड़े। भगवान श्रीकृष्ण भी चल दिये।

चारों भाइयों ने वहाँ जाने का कारण पूछा लेकिन युधिष्ठिर ने कोई जवाब नहीं दिया। श्रीकृष्ण ने इशारा किया कि ''मत पूछो। ये तो साक्षात् धर्म के अवतार हैं, जो भी करेंगे धर्म ही करेंगे, युद्ध भी इनका धर्म ही हो जायेगा।''

युधिष्ठिर भीष्म पितामह के पास पहुँचे, प्रणाम किया। युधिष्ठिर बोलें उसके पहले तो कौरव पक्ष के योद्धाओं में खलबली मच गयी, कुछ तो उत्सव मनाने लगे कि 'युधिष्ठिर हमारी विशाल सेना को देखकर घबरा गये, शरण में आ रहे हैं।' और शकुनि जैसे दुर्योधन के अनुगामी अनाप-शनाप विचार करने लगे।

युधिष्ठिर ने भीष्मजी को प्रणाम किया, बोले : ''पितामह ! हमें आपसे युद्ध करना पड़ रहा है। अतः युद्ध करने की आज्ञा दीजिये और सफल होने का आशीर्वाद दीजिये।''

युधिष्ठिर को राज्य में राग नहीं था, दुर्योधन से द्वेष भी नहीं था। राग या द्वेष होता तो भीष्मजी के पास जाते नहीं। जिस व्यक्ति के चित्त में राग-द्वेष

## विकारों की अधीनता नहीं,

# विकार हमारे अधीन हों

श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज के भाईबंद कई बार गोंदवले गाँव में आकर उनके साथ झगड़ा करते । उनका बस एक ही कहना होता था कि 'आप साधु हैं। इतने लोग आपकी सेवा करते हैं तो फिर जमीन का यह बोझ आपके क्या काम का ?'

इस पर गोंदवलेकरजी का उत्तर रहता था : ''वाह ! मैं साधु हुआ तो क्या ? हमारा भी परिवार है, मैं मेरी जमीन क्यों छोड़ूँ ?''

फिर उनमें खूब विवाद होता। वे महाराजजी को खूब जली-कटी सुनाते और गालियाँ भी देते। महाराज भी उनके जैसे ही शब्दों का प्रयोग करते । झगड़े को जोर ऐसा चढ़ता कि लगता अब मारपीट शुरू होगी लेकिन अचानक ही शांति हो जाती। फिर महाराज उन्हें अपने पास बैठाकर चाँदी के थाल में भोजन कराते, आग्रहपूर्वक परोसते।

महाराजजी के पास वामनराव नाम के एक वारकरी रह रहे थे। वे महाराजजी के वस्त्रों की व्यवस्था देखते थे । उन्हें ज्ञानेश्वरी के अध्ययन और उसका अर्थ समझ लेने की इच्छा बनी रहती थी। एक दिन महाराजजी का उनके किसी भाईबंद से झगड़ा हो रहा था। क्रोध के कारण उनका चेहरा लाल हो गया था। यह देखकर वामनरावजी के मन में विचार आया कि 'महाराजजी विकारों को अपने वश में रखने की बात हमेशा करते हैं और आज वे स्वयं ही थोड़ी-सी बात पर इतने क्रोध में आ गये !' इसी समय उनकी परीक्षा कर लेनी चाहिए, ऐसा विचार कर उन्होंने ज्ञानेश्वरी ग्रंथ लिया और उसका एक श्लोक निकाल के महाराज के पास जा के वे बोले : ''महाराज ! इस श्लोक का अर्थ कृपया मुझे समझाइये।''

उस श्लोक का अर्थ था : ''जहाँ काम उत्पन्न हुआ वहाँ क्रोध भी पैदा हुआ । क्रोध में सम्मोहन निहित है।''

इस पर महाराज उन्हें धीरे से बोले : ''वामनराव ! बस यह अभिनय खत्म करके आता ही हूँ ।'' बेकाबू हो के झगड़नेवाला व्यक्ति पलभर में इतना शांत ! महाराजजी को शांत हुए देखकर वामनराव को अचम्भा हुआ । करीब १० मिनट के बाद

## इन अपराधों को

# मानवीय त्रासदियाँ समझना चाहिए

गुरुग्राम (हरियाणा) में एक विवाहित महिला के उसके पड़ोसी के साथ अवैध संबंध थे। पोल खुलने पर महिला ने पति की हत्या करके लाश छिपा दी। उत्तर प्रदेश के सम्भल जिले में एक महिला ने अपने प्रेमी के साथ मिलकर अपने पति व बच्चों को जहर देने का प्रयास किया। यह प्रयास विफल होने पर उसने अपने पति को चाकू से मारने की कोशिश की।

हाल ही में सामने आये ऐसे बहुत–से मामलों व पुरुषों द्वारा अपनी पत्नियों के साथ किये जा रहे हिंसक व्यवहार को लेकर लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज के मनोचिकित्सा विभाग के प्रोफेसर डॉ. शिव प्रसाद ने कहा : ''इन अपराधों को पुरुष अथवा महिला के आक्रामक होने के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए बल्कि इन्हें भावनात्मक विकृति, मानसिक प्रक्रियाओं में तकलीफ एवं निर्णयक्षमता की कमी से उपजी मानवीय त्रासदियाँ समझना चाहिए। आजकल रिश्ते

# शरीर को हृष्ट-पुष्ट व बलशाली बनाने का काल :

# शीतकाल

शीतकाल के अंतर्गत हेमंत व शिशिर ऋतुएँ (२३ अक्टूबर २०२५ से १८ फरवरी २०२६ तक) आती हैं। यह बलसंवर्धन का काल होता है। इस काल में उचित आहार-विहार पर ध्यान रखकर शरीर को स्वस्थ व बलिष्ठ बनाया जा सकता है।

## ध्यान रखने योग्य कुछ जरूरी बातें

❊ जब अच्छी ठंड शुरू हो जाय तब बल, रक्त एवं मांस वर्धक पौष्टिक पदार्थ जैसे चना, अरहर, उड़द, तिल, गुड़*, नारियल, खजूर*, सूखे मेवे, बाजरा, दही, मक्खन, मिश्री, मलाई, खीर, मेथी, गुनगुने दूध के साथ घी* (१-२ चम्मच), पौष्टिक लड्डू एवं विविध पाकों का उचित मात्रा में सेवन लाभदायी है।

❊ घी, तेल, दूध, सोंठ, पीपर, आँवला आदि से बने स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजनों का सेवन करना चाहिए।

❊ सुबह नाश्ते हेतु रात को भिगो के सुबह उबाले हुए चने या मूँगफली, गुड़, गाजर, शकरकंद आदि सस्ता व पौष्टिक आहार है।

यू.के. के विश्वविद्यालय के प्रोफेसर ने दिया संकेत

# बुफे सिस्टम

## बना रहा भोजन-विषाक्तता का शिकार

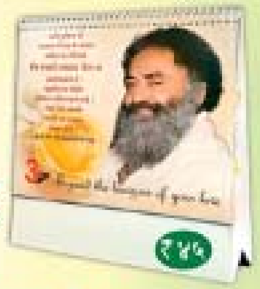
**बुफे सिस्टम में उपलब्ध भोजन की विविधता लोगों को प्रायः जरूरत से ज्यादा खाने के लिए उकसाती है, जिसके परिणामस्वरूप पाचन-तंत्र पर आवश्यकता से अधिक भोजन पचाने का दबाव पड़ता है। आयुर्वेद में भोजन को संयत मात्रा में ग्रहण करने और शरीर द्वारा प्रत्येक प्रकार के भोजन को ठीक से पचाने पर बल दिया गया है...**

आजकल सभी जगह शादी-पार्टियों में बुफे सिस्टम का रिवाज चल पड़ा है। इसमें खड़े हो के या डाइनिंग टेबल पर बैठ के भोजन किया जाता है जबकि हमारे शास्त्रों में जमीन पर पलथी मारकर बैठ के भोजन करने का निर्देश दिया गया है।

यू.के. के प्रमुख शोध संस्थान 'यूनिवर्सिटी ऑफ रीडिंग' के खाद्य एवं पोषण विभाग के प्रोफेसर किमोन एंड्रियास करात्जास ने अपने नवीन अध्ययन में इस बात का उल्लेख किया कि 'फूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी का अनुमान है कि यू.के. में हर वर्ष लगभग १.८ करोड़ लोगों को यानी हर ४ में से १ व्यक्ति को भोजन-विषाक्तता (food poisoning) होती है। बुफे सिस्टम वाले स्थान इस प्रकोप के सामान्य केन्द्र हैं।'

# घर-घर कैलेंडर 'दिव्य दर्शन' अभियान (वर्ष २०२६)

# टेबल कैलेंडर



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

## कर्मयोग दैनंदिनी (डायरी)

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.ashramestore.com/calendar सम्पर्क : (०७९) ६१२१०७३२ (साहित्य विभाग), ६१२१०७६१ (युवा सेवा संघ मुख्यालय)

विशेष : प्रति कैलेंडर मूल्य ₹ १५ मात्र। २ कैलेंडर लेने पर ₹ ५ की आकर्षक छूट के साथ आपको देने हैं मात्र ₹ २५ !
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 ₹ १३ तथा १००० या उससे अधिक छपवाने पर मूल्य ₹ १२.५० प्रति कैलेंडर रहेगा।

## श्रेष्ठ बल्य रसायन अश्वगंधा चूर्ण व टेबलेट

ये सप्तधातु, विशेषकर मांस व वीर्य वर्धक एवं बल व पुष्टि वर्धक श्रेष्ठ रसायन हैं। ये स्नायुओं व मांसपेशियों को ताकत देते हैं, वात-शमन व कदवृद्धि करते हैं। धातु की कमजोरी, शारीरिक दुर्बलता आदि के लिए ये रामबाण औषधियाँ हैं।

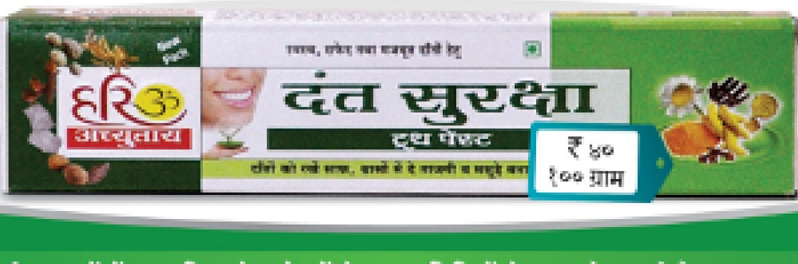
## आँवला भृंगराज केश तेल

यह बालों का झड़ना, असमय सफेद होना, रूसी, सिरदर्द, मस्तिष्क की कमजोरी आदि समस्याओं को दूर करता है। बालों की जड़ों को मजबूत करता है व उनको बढ़ाकर उनमें चमक लाता है। दिमाग को ठंडा रखता है व स्मरणशक्ति को बढ़ाता है।

## स्वच्छ और मजबूत दाँतों व स्वस्थ मसूड़ों के लिए

### इन औषधियों से पायें अनेक लाभ :

❊ दाँतों और मसूड़ों के दर्द को दूर कर उन्हें बनायें मजबूत। ❊ दाँतों का हिलना, उनमें कीड़े लगना, छिद्र होना, मैल जमना, सड़न होना, खून निकलना आदि में लाभदायी। ❊ मसूड़ों में सूजन, पीब निकलना, मुँह से दुर्गंध आना, मुँह के छाले तथा जिह्वा, तालू और होंठों के सभी रोगों में लाभदायी।

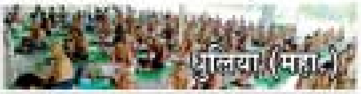


उपरोक्त सामग्री संत श्री आशारामजी आश्रमों में सत्साहित्य सेवा केन्द्रों से तथा समितियों से प्राप्त हो सकती है। अन्य उत्पादों व उनके लाभ आदि की विस्तृत जानकारी के लिए एवं घर बैठे रजिस्टर्ड पार्सल द्वारा सामग्रीप्राप्ति हेतु गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : www.ashramestore.com या सम्पर्क करें : ९४२८८५७८२०, ई-मेल : contact@ashramestore.com

# आश्रमों में सम्पन्न हुए सामूहिक श्राद्ध-कार्यक्रम

## लाखों लोगों ने किया पितरों व पूज्य बापूजी के प्रति आस्था का इजहार

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



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

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

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम प्रकाशक : राकेशसिंह आर. चंदेल मुद्रक : विवेक सिंह चौहान 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