

ऋषि प्रसाद

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
 • प्रकाशन दिनांक : १ मई २०१९
 वर्ष : २८ अंक : ११
 (निरंतर अंक : ३१७)
 पृष्ठ संख्या : ३६
 (आवरण पृष्ठ सहित)

झूठी निंदा सहते हुए भी
 सेवाकार्य में लगे रहना यह
 भारी तपस्या है। प्रतिकूलता
 सहते हुए भी मुस्करा के
 दूसरों के कष्ट हरना, अपना
 बिगाड़नेवाले का भी अमंगल
 न चाहना - यह भी भारी
 तपस्या है। अपने राष्ट्र,
 संस्कृति और सत्य की रक्षा
 के लिए प्रबल पुरुषार्थ करते
 हुए महापुरुषों के सत्संग,
 साधन-भजन और दैवी कार्य
 में अडिगता से लगकर
 अपनी बुद्धि को भगवन्मयी
 बनाना यह परम तपस्या है।



पूज्य संत
 श्री आशारामजी बापू

पूज्य बापूजी के अवतरण दिवस पर हुआ ३० मुख्य सेवा-अभियानों तथा अन्य अनेक सेवा-अभियानों का नवीनीकरण



करोड़ काम छोड़कर भी
 जप-सुमिरन जरूर करना

२७



कैसे करें ग्रीष्म क्रतु में
 स्वास्थ्य की रक्षा ?

३२



पर्यावरण-धातक वृक्ष हटायें,
 आरोग्य, समृद्धि प्रदायक वृक्ष लगायें
 विश्व पर्यावरण दिवस : ५ जून १२



हे मनुष्य ! तू ईश्वरीय वचन को स्वीकार कर

अपक्रामन् पौरुषेयाद्

वृणानो दैव्यं वचः ।

प्रणीतीरभ्यावर्तस्व

विश्वेभिः सखिभिः सह ॥

‘हे मनुष्य ! पुरुषों की, मनुष्यकृत बातों से हटता हुआ देव-संबंधी, ईश्वरीय वचन को श्रेष्ठ मान के स्वीकार करता हुआ तू इन दैवी उत्तम नीतियों का, सुशिक्षाओं का अपने सब साथी-मित्रोंसहित सब प्रकार से आचरण कर ।’ (अर्थवर्तेः कांड ७, सूक्त १०५, मंत्र १)



सामान्य मनुष्य दिन का काफी समय क्या सुनता है ? दुनियावी खबरें, जगत की वस्तुओं की प्रशंसा या घटनाओं के वर्णन, दूसरों की निंदा-स्तुति की बातें, मिथ्या जगत में सत्यबुद्धि बढ़ानेवाली बातें, गाने, मनोरंजन की बातें आदि आदि ।

ब्रह्मवेत्ता संत श्रीमद् आद्य शंकराचार्यजी के चित्त में जब यह प्रश्न उठा कि ‘श्राव्यं सदा किम् ? अर्थात् सदा सुनने योग्य क्या है ?’ तब उन्होंने अपने आत्मा की गहराई में गोता लगाया और उन्हें उत्तर मिला : ‘गुरुवेदवाक्यम्’ अर्थात् सदगुरु और वेद के वचन । ये सदा सुनने योग्य क्यों कहे गये हैं ? इसे जानने के लिए हम भी थोड़ा गहराई में जायें ।

चार प्रकार के प्रमाण

प्रमाकरणं प्रमाणम् । ‘प्रमा’ याने सत्य ज्ञान और ‘करण’ याने साधन । सत्य ज्ञान की प्राप्ति के साधन ‘प्रमाण’ कहलाते हैं । न्यायसूत्र (१.१.३) के अनुसार ये चार प्रकार के हैं : प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान और शब्द प्रमाण ।

जो इन्द्रियों के सम्मुख है वह प्रत्यक्ष प्रमाण है । जिसके द्वारा अनुमान करके किसी दूसरी वस्तु का ज्ञान पाया जाता है वह अनुमान प्रमाण है । किसी जानी हुई वस्तु की समरूपता से न जानी हुई वस्तु का ज्ञान जिस प्रमाण से होता है वह उपमान प्रमाण है । चौथा है शब्द प्रमाण ।

क्या है ‘शब्द प्रमाण’ ?

शब्द प्रमाण में एक तो आते हैं वेद-वचन और दूसरे हैं आप्तपुरुषों के वचन ।

‘न्याय दर्शन’ के प्रणेता महर्षि गौतम ने न्यायसूत्र (१.१.७) में ‘शब्द प्रमाण’ किसे कहते हैं यह स्पष्ट करते हुए लिखा है कि ‘आप्तोपदेशः शब्दः ।’ अर्थात् आप्तपुरुष का वाक्य शब्द प्रमाण है । जिन्होंने स्वयं का, वेदनिर्दिष्ट अपने ब्रह्मस्वरूप का अनुभव किया हो ऐसे महापुरुष के वचन परम विश्वसनीय होते हैं और वे ब्रह्मवेत्ता महापुरुष ‘आप्तपुरुष’ कहे जाते हैं । आप्तपुरुष ही वस्तु के यथार्थ स्वरूप को जानते हैं । इसलिए उनके उपदेश को ‘शब्द प्रमाण’ कहा गया है । उपदेश में कल्याण का भाव निहित होता है । आप्तपुरुष सबका मंगल, सबका भला हो इस मंगल भाव से भरकर सबको सच्चा ज्ञान देते हैं, कल्याण

का मार्ग दिखाते हैं, उस पर चलने की प्रेरणा, शक्ति देते हैं ।

वेदों, उपनिषदों के ज्ञान का अपने आत्मरूप में अनुभव करके लोगों की समझने की शक्ति, भाषा-शैली व युग के अनुरूप दृष्टांतों आदि के माध्यम से जब वही अपौरुषेय वैदिक ज्ञान वेदांतवेत्ता, ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के श्रीमुख से वचनों के रूप में प्रवाहित होता है तब वे वचन भी शब्द प्रमाण माने जाते हैं और उन वचनों से ब्रह्मप्राप्ति होती है । ब्रह्मनिष्ठ महापुरुषों का जीवन इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है । श्री योगवासिष्ठ महारामायण, ब्रह्मसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, विचारसागर तथा और भी जो वेदांत के सद्ग्रंथ हैं, पूज्य बापूजी जैसे वेदांतवेत्ता आत्मानुभवी महापुरुष के जो अमृतवचन हैं, जिन्हें ‘ऋषि दर्शन’, ‘ऋषि प्रसाद’, ‘लोक कल्याण सेतु’ एवं सत्साहित्य, डी.वी.डी., एम.पी.श्री आदि के माध्यम से घर बैठे समाज प्राप्त कर रहा है, वे भी शब्द प्रमाण हैं । सत्संग-अमृत के साथ इन आप्तपुरुष के प्रत्यक्ष सान्निध्य-दर्शन का भी लाभ मिले तो व्यक्ति, परिवार और समाज का कितना कल्याण होता है और हो सकता है यह असंख्य लोगों ने देखा है, जानते-मानते हैं ।

(शेष पृष्ठ २८ पर)



उनका योगक्षेम सर्वेश्वर स्वयं वहन करते हैं

(‘भगवान की जिम्मेदारी है पर आप विश्वास नहीं करते’ गतांक से आगे)

सौ अश्वमेध यज्ञों की दक्षिणा

एक महात्मा गंगा-किनारे भ्रमण कर रहे थे। एक दिन उन्होंने संकल्प किया : ‘आज किसीसे भी भिक्षा नहीं माँगूँगा। जब मैं परमात्मा का हो गया, संन्यासी हो गया तो फिर अन्य किसीसे क्या माँगना ? जब तक परमात्मा स्वयं आकर भोजन के लिए न पूछेगा तब तक किसीसे न लूँगा।’ यह संकल्प करके, नहा-धोकर वे गंगा-तट पर बैठ गये।

सुबह बीती... दोपहर हुई... एक-दो बज गये... भूख भी लगी किंतु श्रद्धा के बल से वे बैठे रहे। उन्हें सुबह से वहीं बैठा हुआ देखकर किसी सद्गृहस्थ ने पूछा : “बाबा ! भोजन करेंगे ?”

“नहीं।”

“मेरे साथ चलेंगे ?”

“नहीं।”

गृहस्थ अपने घर गया लेकिन भोजन करने को मन नहीं माना। वह अपनी पत्नी से बोला : “बाहर एक महात्मा भूखे बैठे हैं। हम कैसे खा सकते हैं ?”

यह सुनकर पत्नी ने भी नहीं खाया। इतने में विद्यालय से उनकी बेटी घर आ गयी। थोड़ी देर बाद उनका बेटा भी आ गया। दोनों को भूख लगी थी किंतु वस्तुस्थिति जान के वे भी भूखे रहे।

सब मिल के उन संन्यासी के पास गये और बोले : “चलिये महात्मन् ! भोजन ग्रहण कर लीजिये।”

महात्मा ने सोचा कि ‘एक नहीं तो दूसरा व्यक्ति आकर तंग करेगा।’ अतः वे बोले : “मेरे भोजन के बाद मुझे जिस घर से सौ अश्वमेध यज्ञों के फल की दक्षिणा मिलेगी, उसी घर का भोजन करूँगा।”

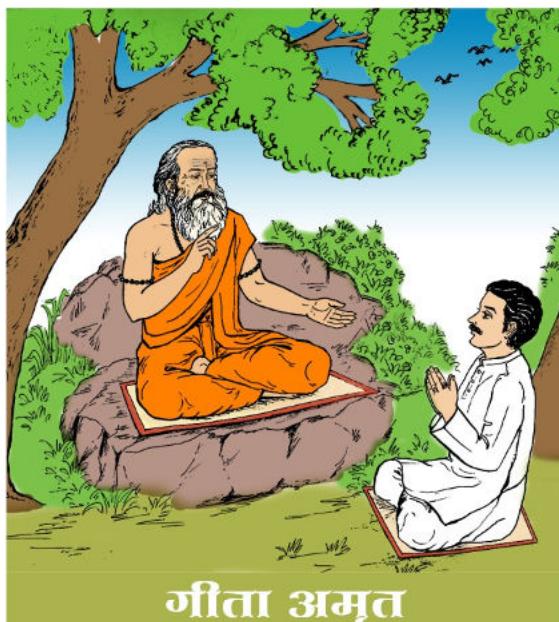
घर आकर नन्ही बालिका पूजा-कक्ष में बैठी एवं परमात्मा से प्रार्थना करने लगी। शुद्ध हृदय से, आर्तभाव से की गयी प्रार्थना तो प्रभु सुनते ही हैं। अतः उसके हृदय में भी परमात्म-प्रेरणा हुई।

वह पूजा-कक्ष से बाहर आयी। अपने भाई के हाथ में पानी का लोटा दिया एवं स्वयं भोजन की थाली सजाकर दूसरी थाली से उसे ढक के भाई को आगे करके चली। भाई पानी छिड़कता हुआ जा रहा था। पानी के छिड़कने से शुद्ध बने हुए मार्ग पर वह पीछे-पीछे चल रही

थी। आखिर में बच्ची ने जाकर संन्यासी के चरणों में थाल रखा एवं भोजन करने की प्रार्थना की : “महाराज ! आप भोजन कीजिये। आप दक्षिणा के रूप में सौ अश्वमेध यज्ञों का फल चाहते हैं न ? वह हम आपको दे देंगे।”

संन्यासी : “तुमने, तुम्हारे पिता एवं दादा ने एक भी अश्वमेध यज्ञ नहीं किया होगा फिर तुम सौ अश्वमेध यज्ञों का फल कैसे दे सकती हो ?”

बच्ची : “महाराज ! आप भोजन कीजिये। सौ अश्वमेध यज्ञों का फल हम आपको अर्पण करते हैं। शास्त्रों में लिखा है कि ‘भगवान के सच्चे भक्त जहाँ रहते हैं, वहाँ पर एक-एक कदम (शेष पृष्ठ १० पर)



गीता अमृत

संत आशारामजी को हर हाल में बाहर लाया जाना चाहिए

महामंडलेश्वर स्वामी श्री अनंतदेव गिरिजी,

श्री पंचदशनाम जूना अखाड़ा :

आशारामजी बापू के साथ जो कुछ हो रहा है वह अच्छा नहीं हो रहा है। जो एक नम्बर के घोर अपराधी हैं उनको तो बेल मिल जाती है लेकिन बापू को एक दिन की भी बेल नहीं मिली। यह कैसा षड्यंत्र है! इसको हम समझ नहीं पा रहे हैं।



हमको दुःख है कि आशारामजी बापू ने धर्मात्मण के खिलाफ या वनवासी-गिरिवासियों के उत्थान के लिए अथवा समाज की भलाई के और भी जो कार्य किये हैं उनका बदला उन्हें इस प्रकार दिया जा रहा है।

श्री बाहुबल द्वाराचार्य

पीठाधीश्वर श्री बलदेवाचार्यजी :

हम नहीं चाहते कि किन्हीं संत के ऊपर मिथ्या आरोप हों। आशारामजी बापू के ऊपर लगे ये आरोप गलत साबित होंगे। सत्य कभी छुपता नहीं है। सत्य के मार्ग में चलने पर अवश्य ही विघ्न आते हैं परंतु सत्य कभी पराजित नहीं हुआ है। सारे संत मिलकर समाज में समय-समय पर गोष्ठियाँ करें और दुष्प्रचार को शांत करें।



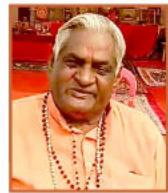
डॉ. के. पी. द्विवेदी, राष्ट्रीय

अध्यक्ष, अ. भा. ज्योतिष विचार

संस्थान, दिल्ली :

बापू एक महान संत हैं। उन्हें षड्यंत्रों द्वारा फँसाया गया और जेल भिजवाया गया।

जो हिन्दू संतों के साथ हो रहा है वह अच्छा नहीं है। धर्म की गरिमा को गिराया जा रहा है। संत तो संत ही होते हैं जो दूसरों के लिए जीते हैं। संत

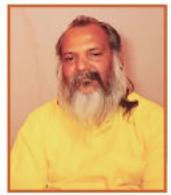


आशाराम बापू से करोड़ों लोग लाभान्वित हुए हैं और आज भी उन पर श्रद्धा करते हैं। उनको हर हाल में बाहर लाया जाना चाहिए।

महामंडलेश्वर भैयादासजी,

दिग्म्बर अखाड़ा, श्री बालाजी

धाम, झूँडाहेड़ा (उ.प.) : जो सज्जन पुरुष हैं, संत-महात्मा हैं वे संगठित नहीं हैं। आशारामजी बापू ने जगत-कल्याण के लिए



**आप
कहते हैं...**

काम किया, इतने गरीब बच्चों को पढ़ाया-लिखाया। तो दुष्टवृत्ति के लोगों ने उन्हें फँसा दिया। संत को सताने में जो लोग अपनी शक्ति का दुरुपयोग करते हैं उनका कुछ दिन बाद विनाश तो हो ही जाता है।

(संकलक : धर्मन्द्र गुप्ता)

(पृष्ठ ८ का शेष)

चलकर जाने से एक-एक अश्वमेध यज्ञ का फल होता है।' महाराज! आप जहाँ बैठे हैं, वहाँ से हमारा घर २००-३०० कदम दूर है। इस प्रकार हमें इतने अश्वमेध यज्ञों का फल मिला। इनमें से सौ अश्वमेध यज्ञों का फल तो हम आपके चरणों में अर्पित करते हैं, बाकी हमारे भाग्य में रहेगा।"

उस बालिका की शास्त्रसंगत एवं अंतःप्रेरित बात सुन के संन्यासी ने उस बच्ची को आशीर्वाद देते हुए भोजन स्वीकार कर लिया।

कैसे हैं वे सबके अंतर्यामी प्रेरक परमेश्वर! 'भक्त अपने संकल्प के कारण कहीं भूखा न रह जाय' यह सोचकर उन्होंने ठीक व्यवस्था कर ही दी। यदि कोई उनको पाने के लिए दृढ़तापूर्वक संकल्प करके चलता है तो उसके योगक्षेम का वहन वे सर्वेश्वर स्वयं करते हैं।

(क्रमशः) □

पर्यावरण-धातक वृक्ष हटायें आरोग्य, समृद्धि व पुण्य प्रदायक वृक्ष लगायें

(विश्व पर्यावरण दिवस : ५ जून)

- पूज्य बापूजी

वास्तव में प्रकृति और आप एक-दूसरे से जुड़े हैं। आप जो श्वास छोड़ते हैं वह वनस्पतियाँ लेती हैं और वनस्पतियाँ जो श्वास छोड़ती हैं वह आप लेते हैं। आपके भाई-बंधु हैं वनस्पतियाँ।

हम १ दिन में लगभग १-१.५ किलो भोजन करते हैं, २-३ लीटर पानी पीते हैं लेकिन २१,६०० श्वास लेते हैं। उसमें ११ हजार लीटर हवा लेते-छोड़ते हैं, जिससे हमें लगभग १० किलो भोजन का बल मिलता है। अब वह वायु जितनी गंदी (प्रदूषित) होती है, उतना ही लोगों का (वायुरूपी) भोजन कमजोर होता है तो स्वास्थ्य भी कमजोर होता है। अब 'गंदी वायु, गंदी वायु...' कह के चिल्लायें इससे काम नहीं चलता। वायु को गंदा न होने दें तो वह अच्छी बात है। अतः नीम, पीपल, आँवला, तुलसी, वटवृक्ष और दूसरे जो भी पेड़ हितकारी हैं वे लगाओ और हानिकारक पेड़ - नीलगिरि, अंग्रेजी बबूल व गाजर-घास हटाओ।

नीलगिरि करता जीवनीशक्ति का नाश

नीलगिरि (सफेदा) के पेड़ की बड़ी खतरनाक, हानिकारक हवा होती है। ये वायु को गंदा करते हैं, जीवनीशक्ति हरते हैं। पानी का स्तर नीचे गिराकर भूमि को बंजर बना देते हैं।

लोगों को सलाह दी गयी कि 'विदेशियों को नीलगिरि का तेल चाहिए इसलिए नीलगिरि के पेड़ लगाओ, तुम्हारी आर्थिक स्थिति अच्छी हो जायेगी।' आर्थिक स्थिति तो अच्छी क्या हो, शारीरिक स्थिति का विनाश कर दिया नीलगिरि ने।

पर्यावरण
सुरक्षा अभियान

नीलगिरि के पेड़ लगाओ नहीं और किसीके द्वारा लगवाओ नहीं।

अंग्रेजी बबूल से होता हवामान खराब

दूसरा हानिकारक वृक्ष है अंग्रेजी बबूल। यह काँटेदार पेड़ हवामान को अशुद्ध करता है, पानी का स्तर नीचे गिरा देता है। बबूल का धूआँ भी नुकसानकारक है और इसका दर्शन भी ऐसा ही होता है। सड़कों पर जाते समय दोनों तरफ ये जंगली बबूल देखते तो मन उद्घिन्न होता है जबकि पीपल को देखकर मन प्रसन्न होता है, आह्नादित होता है।

गाजर-घास से होती भूमि बंजर

तीसरी हानिकारक वनस्पति है गाजर-घास। इसको किसान काँग्रेस घास भी बोलते हैं। इसे न गाय खाती है, न भैंस, न बकरी और न ही गधा खाता है। यह खेतों में ऐसे फैलती है जैसे सूखी घास में आग फैल जाय। इससे हजारों एकड़ जमीन खराब हो गयी। इस घास को नष्ट करने के लिए लोगों को, अधिकारियों को, वन विभाग और सरकार को सतर्क रहना चाहिए।

पर्यावरण की दृष्टि से बहुत उत्तम वृक्ष हैं पीपल, बड़, नीम, तुलसी व आँवला। इनकी बड़ी भारी महिमा है हमारी सनातन संस्कृति में। अब विज्ञान ने भी समर्थन किया तो आधुनिक पढ़ाई से प्रभावित लोग जल्दी समझ जाते हैं, मान जाते हैं।

पीपल से मिलती आरोग्यता, सात्त्विकता व होती बुद्धिवृद्धि

पीपल सात्त्विक वृक्ष है। पीपल देव की पूजा से लाभ होता है, उनकी सात्त्विक तरंगें मिलती हैं। हम



विद्यार्थी संस्कार



महापुरुष देते अजब युक्तियाँ

(गुरु अर्जुनदेवजी शहीदी दिवस : ७ जून)

एक दिन मंगलसेन नाम का एक व्यक्ति अपनी मंडली के साथ गुरु अर्जुनदेवजी के दरबार में आया। उसने प्रार्थना की : “गुरु महाराज ! कोई ऐसी युक्ति बताइये जिससे हमारा भी कल्याण हो जाय।”

अर्जुनदेवजी बोले : “जीवन में सत्य पर पहरा देना सीखो, कल्याण अवश्य ही होगा।”

मंगलसेन बोला : “मेरे लिए यह कार्य अत्यंत कठिन है।”

“मंगलसेन ! तुम इसी जन्म में अपना कल्याण चाहते हो और उसके लिए कोई मूल्य भी चुकाना नहीं चाहते ! दोनों बातें एक साथ कैसे हो सकती हैं ?”

मंगलसेन के चेहरे पर गम्भीरता छा गयी, बोला : “मैं आपके बताये सत्य के मार्ग पर चलना तो चाहता हूँ पर एकाएक जीवन में क्रांति लाना इतना सहज नहीं है क्योंकि अब तक हमारा स्वभाव परिपक्व हो चुका है कि हम झूठ बोले बिना नहीं रह सकते।”

अर्जुनदेवजी ने उत्साहवर्धन करते हुए कहा : “धीरे-धीरे प्रयास करो। जहाँ चाह, वहाँ राह। परमात्मा की कृपा का सहारा लेकर लग जाओ तो ऐसा क्या है जो नहीं हो सकता ! केवल दृढ़ संकल्प करने की आवश्यकता है।”

“गुरु महाराज ! इस कठिन कार्य में जब हम डगमगायें तो हमें सहारा देनेवाला कोई प्रेरणास्रोत भी हो, ऐसी कुछ कृपा कीजिये।”

अर्जुनदेवजी ने एक सुंदर युक्ति बतायी : “एक कोरी लेखन-पुस्तिका सदैव अपने पास रखो, जब

कभी किसी मजबूरीवश झूठ बोलना पड़े तो उस पूरे वृत्तांत को लिख लिया करो और सप्ताह बाद उसे सत्संगियों की सभा में सुना दिया करो। सभा कार्य की विवशता को ध्यान में रखकर क्षमा करती रहेगी।”



उपरोक्त बात सुनने में जितनी सहज लगती थी, जीवन में अपनानी उतनी ही कठिन थी। मंगलसेन को अपने झूठ का विवरण सबके समक्ष रखना ग्लानिपूर्ण लगा। वह गुरु-आज्ञानुसार अपने पास एक लेखन-पुस्तिका रखने लगा किंतु जब भी कोई कार्य-व्यवहार होता तो बहुत सावधानी से कार्य करता ताकि झूठ बोलने की नौबत ही न आये।

मंगलसेन जानता था कि सदगुरु सर्वसमर्थ और सर्वज्ञ होते हैं इसलिए वह बड़ी सतर्कता से व्यवहार करता। सत्याचरण करने से वह धीरे-धीरे लोकप्रिय होने लगा। उसे सब ओर से मान-सम्मान भी मिलने लगा।

ऐसी स्थिति में अहंकार अपने पैर पसारने लगता है परंतु मंगलसेन सावधान था। उसे अंतःप्रेरणा हुई कि ‘यह क्रांतिकारी परिवर्तन तो गुरुवचनों को आचरण में लाने का ही परिणाम है।’

वह अपने सहयोगियों की मंडली के साथ पुनः गुरुदेव की शरण में पहुँच गया। अंतर्यामी गुरुदेव सब कुछ जानते हुए भी सत्संगियों को सीख देने के लिए अनजान होकर बोले : “मंगलसेन ! वह झूठ लिखनेवाली पुस्तिका लाओ।”

मंगलसेन ने वह पुस्तिका गुरु के समक्ष रख दी। अर्जुनदेवजी पुस्तिका को देखकर बोले : “यह तो

जो बाहर से सुख न लें, आवश्यकतापूर्ति करके सुख अंदर का लें वे बाहर और भीतर सफल हो जाते हैं।

कैसे करें ग्रीष्म ऋतु में स्वास्थ्य की रक्षा ?

ग्रीष्मकाल में सूर्य की तीक्ष्ण किरणें शरीर में स्थित जलीय व स्निग्ध अंश को अवशोषित करती हैं, जिससे रस, रक्त व शुक्र धातुएँ क्षीण होती हैं एवं वायु का संचय तथा कफ का क्षय होता है। इससे शारीरिक बल घटता है तथा जठराग्नि व रोगप्रतिरोधक क्षमता भी घटने लगती है। सभी ऋतुओं में शरीर को सर्वाधिक दुर्बल बनानेवाली ऋतु है ग्रीष्म ऋतु। नीचे दी गयी बातों का ध्यान रखने से ग्रीष्मजन्य दुष्प्रभावों से रक्षा व बल की वृद्धि होगी।

(१) हितकारी आहार :

इस ऋतु में मधुर रसयुक्त, शीतल, स्निग्ध अन्न व द्रव पदार्थों का सेवन करना हितकारी है। चावल स्निग्ध, पचने में हल्के व शीतल होते हैं अतः इस ऋतु में चावल की खीर खाना स्वास्थ्यप्रद है। यथासम्भव धी^{*} का उपयोग कर सकते हैं। दूध, मिश्री के साथ साठी चावल का सेवन विशेष लाभकारी है।

सब्जियों में पेठा (कुम्हड़ा), लौकी, गिल्की, भिंडी, परवल, तोरई आदि का सेवन पथ्यकर है। पुदीना, चौलाई (लाल व हरी), पोई (पूतिका), धनिया व मीठे नीम का उपयोग करना हितकारी है। पुदीना भोजन के पाचन में मदद करता है व लू से भी रक्षा करता है।

फलों में अंगूर, आम, खरबूजा, तरबूज, केला, अनार आदि तथा अनाज व दालों में गेहूँ, मूँग, मसूर, मोठ, लोबिया ले सकते हैं। कच्चे आम का पना तथा मिश्री, धी व शीतल जल मिलाया हुआ सत्तू, गुलकंद^{*} आदि का उपयोग विशेषतः दोपहर



के समय करना हितकारी है।

गुलाब, पलाश व ब्राह्मी शरबत तथा विभिन्न पेय जैसे - लीची, संतरा, अनानास, मैंगो ओज व सेब पेय तथा आँवला रस, आँवला चूर्ण आदि का उपयोग करना लाभकारी है।*

(२) अहितकारी आहार : मिर्च, मसाले व

अन्य तीखे पदार्थ एवं कच्ची इमली, कच्चा आम, अचार, दही, कढ़ी जैसे खट्टे पदार्थ तथा अधिक नमकवाले पदार्थ एवं तले हुए व इडली, डोसा, डबलरोटी जैसे खमीरीकृत पदार्थों का सेवन न करें। बाजरा व उड्ढ का सेवन हानिकारक है। सहजन, बथुआ, करेला, बैंगन आदि

गर्म तासीरवाली सब्जियों का सेवन अल्प मात्रा में करें; विशेषतः पित्त प्रकृतिवाले व्यक्ति इनका सेवन न करें तो अच्छा है। मेथी व सुआ आदि का उपयोग न करें।

(३) जलपान : ग्रीष्म में पानी भरपूर पीना चाहिए। ताँबे के पात्र में रखा हुआ पानी पीने के लिए श्रेष्ठ होता है परंतु ताँबा अति उष्ण-तीक्ष्ण गुणवाला होने से ग्रीष्म व शरद ऋतु में इसके बर्तन का पानी पीना हितकर नहीं है। फ्रिज के पानी में जीवनशक्ति कम होती है। यह वात-पित्त-कफ प्रकोपक होता है। फ्रिज का ठंडा पानी या कोल्ड ड्रिंक्स पीने से अजीर्ण, मंदाग्नि, अम्लपित्त (hyperacidity), बवासीर तथा आमवात जैसी बीमारियाँ होती हैं।

* संत श्री आशारामजी आश्रम की समितियों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध

नोटबुक व रजिस्टर

कम मूल्य, उच्च गुणवत्ता
व आकर्षक डिजाइन
के साथ सुसंस्कारों की अभिव्यक्ति

और भी दया है इनमें योग ?

* हर पृष्ठ पर प्रेरक सुवाक्य, जो विद्यार्थियों को ज्ञान, आत्मविश्वास,
सकारात्मक सोच व देशभक्ति से भर दें, सुसंस्कारवान बनायें ।

* एकाग्रता व स्मरणशक्ति बढ़ाने के उपाय, परीक्षा में सफल होने की
युक्तियाँ, स्वास्थ्य की कुंजियाँ । * महापुरुषों के प्रेरक संदेश एवं प्रसंग व प्रेरणादायी
कहानियाँ । * चित्त में प्रसन्नता, उत्साह व आनंद जगानेवाले प्राकृतिक दृश्य ।... तथा और भी बहुत कुछ !

अपने व आसपास के बच्चों को इन नोटबुकों से सही दिशा व सुसंस्कार सहज में दिलायें,
आम नोटबुकों पर छपनेवाली जीवनशक्ति-विनाशक सामग्री से कोमलचित्त बच्चों को बचायें ।

सौम्यता एवं प्राकृतिक छुंदेता बनाये रखने में प्रभावशाली **गुलाब महक (गुलाबजल)** व एलोवेरा जेल

* शीतलताप्रदायक, प्राकृतिक सौंदर्यप्रद व शरीर के रंग को निखारनेवाले ।
* मुँहासों, त्वचा के लाल चक्कों, आँखों के नीचे के काले घेरों तथा
गर्मी के कारण होनेवाली फुंसियों को दूर करने में सहायक ।
* हानिकारक किरणों व प्रदूषण से सुरक्षा करनेवाले ।

गर्मी के अनेक रोगों को
दूर भगाये,
आहाद व ठंडक दिलाये

सूर्य एवं चन्द्र की किरणों में रखकर पुष्ट किया हुआ यह गुलकंद मधुर व
शीतल है तथा मन को आहाद और हृदय व मस्तिष्क को ठंडक पहुँचाता है ।
यह अम्लपित्त (hyperacidity), आंतरिक गर्मी, प्यास की अधिकता एवं हाथ-पैर,
तलवों व आँखों में जलन, घमौरियाँ, मूत्रदाह, नाक व मल-मूत्र के मार्ग से होनेवाला
रक्तस्राव, अधिक मासिक साव जैसी पित्तजनित व्याधियों में विशेष लाभदायी है ।
रक्ताल्पता (anaemia), कब्ज आदि तकलीफों में भी इसका सेवन अत्यंत लाभकारी
है । यह पेट के अल्पर व आँतों की सूजन को दूर करने में मदद करता है ।



उपरोक्त सामग्री संत श्री आशारामजी आश्रम की समितियों के सेवाकेन्द्रों एवं सत्साहित्य सेवाकेन्द्रों से प्राप्त कर सकते हैं । रजिस्टर्ड पोस्ट से मँगवाने
हेतु सम्पर्क करें : (०९९) ३९८७७७३०, ई-मेल : contact@ashramestore.com अन्य उत्पादों व सभीके विस्तृत लाभ आदि की जानकारी
के लिए एवं घर बैठे सामग्री प्राप्त करने हेतु गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : www.ashramestore.com

गरीब एवं आमजनों में भोजन-प्रसाद वितरण



रायपुर (छ.ग.)



दुर्ग (छ.ग.)

RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2018-20
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2020)
Licence to Post Without Pre-payment.
WPP No. 08/18-20
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2020)
Posting at Dehradun G.P.O. between
1st to 17th of every month.
Date of Publication: 1st May 2019

विद्यार्थी उज्ज्वल भविष्य निर्माण शिविरों का लाभ उठाते नौनिहाल



फरीदाबाद (हरि.)



भीसा (गुज.)



मयूरभंज (ओडिशा)



चिखला पाहर, जि. छद्यपुर (राज.)

चप्पल, पेन आदि वितरण

तेज गर्मी में शीतलता पहुँचाती शरबत व छाछ वितरण सेवा



लखनऊ



नंदिनीनगर (छ.ग.)



चिंदवाडा (म.प्र.)

भगवन्नाम संकीर्तन यात्राओं की झलकें



जलांधर (ਪੰਜਾਬ)



जम्मू

विद्यार्थियों में सत्साहित्य-वितरण



वल्साद, जि. सूरत



चंडीगढ़



धनेरा, जि. नवसारी (गुज.)

घर-घर, गली-गली सद्ज्ञान पहुँचाता ऋषि प्रसाद अभियान



भावनगर (गुज.)



अहमदनगर (महा.)

मुरादाबाद (उ.प्र.)

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