**दार्जीलिंग-प.बंगाल।** पश्चिम बंगाल के राज्यपाल केसरीनाथ त्रिपाठी को ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा की जाने वाली सेवाओं की जानकारी व ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. भगवान,माउण्ट आबू। साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मुना, ब्र.कु. रोहित व अन्य।

**भैरहवा-नेपाल।** नेपाल के अर्थमंत्री विष्णु पौडेल के साथ ईश्वरीय ज्ञान एवं अन्य विषयों पर चर्चा करते हुए ब्र.कु. शान्ति एवं ब्र.कु. भूपेन्द्र अधिकारी।

**अयोध्या-उ.प्र.।** सरयू आरती के पश्चात् विशाल सभा को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मधु। मंचासीन हैं जगतगुरु दिनेशाचार्य महाराज व अन्य।

**भवानीगढ़-पंजाब।** दडरिया वाले बाबा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजिन्दर कौर एवं ब्र.कु. ज्योति।

**चैल चौक-हि.प्र.।** 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में वेलफेयर ऑफिसर भोपाल शर्मा, ब्र.कु. डॉ. सविता, ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. मंजरी व अन्य।

**दिल्ली-लाजपत नगर।** 'बाल नेतृत्व शिविर' के पश्चात् समूह चित्र में सर्वोदय कन्या विद्यालय की प्रिन्सीपल अल्का अग्रवाल, सुरक्षा बत्रा, ब्र.कु. जया, ब्र.कु. चन्द्र, प्रतिभागी बच्चे व अन्य।

# जहाँ लगाव है वहाँ पर भय होगा ही होगा

गतांक से आगे...

**प्रश्नः-** हमने अपना सिस्टम बना रखा है कि जैसे ही ऐसी परिस्थिति आती है तो हम कोई न कोई ऐसा तरीका निकाल लेते हैं कि हमें अपने साथ न रहना पड़ें।

**उत्तरः-** हाँ, क्योंकि हमें उससे डर लगता है कि पता नहीं क्या उसमें आता जायेगा! हमारे मन को न सिर्फ आराम चाहिए बल्कि नवीनता भी चाहिए। दूसरा हमें अपनी आंतरिक स्थिति को स्थिर रखने के लिए अपनी आसक्ति को चेक करना पड़ेगा। बहुत सारी चीज़ें हैं एक तो है बाहरी आसक्ति जो लोगों से, पद से, और एक अंदरूनी आसक्ति स्मृति, बिलीफ सिस्टम, अतीत ये जो सारी हमने आसक्ति रखी हुई है, अंदरूनी भी और बाहरी भी, जहां भी आसक्ति होगी, वहां साथ में क्या होगा? भय। क्योंकि लगाव होगा तो उसे खोने का भय भी होगा।

आसक्ति के लिए कई बार लोग कहते हैं कि संबंधों में लगाव महत्वपूर्ण है लेकिन हमें यह समझना होगा कि संबंध माना प्यार। आसक्ति डर है, डर हमारे संबंधों के लिए अच्छा नहीं होता है। तो अगर हम चेक करें कि हम किन बातों से, किन चीज़ों से जुड़ गए हैं और फिर हम उनको धीरे-धीरे छोड़ते जायें।

हमें तो कोशिश करके पहले अपनी आसक्ति की लिस्ट बना लेनी चाहिए। आप ट्राय कीजिए कि आपकी कौन-कौन सी आसक्ति है जो आपको अपनी ओर खींचती है। तो उसकी आप एक अलग से लिस्ट बना लें चाहे लोग हों, पोज़ीशन हो क्योंकि आसक्ति बहुत सूक्ष्म चीज़ है। कई बार तो हम अपने सिद्धांतों से भी बहुत अटैच्ड हो जाते हैं। अब हमें ये कैसे पता चलेगा कि यह आसक्ति है, तो जब भी मुझे किसी चीज़ के खोने का डर या जब भी मुझे किसी ने उसके बारे में कुछ कहा और मैं दुःखी हो गयी तो समझो कि मुझे उससे लगाव है।

ब्र. कु. शिवानी

**प्रश्नः-** कोई अगर हमारे बच्चे के बारे में कह देता है या मेरी परदर्शन के बारे में या और भी सारी चीज़ों के बारे में कोई कुछ कह देता है तो मैं दुःखी हो जाती हूँ।

**उत्तरः-** हमारे जो बिलीव्स हैं उससे हम बहुत ही ज़्यादा जुड़ गए हैं। तो हमें ऐसी कोई भी आसक्ति जो दुःख दे रही है, हमें अब उसको छोड़ना है। क्योंकि वो हमारे मन में जब तक है, समझो कि आपके मन में सदा ही डर बना रहेगा।

**प्रश्नः-** अब तो किसी की कही हुई कोई भी बात महत्वपूर्ण नहीं रह जाती है। अगर हम अपने इस समीकरण को बदल देते हैं तो वो लोग मुझे दुःख देने का सिर्फ एक माध्यम बनते हैं। वास्तव में वे मुझे ये महसूस कराना चाहते हैं कि मेरे लिए क्या समस्या है।

**उत्तरः-** वास्तव में वो लोग तो कुछ नहीं कर रहे हैं सिर्फ अपना मंतव्य दे रहे हैं। हाँ, मुझे इसकी महसूसता होती है।

**प्रश्नः-** तभी तो कहा जाता है कि - `निदंक नियरे राखिये, आँगन कुटी छवाये....' जो बातें मुझे जीवनभर समझ में नहीं आई थी वह अब समझ में आ गई है।

**उत्तरः-** अपने निंदक को भी अपना मित्र बनाओ। क्योंकि वो हमें जो कहते उससे हमें महसूस होता है कि हमारा लगाव कहां-कहां है। जैसे ही हमें यह महसूस हो जायेगा तो फिर हम उस पर काम करना शुरु कर देंगे। आप एक व्यवसाय से सम्बन्धित हैं वह आपका रोल है, लेकिन अगर आपके व्यवसाय पर, आपके कार्य पर किसी की कही हुई कोई बात आपको दुःखी कर दे तो इसका मतलब है कि आपने उसको अपनी पहचान बनाया और आप उससे जुड़े हुए हैं। फिर आप किसी का भी उसके बारे में टीका-टिप्पणी सुन नहीं पायेंगे। आप सिर्फ अपने रोल को प्ले करें, हम जानते हैं हम अपने रोल को कैसे प्ले कर रहे हैं। कोई कुछ कहता है तो उसे कहने दें इससे दुःखी होने की कोई आवश्यकता नहीं है।

हमारी इतनी सारी आसक्ति है और फिर इतने सारे लोग हैं और हरेक किसी न किसी चीज़ के बारे में कहता ही रहता है तो फिर दुःखी होने की परसेंटेज़ ब ढ़ जाती है। - क्रमशः

## स्वास्थ्य

## सावधान! कहीं आप खाने के बाद ठंडा पानी तो नहीं पीते?

**गर्मी के मौसम में ठंडा पानी बहुत ही अच्छा लगता है। इससे हमें राहत मिलती है। जिसके कारण हम नॉर्मल पानी को नहीं पीते हैं। फिर चाहे वो खाने के समय हो या फिर किसी भी समय। लेकिन आप जानते हैं कि ठंडा पानी हमारी सेहत के लिए कितना नुकसानदेय है?**

इसका असर सीधे हमारे पाचन तंत्र और हमारी प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इसी तरह हम खाना खाने के बाद ये जानते हैं कि थोड़ा पानी पीना हमारी सेहत के लिए ठीक होगा। यानी कि गर्म पानी पीना बेहतर है या फिर ठंडा पानी पीना बेहतर है।

एक शोध के अनुसार ये बात सामने आई कि खाना खाने के बाद ठंडा पानी पीने से इसका असर सीधे आपके पित्ताशय पर होता है, जो कि बहुत ही हानिकारक है। हमारे शरीर का नॉर्मल तापमान 37 डिग्री सेल्सियस होता है। इसलिए हमारे शरीर के लिए 20-22 डिग्री सेल्सियस तापमान का पानी ठीक है। इससे ज़्यादा ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए।

जब आप ठंडा पानी पीते हैं तो उसे निगलने में थोड़ा समय लगता है, क्योंकि पहले पानी मुँह में ही रहता है। जब उसका तापमान सामान्य हो जाता है, तभी गला उसे नीचे उतारता है, और अधिक समय तक ठंडा पानी पीते रहने से टॉन्सिल्स की समस्या उत्पन्न होती है। अब जानिए कि खाना खाने के बाद ठंडा पानी पीने से क्या नुकसान है।

### आ सकता है हार्ट अटैक

कई लोगों की आदत होती है कि ठंडा पानी अधिक पीते हैं, लेकिन सतर्क हो जाइए। ये आपके दिल के लिए सही नहीं है। इससे आपको हार्ट अटैक आ सकता है। एक रिसर्च के मुताबिक जो लोग ठंडा पानी पीते हैं उन्हें हार्ट अटैक आने की आशंका अधिक होती है।

### बलगम की समस्या

खाने के बाद ठंडा पानी पीने से वह शरीर में बलगम बनाता है। जब शरीर में ज़्यादा बलगम बनने लगता है तो आपकी प्रतिरोधक क्षमता कम होने लगती है, जिसकी वजह से ज़ुकाम होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए खाने के बाद कभी भी ठंडा पानी न पिएं। सामान्य पानी या पानी को थोड़ा सा गर्म कर लें फिर पीएं।

### हो सकती है कब्ज की प्रॉब्लम

जब आप ठंडा पानी पीते हैं तो इससे हमारे पाचनतंत्र पर इफेक्ट पड़ता है। जिसके कारण भोजन पचने में कठिनाई होती है। साथ ही इस पानी से आपकी आँतें सिकुड़ जाती हैं। जिसके कारण आपको कब्ज की समस्या हो सकती है, इसलिए हमेशा ठंडा पानी पीने से बचना चाहिए।

### बढ़ाता है मोटापा

ठंडा पानी का सेवन करने से पाचन की क्रिया धीमी हो जाती है जिससे कब्ज की समस्या होने से पेट में एसिड बनने लगता है, जिससे आपको मोटापा सहित कई गम्भीर बीमारियों का सामना करना पड़ता है।

### ऐसे पिएं ठंडा पानी

अगर आप खाने के बाद ठंडा पानी पी रहे हैं तो, जल्दी जल्दी पीने की जगह घूंट भरें। खाने को अच्छे से चबा कर खाएं और शांत माहौल में ही खाएं। जब भी आप खाने के बाद ठंडा पानी या सामान्य पानी पिएं तो शरीर में होने वाले परिवर्तन को महसूस करें।