



गाज़ियाबाद-कविनगर। सांसद वी. के. सिंह और उनकी धर्मपत्नी को फूलों का गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. राजेश बहन तथा ब्र.कु. सुनीता बहन।



चण्डीगढ़। जम्मू से मुम्बई जाने वाले समाज सेवा अभियान के चण्डीगढ़ पहुंचने पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. मिनाक्षी, फरीदाबाद, ब्र.कु. उत्तरा, ब्र.कु. अमीर चन्द, जस्टिस ए.एन. जिन्दल, ब्र.कु. शैलजा, छत्तरपुर, अनिल कुमार गर्ग, पी.सी.एस., डॉ. एस.पी. सिंगला तथा ब्र.कु. रीना, छत्तरपुर।



डिब्रूगढ़-असम। इंडिया क्लब में आयोजित 'समाधान' विषयक कार्यक्रम में मंचासीन हैं राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, माउंट आबू, ब्र.कु. बिनीता, ब्र.कु. रोहित, ब्र.कु. बिधान तथा ब्र.कु. विद्यावती।



साम्बा-जम्मू कश्मीर। व्यापारी वर्ग के लिए आयोजित 'भयमुक्त, खुशहाल व तनावमुक्त' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. गीता, माउंट आबू, ब्र.कु. रानी तथा व्यापारी वर्ग।



जोधपुर-राज.। इंडियन तिब्बत बोर्डर पुलिस में महिलाओं के लिए मेडिटेशन कार्यक्रम के पश्चात् इंस्पेक्टर सपना व इंस्पेक्टर सावित्री को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मीनू।



कोटा-राज.। डिवाइन एंजिल समर कैम्प में आमंत्रित राष्ट्रपति अर्वाड से सम्मानित नशामुक्ति केन्द्र के अध्यक्ष डॉ. आर.सी.सहनी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला।



आपका आर.ओ. फिल्टर भी कर सकता है आपको बीमार

ये सभी मिनरल्स अपनी ज़रूरी मात्रा में उपस्थित हों। पानी में टीडीएस जितना कम होगा, वह स्वाद में उतना मीठा लगता है।

टीडीएस को कंट्रोल किया जा सकता है। आप चाहें तो खुद भी टीडीएस चेक करने वाली डिवाइस ऑनलाइन खरीद सकते हैं,



अगर हम कहें कि आपका आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर आपको बीमार भी कर सकता है तो आप शायद यकीन न करें। आप यह कहकर प्रतिरोध करेंगे कि बीमारियों से बचने के लिए तो हमने आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर लगवाया है। हममें से अधिकांश लोग घर में आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर लगवाकर और छह-आठ माह में एक बार सर्विसिंग करवाकर यह समझ लेते हैं कि वे जो पानी पी रहे हैं, बहुत ही हेल्दी है। लेकिन कड़वी हकीकत यह है कि ऐसा बिल्कुल नहीं है। हो सकता है कि आपका आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर आपको उन मिनरल्स से वंचित कर रहा हो, जो अच्छी सेहत के लिए बहुत ही ज़रूरी हैं।

पानी का स्वाद अच्छा और मीठा लगे। इसके लिए आर.ओ. मेंटेन करने वाले टेक्नीशियन अक्सर टीडीएस के लेवल को कम करके रखते हैं। लेकिन जब टीडीएस यानी पानी में घुले हुए कुल मिनरल (टोटल डिजॉल्व्ड सॉल्वेंट्स - कुल घुलित ठोस) का लेवल ज़्यादा ही कम हो जाता है, तो आर.ओ. प्यूरीफायर पानी में से ज़रूरी मिनरल्स को भी फिल्टर करने लगता है।

यह बहुत मंहगा नहीं होता। हालांकि इनसे सटीक डेटा नहीं मिलता, पर आपको मोटा-मोटा एक अंदाज़ा लग जाएगा कि आपके पानी में टीडीएस कहीं बहुत ज़्यादा या बहुत कम तो नहीं है। कम और ज़्यादा टीडीएस, दोनों ही घातक हैं। वैसे बेहतर रहेगा कि अगर आपके शहर में या आस-पास कोई सरकारी या निजी लैब है तो वहाँ पर साल में आप एक बार पानी की टेस्टिंग के साथ-साथ दूसरे ज़रूरी खनिज तत्वों जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, मैग्नीज़, नाइट्रेट, कॉपर, जिंक, फ्लोराइड, आयरन के अलावा हानिकारक तत्वों जैसे लैड, आर्सेनिक आदि का पता लगा सकते हैं।

तो क्या करें?

अपने घर में लगे आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर से सप्लाई होने वाले पानी के टीडीएस के लेवल पर नज़र रखें। इसके लिए ज़रूरी है कि हर छह माह में अपने आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर की सर्विसिंग करवाएं और इससे भी ज़्यादा ज़रूरी है कि जब भी सर्विसिंग करने वाला टेक्नीशियन आए, उससे पानी का टीडीएस चेक करने को कहें। हर टेक्नीशियन के पास टीडीएस चेक करने वाला डिवाइस होता है। न हो तो उसे लाने के लिए कहें। पानी का टीडीएस कम से कम 80 और अधिक से अधिक 150 होना चाहिए। नए तरह के आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर में टीडीएस कंट्रोलर लगे होते हैं, जिनसे असानी से

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार लंबे समय तक कम टीडीएस वाला पानी पीने के कारण दांतों, जोड़ों, हड्डियों, मांसपेशियों में तकलीफ, कमजोरी शुरू हो जाती है। इससे बच्चों की ग्रोथ, खासकर हाइट पर असर पड़ना शुरू हो जाता है। अगर कम टीडीएस घातक है, तो ज़्यादा टीडीएस यानी ज़्यादा मिनरल्स भी शरीर के लिए नुकसानदायक हैं। ज़्यादा टीडीएस वाले पानी में अगर फ्लोराइड ज़्यादा होगा तो दांतों, हड्डियों में खराबी होगी। हृदय, तंत्रिका तंत्र, पेट, किडनी, सम्बंधी परेशानियां बढ़ जाएंगी।

ऐसा क्यों होता है?

हमारे शरीर के लिए आवश्यक सभी मिनरल्स जैसे आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम क्लोराइड, सल्फेट इत्यादि पानी में होते हैं। इनकी एक निश्चित मात्रा हमारे शरीर के लिए ज़रूरी है, न बहुत ज़्यादा और न बहुत कम। एक आदर्श आर.ओ. प्यूरीफायर का काम आपके यहाँ पानी की हो रही सप्लाई की हार्डनेस को कम करके और टीडीएस के लेवल को बैलेंस में रखकर ऐसा पानी देना है जिसमें

नकारात्मक विचार आएँ तो सक्रिय हो जाएँ, उनसे मुक्त हो जाएँगे

जब कोई नकारात्मक विचार आये तो तुरंत व्यस्त हो जाएँ। यदि आप बैठे ही रहे तो फिर उसी के बारे में सोचते रहेंगे और उसे शक्ति प्रदान करेंगे। जब आपका मन बहुत सारे विचारों से भर जाए तो ज़मीन पर लेट जाएँ और शरीर को रोल करें, लोट लगाएँ। आप पाएँगे कि शरीर में रक्तसंचार में सुधार हुआ है और मानसिक

हो गए हैं। यदि नकारात्मक विचारों से घबराएँगे तो वे आपको काबू में ले लेंगे। यदि आप पर बहुत सारे नकारात्मक विचारों की बमबारी हो जाए तो जान लीजिए कि पाचन में कुछ गड़बड़ है। शंख प्रक्षालन से आँतों को स्वच्छ कर लीजिए। उठिए, व्यायाम कीजिए, गाइये-नाचिये, योगा, मेडिटेशन अथवा प्राणायाम कीजिए। इनमें से कुछ भी काम देगा। जब कोई विचार आता है तो तत्काल चला भी जाता है। बशर्ते आप विचार के साक्षी बनें। विचार आते हैं और चले जाते हैं पर चेतना के जिस पद पर यह खेल चलता है वह बना रहता है - वह आत्मा है। और यही असली आप हैं। आप आकाश की तरह और विचार उस पर उमड़ने वाले बादल की तरह हैं। आसमान में बादल आते-जाते रहते हैं, लेकिन क्या वे आकाश के विराट अस्तित्व को किसी तरह विचलित या सीमित कर सकते हैं? नहीं, बिल्कुल नहीं। जब आप बादलों के ऊपर जाते हैं तो देखते हैं कि आकाश अछूता है। केवल विचार उमड़ते-घुमड़ते रहते हैं। मेडिटेशन में यही तो होता है। आप साक्षी भाव में आकर केवल विचारों के साक्षी बनते हैं। उनसे खुद को नहीं जोड़ते। विचार चाहे अच्छे हों या बुरे - वे आते हैं और चले जाते हैं। आप इनसे बहुत ऊपर और इनसे परे हैं।



स्तर पर बेहतर महसूस करने लगे हैं। नकारात्मक विचारों का विरोध किया, उन्हें दूर भगाया और उनसे लड़ें तो वे आपका पीछा नहीं छोड़ेंगे। उन्हें आमंत्रित करें और आप पाएँगे कि वे तेज़ी से गायब