

उत्तरांचल दीप
संपादकीय

‘बुद्धि के अंधे’ भक्त

इन किस्मों को सुनने के बाद बाबा से ज्यादा दोषी वह साध्वियां और उनके घर वाले हैं। वास्तविकता यह है कि जब कोई खुद अपना शोषण कराने के लिए डेरा में आ रहा है अथवा उसके घर वाले उसे वहां रहने के लिए कह रहे हैं तो बाबा का दोष क्या है? यह बस अंध भक्ति है।



डेरा सच्चा सौदा प्रमुख बाबा राम रहीम को सीबीआई कोर्ट द्वारा बलात्कार का दोषी ठहराये जाने के बाद साध्वियों का यौन शोषण करने के किस्से सामने आ रहे हैं। बाबा के पूर्व भक्त टीवी चैनल पर प्रकट होकर कहानी जैसी सुना रहे हैं। उनकी बातों पर किसी को शक नहीं है। पूर्व साधक बता रहे हैं कि बाबा के डेरे में चार सौ साध्वियां हैं। जिनमें से ज्यादा पढ़ी-लिखी और सुंदर दो सौ साध्वियां चौबीसों घंटे बाबा के नजदीक रहती थीं। यह साध्वियां बाबा को नहलाती थीं, खिलाती थीं और सुलाती थीं। दो सौ अन्य साध्वियां कर्मचारी के तौर पर काम करती थीं। बाबा का आवास गुफा कहलाता था। जिसमें पहुंचने वाली साध्वी का जब यौन शोषण बाबा करते थे तो उसे कोड वर्ड में माफीनामा कहा जाता था। शिक्षित और सुंदर साध्वियों को डेरे में इस लिए रहना पड़ता था क्योंकि उनके परिवार वाले बाबा के भक्त हैं और उन्होंने अपनी बेटी को डेरा में रहने के लिए छोड़ दिया। इन किस्मों को सुनने के बाद बाबा से ज्यादा दोषी वह साध्वियां और उनके घर वाले हैं। वास्तविकता यह है कि जब कोई खुद अपना शोषण कराने के लिए डेरा में आ रहा है अथवा उसके घर वाले उसे वहां रहने के लिए कह रहे हैं तो बाबा का दोष क्या है? यह बस अंध भक्ति है।

सूफीवाद में ही पूर्ण रूप से इस्लाम का प्रतिनिधित्व

दुनिया के सामने इस्लाम को संकीर्णता से प्रस्तुत करता है वहाबी चिंतन



इस्लाम के शुद्धतावादी संभवतः सूफीवाद को इस्लाम से अलग मानते हैं। संभवतः यही कारण है कि आजकल भारत में ही नहीं, पूरे इस्लामिक दुनिया में शुद्धतावादी इस्लामिक सोच वालों के द्वारा सूफी प्रतीकों पर आक्रमण किया जा रहा है पर इस्लाम के कई विद्वानों ने सूफीवाद को इस्लाम का अभिन्न अंग बताया है। सूफीवाद, सूफी धार्मिक-स्थलों तथा उदारवादी मुसलमानों पर कट्टरवादी-आतंकवादी इस्लामी संगठनों द्वारा आत्मघाती हमले की कई घटनाएं हाल में देखने को मिलीं। इसमें से एक घटना पाकिस्तान स्थित सिंध के सहवां नामक स्थान पर लाल शाहबाज कलन्दर मजार पर घटी। यहां इस्लामी आतंकवादी संगठनों ने हमला किया और लगभग 100 मासूम आदमियों, औरतों व बच्चों को मार दिया जो रहानी-प्यार व सद्भावना के प्रति समर्पित थे। इस घटना की विश्व भर के लोगों, जिनमें शांतिप्रिय मुसलमान भी शामिल हैं, के द्वारा पुरजोर शब्दों में निंदा की गयी। सलाफी-वहाबी विचारधारा से प्रेरित ये इस्लामी कट्टरवादी-आतंकवादी जो शुद्ध-इस्लाम को आगे लाने का दंभ भरते हुए लोगों को शुद्ध मुसलमान बनाने का दावा करते हैं। उन्होंने जेहाद व गैर-मुसलमानों के नाम पर इस सूफी दरगाह पर पहुंचने वाले शांतिप्रिय लोगों को बेतहाशा ढंग से मार डाला। इन आतंकवादियों द्वारा इन सूफी अनुयायियों को 'शिक' यानि इस्लाम के अनुसार नापाक कहा गया। सूफी-संतों के अनुयायी एक प्रकार की प्रक्रिया जिसे 'धमाल' कहा जाता है, को दोहराते हैं जिसके माध्यम से वे दया, करुणा व रहनियत का संदेश फैलाते हैं तथा उस सर्वशक्तिमान ताकत में खुद को समा देते हैं। इस 'धमाल' प्रक्रिया के माध्यम से श्रद्धालु चारों तरफ घूम-घूमकर अंततः एक ईश्वर की सत्ता को अभिव्यक्त करते हुए एकत्व में पहुंच जाते हैं। इसकी शुरुआत सर्वशक्तिमान को समर्पित नगाड़ों की गूंज तथा गीत-संगीत से होती है जिस पर ये श्रद्धालु नाचते-गाते हुए ईश्वर के आध्यात्मिक-प्रेम को पाने के लिए धर्म, राश्ट्रियता व जाति की प्रत्येक दीवार को तोड़ देते हैं। वे अपने अंदर सर्वशक्तिमान को महसूस करते हुए अभूतपूर्व ऊर्जा की अनुभूति करते हैं। शाहबाज कलन्दर दरगाह में 'धमाल' लोगों के आकर्षण का केन्द्र होता है जहां श्रद्धालु ईश्वर की करुणा व प्रेम का अहसास वृत्ताकार-नृत्य के दौरान करते हैं। उस हमले की जिम्मेवारी लेते हुए आईएसआईएस ने यह आरोप लगाया था कि इस दरगाह पर शिया लोगों का जमावड़ा होता था जो शिक किया करते थे। इसके अलावा अन्होंने धमाल को विरोधाभासी बताया है कह कि यह मनुष्य की व्यक्तिगत पहचान को खत्म करने की एक प्रक्रिया है। उनका यह दावा सरसपर गलत है क्योंकि इस दरगाह पर पहुंचने वालों में न सिर्फ मुसलमान होते हैं, बल्कि हिन्दू व ईसाई धर्मों के विभिन्न संप्रदायों के वे लोग भी थे जो सूफीवाद को सच्चे अर्थों में मानते थे। दरअसल, यह सूफी दरगाह पर हमला नहीं था बल्कि एक ऐसा हिंसक प्रयास था जिसके द्वारा शांति व सद्भावपूर्ण लोगों व उनके आदर्शों को खत्म किया जा सके ताकि इस्लाम को कथित तौर पर 'शुद्ध' किया जा सके। इस सूफी दरगाह पर हिंसक हमला करने के बावजूद लाल शाहबाज कलन्दर की अमर शिक्षाएं जो 'दमादम मस्त कलन्दर' की ऊर्जा से ओतप्रोत हैं, हमेशा जिंदा रहेगी। इसके अलावा, इनको चाहने वाले सार्वभौमिक-प्रेम की इस मिसाल को हमेशा जिंदा रचेंगे। विश्व में रहने वाले प्रत्येक मुसलमान समेत पूरी मानव-जाति को कुछ पापल व कट्टर संगठनों के लोगों द्वारा अंजाम दिए गए इन प्रकार के वहशी कारनामों की पुरजोर शब्दों में निंदा करनी चाहिए। विभिन्न आतंकवादी संगठनों द्वारा पोषित हिंसा के परिपेक्ष्य में, जिसे ये तर्कसंगत साबित करते हैं, आज यह आवश्यक हो गया है कि इस हिंसा की जड़ को ढूंढा जाए। दरअसल, कट्टर-विचारधारा जो इस्लाम को एक अपरिवर्तनीय व अपारदर्शी रूप में दिखाती है, उसके उस मानवीय चेहरे को ढक देती है जिसके मूल स्वभाव में सौहार्द, करुणा जैसे गुण निहित हैं। इस्लाम के दो सर्वथा विभिन्न चेहरे हैं। पहला, प्रेम व सहिष्णुता की प्राचीन परंपरा पर आधारित है जो अपनी प्रेरणा सूफीवाद से लेता है। दूसरा चेहरा बहुत ही संकीर्ण व सांप्रदायिक व्याख्या पर आधारित है जिसमें मानवता व नैतिकता का कोई स्थान नहीं है और जिसकी जड़ इस्लाम की वहाबी विचारधारा में फैली है। इस वहाबी-विचारधारा को सऊदी अरब जैसे राष्ट्र का पूरा समर्थन प्राप्त है। बीते कुछ वर्षों में वहाबीवाद की अधिकनायकवादी नस्ल अपने प्रभाव को विश्व भर में 'इस्लामी पुरातनवादी संस्था के केन्द्र के आधार' पर प्रस्तुत करने की कोशिश की है। यह इसलिए भी संभव हो सका है क्योंकि वहाबीवाद ने सूझवान व तर्कशक्ति दार्शनिकों की महान परंपरा को सीधे तौर पर दबा दिया है जिसके कारण उनकी खुली सोच जो मूल इस्लाम का अभिन्न अंग रही है, दब-सी गई है। इसकी वजह से वहाबीवाद पर आधारित इस्लामी-पुरातनवादी धीरे-धीरे संदेहास्पद, संकीर्ण, अधिनायकवादी और अमानवीय हो गई है। वे मुस्लिम उलेमा जो इस्लामी पुरातनता के पक्षधर हैं, उन्होंने अपने अनुयायियों द्वारा की जाने वाली आलोचना पर रोक लगा दी है तथा उनकी आजाद प्रवृत्ति पर नजर रखनी शुरू कर दी है जिसके परिणामस्वरूप वे अनुयायी उन खाली बर्तनों के माफिक हो गए हैं जिन्हें कोई सकारात्मक कार्य नहीं करता है अपितु जिनका कार्य वृष्टित विचारधारा को फैलाना है। यही वह पुरातन उहापोह है जिसके कारण इस्लाम के नाम पर आतंकवाद और हिंसा पोषित किए जा रहे हैं। सच पूछिए तो वहाबी विचारधारा का आधार 'डर' है जो ईश्वर के प्रति डर को पोषित करता है।

-हसन जमालपुरी

आज भी वहाबियों के सामने सूफीवाद एक बड़ी चुनौती के रूप में खड़ा है। सूफीवाद दुनिया में इस्लाम के सही और पूरे स्वरूप को प्रस्तुत करता है जबकि वहाबी चिंतन दुनिया के सामने इस्लाम को संकीर्ण चिंतन के रूप में प्रस्तुत कर रहा है। भारतीय उपमहाद्वीप में सूफीवाद ही पूर्ण रूप से इस्लाम का प्रतिनिधित्व करता है। इसे किसी कीमत पर नकारा नहीं जा सकता।

जान ले लेना या दे देना दोस्ती नहीं



कई बार दोस्ती की ही जाती है किसी खास उद्देश्य के लिए। ऐसी दोस्ती दोस्ती नहीं, व्यापार है। धिनौना समझौता है, स्वार्थपरता है, कुछ भी है पर दोस्ती नहीं। किसी से अनुचित अनुग्रह की अपेक्षा करना ही बहुत बड़ी विडंबना है।

पिछले दिनों दिल्ली के मधु विहार क्षेत्र में एक व्यक्ति ने अपने दोस्त का महज इसलिए कल्ल कर दिया कि उसने किसी तीसरे व्यक्ति से विवाद होने पर उसका साथ नहीं दिया। एक मित्र को हर हाल में दूसरे मित्र की मदद करनी ही चाहिए नहीं तो दोस्ती का क्या फायदा? हम दोस्ती के बारे में कुछ इसी तरह के विचार रखते हैं पर क्या दोस्ती किसी फायदे के लिए ही की जाती है? यह ठीक है कि विषम परिस्थितियों में अथवा मुसीबत के वक्त दोस्त, रिश्तेदार और परिचित हमारी भरसक सहायता करें। वैसे तो हम जिस समाज में रहते हैं, पूरे समाज को ही एक दूसरे की मदद करनी चाहिए लेकिन यह भी कम महत्वपूर्ण नहीं कि परिस्थितियां मदद के लिए उपयुक्त हैं अथवा नहीं। मान लीजिए कोई व्यक्ति किसी का कल्ल कर देता है और ऐसे में भी वह अपने दोस्तों, रिश्तेदारों व अन्य परिचितों से अपेक्षा करता है कि वे उसके मदद करें लेकिन क्या इस स्थिति में उसकी मदद करना संभव अथवा उचित होगा? यदि कोई किसी का कल्ल कर ले तो उसका क्या कल्ल कर मित्राने में उसकी मदद करना है तो ऐसा करने वाला स्वयं कानून का अपराधी हो जाता है। ऐसा करने पर उसे कड़ी सजा मिलनी निश्चित है, अतः ऐसे अवसर पर कोई उम्मीद करे कि उसके दोस्त या परिचित उसकी मदद करें तो यह इच्छा ही बेमानी है लेकिन दोस्ती में हम प्रायः गलत फैवर की अपेक्षा ही करते हैं। कई बार दोस्ती की ही जाती है किसी खास उद्देश्य के लिए। ऐसी दोस्ती दोस्ती नहीं, व्यापार है। धिनौना समझौता है, स्वार्थपरता है, कुछ भी है पर दोस्ती नहीं। किसी से अनुचित अनुग्रह की अपेक्षा करना ही बहुत बड़ी विडंबना है। मान लीजिए कोई बड़ी बात न सही, यदि कोई छोटी-मोटी बात भी हो जाती है तो भी दोस्ती के नाम पर हर हाल में अपना पक्ष लेने की कामना करना सही नहीं कहा जा सकता। आपके गलत कामों या बातों के लिए दोस्त दूसरों से लड़ते फिरें वरना दोस्ती खत्म, ये कौन सी बात हुई? दोस्ती के नाम पर हर काम करना ही पड़ेगा। दूसरों से लड़ना-झगड़ना ही नहीं, असंवैधानिक अथवा अनैतिक काम भी करने ही पड़ेंगे। दोस्ती के नाम पर एक पैग लेना ही पड़ेगा। आखिर क्यों? प्रायः ऐसा होता है कि दोस्ती के नाम पर कुछ लोग खुद ही दोस्त के लिए दूसरों से झगड़ा करने लगते हैं चाहे अपना दोस्त ही गलत क्यों न हो। एक बात और और वो ये कि जब हम किसी से मित्रता करते हैं तो उस मित्र के विरोधियों को अपना विरोधी और उसके शत्रुओं को अपना शत्रु मान बैठते हैं और बिना पर्याप्त वजह के भी मित्र के पक्ष में होकर उनसे उलझते रहते हैं चाहे वे कितने भी अच्छे क्यों न हों। यह तो कोई मित्रता का सही निर्वाह नहीं हुआ। मित्र ही नहीं, विरोधी की भी सही बात का समर्थन और शत्रु ही नहीं, मित्र की गलत बात का विरोध होना चाहिए। क्या दोस्त के गलत होने पर भी उसकी हिमायत लेना वास्तव में मित्रता ही है? बिलकुल नहीं। जब हम गलत बात के लिए किसी की हिमायत लेते हैं तो सबसे पहले उसी का अहित करते हैं। हमें दोस्ती, रिश्तेदारी और भाईचारे के गलत मानदंड स्थापित व निश्चित कर दिए हैं। दोस्त जैसा कहे, मान लो नहीं तो आज ही इसी वक्त दोस्ती खत्म। वास्तव में ऐसी दोस्ती का खत्म हो जाना ही अच्छा है। ऐसी दोस्ती करने और चाहने वाले वही लोग हैं जो सड़कों और गलियों में झूठ के झूठ आवाज धूमते रहते हैं। ऐसे लोग ही दोस्ती के नाम पर पूरे समाज की नाक में दम किए रखते हैं। दोस्ती के नाम पर किसी तीसरे की जान ले लेना अथवा अपनी जान दे देना क्या दोस्ती है? ऐसी दोस्तियां ही बाद में गैंग वार के रूप में बदल जाती हैं।

-सीताराम गुप्ता

इन बॉक्स
जिम में गुंडागर्दी आम बात
महोदय,
मध्य प्रदेश के इंदौर में जिम के अंदर युवती के साथ मारपीट का मामला सामने आया है। मारपीट की यह पूरी घटना वहां लगे सीसीटीवी में कैद हो गई। युवती की शिकायत पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। पीड़िता ने शिकायत दर्ज कराई कि टॉवर चौराहे स्थित तलवलकर जिम में वर्कआउट के दौरान पुनीत नाम का लड़का उससे छेड़खानी कर रहा था। जब उन्होंने जिम ट्रेनर से उसकी शिकायत की तो पुनीत ने अचानक उस पर हमला बोल दिया। पुनीत ने पहले तो युवती को थपड़ जड़ा और फिर कुछ ही देर बाद उसने पीड़िता को लात मार दी। युवती के साथ मारपीट होती देख जिम में मौजूद सभी लोग हक्के-बक्के रह गए। मारपीट के फौरन बाद जब लोगों ने पुनीत का विरोध किया तो आरोपी वहां से भाग निकला। मारपीट की पूरी घटना जिम में लगे सीसीटीवी में रिकार्ड हो गई। पुनीत ने उसी विवाद का गुस्सा जिम में युवती के साथ मारपीट कर उतारा। जिम में गुंडागर्दी की वारदातें हर शहर में बढ़ रही हैं। जिम जाना फैशन और स्टेटस सिम्बल बन गया है।
-पंकज जोशी, हनुमाना।

नॉलेज बैंक
सही पावर बैंक चुनेंगे तो मोबाइल की बैटरी हमेशा रहेगी फुल
क्या आपको भी अपने स्मार्टफोन के बैटरी बैंकअप की चिंता सताती रहती है? क्या आप भी अपने फोन पर मनपसंद काम न कर पाते हैं क्योंकि बैटरी खत्म हो जाती है। आजकल सब स्मार्टफोन में मूवी, यूजिक, गेम्स या फिर सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर ज्यादा व्यस्त रहते हैं। जिसके कारण उनके स्मार्टफोन्स की बैटरी जल्दी खत्म हो जाती है। पर अब आप बेफिक्र होकर अपने सभी काम स्मार्टफोन की मदद से कर सकते हैं और वह भी बिना बैटरी की चिंता करे। हम आपको बताते हैं पावर बैंकस के बारे में और यह भी आपको बताएंगे कि पावर बैंक खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। आज मार्केट में तीन तरह के पावरबैंक उपलब्ध हैं- 1. बिना डिस्प्ले एलईडी वाले- इस तरह के पावर बैंकस में डिस्प्ले की जगह 3-4 एलईडी मौजूद होती हैं। जितनी ज्यादा एलईडी जलती है बैटरी में उतना ज्यादा पावर आता है। इस तरह के पावर बैंकस मार्केट में ज्यादा मौजूद हैं और कीमत के हिसाब से किफायती भी हैं। 2. डिस्प्ले के साथ- इस प्रकार के पावर बैंकस में एक डिजिटल डिस्प्ले होता है। इसमें बैटरी का स्टेटस दिखाता है, इसके जरिये हम जान सकते हैं कि बैटरी में अभी कितनी पावर बची हुई है। हालांकि डिस्प्ले बैटरी का स्टेटस मासूम करने का सबसे अच्छा तरीका है लेकिन डिस्प्ले खुद बैटरी की खपत करता है। इसलिए बैटरी बैंकअप में कुछ फर्क आ जाता है। 3. बिना एलईडी और डिस्प्ले वाले- ऐसे पावर बैंक में ना तो डिस्प्ले होता है और ना ही एलईडी, जिससे पता चल सके की पावर बैंक में कितनी पावर बची है।

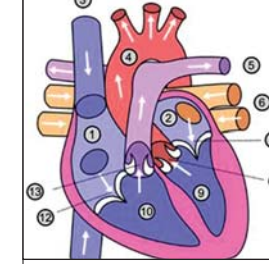
जीवन की सीख



एक-दो मुट्ठी हर रोज वापस कोठी में डाल देती। बस उसी की वजह से यह बारहवें महीने का इंतजाम हो गया और बिना तकलीफ के बारहवां महीना आराम से गुजर गया।

एक किसान था। इस बार फसल कम होने की वजह से चिंतित था। घर में राशन ग्यारह महीने चल सके उतना ही था, बाकी एक महीने का राशन कैसे लाएगा, कहाँ से इसका इंतजाम होगा यह चिंता उसे बार-बार सता रही थी। किसान की बहु ने यह ध्यान दिया कि पिताजी किसी बात को लेकर परेशान हैं। बहु ने किसान से पूछा कि क्या बात है, पिताजी। आप इतना परेशान क्यों हैं। तब किसान ने अपनी चिंता का कारण बहु को बताया कि इस साल फसल कम होने की वजह से ग्यारह महीने चल सके उतना ही राशन है, बाकी एक महीना कैसे गुजरेंगा यही सोच रहा हूँ। किसान की यह बात सुनकर बहु ने थोड़ा सोचकर कहा पिताजी, आप चिंता न करें, बेफिक्र हो जाएं। उसका इंतजाम हो जाएगा। ग्यारह महीने बीत गए, अब बारहवां महीना भी आराम से बीत गया। किसान सोच में पड़ गया कि घर में अनाज तो ग्यारह महीने चले उतना ही था, तो ये बारहवां महीना आराम से कैसे गुजरा। किसान ने अपनी बहु को बुलवाकर पूछा- बेटी, ग्यारह महीने का राशन बारहवें महीने तक कैसे चला। यह चमत्कार कैसे हुआ। तब बहु ने जवाब दिया कि पिताजी, राशन तो ग्यारह महीने चले उतना ही था, लेकिन जिस दिन आपने अपनी चिंता का कारण बताया। उसी दिन से रसोई के लिए जो भी अनाज निकालती उसी में से एक-दो मुट्ठी हर रोज वापस कोठी में डाल देती। बस उसी की वजह से यह बारहवें महीने का इंतजाम हो गया और बिना तकलीफ के बारहवां महीना आराम से गुजर गया। किसान ने यह बात सुनी तो दंग सा रह गया और अपनी पुत्रवधू की बचत समझदारी की अकलमंदी पर गर्व करने लगा।

पद चिह्न



जिसे देखो, वही दिल का बीमार नजर आता है। पहले यह बीमारी अधिकतर अथेड उम्र में जाकर किसी किसी को होती थी परन्तु अब तो मौत का सबसे बड़ा कारण हृदयाघात हो गया है।

अनियमित खान-पान व रोजमर्रा की तनावपूर्ण जिंदगी के कारण हृदय संबंधी रोग बहुतायत में हो रहे हैं। जिसे देखो, वही दिल का बीमार नजर आता है। पहले यह बीमारी अधिकतर अथेड उम्र में जाकर किसी किसी को होती थी परन्तु अब तो मौत का सबसे बड़ा कारण हृदयाघात हो गया है। हृदय रोग से बचाव का सर्वोत्तम साधन नियमित खान-पान, नियमित व्यायाम तथा संयमित जीवन है। हृदय रोग होने पर यदि पर्याप्त सावधानी बरती जाए तो हृदय रोग पर काबू पाया जा सकता है और हृदय रोगी दीर्घायु तक जीवित रह सकता है। हृदय रोगी स्वास्थ्य व दीर्घायु रहने के लिए निम्न सावधानियां अपनायें तो लाभकारी होगा। चूँकि हृदय पर रक्त का दबाव बढ़ने व रक्त प्रवाह में अवरोध पैदा होने के कारण ही हृदयाघात की संभावना रहती है इसलिए तैलीय खाद्य पदार्थ, मांस, अंडा आदि का सेवन न करें। हृदय रोग में सोडियमयुक्त खाद्य पदार्थ भी हानिकारक होते हैं, इसलिए खट्टी खाद्य सामग्री व पापड़ जैसी चीजों से परहेज रखें। हृदय रोगियों को मोटर कार, स्कूटर इत्यादि वाहन नहीं चलाने चाहिए क्योंकि वाहन चलाने से मस्तिष्क पर दबाव पड़ने से रोगी के तनावग्रस्त होने की संभावना रहती है जो हृदय रोगियों के लिए घातक सिद्ध हो सकती है। हृदय रोगी अत्यधिक श्रम न करें, न ही अधिक व्यायाम करें। यदि थोड़ी बहुत मेहनत करने का व्यायाम करने पर थकान लगे तो तुरंत आराम करना चाहिए। यदि हल्के श्रम या व्यायाम से शरीर गर्म हो तो तुरंत बाद बिल्कुल गर्म या बिल्कुल ठंडे पानी से स्नान नहीं करना चाहिए। हृदय रोगियों के लिए धूम्रपान बेहद घातक है इसलिए धूम्रपान का परित्याग करना ही हितकर होगा। हृदय रोग में मधुमेह व रक्त संचार का सामान्य अर्थात् नियंत्रित रहना अति आवश्यक है अन्यथा विपरीत परिस्थिति होने पर स्थिति बिगड़ सकती है। अत्यधिक ठंड से हृदय रोगियों को संदेव बचना चाहिए क्योंकि ठंड के कारण रक्तवाहिनियों में सिकुड़वा आ जाने से रक्त प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होने का खतरा बना रहता है। हृदय रोग में एकांत घातक सिद्ध हो सकता है इसलिए परिजनों के अधिक निकट रहें, खुश रहें। यही हृदय रोग की रामबाण औषधि है।