

विचार बिन्दु

अपना जीवन लेने के लिए नहीं देने के लिए है। –स्वामी विवेकानंद

कोविड के मरीज एक हफ्ते में ढाई गुना बढ़े, पर खतरा नहीं

चौं काने वाले शीर्षक से कहें तो भारत में कोविड के मामले एक सप्ताह में ढाई गुना बढ़े हैं। लेकिन संख्या में गिनें तो घबराने जैसा कुछ नहीं है। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने सोमवार को कोविड-19 अपडेट में देश भर में कुल 1००9 सक्रिय मामले बताये, जिनमें हाल ही में 752 नए मामलों की पुष्टि हुई। सरकारी आंकड़ों के अनुसार, केरल वर्तमान में सबसे अधिक 43० सक्रिय मामलों के साथ चार्ट में सबसे ऊपर है। उल्लेखनीय मामले वाले अन्य राज्यों में महाराष्ट्र (2०९), दिल्ली (1०4), गुजरात (83) और कर्नाटक (47) शामिल हैं। राजस्थान में सात मामलों का पता चला है। कोरोना काल में कोविड-19 की जिस घातक महामारी का सामना करना पड़ा उसकी स्मृतियाँ अब भी लोगों के मन में हैं। लेकिन तसल्ली की बात यह है अभी सामने आ रहे ज्यादातर मामले हल्के हैं और घर पर देखभाल से ठीक होने लायक हैं। अच्छी बात यह भी है कि सरकारों ने बीमारी के संक्रमण से निपटने के लिए एहतियाती तैयारियाँ शुरू कर दी हैं। इनमें बेड, आँकसीजन, दावा और टीकों की उपलब्धता सुनिश्चित करना है। किन्तु हाल के सप्ताहों में इन मामलों में देखी गई वृद्धि से सभी को पुनः सजग होने की जरूर आवाश्यकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार कोविड वायरस के नए वेरिएंट्स के उभरने से चिंता बनी हुई है। इन वेरिएंट्स की उपस्थिति विशेष रूप से दक्षिण-पूर्व एशिया में देखी गई है, जहाँ सिंगापुर, थाईलैंड और हांगकांग में मामलों में वृद्धि सामने आई है। भारत में, मई 2०25 तक सक्रिय मामलों की संख्या 1,००० से कम रही है, और रिकवरी दर 99प्रतिशत से अधिक है। कोविड के ऐसे वेरिएंट्स की पहचान की गई है, जो स्थानीय स्तर पर संक्रमण बढ़ा सकते हैं। केंद्र सरकार ने स्थिति की गंभीरता को समझते हुए, केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव की अध्यक्षता में समीक्षा बैठकें आयोजित की हैं। राज्य सरकारों भी सतर्क हैं। भारत ने कोविड के टीकाकरण के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है। 2०25 तक, 9,5प्रतिशत से अधिक व्यक्तों का पूर्ण टीकाकरण हो चुका है, और 60प्रतिशत से अधिक प्राथमिकता समूहों को बूस्टर डोज दी गई है। हालांकि, नए वेरिएंट्स के उभरने के साथ, बूस्टर डोज और आगे सतर्कता की आवश्यकता बनी हुई है।नये अधिकृत आंकड़ों के अनुसार, भारत में नए उभरते कोविड-19 के दो वैरिएंट मिले हैं। मई 2०25 तक, विश्व स्वास्थ्य संगठन इन सब-वेरिएंट को निगरानी में रखे गए वैरिएंट के रूप में वर्गीकृत करता है, न कि चिंताजनक वैरिएंट या ध्यान रखने वाले वैरिएंट के रूप में। लेकिन ये वे वैरिएंट है जो कश्चित तौर पर चीन और एशिया के कुछ हिस्सों में कोविड के मामलों में वृद्धि को बढ़ावा दे रहे हैं। भारत में, सबसे आम वैरिएंट जेएन.1 बना हुआ है,जो परीक्षण किए गए नमूनों के 53 प्रतिशत में पाया गया है। इसके बाद बीए.2 (26 प्रतिशत) और अन्य ओमिक्रॉन सबलाइनेज (2० प्रतिशत) हैं। हालांकि डब्ल्यूएचओ के प्रारंभिक जोखिम मूल्यांकन में एनबी.1.8.1 को वैश्विक स्तर पर सार्वजनिक स्वास्थ्य के कम जोखिम के रूप में वर्गीकृत किया गया है, लेकिन इसके स्पाइक प्रोटीन म्यूटेशन जैसे कि ए435एस, वी445एच और टी478आई अन्य वेरिएंट की तुलना में अधिक संक्रामकता और प्रतिरक्षा से बचने की जरूरत इंगित करते हैं।

देश के कई क्षेत्रों में स्थानीय वृद्धि की सूचनाएं मिलने के बीच केन्द्रीय स्वास्थ्य सेवा महानिदेशक की अध्यक्षता में एक बैठक में राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र तथा अन्य प्रमुख स्वास्थ्य संस्थानों के विशेषज्ञों ने भाग लिया और मौजूदा स्थिति की समीक्षा की।हॉस्पिटलों ने लोगों को नयेमामलों से नहीं घबराने की सलाह दी है। उनका कहना है कि यह स्ट्रेन गंभीर नहीं है और अधिकांश रोगियों में केवल हल्के लक्षण सामने आये हैं। हाल ही में जारी सरकारी सलाह के बाद अनेक जगह अस्पतालों ने एहतियाती उपायों के इहत आँकसीजन सिलेंडर, एंटीबायोटिक्स, अन्य ज़रूरी दवाएँ, बाइलेवल पॉजिटिव एयरवे प्रेशर मशीनें, टीके, कैंटीलेटर और अतिरिक्त आइसोलेशन बेड की व्यवस्था करके तैयारी शुरू कर दी है। हालाँकि, अभी तक कोई नया घातक मामला सामने नहीं आया है। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन का भी कहना है कि लोगों को नये वैरिएंट से घबराने की ज़रूरत नहीं है, जो कि ओमोक्रॉन के वंशका है। यह भारत में प्रचलित कोविड-19 का सबसे

कोविड-19 ने हमें सिखाया है कि सतर्कता और तैयारी ही सबसे प्रभावी हथियार हैं। भारत ने अब तक इस महामारी से निपटने में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की है, लेकिन नए वेरिएंट्स के उभरने के साथ, हमें पुनः सजग होने की आवश्यकता है। सरकार, स्वास्थ्य प्रणाली, और नागरिकों को मिलकर इस चुनौती का सामना करना होगा, ताकि हम भविष्य में किसी भी संभावित संकट से सुरक्षित रह सकें।

के अनुसार उसकी मृत्यु 'सह-रूग्णताओं' के कारण हुई।उसे गत गुरुवार को मधुमेह संबंधी जटिलताओं के कारण उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया था और शुक्रवार रात को उसका कोविड-19 परीक्षण पॉजिटिव आया। रास्तेयान में जोधपुर स्थित एम्स में भर्ती चार मरीज कोराना पॉजिटिव मिले। यह चारों मरीज यहां पहले से अन्य बीमारितों के इलाज के लिए भर्ती थे। कोविड वायरस अब इतना घातक क्यों नहीं है इसका कारण बताते हुए विशेषज्ञ कहते हैं कि पांच साल पहले, जब सार्स कोविड-2 वायरस सामने आया था, तो वह एक नया श्वसन वायरस था। उससे पहले कहीं भी इसकी रिपोर्ट नहीं थी। हर कोई उससे अतिसंवेदनशील था, कोई भी प्रतिरक्षित नहीं था और किसी को भी उसका टीका नहीं लगाया गया था। लेकिन अब, यह एक ऐसा वायरस है जो समुदाय में पहले से ही मौजूद है। वर्तमान में संक्रमण हो रहा है या नहीं यह अलग बात है, लेकिन यह सभी सेटिंग्स में मौजूद है। विशेषज्ञों का कहना है कि सभी श्वसन वायरस प्यूर् जैसे मौसमी पैटर्न दिखाते हैं। उदाहरण के लिए, भारत में, फ्लू क्वरवी, मार्च और जुलाई, अगस्त व सितंबर में मौसमी बीमारी के रूप से प्रकट होता है। अभी हम जो देखते हैं वह सार्स कोविड-2 जैसे श्वसन वायरस के लिए वैसा ही मौसमी पैटर्न है। सार्स कोविड-2 संक्रमण पहली बार सामने आने पर इसलिए इतना घातक था क्योंकि वह अपेक्षाकृत नया वायरस था, इसलिए उसने पूरी आबादी प्रभावित हुई। हालांकि अभी यह पूरी तरह समझना बाकी है कि सार्स कोविड-2 के लिए मौसमी पैटर्न क्या है। लेकिन यह स्पष्ट है कि सभी वायरस मौसमी और क्वब्रीय पैटर्न का पालन करते हैं। उदाहरण के लिए, सिंगापुर में, यह बताया गया है कि वे हर 6 से 9 महीने में सार्स कोविड-2 मामलों में वृद्धि देखते हैं।

चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार अभी जो हो रहा है, वह मौसमी फ्लू की तरह है, और कोविड मामलों में भी मौसमी पैटर्न दिख रहा है। सिंगापुर के स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा है कि अचानक आई यह वृद्धि लोगों में रोग प्रतिरोधक क्षमता के कम होने के कारण हो सकती है। जब रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, तो व्यक्ति बीमारी के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है। लेकिन अभी यह पता नहीं है कि कि सार्स कोविड-2 वायरस के मामले में रोग प्रतिरोधक क्षमता कितनी बार कम होती है। विशेषज्ञ कह रहे हैं कि यह सभी जानते हैं कि वायरस मौजूद है। मगर भारत में कुछ सौ मामलों से किसी तरह घबराने जैसी कोई बात नहीं है। लोग प्रतिरक्षित और सुरक्षित हैं। लगभग 14० करोड़ की आबादी में कुछ सौ मामले की संख्या कोई महत्त्व नहीं रखती है। यह भी कहा जा रहा है कि भारत में मामलों में वर्तमान वृद्धि संभवतः इसलिए हुई है क्योंकि जब सिंगापुर, हांगकांग आदि में मामलों के बारे में पता चला तो हमारे यहां अधिक परीक्षण किए जाने लगे हैं। हालांकि वर्तमान में स्थिति नियंत्रण में है, लेकिन नए वेरिएंट्स के कारण भविष्य में संक्रमण की लहरें आने की आशंका को नकारा नहीं जा सकता है। इसलिए, सावधानी बरतना ही उचित होगा। पहली जरूरत निरंतर निगरानी की है। इसके साथ ही टीकाकरण अभियान को बनाए रखना होगा और बूस्टर डोज के लिए जन जागरूकता और उपलब्धता सुनिश्चित करनी होगी। इसके अलावा स्वास्थ्य प्रणाली की भी मजबूत बनाना होगा जिसले लिए अस्पतालों में आवश्यक संसाधनों की उपलब्धता और स्वास्थ्य कर्मियों का प्रशिक्षण की दरकार होगी। इसके अलावा वायरस के नए वेरिएंट्स की पहचान और उनके प्रभाव का अध्ययनचिकित्सा जगत में भी जारी रहना जरूरी है। सामाजिक दूरी, मास्क पहनना, और हाथ धोने जैसे उपायों के प्रति लोगों को जागरूक करते रहना होगा। हालांकि कोविड-19 अब चिंता का विषय नहीं है। लेकिन ऐसे अन्य वायरस भी हैं जो श्वसन संबंधी बीमारियों का कारण बनते हैं, जिनके खिलाफ भी लोगों को टीका लगवाना चाहिए और खुद को सुरक्षित रखना चाहिए। फ्लू के टीके हैं जो इन्फ्लूएंजा वायरस से बचाते हैं। लोगों को वे टीके लगवाने चाहिए। कोविड-19 ने हमें सिखाया है कि सतर्कता और तैयारी ही सबसे प्रभावी हथियार हैं। भारत ने अब तक इस महामारी से निपटने में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की है, लेकिन नए वेरिएंट्स के उभरने के साथ, हमें पुनः सजग होने की आवश्यकता है। सरकार, स्वास्थ्य प्रणाली, और नागरिकों को मिलकर इस चुनौती का सामना करना होगा, ताकि हम भविष्य में किसी भी संभावित संकट से सुरक्षित रह सकें।

—अतिथि संपादक,

राजेन्द्र बोड़ा

(वरिष्ठ पत्रकार एवं विश्लेषक)

राशिफल

बुधवार 28 मई, 2025



पंडित अनिल शर्मा

मीन, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में। आज सर्वाथ सिद्धि योग सूर्योदय से रात्रि 12:24 तक है। राज रात्रि 12:29 तक है। आज चन्द्र दर्शन, दक्षिण श्रृंगान्ति है। **श्रेष्ठ चौघड़िया:** लाभ अमृत सूर्योदय से 9:०1 तक, शुभ 1०:42 से 12:24 तक, चर 3:47 से 5:28 तक, लाभ 5:28 से सूर्यास्त तक। **राहूकाल:** 12:०० से 1:3० तक। सूर्योदय 5:38, सूर्यास्त 7:1०



मेघ

आर्थिक कार्णों से अटक हुए कार्य बनने लगेंगे। आय में वृद्धि होगी। अटका धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक यात्रा संभव है। दिन के मध्यन्ह पश्चात मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे।



तुला

व्यावसायिक परेशानियां अभी यथावत बनी रहेंगी। नौकरीपेशा व्यक्तियों को भागदौड़ रहेगी। दिन के मध्यन्ह अटक के हटने का संकेत है। व्यवसायिक कार्यों में शुभ संदेश प्राप्त होंगे।



वृष

मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी। संभावित खोत से धन प्राप्त होगा।



वृश्चिक

अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक बातें सफल रहेगी। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे। दिन के मध्यन्ह पश्चात अग्रम चन्द्र शुभ नहीं है।



मिथुन

घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। आर्थिक मामलों में परेशानी हो सकती है। अनर्गल कार्यों में समय खराब होगा।



धनु

अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अटक के हुए कार्य बनने लगेंगे। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।



कर्क

आर्थिक/वित्तीय मामलों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। दिन के मध्यन्ह पश्चात अनावश्यक धन खर्च होगा। पारिवारिक/व्यक्तिगत कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी।



मकर

व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। महत्वपूर्ण व्यावसायिक वार्ता संभव है। नौकरीपेशा व्यक्तियों को उच्चाधिकारियों से सहयोग मिलेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।



सिंह

व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। चलेत कार्यों में प्रगति होगी। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी। दिन के मध्यन्ह पश्चात आर्थिक कार्णों से अटक हुए कार्य बनने लगेंगे।



कुंभ

परिवार में धार्मिक-मार्गलिक कार्यसम्पन्न हो सकते हैं। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।



कन्या

व्यावसायिक अनुबंध प्राप्त होंगे। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे। नौकरीपेशा व्यक्तियों का प्रभाव-प्रभुत्व बढ़ेगा। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा।



मीन

परिवार में शुभ संदेश प्राप्त हो सकते हैं। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। घर-परिवार में अतिथियों का आगमन रहेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

वीर सावरकर जयंती (28, मई 2025) पर विशेष लेख

भारत की स्वतंत्रता और हिंदू राष्ट्रवाद के लिए सदैव समर्पित रहे विनायक दामोदर वीर सावरकर



वासुदेव देवनानी

विनायक दामोदर सावरकर जी एक महान क्रांतिकारी, स्वतंत्रता सेनानी, विचारक, कवि, लेखक, समाज सुधारक, कार्यकर्ता और राजनेता थे। उन्होंने भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और अपना पूरा जीवन भारत की स्वतंत्रता और हिंदू राष्ट्रवाद के लिए समर्पित कर दिया। वीर सावरकर भारतीय क्रांतिकारियों के मुकुटमणि माने जाते थे। वे भारत के पहले ऐसे क्रांतिकारी थे जिन्हें ब्रिटिश सरकार ने राजद्रोह के आरोप में दो आज़म कारावासों का दण्ड देकर अंडमान निकोबार द्वीप समूह की कालापानी माने जाने वाली सेल्युलर जेल में वर्षों के रूढ़ कष्ट तथा उन पर अमानवीय जुर्म ढाये एवं उन्हें अत्यंत अमानवीय और कठोर यातनाएँ दी गईं।

वीर सावरकर का जन्म महाराष्ट्र के नासिक शहर के पास भागूर गांव में एक मध्यम वर्ग के परिवार में 28 मई 1883 को हुआ था। उनके पिता दामोदर सावरकर एक स्कूल शिक्षक थे और उनकी माता राधाबाई एक धार्मिक महिला थीं। सावरकर ने अपनी प्रारंभिक शिक्षा नासिक में प्राप्त की। बाद में उन्होंने पुणे के फार्मसून कॉलेज में अध्ययन किया। सावरकर ने अपने कॉलेज के दिनों से ही क्रांतिकारी गतिविधियों में भाग लेना शुरू कर दिया था। उन्होंने अपने बड़े भाई गणेश सावरकर के साथ मिलकर नासिक में मित्र मेला नामक संगठन की स्थापना की, जो बाद में अभिभव भारत सोसाइटी बनी। इस संगठन का उद्देश्य भारतीय युवाओं को ब्रिटिश शासन के खिलाफ लड़ने के लिए प्रेरित करना था। लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक के समाचार पत्र केसरी ने छात्र विनायक सावरकर को राष्ट्र-भक्ति के लिए प्रेरित किया। 22 जनवरी 19०1 को जब ब्रिटेन की महारानी विक्टोरिया का देहान्त हुआ तो एक और तमाम देश-दुनिया में शोक मनाया जा रहा था किन्तु सावरकर अपने साथियों के साथ मित्र मेला के मंच से भारत को गुलामी में जकड़े रखने वाली महारानी विक्टोरिया की मृत्यु पर खुशी मना रहे थे।

सन् 19०5 में वीर सावरकर ने पुणे के चौहारे पर विदेशी वस्त्रों की होली जलाकर पूरे ब्रिटिश शासन को हिला डाला। इस समारोह की अध्यक्षता बालगंगाधर तिलक ने की थी। लोकमान्य तिलक की सिफारिश पर वीर सावरकर को छात्रवृत्ति स्वीकृत हुई और वे जून 19०6 में, लंदन चले गए, जहाँ उन्होंने कानून की पढ़ाई की। यद्यपि वे कानून के अध्ययन के नाम पर लन्दन गये थे परन्तु वहाँ पहुँचते ही उन्होंने

भारतीय देशभक्त युवकों को संगठित कर भारत की स्वाधीनता के लिए प्रयास शुरू कर दिये। उन्होंने लंदन में 'फ्री इंडिया सोसाइटी' की स्थापना की, जिसका उद्देश्य भारतीयों को ब्रिटिश शासन के खिलाफ लड़ने के लिए प्रेरित करना था। मदनलाल दींगरा नामक युवक ने उन्हीं की प्रेरणा पर 1 जुलाई 19०6 को सर करजन वाइली की गोली मारकर हत्या कर भारतीयों पर किये गए अत्याचारों का बदला लिया। उन्होंने इण्डिया हाउस में रहकर तथा ब्रिटिश संग्रहालय के दस्तावेजों का अध्ययन कर 1857 का स्वातन्त्र्य समर नामक ग्रन्थ की रचना की। हालांकि यह ऐतिहासिक ग्रन्थ प्रकाशित होने से पहले ही जप्त कर लिया गया। इसके बाद तो सावरकर ब्रिटिश साम्राज्य की आँखों का कौटा बन गये थे। उन्हें ब्रिटिश साम्राज्य के विरुद्ध विद्रोह भड़काने, अंग्रेजों की हत्या कराने तथा भारत को शस्त्र भिजवाने के आरोप लगाकर 14 मार्च 191० को लन्दन में गिरफ्तार कर लिया गया। सावरकर को राजद्रोह एवं हत्याओं आदि के आरोप में गिरफ्तार कर जल मार्ग द्वारा जहाज से लन्दन से भारत रवाना कर दिया गया। 8 जुलाई 191० को जब जलयान मार्सेल्स बन्दरगाह के पास पहुँचने ही वाला था कि सावरकर उसमें से समुद्र में कूद पड़े तथा तट की ओर बढ़ने लगे। ब्रिटिश सैनिकों ने उन पर गोलीयाँ चलाईं किन्तु वे बच गये और फ्रांस के तट पर जा पहुँचे लेकिन गोरों ने पीछा कर उन्हें पुनः पकड़ लिया तथा जहाज पर चढ़ाकर भारत ले आये। बम्बई की विशेष अदालत में उन पर मुकदमा चलाया गया। 30 जनवरी 1911 को अंग्रेज जज ने उन्हें दो आज़म कारावासों अर्थात् 1०० वर्ष की सख्त सजा सुना दी। उन्हें अंडमान-निकोबार द्वीप समूह का कालापानी माने जाने वाली सेल्युलर जेल में भेज दिया गया।

वीर सावरकर को वर्ष १911 से 1921 दस वर्षों तक अंडमान और निकोबार की कुख्यात सेलुलर जेल में कैद रखा गया और वहां उन पर अत्यंत अमानवीय और कठोर अत्याचार किये गए। अंग्रेज सरकार ने उनके साथ बेहद क्रूर व्यवहार कर उनका निर्दयीप उन्पीड़न किया। वीर सावरकर को सेल्युलर जेल की ओर बहुत छोटी सी अकेली, अंधेरी और दमघोड़ काल कोठरी में रखा गया। उन्हें दिन-रात तेल की कोल्हू चलाने जैसे कठोर श्रम कार्यों में लगा कठोर यातनाएँ दी गईं। सावरकर को की छोटी सी बात पर ही कोड़ों से पीटा जाता था, लाठियों से मारा जाता था और कई बार घंटों रस्सियों से बांधकर खड़ा रखा जाता था। उन्हें बेहद खराब भोजन दिया जाता था जिसमें बासी दाल, अधपाका चावल और बकूद्वार पानी शामिल होता था। इससे उनका स्वास्थ्य तेजी से गिरता गया लेकिन बीमारियों का कोई इलाज नहीं दिया गया। उन्हें बार बार अपमानित किया जाता था, उनके आत्म-सम्मान को कुचला जाता था और कहा जाता था कि उनका स्वतंत्रता संग्राम व्यर्थ है। उन पर मानसिक दबाव डाल उन्हें तोड़ने का प्रयास भी होता था। उन पर अपने परिवार से संपर्क करने पर सख्त पाबंदी थी। साथ ही उन्हें पत्र लिखने की इजाजत भी नहीं दी जाती थी और

स्वस्थ आंत के लिए सुबह के पोषण से अपने पाचन तंत्र को बेहतर बनायें

प्रोबायोटिक्स और फाइबर शामिल हों, न सिर्फ पाचन प्रक्रिया और चयापचय को प्रारंभ करता है, बल्कि शरीर के अंदरूनी वातावरण को पूरे दिन भर आंत के लिए अनुकूल बनाए रखता है।

प्रोटीन समग्र आंत-स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। यह आंत के उतकों को बनाए रखने और मरम्मत में मदद करती है, अच्छे बैक्टीरिया को पोषण देती है और आंत की दीवार को मजबूत करता है। अपने नाशे में दही, किण्वित सब्जियाँ या पारंपरिक भारतीय किण्वित व्यंजन के रूप में कुछ प्रोबायोटिक्स शामिल करें। ये मित्र बैक्टीरिया के आपूर्ति करते हैं, जो आंत में स्वस्थ बैक्टीरिया के कॉलोनाइजेशन को बढ़ावा देते हैं। हर सुबह इन आंत अनुकूल

बैक्टीरिया को अपने आहार में शामिल करना पाचन स्वास्थ्य में सुधार ला सकता है। फाइबर स्वास्थ्यवर्धक पाचन तंत्र के लिए आवश्यक है। यह प्रोबायोटिक का कार्य करता है, जो आंत में अच्छे बैक्टीरिया के लिए पोषण का स्रोत होता है। फाइबर युक्त नाश्ता न सिर्फ आंत की कार्यक्षमता सुधाराता है, बल्कि सुबह के घंटों के दौरान भूख नियंत्रण और ऊर्जा स्तर बनाए रखने में भी सहायक होता है। सुबह की दिनचर्या में जल का सेवन बेहद महत्वपूर्ण है। पानी में नींबू का रस मिलाना इसकी डिटॉक्सिंग क्षमता को और बढ़ाता है, जिससे वह अपने स्वतंत्र स्तर पर कार्य कर सके। इन सरल लेकिन प्रभावशाली आदतों से न सिर्फ आंत के स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि इनके असर से दिन भर आपकी मनोदेश (मूड) ठीक रहती है। निरंतरता के साथ इन आदतों को अपनाना सिर्फ आंत को स्वस्थ नहीं

करता, बल्कि समग्र स्वास्थ्य को भी मजबूत बनाता है। आंत का स्वास्थ्य और समग्र स्वास्थ्य इतने गहराई से जुड़े हुए हैं कि इन आदतों का प्रभाव प्रतिक्षा (इम्युनिटी) से लेकर, मानसिक स्पष्टता पर भी पड़ता है। इन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल करके आप सिर्फ आंत को ही पोषण नहीं देते हैं, बल्कि स्वयं को खुशहाल और स्वस्थ बनाकर अपने जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने में निवेश भी करते हैं। इन्हें अपनाएँ और स्वयं अनुभव करें कि कैसे ये प्रतिदिन आपके शरीर और मन का कायाकल्प कर सकती हैं।

—**डॉ. श्याम रामकृष्ण, निदेशक, अनुसंधान एवं विकास, भारत और दक्षिण पूर्व एशिया बाजार, एमवे के**