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

चौंकाने वाले शीर्षक से कहें तो भारत में कोविड के मामले एक सप्ताह में ढाई गुना बढ़े है। 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 1009 सक्रिय मामले बताये, जिनमें हाल ही में 752 नए मामलों की पुष्टि हुई। सरकारी आंकड़ों के अनुसार, केरल वर्तमान में सबसे अधिक 430 सक्रिय मामलों के साथ चार्ट में सबसे ऊपर है। उल्लेखनीय मामले वाले अन्य राज्यों में महाराष्ट्र (209), दिल्ली (104), 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 स्मृतियां अब भी लोगों के मन में है। 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 तैयारियां शुरू कर दी हैं। इनमें बेड, ऑक्सीजन, 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 आवश्यकता 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, जहां सिंगापुर, थाईलैंड और हांगकांग में मामलों में वृद्धि सामने आई है। भारत में, मई 2025 तक सक्रिय मामलों की संख्या 1,000 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 सरकारें भी सतर्क हैं। भारत ने कोविड के टीकाकरण के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है। 2025 तक, 95प्रतिशत से अधिक वयस्कों का पूर्ण टीकाकरण हो चुका है, और 60प्रतिशत से अधिक प्राथमिकता समूहों को बूस्टर डोज़ दी गई है। हालांकि, नए वेरिएंट्स के उभरने के साथ, बूस्टर डोज़ 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 2025 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 हैं जो कथित 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 (20 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 कीहै।डॉक्टरों 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 तहत ऑक्सीजन सिलेंडर, एंटीबायोटिक्स, अन्य ज़रूरी दवाएँ, बाइलेवल पॉज़िटिव एयरवे प्रेशर मशीनें, टीके, वेंटिलेटर 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 ओमीक्रॉन के वंशका है। यह भारत में प्रचलित कोविड-19 का सबसे प्रमुख स्ट्रेन है। यह जानलेवा नहीं है। लेकिन यह सलाह भी दी जा रही है कि लक्षणों की जांच किसी योग्य डॉक्टर से करवाना भी ज़रूरी है। हाथों की स्वच्छता बनाए रखना, अस्पताल या भीड़-भाड़ वाली जगहों पर मास्क पहनना और श्वसन स्वच्छता का पालन करना जैसी सावधानियां बरतना हमेशा बेहतर होता है। चिकित्सक कहते हैं कि घबराहट और अराजकता बीमारी में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ा सकती है। राहत कि बात यह है कि यह वैरिएंट फैल तो रहा है, लेकिन ज़्यादातर मामलों में इसने गंभीर बीमारी पैदा करने के लक्षण नहीं दिखाए हैं। महाराष्ट्र के ठाणे में जिस 21 वर्षीय मरीज़ की मौत हुई है उसके लिए बताया जाता है कि वह गंभीर मधुमेह से पीड़ित था। डॉक्टरों के अनुसार उसकी मृत्यु 'सह-रुग्णताओं' 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 पॉज़िटिव आया। राजस्थान में जोधपुर स्थित एम्स में भर्ती चार मरीज कोरोना 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 फ्लू जैसे मौसमी पैटर्न दिखाते हैं। उदाहरण के लिए, भारत में, फ्लू फरवरी, 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 उससे 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 चक्रीय 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।

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।

चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार अभी जो हो रहा है, वह मौसमी फ्लू की तरह है, और कोविड मामलों में भी मौसमी पैटर्न दिख रहा हैं। 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 हैं। 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 140 करोड़ की आबादी में कुछ सौ मामले की संख्या कोई मायने 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 डोज़ के लिए जन जागरूकता और उपलब्धता सुनिश्चित करनी होगी। इसके अलावा स्वास्थ्य प्रणाली को 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)

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 सैनानी, विचारक, कवि, लेखक, समाज सुधारक, कार्यकर्ता और राजनेता थे। उन्होने 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 क्रान्तिकारियों के मुकुटमणि माने जाते थे। वे भारत के पहले ऐसे क्रान्तिकारी थे जिन्हें ब्रिटिश सरकार ने राजद्रोह के आरोप में दो आजन्म कारावासों का दण्ड देकर अंडमान निकोबार द्वीप समूह की कालापानी माने जाने वाली सेल्युलर जेल में वर्षों कैद रखा 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 फर्ग्यूसन 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 अभिनव 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 1901 को जब ब्रिटेन की महारानी विक्टोरिया का देहान्त हुआ तो एक ओर 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 1905 में वीर सावरकर ने पुणे के चौराहे 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 1906 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 ढींगरा नामक युवक ने उन्हीं की प्रेरणा पर 1 जुलाई 1906 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। हालाँक्रि यह ऐतिहासिक ग्रन्थ प्रकाशित होने से पहले ही जब्त कर लिया गया। इसके बाद तो सावरकर ब्रिटिश साम्राज्य की आँखों का काँटा बन गये थे। उन्हें ब्रिटिश साम्राज्य के विरुद्ध विद्रोह भड़काने, अंग्रेजों की हत्या कराने तथा भारत को शस्त्र भिजवाने के आरोप लगाकर 14 मार्च 1910 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 1910 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 गोलियाँ चलाई 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 आजन्म कारावासों अर्थात् 100 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 1911 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 निंदनीय उत्पीड़न किया। वीर सावरकर को सेलुलर जेल की एक बहुत छोटी सी अकेली, अंधेरी और दमघोंटू काल कोठरी में रखा गया। उन्हें दिन-रात तेल की कोल्हू चलाने जैसे कठोर श्रम कार्यों में लगा कठोर यातनाएं दी गई। सावरकर जी को 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, अधपका चावल और बदबूदार पानी शामिल होता था। इससे उनका स्वास्थ्य तेजी से गिरता गया लेकिन बीमारियों का कोई इलाज नहीं किया 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 इजाज़त भी नहीं दी जाती थी और अगर मिलती भी थी तो उसे सेंसर किया जाता था। सेलुलर जेल में उन्हें कागज़ और कलम नहीं दिया गया था, इसलिए सावरकर जी ने जेल कोठरी की दीवारों पर अपने नाखूनों और कोयले या पत्थर से लिखने की कोशिश की और कई रचनाएँ मौखिक रूप से याद करवा कर बाहर पहुंचाईं। अनेकानेक यातनाओं के बावजूद सावरकर का आत्मबल दृढ़ बना रहा। उन्होंने जेल में रहते हुए कई कविताएँ और लेख लिखे, जो भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के प्रेरणा स्त्रोत बने। वीर सावरकर को जेल में मिले कड़वे अनुभवों और प्रताडनाओं ने एक मजबूत और दृढ़ निश्चयी व्यक्ति बना दिया। जेल में रहते हुए भी उन्होंने अपनी क्रांतिकारी गतिविधियों को जारी रखा और अन्य कैदियों को भी इसके लिए प्रेरित किया। वीर सावरकर की जेल डायरी और उनकी रचनाएँ भारतीय स्वतंत्रता संग्राम और उनके दृढ़ मानसिक बल की झलक है। अंडमान द्वीप समूह की ऐतिहासिक सेल्युलर जेल आज भी वीर सावरकर की यादों को संजोए हुए है।

वीर सांवरकर के पक्ष की कई याचिकाओं पर विचार के बाद ब्रिटिश सरकार ने उन्हें अंडमान और निकोबार सेल्युलर जेल से 21 जनवरी 1921 को पहले अलीपुर जेल में शिफ्ट किया। सन् 1924 में उन्हें यरवदा जेल से रिहा कर रत्नागिरि जेल भेज नजरबन्द कर दिया गया। सावरकर ने नजरबन्द रहते हुए हिंदू महासभा के साथ काम करना शुरू किया। उन्होंने हिंदू राजनीतिक और सामाजिक एकता को बढ़ावा देने के साथ भारत में 'हिंदुत्व' की अवधारणा को विकसित किया, जो हिंदू राष्ट्रवाद के सिद्धांत पर आधारित थी। सावरकर पर रत्नागिरि जेल से बाहर जाने पर रोक थी। वे पूरे 13 वर्षों तक रत्नागिरि जेल में नजरबन्द रहें लेकिन उन्होंने हिन्दू संगठन तथा समाजसेवा के कार्यों को नहीं छोड़ा। साथ ही साहित्य सृजन का कार्य भी करते रहे। उन्होंने हिन्दुत्व नामक अपनी महान् कृति की रचना की। उन्होंने कमला, गोमांतक तथा कालापानी जैसी प्रसिद्ध रचनाएँ भी लिखीं। कालान्तर में जब 1937 में श्री जमनादास मेहता मन्त्रिमण्डल में शामिल हुए तो 10 मई 1937 को उनके प्रयासों से सावरकर जी को जेल से पूरी तरह मुक्त कर दिया गया। वे हिन्दू महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष चुने गये। 22 जून 1940 को नेताजी सुभाषचन्द्र बोस ने बम्बई स्थित उनके निवास स्थान पर गुप्तरूप से पहुंचकर उनसे भेंट की तथा सावरकर जी ने ही उन्हें विदेश जाकर भारत की स्वाधीनता के लिए आजाद हिन्द सेना बनाने की प्रेरणा दी। भारत के अंग्रेजों क्रि गुलामी से स्वतंत्र होने पर हिन्दू महासभा के अध्यक्ष के नाते सावरकर जी ने देश के विभाजन का कड़ा विरोध किया था तथा अपनी वाणी एवं लेखनी दोनों के माध्यम से वे राष्ट्रीय भावनाओं का प्रचार करते रहे। दुर्भाग्य से 1948 में, राष्ट्रिपता महात्मा गांधी की हत्या के बाद, सावरकर जी पर उनकी हत्या में सह-साजिशकर्ता होने का आरोप लगाया गया। हालांकि, अदालत ने सबूतों के अभाव में उन्हें इस आरोप से बरी कर दिया। सावरकर जी अपने जीवन के अन्तिम क्षणों तक भारत को सशक्त तथा सैनिक शक्ति से सम्पन्न बनाने के बारे में अपने सुझाव देते रहे। उन्होंने राजनीति का हिन्दूकरण और हिन्दू का सैनिकीकरण किये जाने का आव्हान कर देश का मार्गदर्शन किया। 26 फरवरी 1966 को क्रान्तिकारियों के प्रेरणा स्त्रोत, महान् चिन्तक, कुशल साहित्यकार, ओजस्वी कवि तथा दूरदर्शी महापुरुष सावरकर जी अखण्ड भारत का सपना हृदय में संजोये इस संसार से विदा हो गये।

भारत में वीर सावरकर की विरासत और प्रभाव आज भी महसूस किया जाता है तथा उन्हें एक महान क्रांतिकारी और विचारक के रूप में याद किया जाता है। वीर सावरकर पहले ऐसे दूरदर्शी राजनीतिज्ञ थे जिन्होंने भारत के स्वाधीन होते ही चेतावती दे दी थी कि यदि भारत आधुनिकतम शस्त्रास्त्रों से लैस नहीं हुआ तो उसे पड़ोसी देशों चीन एवं पाकिस्तान से इमेशा खतरा बना रहेगा। 1962 में चीन द्वारा भारत पर किये गए आक्रमण से उनकी भविष्यवाणी अक्षरशः सत्य सिद्ध हुई। बाद में जब पाकिस्तान ने भारत पर हमले किये तो देश को लगा कि भारत को सैनिक दृष्टि से सशक्त बनाया जाना ही चाहिए। आज हमारे यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कुशल नेतृत्व में भारत पाकिस्तान के विरुद्ध ऑपरेशन सिंदूर जैसे सफल अभियान चला कर देश दुनिया को अपनी ताकत और क्षमताओं का प्रदर्शन कर रहा है।

सावरकर पहले क्रान्तिकारी थे जिन्होंने छात्र-जीवन में श्री बालगंगाधर तिलक की अध्यक्षता में पुणे में विदेशी वस्त्रों की होली जलाई। वे पहले लेखक थे जिनके 1857 का स्वातन्त्र्य समर ग्रन्थ को प्रकाशित होने से पूर्व ही जब्त कर लिया गया था। इस ऐतिहासिक ग्रन्थ को शहीदे-आजम सरदार भगतसिह तथा नेताजी सुभाषचन्द्र बोस ने प्रकाशित कराकर क्रान्तिकारियों में वितरित कराया था। वे पहले साहसी बन्दी थे जिन्होंने इंग्लैण्ड से जलयान द्वारा भारत लाये जाते समय अंग्रेजों के चंगुल से बचकर, समुद्र में कूदने का साहस क्रिया था। वे पहले ऐसे भारतीय लेखक थे जिनके अधिकांश ग्रन्थ जब्त किये गए। उनके लेखों को भी खतरनाक एवं विद्रोह की चिनगारी भड़काने वाला बताकर जब्त किया गया।

उनकी इंग्लैण्ड में लिखी कविताओं ओ शहीदों तथा गुरु गोविन्दसिह को न केवल जब्त किया गया अपितु स्काटलैण्ड पुलिस अधिकारी ने अपनी टिप्पणी में कहा था- जिस कागज पर सावरकर लिखते हैं- वह जलकर राख क्यों नहीं हो जाता? सेलुलर जेल में लिखी गई रचनाएँ मराठी भाषा में लिखी गई आत्म कथात्मक कृति माझी जन्मग्रेप (मेरी आजीवन कारावास की सज़ा) जिसमें सावरकर ने अंडमान की सेलुलर जेल में बिताए गए समय जेल में हुई क्रूर यातनाओं, कैदियों की हालत, अंग्रेजों की नीतियों और राजनीतिक बंदियों के मानसिक संघर्ष को अत्यंत भावुकता और यथार्थ के साथ का विस्तार से वर्णन किया। वीर सावरकर एक ऐसे स्वतंत्रता सेनानी, क्रांतिकारी और विचारक थे, जिन्होंने राष्ट्रहित के लिए अनेकों क्रांतिकारियों को प्रेरित किया। उनके विचार आज भी युवाओं को राष्ट्रिहत सर्वोपरि के मंत्र का पालन करना सिखाते हैं। सावरकर की हिंदुत्व की अवधारणा ने हिंदू राष्ट्रवाद को एक नई दिशा दी और इसे एक महत्वपूर्ण राजनीतिक विचारधारा के रूप में स्थापित किया। बहुत कम लोगों को पता है कि समाज सुधारक रूप में सावरकर ने छुआछूत के खिलाफ अभियान चलाया। उन्होंने मंदिरों में हरिजनों के प्रवेश को समर्थन दिया और जातिवाद के विरोध में सामूहिक भोज आयोजित किए। सावरकर ने कहा था:-धर्म को विज्ञान की कसौटी पर कसना चाहिए। अंधविश्वास राष्ट्र का सबसे बड़ा शत्रु है। वीर सावरकर को उनके जीवन काल में और उनके निधन के बाद भी कई सम्मान और पुरस्कार मिले। वीर सावरकर को एक महान क्रांतिकारी और विचारक के रूप में राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त है। 2003 में, भारतीय संसद में वीर सावरकर के चित्र का अनावरण किया गया। भारत सरकार ने 1970 और 2008 में वीर सावरकर के सम्मान में डाक टिकट जारी किए। अंडमान और निकोबार द्वीप समूह में वीर सावरकर के सम्मान में एक स्मारक बनाया गया है। दिल्ली विश्वविद्यालय में वीर सावरकर कॉलेज का काम चल रहा है। देश वीर सावरकर को एक महापुरुष के रूप में देखता है और उनके नाम पर विभिन्न कार्यक्रम और सम्मान आयोजित किये जाते है। वीर सावरकर के जीवन और कार्यों पर आधारित विभिन्न शैक्षणिक और सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किए जाते हैं ताकि उनकी विरासत और योगदान को युवाओं तक पहुंचाया जा सके। राजस्थान में मेरे शिक्षा मंत्री रहते हुए स्कूल पाठ्यक्रम में वीर सावरकर को शामिल करने का निर्णय लिया गया था। जिसका उद्देश्य छात्रों को वीर सावरकर के आदर्शों और जीवन मूल्यों और स्वतन्त्रता संग्राम में उनके योगदान से परिचित कराना तथा इतिहास के महत्वपूर्ण पहलुओं के बारे में जानने का अवसर प्रदान करना था।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के वीर सावरकर पर विचारों को लेकर कई बयान और लेख प्रकाशित हुए है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि वीर सावरकर का जीवन देश के लिए समर्पित था और उनकी राष्ट्रभक्ति आने वाली पीढ़ियों को प्रेरित करती रहेगी। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने भी कहा कि सावरकर जी के जीवन का हर क्षण राष्ट्र के लिए समर्पित रहा और देश को स्वतंत्र कराने की उनकी अटल आकांक्षा को कालापानी की यातनाएं भी डिगा नहीं पाईं।

वीर सावरकर का जीवन अनेक ऐतिहासिक और प्रेरणादायक घटनाओं से भरा हुआ है। सावरकर जी के जीवन के कई अनछुए प्रसंग है जो हमें उनके व्यापक और गहरे व्यक्तित्व को समझने में मदद करते हैं। वीर सावरकर साहस, वीरता और देशभक्ति के पर्याय है। सावरकर जी का स्मरण करते ही एक अनुपम त्याग, अदम्य साहस, महान वीरता एवं उत्कृष्ट देश भक्ति से ओतप्रोत इतिहास के स्वर्णिम पृष्ठ हमारे सामने साकार होकर खुल पड़ते हैं।

–वासुदेव देवनानी,
राजस्थान विधानसभा
अध्यक्ष।

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

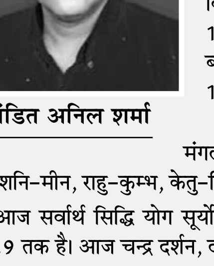
डॉ. श्याम रामकृष्णन

आपकी सुबह की आदतें आपके लिए दिन भर की ऊर्जा और मानसिक स्थिति को निर्धारित करती हैं। आंत के स्वास्थ्य के लिए, खासतौर पर दिन का पहला भोजन बेहद महत्वपूर्ण होता है। संतुलित नाश्ता, जिसमें प्रोटीन, 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 हैं। यह आंत के ऊतकों को बनाए रखने और मरम्मत में मदद करती हैं, अच्छे बैक्टीरिया को पोषण देता है और आंत की दीवार को मजबूत करती हैं। अपने नाश्ते में दही, किण्वित सब्जियाँ या पारंपरिक भारतीय किण्वित व्यंजन के रूप में कुछ प्रोबायोटिक्स शामिल करें। ये मित्र बैक्टीरिया की 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 प्रीबायोटिक का कार्य करता है, जो आंत में अच्छे बैक्टीरिया के लिए पोषण का स्त्रोत होता है। फाइबर युक्त नाश्ता न सिर्फ आंत की कार्यक्षमता सुधारता है, बल्कि सुबह के घंटो 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 आंत की सफाई होती है और दिनभर के लिए पाचन तंत्र तैयार हो जाता है। अब हम कह सकते हैं कि, आंत का स्वस्थ रहना सिर्फ इस पर निर्भर नहीं करता कि आप क्या खाते हैं, बल्कि यह भी महत्वपूर्ण है कि आप कैसे खाते हैं। इसलिए नाश्ते के लिए समय निकालें, और बिना किसी व्यवधान के धीरे-धीरे खाएँ। जब आप हर सुबह प्रोटीन, प्रोबायोटिक्स, फाइबर और हाइड्रेटिंग पेय पदार्थों से अपने शरीर को पोषण देते हैं, तो आप अपनी आंत को ऐसे आवश्यक उपकरण प्रदान करते हैं, जिससे वह अपने सर्वोत्तम 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 मनोदशा (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 जुडे हुए हैं कि इन आदतों का प्रभाव प्रतिरक्षा (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 रामकृष्णन,
निदेशक, अनुसंधान एवं विकास, भारत और दक्षिण पूर्व एशिया बाजार, एमवे के

राशिफल



पंडित अनिल शर्मा

बुधवार 28 मई, 2025

ज्येष्ठ मास, शुक्ल पक्ष, द्वितीया तिथि, बुधवार, विक्रम संवत 2082, मृगशिरा नक्षत्र रात्रि 12:29 तक, धृति योग सायं 7:08 तक, बालव करण दिन 3:29 तक, चन्द्रमा दिन 1:37 से मिथुन राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-वृष, चन्द्रमा-वृष, मंगल-कर्क, बुध-वृष, गुरू-मिथुन, शुक्र-मीन, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।

आज सर्वार्थ सिद्धि योग सूर्योदय से रात्रि 12:24 तक है। राज रात्रि 12:29 तक है। आज चन्द्र दर्शन, दक्षिण श्रृंगोन्नति है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: लाभ अमृत सूर्योदय से 9:01 तक, शुभ 10:42 से 12:24 तक, चर 3:47 से 5:28 तक, लाभ 5:28 से सूर्यास्त तक।

राहूकाल: 12:00 से 1:30 तक। सूर्योदय 5:38, सूर्यास्त 7:10

मेष
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक यात्रा संभव है। दिन के मध्यान्ह पश्चात मन को प्रसन्न करने वाले 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 स्त्रोत से धन प्राप्त होगा।

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

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

सिंह
व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। चलते कार्यों में प्रगति होगी। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी। दिन के मध्यान्ह पश्चात आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे।

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

तुला
व्यावसायिक परेशानियां अभी यथावत बनी रहेगी। नौकरीपेशा व्यक्तियों को भागदौड़ रहेगी। दिन के मध्यान्ह अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। परिवार में शुभ संदेश प्राप्त होंगे।

वृश्चिक
अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक वार्ता सफल रहेगी। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे। दिन के मध्यान्ह पश्चात अष्टम चन्द्र शुभ नहीं है।

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

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

कुंभ
परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

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।