

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 430 सक्रिय मामलों के साथ चार्ट में सबसे ऊपर है। उल्लेखनीय मामले वाले अन्य राज्यों में महाराष्ट्र (2०9), 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 स्मृतियां 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 तैयारियां 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, जहां सिंगापुर, थाईलैंड और हांगकांग में मामलों में वृद्धि सामने आई है। भारत में, मई 2०25 तक सक्रिय मामलों की संख्या 1,0०० 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 हैं। 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। 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 प्यूर् जैसे मौसमी पैटर्न दिखाते हैं। उदाहरण के लिए, भारत में, फ्लू करवरी, 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 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।

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 मामला 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
ज्येष्ठ मास, सुक्ल पक्ष, द्वितीयातिथि, बुधवार, विक्रम संवत २०८२, मृगशिरा नक्षत्र रात्रि १२:२९ तक, धृति योग सार्व ७:०८ तक, नावत करण दिन ३:२९ तक, चन्द्रमा दिन ३:२९ से मिथुन राशि में संचार करेगा।
ग्रह स्थिति: सूर्य-वृष, चन्द्रमा-वृष, मंगल-कर्क, बुध-वृष, गुरु-मिथुन, शुक्र-मीन, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।
आज सर्वाथ सिद्धि योग सूर्योदय से रात्रि १२:२४ तक है। राज रात्रि १२:२९ तक है। आज चन्द्र दर्शन, दक्षिण श्रृंगोन्तति है।
श्रेष्ठ चौघड़िया: लाभ अमृत सूर्योदय से ९:०१ तक, शुभ १०:४२ से १२:२४ तक, चर ३:४७ से ५:२८ तक, लाभ ५:२८ से सूर्यास्त तक।
राहूकाल: १२:०० से १:३० तक। सूर्योदय ५:३८, सूर्यास्त ७:१०



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 २८ मई १८८३ 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 फर्ग्युसन 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। २२ जनवरी १९०१ 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 १९०५ 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 १९०६ 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

प्रोबार्योटिक्स 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 आंठ-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 कोलोनाइजेशन को बढ़ावा देते हैं। हर सुबह इन आंत अनुकूल

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



डॉ. रयाम 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,

वीर सावरकर जयंती (२८, मई २०२५) पर विशेष लेख

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

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 १ जुलाई १९०६ 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 १८५७ का स्वातन्त्र्य समर नामक ग्रन्थ की रचना की। हालांकि यह ऐतिहासिक ग्रन्थ प्रकाशित होने से पहले ही जल कर लिया गया। इसके बाद तो सावरकर ब्रिटिश साम्राज्य की आँखों का कटा ब न गये थे। उन्हें ब्रिटिश साम्राज्य के विरुद्ध विद्रोह भड़काने, अंग्रेजों की हत्या कराने तथा भारत को शस्त्र भिजवाने के आरोप लगाकर १४ मार्च १९१० 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। ८ जुलाई १९१० 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 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। ३० जनवरी १९११ को अंग्रेज जज ने उन्हें दो आज़म कारावासों अर्थात् १०० वर्षों 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 १९११ से १९२१ 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, अधपका चावल और बच्चूदार 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

अगर मिलती भी थी तो उसे सेंसर किया जाता था। सेलुलर जेल में उन्हें कागज 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 पहुँचाईं। 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 स्रोत बने। वीर सावरकर को जेल में मिले कड़वे अनुभवों और प्रताड़नाओं ने एक मजबूत और दृढ़ निष्ठी 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 हैं। अंडमान द्वीप समूह की ऐतिहासिक सेल्युलर जेल आज भी वीर सावरकर की यादों को संजोए हुए है।

वीर सांवरकर के पक्ष की कई याँतिकाओं पर विचार के बाद ब्रिटिश सरकार ने उन्हें अंडमान और निकोबार सेल्युलर जेल से २१ जनवरी १९२१ को पहले अलीपुर जेल में शिफ्ट किया। सन् १९२४ में उन्हें यरवदा जेल से रिहा कर रत्नागिरि जेल भेज नजरबंद कर दिया गया। सावरकर ने नजरबंद 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 १३ वर्षों तक रत्नागिरि जेल में नजरबंद 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, गोमंतक तथा कालापानी जैसी प्रसिद्ध रचनाएँ भी लिखीं। कालान्तर में जब १९३७ में श्री जमनादाम मेहता मन्त्रिमण्डल में शामिल हुए तो १० मई १९३७ को उनके प्रयासों से सावरकर जी को जेल से पूरी तरह मुक्त कर दिया गया। वे हिन्दू महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष चुने गये। २२ जून १९४० 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 कि 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 १९४८ में, राष्ट्रपिता 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 हिन्दुकरण और हिन्दू का सैनिकीकरण किये जाने का आह्वान कर देश का मार्गदर्शन किया। २६ फरवरी १९६६ को क्रान्तिकारियों के प्रेरणा स्रोत, महान चिन्तक, कुशल साहित्यकार, अज्ञात 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 चाहिए 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। १९६२ 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 क्रांतिकारी थे जिन्होंने छात्र-जीवन में श्री बालगंगाधर तिलक की अध्यक्षता में पुणे में विदेशी वस्त्रों की होली जलाई। वे पहले लेखक थे जिनके १८५७ का स्वातन्त्र्य समर ग्रन्थ को प्रकाशित होने से पूर्व ही जब कर लिया गया था। इस ऐतिहासिक ग्रन्थ को शहीद-आजम सदातर भातसिंह तथा नेताजी सुभाषचन्द्र बोस ने प्रकाशित कराकर क्रांतिकारियों में विस्तारित करया था, वे पहले साहसी बन्दी थे जिन्होंने इंग्लैण्ड से जलयान द्वारा भारत लाये। समय अंग्रेजों के चंगुल से बचकर, समुद्र में कूदने का साहस किया था। वे पहले ऐसे भारतीय लेखक थे जिनके अधिकांश ग्रन्थ जब किये गए। उनके लेखों को भी खतरनाक एवं विद्रोह की चिन्मारी भड़काने वाला बनाकर जब किया गया।

उनकी इंग्लैण्ड में लिखी कविताओं ओ शहीदों तथा गुरु गोविन्दसिंह को न केवल जब्त किया गया अपितु स्कॉटलैण्ड 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 जन्मगेण (मेरी आजीवन कारावास की सजा) जिसमें सावरकर ने अंडमान की सेलुलर जेल में बिताए गए समय जेल में हुई क्रूर यातनाओं, कैदियों की हालत, अंग्रेजों की नीतियों और राजनीतिक बर्दियों 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 क्रान्तिकारियों को प्रेरित किया। उनके विचार आज भी युवाओं को राष्ट्रहित सर्वोपरि के मंत्र का पालन करना सिखाते

है। 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। २००३ में, भारतीय संसद में वीर सावरकर के चित्र का अनावरण किया गया। भारत सरकार ने १९७० और २००८ 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 हैं। 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 कार्यक्रम में वीर सावरकर को शामिल करने का निर्णय लिया गया था। जिसका उद्देश्य छात्रों को वीर सावरकर और आदर्श 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 हैं। 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 डिंगा नहीं पाईं।

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

–वासुदेव देवनानी, राजस्थान विधानसभा अध्यक्ष।

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। पाचन की दिनचर्या में जल का सेवन बेहद महत्वपूर्ण है। पानी में नींबू का रस मिलाना इसकी डिटॉक्सिंग क्षमता को और बढ़ाता है, जिससे आप 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 आवश्यक हैं, और बिना किसी व्यवधान के धीरे-धीरे खाएं। 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 मनोरंश (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 सफ़ 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. रयाम रामकृष्णन, निदेशक, अनुसंधान एवं विकास, भारत और दक्षिण पूर्व एशिया बाजार, एमवे के



पंडित अनिल शर्मा

मीन, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।
आज सर्वाथ सिद्धि योग सूर्योदय से रात्रि १२:२४ तक है। राज रात्रि १२:२९ तक है। आज चन्द्र दर्शन, दक्षिण श्रृंगोन्तति है।
श्रेष्ठ चौघड़िया: लाभ अमृत सूर्योदय से ९:०१ तक, शुभ १०:४२ से १२:२४ तक, चर ३:४७ से ५:२८ तक, लाभ ५:२८ से सूर्यास्त तक।
राहूकाल: १२:०० से १:३० तक। सूर्योदय ५:३८, सूर्यास्त ७:१०

 मेघ	 वृष
आर्थिक कार्णों से अटक हुए कार्य बनने लगेंगे। आय में वृद्धि होगी। अटका धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक यात्रा संभव है। दिन के मध्यान्ध पश्चात मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे।	मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी। संभावित ख़ोत से धन प्राप्त होगा।

 तुला	 वृश्चिक
व्यावसायिक परेशानियां अभी यथावत बनी रहेगी। नौकरीपेशा व्यक्तियों को भागदौड़ रहेगी। दिन के मध्यान्ध अटक के हटू कार्य बनने लगेंगे। परिवार में शुभ संदेश प्राप्त होंगे।	अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक बातों सफल रहेगी। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे। दिन के मध्यान्ध पश्चात अग्रम चन्द्र शुभ नहीं है।

 मिथुन	 कर्क
घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। आर्थिक मामलों में परेशानी हो सकती है। अनर्गल कार्यों में समय खराब होगा।	आर्थिक/वित्तीय मामलों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। दिन के मध्यान्ध पश्चात अनावश्यक धन खर्च होगा। पारिवारिक/व्यक्तिगत कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी।

 धनु	 मकर
अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अटक के हुए कार्य बनने लगेंगे। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।	व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। महत्वपूर्ण व्यावसायिक वार्ता संभव है। नौकरीपेशा व्यक्तियों को उच्चाधिकारियों से सहयोग मिलेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।