

April 2020



SRMS Trust Bulletin

श्री राम मूर्ति स्मारक

दंतीया आॅफ मेडिकल साइंसेज बरेली

# आरम्भ

कोरोना से निपटने को हम हैं तैयार

Page 4



कोरोना योद्धा  
डॉ. राजीव टण्डन



कोरोना योद्धा  
डॉ. रोहित वामन



कोरोना योद्धा  
डॉ. निदा चौधरी



कोरोना योद्धा  
डॉ. दिव्या सिंह



कोरोना योद्धा  
गौरव गंगवार



कोरोना योद्धा  
सिस्टर ज्योति चुप्लाल



कोरोना योद्धा  
विद्या सागर गंगवार

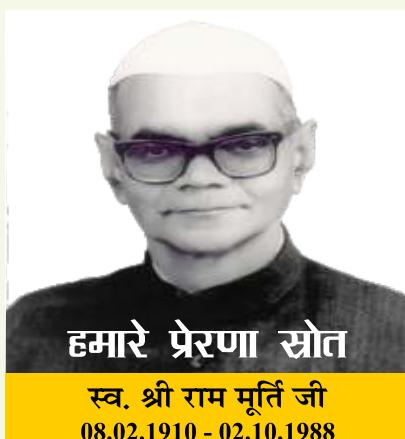


कोरोना योद्धा  
महेश चन्द



कोरोना योद्धा  
बलदेव सिंह

- विवि बनाने को एसआरएमएस ट्रस्ट को मिला आशय पत्र - PAGE 2
- लॉकडाउन में किसी को भूखा न सोने देने का संकल्प - PAGE 3
- पहले संक्रमित होते हैं 15 क्लोज काटैकट - PAGE 10
- एसआरएमएस में इलाज मंहगा नहीं - PAGE 12
- सबसे बड़ा धर्म मानव सेवा निभा रहा एसआरएमएस - PAGE 14
- चेयरमैन देव मूर्ति जी ने लिखी कविता 'विचारणीय वस्तुस्थिति' - PAGE 16



#### EDITORIAL TEAM

Amit Awasthi	- Editor
Rishabh Tiwari	- Correspondent
Indu Dixit	- Photographer
Yasmeen Khan	- Designer
Vineet Sharma	- (Co-Ordinator, IMS)
Vijai Sharma	- (Co-Ordinator, CET)
Dr. Ekta Rastogi	- (Co-Ordinator, IBS)

Mail us: amit.awasthi@srms.ac.in, www.srms.ac.in

13 km., Ram Murti Puram, Bareilly-Nainital Road,  
Bhojipura, Bareilly (U.P.) Mob.: 9458706090

एसआरएमएस को विवि बनाने की संस्तुति पर ट्रस्ट के चेयरमैन देवमूर्ति ने जताया सभी सहयोगियों का आभार, बोले...

## ...और मजबूत हुआ संकल्प

**बरेली:** मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ द्वारा विश्वविद्यालय बनाने का आशय पत्र मिलने के बाद एसआरएमएस ट्रस्ट के चेयरमैन देवमूर्ति ने सभी सहयोगियों का आभार जताया। उन्होंने कहा कि इससे ट्रस्ट के काम को स्वीकार किया गया। ट्रस्ट के साथ उनकी जिम्मेदारी और भी बढ़ गई है। अब आम लोगों के साथ ही सरकार की अपेक्षाओं पर भी खरा उतराना है।

विश्वविद्यालय बनाने का प्रस्ताव स्वीकार होने के बाद आशय पत्र मिलने पर उन्होंने मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का भी आभार जताया। साथ ही नई जिम्मेदारी मिलने से समाजसेवा का अपना संकल्प और मजबूत होने की बात भी कही। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार ने एसआरएमएस ट्रस्ट के विश्वविद्यालय के प्रस्ताव को स्वीकार किया है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने आशय पत्र देकर हमें

विश्वविद्यालय बनाने की परमीशन दे दी है। स्थापना के तीस वर्ष बाद ट्रस्ट फिर एक नई दिशा में आगे बढ़ेगा। यह राह विश्व में अपना स्थान बनाने के साथ ही बरेली के नाम को भी स्थापित करने की होगी।

हमारी कोशिश होगी कि जिस तरह हमारे देश के युवा विदेश जाकर पढ़ते हैं। रिसर्च करते हैं। वैसा की यहां भी हो। बरेली में ऐसे कोस और संसाधन लाए जाएं कि दूसरे मुल्कों के युवा एसआरएमएस विश्वविद्यालय में आकर पढ़ें। दुनिया में बरेली को एसआरएमएस विश्वविद्यालय के नाम से जाना जाए। आदिकाल से बाहर के लोग साहित्य पढ़ने, जीवन को समझने भारत आते रहे हैं। हम भी उन्हें यह अवसर देंगे। मेडिकल, इंजीनियरिंग, कानून और पैरामेडिकल में रिसर्च करने विदेशी युवा यहां आएंगे। जिन्हें हम बाबू जी के विचार, उनके आदर्श, देश की संस्कृति से परिचित कराने का काम करेंगे।

# लॉक डाउन में किसी को भूखा न सोने देने का एसआरएमएस ने लिया संकल्प

**बरेली:** एसआरएमएस ट्रस्ट की ओर से जरूरतमंदों को खाद्य सामग्री का वितरण जारी है। ट्रस्ट की ओर से प्रतिदिन सात सौ से ज्यादा जरूरतमंद लोगों तक खाना पहुंचाया जा रहा है। इसके साथ ही चिह्नित किए परिवारों के लिए उनके घरों में राशन सामग्री भी पहुंचाई जा रही है। लाक डाउन में किसी को भूखा न सोने देने के ट्रस्ट के चेयरमैन देव मूर्ति जी के संकल्प के बाद से यह अभियान 26 मार्च से अनवरत है।

कोरोना महामारी के खिलाफ 24 मार्च को लाक डाउन शुरू किया गया था इस दौरान आम लोगों के लिए भोजन उपलब्ध कराने की पहल एसआरएमएस ट्रस्ट ने शुरू की। जिला प्रशासन ने भी ट्रस्ट चेयरमैन देव मूर्ति जी के इस प्रस्ताव को सराहा। ट्रस्ट द्वारा उपलब्ध खाद्य सामग्री के पैकेट खुद डीएम नीतिश कुमार और एसएसपी शैलेश पांडेय ने भी जरूरतमंदों को वितरित किए। तब से प्रशासन के सहयोग से एसआरएमएस के डॉ अतुल कुमार की टीमें अलग अलग इलाकों में खाद्य सामग्री के पैकेट वितरित कर रही हैं। 26 मार्च से 15 अप्रैल तक ट्रस्ट की ओर से दो हजार से अधिक परिवारों के लिए राशन उपलब्ध कराया जा चुका है। जबकि प्रतिदिन खाने के सात सौ से ज्यादा पैकेट भी वितरित किए जा रहे हैं। इस दौरान तीन दिन के लिए एसआरएमएस मेडिकल कालेज के बाहर नैनीताल रोड पर भी राहत कैंप लगाया गया। यहां अल्मोड़ा, नैनीताल, हल्द्वानी, रुद्रपुर से बरेली आते लोग रुके।

- ट्रस्ट के चेयरमैन देव मूर्ति की निगरानी में शहर और देहात में एसआरएमएस टीम कर रही मदद
- 26 मार्च से लगातार जरूरत मंदों को खाद्य सामग्री उपलब्ध करा रहा है एसआरएमएस
- प्रतिदिन सात सौ से ज्यादा जरूरतमंद लोगों तक खाना पहुंचा रहा एसआरएमएस ट्रस्ट
- भोजीपुरा में राहगीरों के लिए खाना वितरण के साथ ही दवाइयों के लिए भी लगाया कैंप



मुसाफिरों ने राहत कैंप में बैठ कर भोजन किया। उन्हें साधारण बीमारियों की दवाइयां भी चेकअप के बाद दी गईं। पैर दर्द से परेशान महिलाओं और पुरुषों को लगाने के लिए दर्द निवारक क्रीम का ट्यूब भी दिया गया।

आपदा प्रबंधन को दिए 2.51 लाख रुपये – एसआरएमएस ट्रस्ट ने 2.51 लाख रुपये सीधे उपचार के बाद दी गईं। कोरोना महामारी रोकने के लिए अंशदान के रूप में यह राशि चेक के माध्यम से एसआरएमएस ट्रस्ट के चेयरमैन देव मूर्ति जी ने मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को भेजी। उन्होंने कहा कि इस वैश्विक आपदा से निजात के लिए सभी का योगदान जरूरी है। अभी संसाधन जुटाने के लिए अर्थदान, भूखे को अनदान तो जरूरी है ही। महामारी से खुद को, परिवार को और समाज को बचाने के लिए सार्वजनिक गतिविधियों का दान अभी जरूरी है।



# कोरोना से निपटने को हम हैं तैयार

- एसआरएमएस मेडिकल कॉलेज ने गाइड लाइन के अनुसार टास्क फोर्स कमेटी के साथ किया नौ कमेटियों का गठन ● डायरेक्टर एडमिनिस्ट्रेशन आदित्य मूर्ति ने खुद संभाली टास्क फोर्स कमेटी की कमान ● रेसिपरेटरी मेडिसिन विभाग के डा.राजीव टंडन को दी गई नोडल अधिकारी की जिम्मेदारी ● संभावित मरीजों के लिए दो सौ बेड का इंतजाम ● डॉक्टर, नर्स और पैरामेडिकल स्टाफ के लिए तैयारी पूरी



**बरेली:** कोरोना महामारी से निपटने के लिए एसआरएमएस मेडिकल कालेज ने युद्ध स्तर पर अपने इंतजाम किए। सरकार की आवश्यकताओं को देखते हुए एसआरएमएस ने समय से पूर्व ही अपनी तैयारियां पूरी की। जिसके तहत आइसोलेशन और क्वारंटीन वार्ड बनाने के साथ 6 सौ से ज्यादा बेड का इंतजाम और 15 वैटिलेटर को कोरोना महामारी से निपटने के लिए सुरक्षित किया है।

कोरोना महामारी से निपटने के लिए एसआरएमएस मेडिकल कालेज की ओर से भी तैयारियां मुकम्मल कर ली गई हैं। 24 मार्च को ही शासन की गाइड लाइन के अनुसार यहां टास्क फोर्स कमेटी के साथ ही अन्य नौ कमेटियों का गठन किया गया है। कालेज के प्रिंसिपल डा.एस.बी. गुप्ता ने रेसिपरेटरी मेडिसिन विभाग एसोसिएट प्रोफेसर डा.राजीव टंडन को पूरे अभियान की जिम्मेदारी देकर नोडल अधिकारी बनाया है। साथ ही अनुभवी लोगों को कमेटियों की कमान सौंपी है। मेडिकल कालेज की ओर से टास्क फोर्स कमेटी का भी गठन किया गया। 15 लोगों की इस कमेटी की कमान खुद मेडिकल कालेज के डायरेक्टर एडमिनिस्ट्रेशन आदित्य मूर्ति ने संभाली है। उनके निर्देशन में मेडिकल कालेज की कमेटियों ने शासन की जरूरतों के मुताबिक इंतजाम मुकम्मल

कर लिए हैं। कालेज के प्रिंसिपल डा.एस.बी. गुप्ता की ओर से सभी कमेटियों की सूची जिला प्रशासन के माध्यम से सरकार को भेजी जा चुकी है।

**ये हैं कमेटियां और इनमें शामिल योद्धा -**

**टास्क फोर्स कमेटी:** 15 लोगों की इस कमेटी की कमान खुद मेडिकल कालेज के डायरेक्टर एडमिनिस्ट्रेशन आदित्य मूर्ति ने संभाली है। इनके साथ कमेटी में प्रिंसिपल डा.एस.बी. गुप्ता, मेडिकल सुपरिंटेंडेंट डा.ए.के. गुप्ता, डिप्टी मेडिकल सुपरिंटेंडेंट डा.आरपी सिंह, डा.राजीव टंडन, डा.ललित सिंह, डा.प्रदीप साही, डा.राहुल कुमार गोयल, डा.पियूष कुमार, डा.अतुल कुमार सिंह, डा.बिंदु गर्ग, डा.हुमा खान, डा.अभिषेक दीक्षित, विनीत शर्मा, जोयस विल्सन शामिल हैं।

**ट्रिएज कमेटी:** डा.आरपी सिंह, डा.अभिनव पांडेय, डा.आई.ए. खान, नसीम खान, सुनील चंद्रा, बी.डी. जोशी।

**आइसोलेशन वार्ड मैनेजमेंट कमेटी:** डा.आर.पी. सिंह, डा.राजीव टंडन, डा.रुचिका भट्टनागर, डा.अंकिता गुप्ता, डा.अमित राणा, डा.यतीश



श्रीवास्तव, डा.शिवानी गुप्ता, जोयस विल्सन, सिस्टर चंदा, श्रीपाल, जान चरन।

**क्वारंटीन मैनेजमेंट कमेटी:** डा.अतुल कुमार, डा.हुमा खान, सिस्टर अनुपमा, सिस्टर चंदा।

**इंफेक्शन प्रिवेंशन, कंट्रोल मैनेजमेंट कमेटी:** डा.राहुल कुमार गोयल, डा.वंदना सरदाना, सिस्टर नीतू, अखिलेश कुमार।

**क्रिटिकल केयर मैनेजमेंट कमेटी:** डा.ललित सिंह, डा.प्रदीप साही, डा.सुलक्षणा, डा.बी.किशन नायक, धर्मेंद्र ओझा।

**लाजिस्टिक कमेटी:** विनीत शर्मा, विकास जायसवाल, सौरभ पांडेय, मयंक संतोषी, जायरा, रंजन साहू।

**डेटा, मीडिया मैनेजमेंट कमेटी:** डा.ए.के. गुप्ता, विनीत शर्मा, चंद्रहास शंखधर, अमित अवरस्थी।

**एचआर डिप्लायमेंट कमेटी:** डा.पियूष कुमार, डा.आर.पी. सिंह, अजीत सक्सेना, मेट्रन।

**रिपोर्ट, रिटर्न एवं आल कम्यूनिकेशन कमेटी:** डा.एस.बी. गुप्ता, डा.ए.के. गुप्ता, विनीत शर्मा, श्याम सिंह।

## तैयार हुआ माइक्रो प्लान दिया गया प्रशिक्षण

**1. आइसोलेशन वार्ड -** कोरोना के मरीजों के लिए आइसोलेशन वार्ड बनाया गया है। इसमें दो सौ बेड का इंतजाम है। मेडिकल कालेज के फर्स्ट फ्लोर पर स्थित मेडिसिन वार्ड में सौ बेड निकाले गए हैं। इसी तरह सौ बेड सेकेंड फ्लोर पर स्थित सर्जरी विभाग में निकाले गए हैं।

**2. क्वारंटीन वार्ड -** मेडिकल कालेज प्रशासन ने कोरोना के संदिग्ध मरीजों और उनकी देखभाल करने वाले स्टाफ के लिए 604 बेड चिह्नित किए हैं। मरीजों के लिए मेडिकल कालेज के फोर्थ फ्लोर पर ईएनटी और आर्थी वार्ड में 130 बेड तैयार हैं। साथ ही साइकियाट्री विभाग में भी 60 बेड अलग किए गए हैं। मरीजों का इलाज करने वाले डाक्टरों और तीमारदारी में लगे स्टाफ के लिए एसआरएमएस सीईटी के पीजी हास्पिटल में कमरे खाली कराए गए हैं।

**3. वैंटिलेटर -** एसआरएमएस में पंद्रह वैंटिलेटर भी कोरोना के संभावित मरीजों के इलाज के लिए सुरक्षित किए गए हैं।

### 22 अप्रैल तक 62 संदिग्ध मरीज पहुंचे

24 मार्च से आज (22 अप्रैल) तक एसआरएमएस मेडिकल कालेज में 62 कोरोना के संदिग्ध मरीज उपचार के लिए पहुंचे। इनमें से 35 मरीजों को सैंपल लेने के बाद जिला अस्पताल ने क्वारंटीन के लिए एसआरएमएस भेजा। जबकि कोविड-19 के संदिग्ध लक्षणों के चलते 27 मरीज खुद इलाज के लिए एसआरएमएस आए। सभी के सैंपल जांच के लिए जिला अस्पताल के माध्यम से लैब भिजवाए गए। जिला अस्पताल द्वारा भेजे गए मरीजों सहित सभी की रिपोर्ट निगेटिव आई। इसके बाद ज्यादातर मरीजों को अस्पताल से छुट्टी दे दी गई। कुछ मरीजों को अन्य बीमारियों के चलते इलाज के लिए अलग अलग विभागों में रखा गया है।



एसआरएमएस पहुंचे डी.एम. नितीश कुमार, सी.एम.ओ. डॉ० विनीत शुक्ला

### बेहतर इंतजाम हैं एसआरएमएस में : नितीश कुमार

**बरेली:** एसआरएमएस मेडिकल कालेज में कोरोना महामारी की रोकथाम को लेकर की जा रही तैयारियों का कई बार अफसरों ने जायजा लिया। डी.एम नितीश कुमार और सी.एम.ए. डा. विनीत शुक्ला भी इस दौरान एसआरएमएस मेडिकल कालेज पहुंचे। उन्होंने भी इंतजामों को बेहतर बताया और तैयारियों पर संतुष्टि जताई। प्रदेश सरकार ने कोरोना महामारी रोकने के लिए निजी मेडिकल कालेजों से भी मदद मार्गी है। बरेली में एसआरएमएस मेडिकल कालेज पर सरकार ने विश्वास जाताया। मेडिकल कालेज से आइसोलेशन और क्वारंटीन वार्ड बना कर समुचित बेडों का इंतजाम करने को कहा। कालेज की ओर से तय समय से पहले ही सारे इंतजाम पूरे कर लिए गए। 21 मार्च को डी.एम नितीश कुमार और सी.एम.ए. डा. विनीत शुक्ला ने तैयारियों का निरीक्षण किया। स्क्रीनिंग एरिया से लेकर वह कोरोना के संभावित मरीजों के लिए बनाए गए आइसोलेशन और क्वारंटीन वार्ड का निरीक्षण किया। तैयारियों पर संतुष्टि जताई। 9 अप्रैल को एसडीएम सदर ईशान प्रताप सिंह और एसीएमओ व कोरोना के नोडल प्रभारी डा. रंजन गौतम भी एसआरएमएस मेडिकल कालेज पहुंचे। उन्होंने मेडिकल कालेज के आला डाक्टरों के साथ मीटिंग की। साथ ही तैयारियों का निरीक्षण किया। आइसोलेशन और क्वारंटीन वार्ड के लिए की गई तैयारियों पर उन्होंने भी संतुष्टि जताई।

### डेढ़ सौ से ज्यादा ट्रेनिंग सत्र

मेडिकल कालेज प्रशासन की ओर से डाक्टरों सहित सारे स्टाफ को कोरोना से जागरूक करने के लिए डेढ़ सौ से ज्यादा ट्रेनिंग सेशन आयोजित किए गए। इसमें डाक्टरों को कोविड-19 से निपटने के लिए माइक्रोप्लान की जानकारी दी गई। 12 सत्रों में आयोजित यह आनलाइन ट्रेनिंग एसजीपीजीआई के विशेषज्ञों ने दी। इसी के साथ स्टाफ नर्स, फार्मासिस्ट, टेक्निशियन, नर्सिंग स्टूडेंट, पैरामेडिकल स्टूडेंट, नर्सिंग अटेंडेंट के लिए भी अलग अलग ट्रेनिंग सत्र आयोजित किए गए हैं। इन्हनें कर रहे विद्यार्थियों, ड्राइवर, लांड्री से जुड़े स्टाफ, गार्ड, मार्चरी, वार्ड ब्वाय, वार्ड आया और सफाई कर्मचारियों को भी कोविड-19 से बचाव के लिए ट्रेनिंग दी गई। करीब डेढ़ सौ से ज्यादा सत्रों में आयोजित ट्रेनिंग के जरिए अस्पताल में कार्यरत सारे स्टाफ को कोरोना से जागरूक किया गया।

कोरोना संक्रमण से निपटने के लिए हम पूरी तरह तैयार हैं। शासन के जरूरतों को देखते हुए और उसकी गाइड लाइन के मद्देनजर तो हमने तैयारियां की ही हैं। मेडिकल

कालेज में कोरोना पीड़ितों के लिए आइसोलेशन और क्वारंटीन वार्ड बनाया जा चुका है। इसके लिए पांच सौ से ज्यादा बेड चिह्नित किए गए हैं। ऐसे मरीजों को अटेंड करने वाले डाक्टरों, नर्सों और पैरामेडिकल स्टाफ के साथ अन्य लोगों सुरक्षा के लिए भी हमारा प्रबंधन फिक्रमंद है। उनके लिए भी सुरक्षा के सारे इंतजाम किए गए हैं। हम कोरोना की किसी भी संभावित स्थिति का सामना करने में सक्षम हैं। ऐसे में किसी को भी घबराने या डरने की जरूरत नहीं है।

- डा. एसबी गुप्ता

(प्रिंसिपल एसआरएमएस मेडिकल कालेज)



## क्या है कोरोना वायरस?

कोरोना वायरस कई प्रकार के विषाणुओं (वायरस) का समूह है। नोवल कोरोना वायरस (एनसीओवी-कोविड-19) कोरोना वायरस परिवार का सातवां मेम्बर है। अब तक छह तरह के कोरोना वायरस सामने आए हैं। इसकी अनुवांशिक संरचना 80 फीसदी तक चमगादड़ों में पाए जाने वाले सार्स वायरस जैसी मिलती है। यह इंसान में फैल कर श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है। सर्दी जुकाम के प्रारंभिक मामूली लक्षणों के बाद यह गंभीर हो जाता है। बुखार और सूखी खांसी के लक्षण भी प्रकट होते हैं। इसके साथ ही श्वसन तंत्र प्रभावित होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के मुताबिक कोरोना वायरस से संक्रमित होने पर 88 फीसदी को बुखार, 68 फीसदी को खांसी और कफ, 38 फीसदी को थकान, 18 फीसदी को सांस लेने में तकलीफ, 14 फीसदी को शरीर और सिर में दर्द, 11 फीसदी को ठंड लगना और 4 फीसदी में डायरिया के लक्षण दिखते हैं। प्रतिरक्षा तंत्र (इम्यून सिस्टम) कमजोर होने से इससे प्रभावित व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। हां यह संक्रमण हवा से या जानवरों से नहीं फैलता। इंसान ही इससे संक्रमित होते हैं और इसे फैलाने में यही एक मात्र सबसे बड़ा कारण भी है।

**कहां से हुआ कोरोना वायरस संक्रमण**  
कोरोना वायरस इन्सान के बाल के अनुपात में 900 गुना छोटा है। इसके बावजूद इसने पूरी दुनिया को डरा दिया है। दिसंबर 2019 में चीन के वुहान शहर में नोवल कोरोना वायरस के नए संक्रमण का पहला मामला जानकारी में आया। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसका नाम कोविड 19 रखा है। कोविड 19 कोरोना वायरस अब तक भारत सहित दुनिया के 200 देशों में फैल चुका है। अमेरिका और इटली, स्पेन सहित कई यूरोपीय देशों में स्थिति बेकाबू हो गई है। पूरे विश्व में करीब 24 लाख लोग प्रभावित हो चुके हैं। इनमें से अकेले अमेरिका में ही करीब 7 लाख लोग हैं। इससे मरने वालों की संख्या में भी तेजी से इजाफा हुआ है जो 20 अप्रैल तक 1.65 लाख से ज्यादा पहुंच गई। अपने देश में भी 17 हजार से ज्यादा लोग कोरोना से संक्रमित हो चुके हैं। जबकि पांच सौ लोगों की मौत हो चुकी है। इन आंकड़ों में लगातार बढ़ा इजाफा हो रहा है। इसे देखते हुए 11 मार्च को विश्व स्वास्थ्य



एसआरएमएस पहुंचे एस.डी.एम. ईशान प्रताप सिंह व ए.सी.एम.ओ. डॉ० रंजन गौतम

संगठन ने कोरोना को महामारी घोषित किया। अब तक कोरोना 114 देशों में फैल कर एक लाख से ज्यादा लोगों को संक्रमित कर चुका था। चार हजार से ज्यादा लोगों की इससे मौत भी हो चुकी थी। हालांकि तब तक भारत में 57 लोग ही प्रभावित हुए थे और सिर्फ एक की मौत हुई थी।

## कोरोना संक्रमण के लक्षण

कोरोना वायरस फेफड़ों को संक्रमित करता है। इसके मुख्य लक्षणों में बुखार, सूखी खांसी, सांस लेने में दिक्कत होती है। कोरोना के कारण होने वाली खांसी आम खांसी नहीं होती। यह लगातार हो सकती है। यानी आपको एक घंटे या फिर उससे अधिक बहुत तक लगातार खांसी का दौरा पड़ सकता है। 24 घंटों के भीतर कम से कम तीन बार इस तरह के दौरे पड़ सकते हैं। इस वायरस के संक्रमण से शरीर का तापमान 37.8 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ सकता है। जिस कारण व्यक्ति का शरीर गर्म हो सकता है और उसे सर्दी महसूस हो सकती है। साथ ही गले में खराश, सिरदर्द और डायरिया के लक्षण भी हो सकते हैं। हाल के एक शोध के अनुसार कुछ खाने पर स्वाद महसूस न होना और किसी चीज की गंध का महसूस न होना भी कोरोना वायरस का लक्षण माना जा रहा है। औसतन पांच दिन में कोरोना वायरस के लक्षण दिखना शुरू होते हैं। प्रतिरोधी क्षमता बेहतर होने पर यह लक्षण 14 दिन या उसके बाद भी प्रदर्शित हो सकते हैं। हालांकि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार वायरस के शरीर में पहुंचने और लक्षण दिखने के बीच 14 दिनों तक का समय हो सकता है।

कई बार इस संक्रमण के लक्षण 14 दिन बाद भी प्रकट होते हैं।

## बरेली में पहला मामला 29 मार्च को

बरेली जिले में कोरोना वायरस का पहला मामला 29 मार्च को सामने आया। जब सुभाष नगर निवासी एक युवक संक्रमित मिला। वह 21 मार्च को नोएडा से बरेली आया था। वह नोएडा में जिस कंपनी में काम करता है वहां चार लोगों में कोरोना से संक्रमण की पुष्टि होने पर उसने 26 मार्च को अपनी जांच कराई। सैंपल पाजिटिव आया। इसके बाद उसके परिवार के पांच अन्य सदस्यों का भी सैंपल जांच के लिए लिया गया। जिसमें उसके दो साल के बेटे को छोड़ कर पत्नी, मां- बाप, बहन और भाई का सैंपल पाजिटिव आया। इससे पहले पालीभीत में एक महिला का सैंपल पाजिटिव आया। बाद में उसका बेटा भी कोरोना संक्रमित निकला। आइसोलेशन में रखने के बाद युवक और उसकी पत्नी की रिपोर्ट निगेटिव होने पर घर भेज दिया गया। इसके बाद परिवार के अन्य सदस्यों की रिपोर्ट निगेटिव आने से उन्हें अस्पताल से छुट्टी दे दी गई। 17 अप्रैल को बरेली पुनः कोरोना फ्री घोषित किया गया है। इस बीच बदायूँ में कोरोना संक्रमितों का मिलना जारी है। इससे बरेली मंडल में कोरोना संक्रमित मरीजों की संख्या 22 पहुंच गई है।



## जूझने का जब्बा दे रहे डा.टंडन

वर्ष 2012 में डा.राजीव टंडन एसआरएमएस से जुड़े। पल्मोनरी विभाग में एसेसिएट प्रोफेसर हैं। अनुभव को देखते हुए मेडिकल कालेज प्रबंधन ने डा.टंडन को कोविड-19 का नोडल अधिकारी बनाया। 24 मार्च को इसकी घोषणा के बाद से ही इस महामारी के लिए होने वाली हर तैयारी, इंतजाम की निगरानी और कालेज प्रबंधन व जिला प्रशासन से कम्प्यूनिकेशन में वह सीधे शामिल हो गए। डा.टंडन कहते हैं कि कोविड को लेकर हम और हमारा स्टाफ पूरी तरह तैयार हैं। हर चुनौती का सामना करने के लिए हमारे पास सारे संसाधन हैं। प्रबंधन सारे स्टाफ के स्वास्थ्य को लेकर चिंतित है। सभी को सुरक्षा के अत्याधिक उपकरण दिए गए हैं। कोरोना से जंग लड़ने में शामिल साथियों को डा.टंडन प्रोत्साहित भी करते हैं और धन्यवाद भी देते हैं। कहते हैं कि अगले दो महीने महत्वपूर्ण हैं। हाँसला बनाए रखें।



## मां की तरह सेवा में लगी डा हुमा

डा. हुमा खान कम्प्यूनिटी मेडिसिन में एसेसिएट प्रोफेसर हैं। एसआरएमएस मेडिकल कालेज में कोविड-19 से लड़ने वाली टास्क फोर्स कमेटी में शामिल हुमा क्वारंटीन फैसिलिटी इंचार्ज भी हैं। क्वारंटीन में रहने वाले लोगों की हर जरूरत को पहले दिन से ही समझ कर उन्हें सुविधाएं और सामान मुहैया करा रही हैं। वह चाहें वाईफाई हो या इनडोर गेम्स, खाने में रसगुल्ला देना हो या चाकलेट। कालेज प्रबंधन भी क्वारंटीन में अपने स्टाफ के लिए कोई कसर नहीं छोड़ रहा। डा.हुमा भी 24 घंटे तैयार रहती हैं क्वारंटीन हुए लोगों को मोटिवेट करने के लिए। वह कहती हैं मैं हूं ना... और सारा डर खत्म हो जाता है। वे कहती हैं कि जो जाहा है वहाँ रह कर इस वैश्विक आपदा के खिलाफ जंग कर सकता है। जीत सकता है। बस संयम, स्वच्छता और संवाद जरूरी है। महामारी के खिलाफ क्वारंटीन में रहने वालों की जरूरतें पूरी करने की जिम्मेदारी मिली है।

## उम्मीद फैला रहे डा.पियूष

कोविड-19 के मदेनजर ऑन्कोलाजी विभाग के एचओडी डा.पियूष कुमार के पास महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है। वह चिकित्सकों को मोटीवेट करने के साथ ही उनका रोस्टर भी सुनिश्चित करते हैं। कोरोना वार्ड में पहले दिन से ही उन्होंने चिकित्सकों को लगा रखा है। अभी से जून माह तक का रोस्टर तैयार कर रखा है। खुद काम करके सिखाने में यकीन रखने वाले डा.पियूष आइसोलेशन में ड्यूटी करने वाले डाक्टरों की भी खबर लेते हैं। उन्हें मोटीवेट करते हैं। कहते हैं कि कोरोना के प्रति सुरक्षा जरूरी है लेकिन डरना बेमानी है। हमें इसी के साथ जीने की आदत डा.लनी पड़ेगी।

## डा. राहुल ने लिया पहला सैंपल

माइक्रोबायोलाजी विभाग में एचओडी हैं डा.राहुल गोयल। कोरोना नियंत्रण को मेडिकल कालेज की टास्क टीम में भी शारीक हैं। बड़ी जिम्मेदारी है कोरोना काल में टीम के साथ स्टाफ को भी मोटीवेट करना। सभी को सही जानकारी देना। बताना कि खुद को किस तरह सुरक्षित रखा जा सकता है। कोविड-19 मरीजों के बीच। माइक्रोबायोलाजिस्ट होने के नाते भी इनकी भूमिका बढ़ जाती है। ऐसे में मेडिकल कालेज में कोरोना की पहली संदिग्ध मरीज ढाई वर्ष की बच्ची का नेजल सैंपल उन्होंने खुद लिया और दूसरों का बताया कैसे सुरक्षित रहकर सैंपल लेना है। डा.राहुल कहते हैं कि कोविड-19 फ्लू की तरह का बायरस है। इससे डरने की जरूरत नहीं। सिर्फ सुरक्षा के उपाय करना जरूरी है। पीपीई के साथ इसका सैंपल लेना अन्य किसी बीमारी के सैंपल लेने जितना ही सुरक्षित है। हम हर स्थिति के मुकाबले को सक्षम हैं।

## मां ने भेजा डा.वामन को सॉल्यूट

डा.रोहित वामन एनेस्थेसिया में पीजी कर रहे हैं। उनकी मां आर्मी से सेवानिवृत्त कर्नल हैं। अनुशासन, मुश्किलों से लड़ने और पीठ न दिखाने का जब्बा परिवार से मिला। कोविड वार्ड के लिए चुने जाने पर फख हुआ। मां को फोन पर इसकी जानकारी दी। उन्होंने फैजियों की तरह लड़ने का आदेश दिया। नाते-रिश्तेदारों और साथियों को रोहित के काम की जानकारी दी। सभी का किया सैल्यूट बेटे को भेजा। दोस्तों ने भी रोहित का हौसला बढ़ाया। कोविड वार्ड में ड्यूटी शुरू हुई। कोरोना संदिग्ध करीब 25 मरीजों को अटेंड किया। डा.वामन कहते हैं कि यह जंग से मुकाबले का समय है। सुरक्षित रहना और मरीज देखते समय प्रोटोकाल का पालन करना जरूरी है। स्ट्रेस न लेने और संयम बनाए रखने से यह काम आसान हो जाता है। क्वारंटीन का भी डा.वामन ने फायदा उठाया। फिल्में भी देखीं और आधी थिसिस भी कंप्लीट की।

## दोनों मोर्चों पर सफल डा.दिव्या

भोजीपुरा से निपटने को आइसोलेशन में भी ड्यूटी कर चुकी डा.दिव्या सिंह फ्लू क्लीनिक में सेवाएं दे रही हैं। यहीं से कोरोना के संदिग्ध लक्षणों वाले मरीजों की पहचान कर अलग किया जाता है और कोरोना वार्ड में भेजा जाता है। महामारी की पहचान वाले पहले दरवाजे पर बड़ी जिम्मेदारी निभा रही हैं पैथोलॉजी में पीजी कर रही डा.दिव्या। कोरोना में ड्यूटी के लिए चुने जाने से पहले थोड़ी सी परेशान थीं। पर परेशानी कोविड का डर न होकर व्यक्तिगत थी। दरअसल डा.दिव्या के पति भी यहीं मेडिसिन में एसआर हैं। फ्रैक्चर होने के कारण सास साथ रहती हैं। पति पत्नी दोनों की ड्यूटी और क्वारंटीन के दौरान उनकी देखभाल ही बड़ी समस्या थी। वह हल हो गई। हर दिन 15 से 20 संदिग्ध मरीजों को देखने वाली डा.दिव्या कहती हैं कि कोविड से डरने की नहीं बल्कि बचाव की जरूरत है। उपयोग है, स्टेहोम, स्टेसेफ।



## नेजल सैंपल लिए गौरव ने

भोजीपुरा के पास अपने मम्मी- पापा के साथ रहते हैं। पिछले वर्ष एसआरएमएस मेडिकल कालेज से ही बीएमएलटी (बैचलर इन मेडिकल लैब टेक्निक) कोर्स पूरा किया। पापा होने के बाद यहीं पीडियाट्रिक विभाग में टेक्नीशियन हो गए। बच्चों के नेजल सैंपल लेने का अनुभव मिला। इसी नाते उन्हें कोविड-19 का सैंपल लेने के लिए चुना गया। चेयरमैन देवमूर्ति जी ने उन्हें जिम्मेदारी मिलने पर प्रोत्साहित किया। गौरव ने 23 मार्च को पहला सैंपल लिया। हास्पिटल में ही क्वारंटीन रहकर उन्होंने 15 अप्रैल तक डेढ़ दर्जन से ज्यादा नेजल सैंपल लिए। गौरव कहते हैं कि डर मुझे भी लगा था पर जिम्मेदारी से हार गया। 28 मार्च को भारी की शादी होनी थी। लेकिन कोरोना के चलते छुट्टी संभव भी नहीं थी और जिम्मेदारी के चलते मांगी भी नहीं। हालांकि इससे मम्मी पापा परेशान थे। उन्होंने छुट्टी लेने के लिए भी कहा। मैंने उन्हें भी समझाया और काम जारी रखा।

## घर पर हुआ महेश का स्वागत

भोजीपुरा निवासी महेश चंद एसआरएमएस में महत्वपूर्ण जिम्मेदारी निभाते हैं। वह सफाई कर्मचारी हैं। कोरोना से निपटने की ट्रेनिंग में लगातार शामिल रहे। पांच अप्रैल उनकी ड्यूटी कोरोना के आइसोलेशन वार्ड में लगी। पहले दिन वहाँ पहुंचने तक काफी डर के साथ पहुंचे। अस्पताल पहुंचने तक डर पूरी तरह खत्म हो चुका था। इसके बाद 16 अप्रैल तक ड्यूटी की। क्वारंटीन में रहे। महेश कहते हैं कि क्वारंटीन के बाद घर पहुंचने पर परिवार में शामिल सभी लोगों ने जबरदस्त स्वागत किया। मुझे देख कर सब खुश हुए। जैसे मैंने कोई जंग जीती हो। अब सब सामान्य है।

## फौजी बन लड़ रहीं सिस्टर ज्योति

ज्योति चुफाल नर्स की बड़ी जिम्मेदारी संभालती हैं। कोविड वार्ड के लिए ड्यूटी करने की जानकारी उन्होंने परिवार और आर्मी में जेसीओ अपने पापा को दी। मां कुछ डर्ने लेकिन भाई और पापा ने हौसला बढ़ाया। पापा ने कहा यह वक्त देश सेवा का है। जिस तरह हम फौजी देश के लिए लड़ते हैं तुम्हें भी इस महामारी से लड़ना होगा। बिना डरे, हम्मत से इसका मुकाबला करो। पापा और भाई के प्रोत्साहन ने ज्योति को हौसला दिया। कोविड वार्ड में आर्थिक दिनों में उन्होंने ड्यूटी संभाली। शाम को चार कोरोना संदिग्ध मरीज आए। इनमें पति पत्नी सहित एक ही परिवार के तीन लोग भी थे। उनके व्यवहार ने बचा हुआ कोरोना का डर भी निकाल दिया। हंगामे से ज्योति को भी परेशान किया। हमला कर उसका मास्क छीन लिया। ज्योति ने इसकी कंस्टेंट भी करवाई। वह कोरोना से ज्यादा इंसानों के व्यवहार को खतरनाक मानती हैं।

## आईसीयू में डटे रहे बलबीर

2004 से एसआरएमएस में काम कर रहे हैं बलबीर सिंह। काफी समय कार्डियक आईसीयू में सुरक्षा की जिम्मेदारी संभाली है। कोरोना की तैयारियों में इन्हें भी ट्रेनिंग दी गई। मरीजों के बीच खुद को सुरक्षित रखने के तरीके भी बताये गए। 10 अप्रैल को नया रोस्टर लागू हुआ। जिसमें कोरोना वार्ड के आइसोलेशन में ड्यूटी लगाई गई। बलबीर ने यह जानकारी पत्नी और बच्चों को दी। चिंता होनी लाजिमी है। पत्नी परेशान हुई। ट्रेनिंग में मिली कोरोना और इससे बचाव की जानकारी से बलबीर ने पत्नी को अवगत कराया। बताया कि डरने या परेशान होने की जरूरत नहीं है। यह समय जिम्मेदारी से भागने का भी नहीं है। पीपीई के साथ वे आइसोलेशन में ड्यूटी करने लगे। ड्यूटी के बाद यहीं क्वारंटीन में रहते हैं। अब बलबीर सभी को अफवाहों से सावधान करते हैं। कहते हैं कि मेडिकल कालेज में सभी लिए सुरक्षा के इंतजाम किए गए हैं। डरें नहीं काम करें।

# कोविड-19 से संबंधित पूछे जाने वाले कुछ सवाल

**सवाल-** क्या हार्ट और बीपी के मरीजों को कोरोना संक्रमण का खतरा ज्यादा है ?

**जवाब-** नहीं, इन मरीजों को दूसरों की तुलना में खतरा अधिक नहीं है।

**सवाल-** उपरोक्त बीमारियों से पीड़ितों के संक्रमित होने पर गंभीर बीमारी या संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है क्या ?

**जवाब-** उपरोक्त बीमारियों से पीड़ितों के इस संक्रमण के बाद अधिक गंभीर होने का खतरा है।

इसीलिए इन्हें कोविड 19 से बचने के लिए अतिरिक्त देखभाल की सलाह दी जाती है।

**सवाल-** क्या मधुमेह पीड़ितों को कोविड 19 होने का खतरा ज्यादा है ?

**जवाब-** सामान्य तौर पर ही अनियंत्रित मधुमेह से पीड़ित लोगों में सभी संक्रमणों का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि कोरोना का खतरा मधुमेह पीड़ितों को नहीं है। लेकिन एक बार इससे संक्रमित होने के बाद गंभीर बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में मधुमेह पीड़ितों को शुगर की जांच नियमित करनी चाहिए। भोजन को भी नियमित लेना चाहिए और डाक्टर द्वारा सुझाए व्यायाम भी अवश्य ही करने चाहिए। साथ ही सर्दी जुकाम होने पर डाक्टर की निगरानी में ही दवाएं लेनी चाहिए। शुगर और कोलेस्ट्राल नियंत्रित रखना चाहिए।

**सवाल-** यदि मुझे कोविड-19 के लक्षण हैं तो क्या करना चाहिए ?

**जवाब-** यदि आपको सांस लेने में तकलीफ के बिना बुखार, खांसी, मांसपेशियों में



दर्द है, तो अपने डाक्टर से संपर्क करें और सलाह लें। आपको कम से कम 14 दिन घर पर ही रहना चाहिए। इस दौरान परिवार के अन्य सदस्यों के निकट संपर्क से बचें। साथ ही मास्क पहनें। ज्यादा तकलीफ होने पर, सांस लेने में तकलीफ पर डाक्टर की सलाह लें और उसका पालन करें।

**सवाल-** कोविड- 19 की रोकथाम के लिए क्या करना चाहिए ?

**जवाब-** कोविड 19 खांसी और छोंक द्वारा, ड्रापलेट

और छूने से फैलता है। जब आप किसी ऐसी वस्तु को छूते हैं जिस पर वायरस के कण हैं तो वह वायरस आपके हाथों पर पहुंच जाता है। उन्हीं हाथों से चेहरा छूने पर आप संक्रमित हो सकते हैं। वायरस के कण तीन दिन तक भी बने रह सकते हैं। इसीलिए नियमित बीस सेकेंड तक साबुन से हाँथ थोना और भी ज्यादा जरूरी।

**सवाल-** कोविड-19 का संक्रमण रोकने के लिए उपाय क्या हैं ?

**जवाब-** सबसे बड़ा और महत्वपूर्ण उपाय सामाजिक दूरी का पालन करना है। उन लोगों के संपर्क में आने से बचना है जिनमें संभावित कोविड-19 के लक्षण दिख रहे हैं। या कोई भी वह व्यक्ति जो सर्दी, जुकाम, खार्सी और बुखार से पीड़ित हो। सामाजिक दूरी बनाए रखने के साथ ही गैर जरूरी यात्राओं से बचें। इस दौरान अस्पतालों में जाने से बचें। हाथों को स्वच्छ रखें और हर दो घंटे में बीस सेकेंड तक साबुन से हाथों को धोएं। दूसरों से हाथ मिलाने, चेहरा छूने और दरवाजों के हैंडल, लिफ्ट के स्विच जैसे सार्वजनिक इस्तेमाल की वस्तुएं छूने से परहेज करें।

## बढ़ा गंगाराम का भरोसा

एक वर्ष से एसआरएमएस से जुड़े युवा गंगाराम ड्राइवर हैं।

स्टाफ बस से लेकर एंबुलेंस तक सब चलाते हैं। कोविड 19 के लिए उन्हें विशेषकर एंबुलेंस चलाने की जिम्मेदारी दी गई। वह एंबुलेंस जिससे फ्लू क्लीनिक या एआरडीएस से कोरोना लक्षणों वाले मरीज वार्ड तक ले जाये जाते हैं। ड्यूटी से पहले ट्रेनिंग के साथ उन्हें मरीजों को ले जाने और सुरक्षा संबंधी सारी जानकारी दी गई। पहला मरीज उन्होंने 25 मार्च की रात दस बजे वार्ड में पहुंचाया। वे कहते हैं कि एक साल पहले शादी हुई। इसीलिए पत्नी और परिवार को चिंता ज्यादा है। कोरोना से बचाव के लिए मास्क ही काफी है। फिर भी हमें भी पीपीई दिए गये हैं। हर मरीज को पहुंचाने के बाद एंबुलेंस सेनिटाइज की जाती है। ऐसे में कोरोना कैसे फैल सकता है।



## लॉकडाउन में खुद को सकारात्मक रखें

एसआरएमएस मेडिकल कालेज के मनोवैज्ञानिक डा. सौरव कुमार कहते हैं कि कोरोना के संदिग्ध या पाजिटिव मरीज को टीवी और अखबारों में इससे संबंधित खबरों को देखने और पढ़ने से बचना चाहिए। ऐसी खबरों से एंजायटी या तनाव हो सकता है। साथ ही विश्वसनीय स्रोतों से ही इस संबंध में जानकारी लें। वह भी दिन भर में एक या दो बार। दिन भर इसका अपडेट लेने में समय न गंवाएं। इसके साथ ही आइसोलेशन या लाक डाउन के दौरान अपने पूरे दिन का शेड्यूल बनाएं। उसका पालन अवश्य करें। आइसोलेशन या लाकडाउन के समय को छुटी के रूप में न मानें। इस समय का उपयोग परिवार के साथ समय बिताने में करें। इस समय खुद को अपने शौक में व्यस्त रखें। ऐसे काम करें जो घर के अंदर किए जा सकते हैं। व्यायाम या योग को नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। घर के कामों में खुद को व्यस्त रखें। जिससे परिवार के अन्य सदस्यों पर आपके काम का बोझ कम से कम पड़े। परिवार के साथ घर के अंदर की जाने वाली गतिविधियों में शामिल हों। टीवी भी परिवार के साथ ही देखें। इस दौरान कोरोना के संबंध में बात करने से यथा संभव बचें। ज्यादा खाने और ज्यादा एक्सरसाइज से बचें। नकारात्मक पहलुओं के बारे में सोचने के बजाय खुद को सकारात्मक विचारों से प्रेरित करें। सकारात्मक पुस्तक पढ़ें।



# पहले संक्रमित होते हैं 15 क्लोज कांटेक्ट

- एसआरएमएस मेडिकल कालेज में कोरोना महामारी से बचाव पर हुआ डिस्कशन तीमारदारों को बचाव के दिए सुझाव ● कोरोना पीड़ित में लक्षण दिखने में लग सकता है दो से 14 दिन तक का समय ● औसतन 2.3 से 3.4 लोगों को संक्रमित कर सकता है कोविड प्रभावित व्यक्ति ● कोरोना से संक्रमित गर्भवती के बच्चे को इससे प्रभावित होने की संभावना नहीं ● लॉक डाउन को मानना और घर में क्वारंटीन कोरोना से बचाव का अच्छा उपाय

**बेरेली:** कोरोना से प्रभावितों की बढ़ती संख्या से सभी चिंतित हैं लेकिन इस बीमारी से बचाव का एक ही उपाय है। वह है सावधानी। वह चाहें लाक डाउन के रूप में बाहर घूमने से खुद को रोकना हो या बाहर से आने पर परिवार को बचाने के लिए खुद को क्वारंटीन करना। यह सब सावधानियां ही हैं। इन्हीं को अपना कर हम खुद के साथ अपने परिवार को कोरोना संक्रमण से बचा सकते हैं साथ ही अपने मुहल्ले और शहर को भी। यह बात एसआरएमएस मेडिकल कालेज में कोविड 19 पर पैनल डिस्कशन के दौरान डा.ललित सिंह ने कही। पैनल में बताया गया कि कोविड प्रभावित से 15 क्लोज कांटेक्ट व्यक्तियों के पहले संक्रमित होने की संभावना ज्यादा होती है।

एसआरएमएस मेडिकल कालेज के आडिटोरियम में 31 मार्च को सामाजिक दूरियों को बनाए रखते हुए कोविड 19 से बचाव पर पैनल डिस्कशन आयोजित किया गया। इसमें मेडिकल कालेज के विशेषज्ञ डाक्टरों ने हिस्सा लिया। पैनल का संचालक क्रिटिकल केयर और पल्मोनरी विभाग के एचओडी डा.ललित सिंह ने किया। उन्होंने कोरोना 19 की बेसिक जानकारी दी और पैनल डिस्कशन की जरूरत बताई। माइक्रोबायोलॉजी विभाग के एचओडी डा.राहुल गोयल ने कोरोना वायरस के बारे में सभी को जानकारी दी। बताया कि इससे संक्रमितों का सैंपल कैसे और कहां से लेना चाहिए। जिससे खुद का भी बचाव हो सके। गॉयनेकोलोजिस्ट डा.जे.के गोयल ने कहा कि लोगों में भ्रांति है कि अगर कोई गर्भवती कोविड 19 से संक्रमित है तो उसके बच्चे पर क्या प्रभाव पड़ेगा। उन्होंने कहा कि अभी तक ऐसा कोई प्रमाण नहीं मिला है कि कोरोना प्रभावित महिला से गर्भ में पल रहे उसके बच्चे में संक्रमण फैला हो। ऐसे में यह बात निराधार है और घबराने की जरूरत नहीं। डा.पीएल प्रसाद ने बच्चों में इससे प्रभावित होने की आशंकाओं की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि हालांकि बच्चों को यह संक्रमण काफी कम प्रभावित करता है फिर भी इससे बच्चों का बचाव करना जरूरी है। डा.राजीव टंडन ने कोविड 19 के फैलने की वजहों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि इसके फैलने की मुख्य वजह खांसी है। संक्रमित की खांसी से एयरोसाल स्वस्थ इंसान को प्रभावित करते हैं। उन्होंने कहा कि इससे प्रभावित मनुष्य में खांसी और जुकाम के साथ बुखार व सांस लेने में दिक्कत होना अनिवार्य लक्षण है। बुखार होने और सांस उछड़ना ही इसे सामान्य प्लू से अलग करता है। डा.एमपी रावत ने कोविड 19 की इंवेस्टिगेशन की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि इसकी जांच में ल्यूकोसाइट्स काउंट कम हो जाता है। ऐसे में डीडायमर टेस्ट जरूरी हो जाता है। यह टेस्ट भी पॉजिटिव आता है। उन्होंने कोरोना पीड़ितों की देखभाल, उनके इलाज पर भी चर्चा की। साथ ही कहा कि संक्रमित लोगों को ठीक करने के लिए हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन ठीक है लेकिन स्वस्थ मनुष्य द्वारा हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन



**कोविड वर्कशॉप में सवालों के जबाब देते हुए पैनल में शामिल विशेषज्ञ और चेयरमैन देव मूर्ति जी व अन्य (इनसेट में)**

लेने पर नुकसान की आशंका ज्यादा है।

डिप्टी मेडिकल सुपरिंटेंडेंट डा.आर. पी सिंह ने कोविड 19 पीड़ितों के इलाज में बरती जाने वाली सावधानियों का जिक्र किया। उन्होंने कहा कि इनके इलाज और तीमारदारी के समय पर्सनल प्रोटेक्शन बेहद जरूरी है। उन्होंने पहले खुद को प्रोटेक्ट करने की सलाह दी। डा.नीरज प्रजापति ने कोरोना प्रभावितों की एक्सरे रिपोर्ट में फेफड़ों के बाहर की ओर हल्के सफेद धब्बे होने की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि हालांकि यह अनिवार्य लक्षण नहीं है। कई बार एक्सरे में सफेद धब्बे नहीं आते। जो बाद में सीटी रिपोर्ट में आ जाते हैं। डा.निपुन अग्रवाल ने कहा कि कोविड 19 से पीड़ित व्यक्ति में लक्षण दो से 14 दिनों में दिखते हैं। कुछ में यह दो दिन में ही दिखने लगेंगे तो कुछ में 14 दिन में। ऐसे में सावधानी बरतनी जरूरी है और 14 दिन क्वारंटीन में रहना बेहद जरूरी भी। उन्होंने कहा कि इससे प्रभावित व्यक्ति औसतन 2.3 से लेकर 3.4 लोगों को संक्रमित कर सकता है। 15 क्लोज कांटेक्ट लोग उससे संक्रमित हो सकते हैं। मरीज के साथ घर में रहने वाले, दो मीटर से कम दूरी से 15 मिनट तक आमने-सामने बात करने वाले लोगों को क्लोज कांटेक्ट कहते हैं। डा.बी किशन सिंह ने आईसीयू में मरीजों की तीमारदारी के संबंध में बरती जाने वाली सावधानियों का जिक्र किया। पैनल डिस्कशन के मौके पर एसआरएमएस ट्रस्ट के चेयरमैन देव मूर्ति, डायरेक्टर एडमिनिस्ट्रेशन आदित्य मूर्ति, मेडिकल कालेज के प्रिंसिपल डा.एसबी गुप्ता, डिप्टी मेडिकल सुपरिंटेंडेंट डा.आरपी सिंह अन्य चिकित्सक, नर्सिंग इंचार्ज, विद्यार्थी, कोविड 19 मरीजों की देखभाल के लिए बनाई गई टीमों के सदस्य मौजूद रहे।

# जरा सी चूक पड़ सकती है भारी

**बरेली:** देश में कोरोना संक्रमितों की संख्या बढ़ती जा रही है। आने वाले समय के लिए यह चिंता का बड़ा विषय है। इस चुनौती से निपटने के लिए पर्याप्त तैयारी तो जरूरी है ही। सभी का सामाजिक दूरी को बनाए रखना और एकांतवासी होना ही एकमात्र उपाय भी है। यह बात एसआरएमएस मेडिकल कालेज में आयोजित वेबनार में देश के नामी चिकित्सकों और कोरोना विशेषज्ञों ने कही।

एसआरएमएस मेडिकल कालेज के रेस्प्रेटरी एंड क्रिटिकल मेडिसिन विभाग की ओर से कोरोना संक्रमण से लड़ने वाले डॉक्टरों, नर्स और पैरामेडिकल स्टाफ को जानकारी देने के लिए शनिवार को वेबनार का आयोजन हुआ। इंटरनेट के जरिये एक सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर आकर अलग-अलग शहरों में उपस्थित कोरोना विशेषज्ञ डॉक्टरों ने इस महामारी से संबंधित जानकारी दी। इंडियन सोसायटी आफ क्रिटिकल केयर मेडिसिन (आईएससीसीएम) के सहयोग से आयोजित इस वेबनार में रूंगटा हास्पिटल जयपुर के डा.नरेंद्र रूंगटा ने कोरोना की शुरूआत से लेकर अब तक की स्थिति को स्पष्ट किया। देश में बढ़ती कोविड-19 संक्रमितों की संख्या पर चिंता जताई। कहा कि अब भी स्थिति हमारे नियंत्रण में है। सामाजिक दूरी और एकांत ही इसे रोकने का एकमात्र उपाय और सहारा है। अगर इसका पालन अब भी कर लें, तो बेहतर है अन्यथा भविष्य में स्थिति भयावह हो सकती है। डा.रूंगटा ने अमेरिका और यूरोप के मुल्कों का उदाहरण दिया। कहा कि वहां सामाजिक दूरी को न मानने की वजह से ही हालात आज बदतर हो गए हैं। अभी भारत में ऐसी स्थिति नहीं है। लेकिन जो भी है वह चुनौतीपूर्ण है। जो भविष्य में और भी चुनौती दे सकती है अगर सामाजिक दूरी के पालन के साथ स्वच्छता संबंधी निर्देशों का पालन नहीं किया गया। डॉक्टर होने के नाते हमें भी भविष्य के किसी भी संकट से निपटने के लिए आज ही तैयारियां पूरी करनी होंगी। कल तक काफी देर हो सकती है। हां संक्रमितों की सेवा के साथ डॉक्टरों को सुरक्षित भी ज्यादा रहना है। क्योंकि सरे समाज की जिम्मेदारी भी हम पर ही है। उन्होंने एक सवाल के जवाब में कहा कि कई मिथक अब भी समाज में चल रहे हैं। इनमें बच्चों और वयस्कों के इस महामारी से पीड़ित न होने की भी अफवाह एक है। इसे बिल्कुल भी न माने। हां यह सच है कि इस महामारी से बुजुर्ग ज्यादा प्रभावित हैं लेकिन बच्चे और वयस्क इससे अछूते नहीं। यह संक्रमण उनकी भी जान ले रहा है। ऐसे में बचाव जरूर करें। कोई भी मास्क

- एसआरएमएस में हुए वेबनार में विशेषज्ञों की चेतावनी
- सामाजिक दूरी और एकांत ही कोरोना से बचाव का तरीका
- संक्रमितों से खुद को बचाने के लिए घर पर रहना ही उपाय
- लापरवाही से ही अमेरिका और यूरोप के देशों में हालात बदतर



लगाना पर्याप्त है। दो-दो घंटे में साबुन से हाथ धोना या सेनिटाइज करना भी जरूरी है। उन्होंने कहा कि विश्व में यह महामारी पर्यटकों के जरिये ही फैली है। हवा में फैलने का अभी तक कोई प्रमाण नहीं। ऐसे में सोशल डिस्टेंसिंग को मानना जरूरी है। डा.रूंगटा ने संभावित कोरोना पाजिटिव मरीजों का सैंपल लेने की तकनीक और इलाज में प्रयोग की जाने वाली दवाइयों की भी चर्चा की। साथ ही टेली आईसीयू और टेलीमेडिसिन का भी जिक्र किया। कहा कि हमारे देश में न पर्याप्त डाक्टर हैं और न ही नसे या पैरामेडिकल स्टाफ। यह रातों रात बनाए भी नहीं जा सकते। ऐसे में टेली आईसीयू और टेलीमेडिसिन कोरोना पीड़ितों के इलाज में काफी कागर तकनीकी हो सकती है। अब यह जरूरी भी है और आसान भी। अपोलो हास्पिटल भुवनेश्वर के डा.बानांबर रे ने भी कोरोना के इलाज संबंधी जानकारियां दीं। दोनों चिकित्सकों ने सोशल डिस्टेंसिंग को अपनाते हुए मेडिकल कालेज के आडिटोरियम में उपस्थित डॉक्टरों, नर्सों और पैरामेडिकल स्टाफ के सवालों के जवाब भी दिए। कार्यक्रम का संचालन एसआरएमएस मेडिकल कालेज के रेस्प्रेटरी एंड क्रिटिकल मेडिसिन विभाग के एचओडी डा.ललित सिंह ने किया। सोशल मीडिया एप के जरिये वेबनार में इंडियन सोसायटी आफ क्रिटिकल केयर मेडिसिन बरेली चौप्तर के अध्यक्ष डा.विमल भारद्वाज और डा.सोमेश मेहरोत्रा ने भी उपस्थिति दर्ज कराई। इस मौके पर मेडिकल कालेज के प्रिसिपल डा.एसबी गुप्ता, डा.आरपी सिंह, डा.जेके गोयल, डा.अशोक गुप्ता, डा.राहुल गोयल, डा.पीएल प्रसाद, डा.एमपी रावल, डा.अतुल सिंह, डा.प्रदीप शाही, डा.बिंदु गर्ग, डा.मृत्युंजय कुमार, डा.निपुन अग्रवाल भी मौजूद रहे।



# एसआरएमएस में इलाज महंगा नहीं



**बरेली:** ज्यादातर लोग अपनी बीमारी छुपाने की कोशिश करते हैं। ऐसे में रोग बढ़ कर लाइलाज हो जाता है। इसकी वजह महंगे इलाज का बहम और उसे न उठा पाने की मजबूरी है। यह डर रिश्तेदारों की सुनाई बातों और बाजार में इलाज महंगा होने की गलत जानकारी से पैदा होता है। जबकि ऐसा है नहीं। सरकारी अस्पतालों की तरह ही रामसूर्ति मेडिकल कालेज में भी इलाज इतना महंगा नहीं, जितना हम सोचते हैं। इसकी पुष्टि एसआरएमएस इंस्टीट्यूट आफ मेडिकल साइंसेज द्वारा जारी आंकड़े भी करते हैं। यहां सबसे ज्यादा 43.3 फीसद मरीजों का इलाज पांच हजार रुपये से कम में हो जाता है। इसमें दवाइयों पर खर्च, आपरेशन, अस्पताल में रहना और घर वापसी तक का भुगतान शामिल है। जी, यह सौ फीसद सच है। अब आप बीमारियां छुपाइए नहीं, बल्कि इलाज करा कर स्वस्थ जिंदगी का आनंद लीजिए।

महंगे इलाज की अफवाहों को रोकने और आम लोगों को उहीं की जेब के अनुरूप इलाज का भरोसा दिलाने के लिए एसआरएमएस ट्रस्ट प्रशासन ने पिछले वर्ष 2019 में जनवरी माह से दिसंबर माह के बीच अपने यहां भर्ती मरीजों के खर्च का

एनालिसिस किया। इसमें अस्पताल में भर्ती 60 हजार मरीजों के खर्च का आंकलन किया गया। ओपीडी में आए और दवा लेकर जाने वाले मरीज इसमें शामिल नहीं किए गए। इसमें उन सभी मरीजों को शामिल किया गया जो किसी न किसी वजह से कम से कम एक दिन भी अस्पताल में भर्ती हुए हैं। एनालिसिस में कार्डियोलाजी, रेडिएशन औंकोलाजी और प्लास्टिक सर्जरी सहित नौ सुपर स्पेशियलिटी विभागों में भर्ती मरीजों के इलाज पर खर्च भी शामिल किया गया। जहां इलाज में ज्यादा खर्च का अनुमान लगाया जाता है। साथ ही कम खर्च के अनुमान वाले आथैलोलाजी, जनरल सर्जरी और साइकलाट्री जैसे दस सामान्य विभागों में भर्ती मरीज भी शामिल किए गए। खर्च का आंकलन चौकाने वाला मिला।

एसआरएमएस आईएमएस के डिप्टी मेडिकल सुपरिंटेंडेंट डा. आरपी सिंह ने कहा कि इलाज में ज्यादा खर्च की आम धारणा हमारे यहां भर्ती मरीजों के खर्च के आंकड़े तोड़ते हैं। हमारे यहां भर्ती मरीजों में से 43.3 फीसद को पांच हजार रुपये से कम खर्च में स्वास्थ लाभ हुआ। इसमें सामान्य बीमारियों के उपचार में भर्ती 67.03 फीसद और सुपर

- पांच हजार रुपये से कम में हो जाता है 67.02 फीसद मरीजों का इलाज
- कैंसर के 61 फीसद मरीज 5000 से कम खर्च में हो जाते हैं स्वस्थ
- 25 हजार से कम में संभव है 34.95 फीसद दिल के रोगियों का इलाज
- सिर्फ 4.1 फीसद मरीजों को खर्च करना पड़ता है एक लाख से ज्यादा
- एक लाख से ज्यादा इलाज खर्च होने वालों में 29 फीसद दिल के मरीज
- एसआरएमएस आईएमएस ने जारी किए दवाइयों सहित खर्च के आंकड़े

स्पेशियलिटी ट्रीटमेंट के 19.62 फीसद मरीज शामिल हैं। कैंसर के उपचार के लिए सुपर स्पेशियलिटी विभाग रेडिएशन औंकोलाजी में भर्ती 61.30 फीसद मरीज भी इसी खर्च में स्वस्थ हुए। इसी खर्च में प्लास्टिक सर्जरी कराने वाले 19.86 फीसद मरीजों को समस्या से निजात मिली। डर्मोटोलाजी विभाग में भर्ती 97.82 फीसद, साइकियाट्री में 96.81 फीसद, पीडियाट्रिक में 83.62 फीसद मरीज भी पांच हजार रुपये से कम खर्च में स्वस्थ होकर घर वापस हुए। 44.47 फीसद मरीजों की हड्डियां भी मात्र पांच हजार रुपये खर्च में जुड़ गईं।

डा. सिंह के अनुसार एसआरएमएस में 15.8 फीसद मरीजों को उपचार के लिए पांच हजार से दस हजार की राशि खर्च करनी पड़ी। इसमें सामान्य बीमारियों के लिए 13.10 फीसद और सुपर स्पेशियलिटी इलाज के लिए 18.53 फीसद मरीज शामिल हैं। इसमें सबसे ज्यादा 26.44 फीसद मरीज इंनटी और 28.27 फीसद मरीज न्यूरोलाजी के रहे। 23.4 फीसद मरीजों को अपने उपचार में 10 हजार से 25 हजार रुपये तक की राशि खर्च करनी पड़ी। इसमें सामान्य विभागों में 13.37 फीसद मरीज और सुपर

स्पेशियलिटी विभागों में उपचार लेने वाले 33.37 फीसद मरीज रहे। जनरल सर्जरी कराने वाले 29.90 फीसद, हड्डियों की टूट-फूट वाले 28.10 फीसद, यूरोलाजी के 61.83 फीसद, न्यूरोलाजी के 38.58 फीसद और प्लास्टिक सर्जरी कराने वाले 37.74 फीसद मरीज इसी ब्लाक में शामिल हुए। इनके इलाज में 10 हजार से 25 हजार के बीच खर्च आया। डा.आरपी सिंह ने कहा कि सिर्फ 8.4 फीसद मरीजों को स्वरूप होकर घर जाने के लिए 25 हजार से 50 हजार रुपये तक की राशि खर्च करनी पड़ी। इसमें सामान्य विभागों में उपचाराधीन मरीज सिर्फ 3.88 फीसद रहे जबकि सुपर स्पेशियलिटी विभागों के 12.89 फीसद। इसमें भी सबसे ज्यादा जनरल सर्जरी कराने वाले 10.08 फीसद, औंको सर्जरी के 17.01 फीसद मरीज शामिल हैं। इसी तरह मात्र 8.4 फीसद मरीजों को अपने उपचार के लिए 50 हजार से एक लाख रुपये तक खर्च करना पड़ा। इसमें भी सामान्य बीमारियों में 1.65 फीसद और सुपर स्पेशियलिटी विभागों में उपचाराधीन 8.29 फीसद मरीजों को ही

इलाज महंगा होने की आम धारणा है। यह सही है या गलत, सच्चाई जानने के लिए हमने अपने यहां भर्ती मरीजों के खर्च का आंकलन किया। क्वालिटी कंट्रोल टीम ने पिछले वर्ष (जनवरी से दिसंबर) में भर्ती 60 हजार मरीजों के खर्च का अध्ययन किया। दवाइयों, जांचों, आपरेशन और अस्पताल में भर्ती होने के सभी तरह के खर्च के एनालिसिस में चौकाने वाले तथ्य सामने आए। पता चला कि सभी मरीजों में से 43.3 फीसद मरीजों को अपनी बीमारी से निजात पाने के लिए सिर्फ पांच हजार रुपये खर्च करने पड़े। केंसर और रेडियोथेरेपी के 61 फीसद मरीजों का इलाज भी पांच हजार रुपये से कम खर्च में हो गया। 23.4 फीसद मरीजों को ही इलाज के लिए दस हजार से 25 हजार के बीच धन खर्च करना पड़ा। हमारे यहां स्थापित आईसीयू को प्लेटिनम मान्यता मिली है। जिसके रख रखाव पर अधिक खर्च आता है। इसके बावजूद मरीजों पर इसका खर्च पड़ने नहीं दिया जाता। इसी से हम कम खर्च में बेहतर सुविधा देकर मरीजों को स्वस्थ कर पा रहे हैं।

-आदित्य मूर्ति, डायरेक्टर एडमिनिस्ट्रेशन एसआरएमएस आईएमएस



यह राशि खर्च करनी पड़ी। सबसे ज्यादा 25.28 फीसद औंको सर्जरी कराने वाले मरीज इस वर्ग में शामिल हुए। डा.आरपी सिंह के अनुसार सिर्फ 4.1 फीसद मरीज ऐसे रहे जिन्हें अपने इलाज के लिए एक लाख रुपये से ज्यादा की राशि खर्च करनी पड़ी। इसमें सामान्य बीमारियों के सिर्फ 0.9 फीसद और

सुपर स्पेशियलिटी सेवाएं लेने वाले 7.37 फीसद मरीज रहे। रेप्पेरिटी मेडिसिन विभाग में उपचाराधीन 4.28 फीसद मरीजों को एक लाख रुपये से अधिक खर्च करना पड़ा। सबसे ज्यादा 29.70 फीसद दिल के मरीजों पर इलाज के लिए एक लाख रुपये से ज्यादा खर्च आया।

DEPARTMENT	<5000	5000 - 10000	10000 - 25000	25000 - 50000	50000-1 LC	1 LAKH ABOVE
<b>SPECIALITY DEPARTMENT</b>						
OPHTHALMOLOGY	86.9	8.16	3.64	1.2	0.089	0.01
GENERAL MEDICINE	60.89	19.37	11.69	4.69	2.22	1.13
OBS AND GYNAE	64.9	18.83	13.65	1.85	0.41	0.36
ORTHO	44.47	13	28.1	8.44	3.39	1.78
RESPIRATORY MEDICINE	48.66	17.83	15.94	7.7	5.57	4.28
ENT	47.68	26.44	23.17	1.97	0.58	0.16
GENERAL SURGERY	38.5	17.57	29.9	10.08	3.07	0.88
PEDIATRICS	83.62	6.19	6.11	2.66	1.07	0.34
DERMATOLOGY	97.82	1.39	0.59	0.12	0.07	0.01
PSYCHIATRY	96.81	2.19	0.86	0.1	0.04	0
<b>AVERAGE OF SPECIALITY DEPT.</b>	<b>67.025</b>	<b>13.097</b>	<b>13.365</b>	<b>3.881</b>	<b>1.6509</b>	<b>0.895</b>
<b>SUPER SPECIALITY</b>						
CARDIOLOGY	4.17	15.63	34.95	7.07	8.48	29.7
NEUROLOGY	16.17	28.27	38.58	9.64	3.77	3.58
NEPHROLOGY	14.3	19.71	38.81	15.63	7.84	3.7
UROLOGY	10.48	11.81	61.83	14.74	1.06	0.09
RADIATION ONCOLOGY	61.3	11.18	12.53	7.47	4.4	3.13
NEURO SURGERY	21.66	19.23	23.66	14.33	10.97	10.15
GASTROENTEROLOGY	17.42	24.98	33.52	13.19	7.99	3.56
PLASTIC SURGERY	19.86	17.8	37.74	16.93	4.83	2.85
ONCO SURGERY	11.26	18.18	18.73	17.01	25.28	9.54
<b>AVERAGE of SPECIALITY &amp; SUPER SPECIALITY</b>	<b>19.62</b>	<b>18.53</b>	<b>33.37</b>	<b>12.89</b>	<b>8.29</b>	<b>7.37</b>
<b>Total All Deptt (Value in %)</b>	<b>43.3</b>	<b>15.8</b>	<b>23.4</b>	<b>8.4</b>	<b>5.0</b>	<b>4.1</b>

# सबसे बड़ा धर्म मानव सेवा निभा रहा एसआरएमएस

- किप्स ग्रुप के डायरेक्टर देवेंद्र खंडेलवाल ने युवाओं को दी एसआरएमएस ट्रस्ट चेयरमैन देव मूर्ति से प्रेरणा लेने की सीख
- कहा, एकाग्रता और लगन से कैसे सपनों को पूरा किया जाता है देव मूर्ति जी से सीखना जरूरी
- विश्वविद्यालय बनने के बाद मानव सेवा के अपने मिशन को और बड़ा करेगा एसआरएमएस ट्रस्ट



देवेंद्र खंडेलवाल

**बरेली:** स्वतंत्रता सेनानी राम मूर्ति जी से प्रभावित और उनका सानिध्य हासिल करने वाले देवेंद्र खंडेलवाल जी का पिछले चालीस से ज्यादा वर्षों का मूर्ति परिवार से नाता है। दोनों में परिवारिक संबंध तो है ही, एक टूसरे के सलाहकार और आलोचक भी दोनों हैं। देवेंद्र जी ने देव मूर्ति जी को एसआरएमएस ट्रस्ट का सपना देखते, बुनते और उसे ऊंचाइयों पर ले जाते भी देखा। वहाँ देव मूर्ति जी भी देवेंद्र जी के किप्स के सपने के साथी रहे। आज दोनों अपने-अपने सपनों के साथ शिखर पर हैं। बरेली और उत्तर प्रदेश से बाहर भी दोनों के संस्थान अपना अपना परचम लहरा रहे हैं। खंडेलवाल सेवा ट्रस्ट और विश्व जागृति मंच के जुड़े देवेंद्र जी मानव सेवा को सबसे बड़ा धर्म मानते हैं। वे कहते हैं कि यह धर्म एसआरएमएस ट्रस्ट बखूभी निभा रहा है।

किप्स ग्रुप के डायरेक्टर देवेंद्र खंडेलवाल जी ने एसआरएमएस ट्रस्ट को समाजसेवा का बड़ा मंच करार दिया। बोले, प्रति वर्ष लाखों मरीजों को निशुल्क इलाज और 1.5 करोड़ की दवाइयां मुफ्त देकर एसआरएमएस स्वास्थ्य क्षेत्र में बड़ी समाजसेवा कर रहा है। छह हजार से ज्यादा लोगों को रोजगार देकर उनके परिवार का भरण पोषण करना कई कम बड़ी बात नहीं। बड़ी मानव सेवा है। एसआरएमएस से कब से संबंध है के सवाल पर देवेंद्र जी यादों में खो जाते हैं। बोले चालीस साल या उससे पहले की बात होगी। बरेली में एक राजनीतिज्ञ थे। गांधीवादी, उस्तूलों के पक्के, आदर्शवादी राम मूर्ति जी। सिद्धांतवादी होने के चलते उन्होंने अपनी ही पार्टी की सरकार के आपातकाल के फैसले का विरोध किया। इस पर जेल भी गए। उनके आदर्श और उनका व्यक्तित्व आकर्षित करता था। चाचा बोलता था उन्हें। उनसे मिलने घर जाना होता था। वहाँ देव मूर्ति जी से मुलाकात होती थी। वह मुझसे उप्र में छोटे थे, फिर भी स्वभाव मिलने से मित्रता हो गई। अत्यन्त संबंध परिवारिक हो गए। तभी से हम साथ हैं। देव मूर्ति जी की खूबियों के बारे में देवेंद्र जी कहते हैं कि उनकी लगनशीलता, एकाग्रता, कर्मठता, संस्कृति और संस्कारों को कायम रखने का संकल्प, सपनों को देखने और उन्हें पूरा करने हौसले से आज युवाओं को प्रेरणा लेने की जरूरत है। युवा पीढ़ी को सीखने की जरूरत है कि किस तरह आदर्शों पर कायम रह कर मंजिल हासिल की जाती है। आज भी उनका जोश और नई चीज सीखने की ललक युवाओं को पीछे छोड़ती है। तीस साल पहले ट्रस्ट बना कर समाजसेवा करने के विचार को उन्होंने

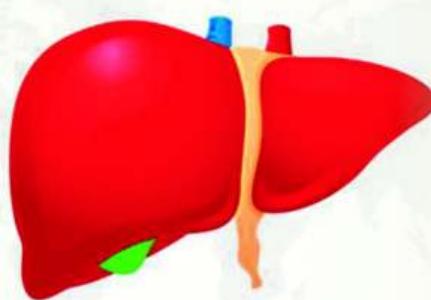
हम सबसे साझा किया। राय मशविरे के बाद एसआरएमएस ट्रस्ट बना। इंजीनियरिंग कॉलेज खोल कर बच्चों को शिक्षित करने का विचार रहा हो या अस्पताल और मेडिकल कालेज, हर नया काम देव मूर्ति जी ने राय मशविरा कर और सहमति से ही शुरू किया। देव मूर्ति जी की दूर घिट और कर्मठता ही है कि नान टेक्निकल होने के बाद भी उन्होंने इंजीनियरिंग और मेडिकल कालेज खोलने का हासला दिखाया। लगातार संस्थानों की श्रंखला खड़ी कर दी। जो सफलता पूर्वक संचालित हो रहे हैं। यह काम किसी टेक्निकल व्यक्ति के लिए भी मुश्किल है। शहर और बाहर के भी डाक्टर और इंजीनियर के साथ मैं खुद भी इस पर ताज्जुब करता हूँ। लेकिन देव मूर्ति जी के लिए यह जैसे चुटकियों का काम हो। वे जिंदगी की पाठशाला से आज भी सीखते रहते हैं। उसी से सीख कर भविष्य के फैसले करते हैं। फल ऊपर वाला सफलता के रूप में देता है। कामयाबी का रास्ता भी यही है। हाँ लाखों लोगों की दुआयें भी कामयाबी के मुश्किल रास्ते को आसान बनाती हैं। देवेंद्र जी कहते हैं कि तीस साल में एसआरएमएस ट्रस्ट ने बहुत कुछ किया। बरेली को तो बहुत कुछ दिया ही, आसपास के जिलों के लोगों की जिंदगी को भी आसान बनाया। निरोगी भी। समाजसेवा की कई योजनाओं पर एसआरएमएस आज भी काम कर रहा है। मोबाइल शब दाह गृह भी ऐसी ही योजनाओं में से एक है। जो अंतिम रूप में है और जल्द ही सिरे चढ़ने वाली है।

देवेंद्र जी एसआरएमएस के विश्वविद्यालय के प्रस्ताव का भी जिक्र करते हैं। कहते हैं कि विश्वविद्यालय के प्रस्ताव को उ.प्र. सरकार ने स्वीकार कर लिया है। एसआरएमएस ट्रस्ट को आशय पत्र भी मिल चुका। इसके बनने के बाद मानवसेवा और भी आसान हो जाएगी। देवेंद्र इसके प्रति आश्वस्त भी हैं। मानव सेवा के काम को आगे ले जाने के लिए वह आदित्य मूर्ति पर भरोसा करते हैं। कहते हैं कि आदित्य जी दूसरों से काफी अलग हैं। वह युवा हैं, उर्जावान हैं। बाबा और पिता की विचारधारा से इत्तेफाक भी रखते हैं। संस्कारों और संस्कृति के प्रति भी उनका द्विकाव है। अज्ञाकारी होने के नाते पिता देव मूर्ति जी के कंधे से कंधा मिला कर काम के प्रति समर्पण भी रखते हैं। एसआरएमएस का भविष्य उनके रूप में उज्ज्वल है। ऊपरबाले से भी यही प्रार्थना है कि वह बाबा और पिता की तरह मानव सेवा की जिम्मेदारी उठाने की शक्ति आदित्य जी को दे। वे राम मूर्ति जी और देव मूर्ति जी के विचारों और आदर्शों को और आगे ले जाएं।

# जनाब लिवर को संभाल कर रखिये

**बरेली:** आप माने या न मानें आपका शरीर बहुत बड़ा खजाना है। आपको बिना बात के तकलीफ नहीं देता। छोटी मोटी टृट-फूट की खुद ही मरम्मत कर लेता है। आपको परेशानी बता कर ज्यादा परेशान नहीं करता। लेकिन अगर वह अपनी परेशानी बताता है। कोई लक्षण, सिस्टम दिखते हैं। तो स्पष्ट है कि इसे आपकी मदद की जरूरत है। अब इसकी अनदेखी उचित नहीं। लेकिन लोग अनदेखी करते हैं। शरीर की मदद नहीं करते। जिससे शरीर जवाब दे देता है और अस्पताल के चक्कर लगाना मजबूरी बन जाता है। ऐसा ही खुद की जरूरतें पूरी करने वाला, खुद की मरम्मत करने वाला एक अंग है आपका लिवर यानी यकृत। इसे जिगर के नाम से भी जानते हैं। मस्तिष्क के बाद शरीर का दूसरे सबसे बड़ा और जटिल अंग है यह। महत्वपूर्ण भी मस्तिष्क जितना ही। इसकी उपयोगिता के चलते ही विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) प्रति वर्ष 19 अप्रैल को विश्व लिवर दिवस मनाता है।

डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार भारत में बीमारियों से जितनी मौतें होती हैं। इसमें दसवां कारण लिवर होता है। हम खुद अपने खान पान और आदतों से इसे नुकसान पहुंचाते हैं। ऐसे में एक से डेढ़ किंग्रा वजन और 15 सेमी. का यह महत्वपूर्ण अंग धीरे धीरे काम करना बंद कर देता है। जिससे यह फैटी हो जाता है और हेपेटाइटिस ए, बी या सी, लिवर सिरोसिस और हेमोटोमेटोसिस जैसी बीमारियां धेर लेती हैं। एसआरएमएस मेडिकल कालेज के गैस्ट्रो सर्जन डा. कपिल चक्रवर्ती कहते हैं कि इसमें कोई शक नहीं कि लिवर से संबंधित बीमारियां अपने देश में भी तेजी से बढ़ रही हैं। खासकर युवाओं में। साफ है कि इसकी वजह खानपान में लापरवाही और फास्ट फूड है। इसका लिवर पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। प्रभावित व्यक्ति जब तक कुछ समझता है देर हो चुकी होती है। युवाओं में इसी वजह से फैटी लिवर के मामले आज तेजी से बढ़ रहे हैं। इससे बचने और लिवर को स्वस्थ रखने के लिए खानपान में सुधार के साथ लिवर की नियमित जांच आवश्यक है। डा. चक्रवर्ती के अनुसार पाचन तंत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले लिवर के प्रभावित होने से कई दूसरी



## WORLD Liver Day

— 19<sup>th</sup> April —

बीमारियां भी शरीर को धेर लेती हैं। लिवर पाचन तंत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आप जो भी खाते और पीते अथवा दवाइयां लेते हैं, वे सभी यकृत से होकर गुजरती हैं। आप यकृत के बिना जीवित नहीं रह सकते हैं। यह एक ऐसा अंग है कि यदि आप इसकी उचित तरीके से देखभाल नहीं करते हैं, तो उसे आसानी से नुकसान पहुंच सकता है। सबसे पहले तो भोजन ही नहीं पचता। इससे भोजन में मौजूद प्रोटीन और वसा का उपयोग शरीर नहीं कर पाता। ट्राइग्लिसराइड्स और पित का संश्लेषण न हो पाने से कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण पर भी असर पड़ता है। डिटाक्सिफिकेशन न होने पाने से संक्रमणों और बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। खून में शुगर की मात्रा के नियंत्रण पर भी असर पड़ता है। डा. चक्रवर्ती के अनुसार यह सब धीरे धीरे होता है। पूरी तरह क्षतिग्रस्त होने पर ही लिवर से संबंधित बीमारियों के संकेत प्रकट होते हैं। ऐसे में ज्यादा सावधान रहने की जरूरत है। भूख और वजन में कमी तथा पीलिया लिवर के क्षतिग्रस्त होने के शुरूआती लक्षण हैं। इनकी अनदेखी दूसरी गंभीर बीमारियों को जन्म देती है। हेपेटाइटिस भी इनमें से एक है। जो तेजी से बढ़ रहा है। यह वायरल संक्रमण

- शरीर का दूसरे सबसे बड़ा और जटिल अंग है आपका यकृत
- खान पान व लाइफ स्टाइल का सबसे ज्यादा असर लिवर पर



डॉ कपिल चक्रवर्ती

- यकृत के प्रभावित होने से शरीर को धेर लेती हैं कई बीमारियां

या अल्कोहल के संपर्क में आने से होता है। लिवर में सूजन होना इसका बड़ा लक्षण है। हालांकि लक्षण रहित और सीमित लक्षणों के साथ भी हेपेटाइटिस हो सकता है। इसमें ज्यादातर पीलिया, अत्यधिक थकान, भूख में कमी और अस्वस्था हो सकती है। डा. चक्रवर्ती कहते हैं कि लोगों को एक बात गौर से समझनी चाहिए कि एक किडनी के बिना तो जिंदगी कुछ हद तक संभव है, लेकिन लिवर के बिना बिल्कुल भी नहीं। ऐसे में इसका ध्यान रखना जरूरी ही नहीं मजबूरी भी है। ऐसे में लिवर को बचाएं। क्योंकि अंतिम स्टेज में इसका इलाज बेहद मुश्किल और खर्चीला है। ट्रांसप्लांट तो काफी मुश्किल है।

### लिवर स्वस्थ रखने के लिए क्या करें -

- लिवर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं। नियमित रूप से व्यायाम करें।
- स्वस्थ और संतुलित आहार का उपयोग करें तथा आहार में हल्दी का उपयोग बढ़ाएं।
- जंक फूड से बचें और आहार में मोटा अनाज, प्रोटीन, सब्जियों तथा वसा का संतुलन बनाएं।
- रेशायुक्त फलों, मिश्रित अनाज युक्त रोटियों, चावल और सभी तरह के अनाजों का उपयोग करें।
- लिवर की कोशिकाओं को अल्कोहल, धूम्रपान और ड्रग्स सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचता है।
- किसी भी दवा को शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श करें, वजन नियंत्रित रखें।
- हेपेटाइटिस से बचें। इसके लिए टीकाकरण कराएं हेपेटाइटिस ए और हेपेटाइटिस बी के लिए टीकाकरण उपलब्ध हैं।

## विचारणीय वस्तुस्थिति

“

वर्तमान प्रधान नेतृत्व है मां भारती के पुण्यों की परिणीति।  
यह है मेरे देशवासियों की आस्था और विश्वास की जागृति।  
काल के कपाल पर आज उभरी है एक विचित्र मनःस्थिति।  
आज आव्वान प्रबुद्ध पाठकों का विश्लेषण को वस्तुस्थिति ॥

निश्चित ही आपके अथक प्रयासों से हम सभी हैं कतार्थ।  
आपसे ही होता है, ‘न भूतो न भविष्यतिष’ आज चरितार्थ।  
आप विभूषित ही हैं मां भारती के विश्वगुरु लक्ष्य सिद्धार्थ।  
किन्तु व्याधिग्रस्त-धरा-जनित-अन्तर्द्वन्द आज है यथार्थ ॥

चाहें हो जनता कपर्यू या हो ‘९ बजे ९ मिनट’ का आव्वान।  
चाहें होना हो अकस्मात लागू हुए लॉकडॉउन से परेशान।  
देश की जनता देती है आपके निर्णय को अनुपम सम्मान।  
आपमें देखे वो भारत भविष्य की अतुलनीय छवि महान ॥

देश की जनता विगत ६ वर्षों में आपने पूर्णतः आजमा ली।  
चाहें बजाने हों शाम ५ बजे शंख, धंटी, ताली और थाली।  
मनानी हो बत्तियां बुझाकर रात्रि ९ बजे असमय दीवाली।  
कोरोना-भयातुर भारतीयों ने आपकी हर राय अपना ली ॥

आज देश में सर्जिकल-स्ट्राइक और नोटबंदी हो सकती है।  
अनुच्छेद ३७० और तीन तलाक जैसी प्रथा हट सकती है।  
सी. ए. बी. पर संसद की बहस आधी रात चल सकती है।  
जनधन-स्वच्छता-उज्ज्वला जैसी योजना बन सकती है ॥

पर इतना सशक्त नेतृत्व कर सका कुछ जरूरी काम क्यों नहीं?  
श्रमिक, असहाय व निर्बल वर्ग हेतु अन्दान निवेदन क्यों नहीं?  
काल से संघर्षत स्वास्थ्य सेवियों हेतु संरक्षा-सामग्री क्यों नहीं?  
लॉकडॉउन में फंसी जनता को घर वापसी का समय क्यों नहीं?  
क्वारंटाइन में स्वास्थ्यसेवियों के लिए समुचित प्रबंध क्यों नहीं?

विचारणीय बिंदु हैं क्योंकि ये मानवीय संवेदनाओं के द्योतक हैं।  
यह सब स्वदेश की आन, बान, मान और शान के उद्घोषक हैं ॥

आप ये एक और संदेश राष्ट्रहित में भी तो दे सकते थे।  
उसमें यह एक और बात मन की भी तो कह सकते थे।  
भोजन - राशन दान रूप कुछ दीप और जल सकते थे।  
निर्बल - असहाय श्रमिक वर्ग के पेट भी पल सकते थे ॥

मृत्यु से जीवन खींच रहे वो वृक्ष भी यदि सींचे होते।  
अपने कुटुम्ब की छाया के वह शीश ना यूं नीचे होते।  
निर्भय व जोश में कोरोना पर वो भी दांत भींचे होते।  
आपके आव्वान पर जो जन-गण बज्र बने पीछे होते ॥

देश करे उद्घोष कि प्राथमिकताओं पर फिर मंथन हो।  
देश हित में वर्तमान परिस्थितियों पर फिर चिंतन हो।  
गांधीजी की मानवता और अहिंसा का फिर मंचन हो।  
आर्थिक, सौहार्द, सहिष्णु गुणों पर देश ना अकिञ्चन हो ॥

यह यज्ञ यूं अधूरा ही ना छूटे, आहुति ना यही बचे शेष।  
भरी दोपहरी का सूरज यूं, परछाई को ना दे घुटने टेक ॥।  
पड़ाव को मंजिल समझाना, लक्ष्य ही ना ओझाल कर दे।  
कोरोना से जंग का ये पूर्ण प्रयास ही ना निष्फल कर दे ॥

- देव मूर्ति  
(चेयरमैन एसआरएमएस ट्रस्ट)

”

