

July 2020



SRMS Trust Bulletin

3TRUDI



ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਈ ਫਾਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸ਼ੋਤ ਰਾਮ ਮੁਰਿ ਜੀ ਕੋ ਪੁ਷ਾਂਗਲਿ ਅਧਿਤਿ PAGE 4

- भूदान आंदोलन में की 30 एकड़ जमीन दान- **PAGE 3**
 - किशोरों को आपके भरोसे और दुलार की जरूरत- **PAGE 6**
 - वजन कम करने में बैरियाट्रिक सर्जरी है कारगर उपाय- **PAGE 10**
 - **SRMS CET** के विद्यार्थियों को सम्मान- **PAGE 12**
 - परस्कृत कहानी- स्वार्थी जनता, लोभी प्रधान- **PAGE 16**



2000+ Happy Knee Replacement
patients in the World

घुटना प्रत्यारोपण क्लीनिक



डॉ. ध्रुव गोयल

एम.एस. (ऑर्थोपैडिक्स)
परामर्श चिकित्सक एवं घुटना
प्रत्यारोपण सर्जन

पूर्व चिकित्सक-ऑर्थोप्लास्टी
शैलबी हॉस्पिटल, अहमदाबाद
पूर्व सीनियर रेजीडेंट, के.जी.एम.यू., लखनऊ



- 2000 से अधिक सफल घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी का अनुभव
- मिनीमल इनवेसिव तकनीक (सूक्ष्म चीरे) द्वारा सर्जरी
- दर्द रहित सर्जरी एवं उसी दिन चलना शुरू
- जीरो तकनीक में प्रशिक्षित सर्जन
- देश के विभिन्न शहरों में सर्जरी करने का अनुभव प्राप्त (अहमदाबाद, जयपुर, इंदौर, सूरत, जबलपुर, मोहाली, लखनऊ, उदयपुर)

क्लीनिक दिन: मंगलवार, बृहस्पतिवार व शनिवार • समय: 3 से 6 बजे तक
शेष समय एवं दिनों में SRMSIMS में उपलब्ध रहेंगे

● स्टेडियम रोड, बरेली ☎ 9458702002, 9458705948

किशोरों को सहारा

दो पीढ़ियों के बीच विचारों का टकराव निरंतर होता आया है। पुरानी पीढ़ी नवी पर बदलाव और अनदेखी का आरोप लगाती है, तो नवी पीढ़ी पुरानी पर रुढ़िवादी होने का। पारिवारिक सत्ता के बनने के साथ ही यह आरोप प्रत्यारोप चलते आ रहे हैं। हालांकि कुछ हट तक दोनों ही अपनी अपनी जगह पर सही हैं। दोनों अपनी अपनी परिस्थितियों और अनुभव के आधार पर फैसले लेते हैं। ऐसे में नवी या पुरानी पीढ़ी में से किसी को भी सही और गलत ठहराना भी उचित नहीं। लेकिन यह मानने में कोई गुरेज नहीं कि आज की नई पीढ़ी पिछली पीढ़ियों के मुकाबले ज्यादा एकाकी है। ज्यादा दबाव में है। परिजनों के साथ ही उस पर भविष्य का भी दबाव है और शिक्षकों और समाज का भी। उस पर नंबरों की दोड़ में भी बने रहने का भी दबाव है और नौकरी में इन्कम पैकेज का भी। संयुक्त परिवार खत्म होते जाने से उसे दादा, दादी, चाचा, चाची जैसे संबंधों से भावनात्मक सहारा भी खत्म हो गया है। जो मां-बाप के डांटें पर उनसे स्नेह के रूप में मिलता था। ऐसे में नवी पीढ़ी को स्नेह देना और समझना पुरानी की जिम्मेदारी भी है और वक्त की जरूरत भी।

जय हिंद

अमृत कलश



“सबसे बड़ा रिस्क कोई रिस्क न लेना है” तेजी से बदल रही इस दुनिया में केवल एक रणनीति है जो फेल नहीं होती, वो हैरिस्क न लेना।“

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

भूदान आंदोलन में की 30 एकड़ जमीन दान

देश की आजादी के बाद वर्ष 1951 की बात है। आचार्य विनोबा भावे ने भूदान आंदोलन संचालित किया। पूरे देश में हर व्यक्ति इसमें किसी न किसी तरह शामिल हो रहा था। भूदान यज्ञ में सभी यथाशक्ति आहूति अर्पित कर रहे थे। ऐसे समय स्वतंत्रता सेनानी राम मूर्ति जी कहा पीछे रहने वाले थे। उन्होंने



गोविन्द बल्लभ पंत के साथ श्रमदान करते स्वतंत्रता सेनानी राम मूर्ति जी

अविस्मरणीय कदम उठाया। उन्होंने अपनी 30 एकड़ कृषि भूमि बिना किसी लोध के भूदान आंदोलन में अर्पित कर दी। उन्होंने कहा भी कि जनहित और राष्ट्रहित से बढ़ कर उनके लिए कुछ भी नहीं। वे कहते थे कि उनके लिए सबसे पहले राष्ट्र है। उसके बाद समाज। इन सबके आगे उनका हित कोई मायने नहीं रखता। भूदान आंदोलन में उनकी आहूति को लोगों ने अपने दिल से लगाया। स्वहित छोड़ने से उनकी लोकप्रियता और भी बढ़ी। श्रमदान आंदोलन में भी उन्होंने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया। प्रदेश के पहले मुख्यमंत्री रहे पं. गोविन्द बल्लभ पंत के साथ उन्होंने खेतों में काम कर श्रमदान भी किया। राष्ट्रहित और लोकहित में सर्वस्व अर्पण करने वाले स्वर्गीय राम मूर्ति जी को सादर नमन।

एसआरएमएस में टू नैट मशीन से कोरोना की जांच शुरू

- आईसीएमआर ने दी एसआरएमएस को कोविड-19 की जांच अनुमति
- शासन द्वारा निर्धारित दरों पर होगी सैंपल की जांच, जल्द मिलेगी रिपोर्ट



बरेली: एसआरएमएस मेडिकल कालेज ने कोविड मरीजों की जांच का प्रस्ताव आईसीएमआर को दिया था। जिसे स्वीकार कर टू नैट आरटीपीसीआर से कोविड सैंपल की जांच की अनुमति आईसीएमआर ने दे दी है। यह जांच एसआरएमएस मेडिकल कालेज में शुरू हो गई है। यह जानकारी एसआरएमएस मेडिकल कालेज के प्रिंसिपल डा.एसबी गुप्ता ने दी। उन्होंने कहा कि अनुमति पत्र प्राप्त होने के साथ ही हमने जांच शुरू कर दी है। सरकार द्वारा निर्धारित दरों पर होने वाली इस जांच की रिपोर्ट अब और जल्द मिल जाएगी। इसके लिए मरीजों को भटकना भी नहीं पड़ेगा।

डा.गुप्ता ने कहा कि अभी तक हम अपने यहां भर्ती होने वाले कोविड संदिग्ध मरीजों के सैंपल जांच के लिए स्वास्थ्य विभाग के जरिये आईवीआरईआई भेजते थे। इसमें रिपोर्ट आने में थोड़ा वक्त लगता था। अब अपने यहां ही जांच की अनुमति मिलने से रिपोर्ट जल्द मिलेगी। इससे हम मरीजों को समय पर स्वास्थ्य सुविधा मुहैया करा पाएंगे।

प्रेरणा स्रोत राम मूर्ति जी की तस्वीर पर पुष्पांजलि अर्पित करने के बाद हुआ हवन डा.स्मिता बनी जनरल मेडिसिन की एचओडी



बधाई...

बरेली: एसआरएमएस मेडिकल कालेज का 19वां स्थापना दिवस और एसआरएमएस ट्रस्ट के चेयरमैन देव मूर्ति का जन्मदिन 4 जुलाई को साठदर्गी पूर्ण तरीके से मनाया गया। कोरोना की गाइड लाइन का पालन करते हुए मेडिकल कालेज परिसर में देव मूर्ति जी ने संस्थान के प्रेरणा स्रोत स्वतंत्रता सेनानी स्वर्गीय राम मूर्ति जी के चित्र पर पुष्प अर्पित किये। उनके बाद आशा मूर्ति, आदित्य मूर्ति, ऋचा मूर्ति, प्रिंसिपल डा. एसबी गुप्ता और अन्य सभी विभागाध्यक्षों ने भी श्रद्धासुमन अर्पित किये। सभी ने देव मूर्ति जी को भी जन्मदिन की बधाई दी। इस मौके पर पूजन कर हवन भी किया गया। देव मूर्ति जी ने बेहरर प्रदर्शन करने वाले कुछ डाक्टरों के पदोन्नति की घोषणा की और पदोन्नति पत्र प्रदान किए। डा.स्मिता गुप्ता को जनरल मेडिसिन विभाग का एचओडी बनाया गया। रेडिएशन ऑकोलाजी विभाग में डा.पवन कुमार, एनेस्थीसिया विभाग में डा.विश्वजीत सिंह, पीड़ियाट्रिक्स में डा.अतुल कुमार और कम्यूनिटी मेडिसिन में डा.निपुन अग्रवाल को असिस्टेंट प्रोफेसर से एसोसिएट प्रोफेसर के पद पर प्रोन्नत किया गया। जनरल मेडिसिन विभाग में अभिषेक दीक्षित, रेडियो डाइग्नोसिस में डा.पवन कैरा,

रेस्प्रेटरी मेडिसिन में डा.यतिन मेहरा और आर्थोपैडिक्स में डा. सहजप्रीत सिंह छाबड़ा को सीनियर रेजिडेंट से असिस्टेंट प्रोफेसर पद पर प्रोन्नत किया गया। चेयरमैन देव मूर्ति ने इस मानसून सीजन में चार हजार पौधे लगाने का संकल्प लिया। साथ ही नीम, जामुन, आम, अर्जुन, खेर आदि के 25 पौधे लगाकर पौधारोपण अभियान की शुरूआत भी की। सभी ने पौधों को सांकेतिक रूप से गमलों में

- एसआरएमएस ट्रस्ट के बरेली स्थित परिसरों में हुआ चार हजार से ज्यादा पौधारोपण

लगाया। जिन्हें बाद में एसआरएमएस संस्थान के परिसरों में जमीन में रोपित कर दिया गया। एक सप्ताह में चार हजार पौधे ट्रस्ट के विभिन्न संस्थानों में लगा दिए गए।





पौधारोपण...



हवन...



डॉ. पवन कुमार



डॉ. अतुल कुमार



डॉ. निपुन अग्रवाल



डॉ. पवन कौरा



डॉ. यतिन मेहता



डॉ. अभिषेक दीक्षित

‘मेडिकल कालेज का पहला बैच था हमारा। 2005 में हम लोग यहां आये थे। कोई सीनियर नहीं था। ऐसे में चेयरमैन सर और आदित्य सर की गाइडेंस में सीखने को मिला। कालेज के बढ़ने के साथ ही धीरे धीरे बैच आते रहे। एमबीबीएस के बाद 2012 में यहां एमडी किया। फिर सीनियर रेजिडेंट बना। असिस्टेंट प्रोफेसर की जिम्मेदारी दी गई और अब प्रोफेशन के साथ एसोसिएट प्रोफेसर बनाया गया हूं। शुरूआत से ही डिसिप्लिन काफी था। पहले सख्ती खराब लगती थी। बाद में लगा यह जरूरी था। अब तो यह बेहद जरूरी लगता है। स्टूटेंट्स को यहां सीखने को जितना मिलता है और कहीं नहीं मिल सकता। क्वालिटी एजूकेशन भी यहां से अच्छी कहीं नहीं। खास बात है कि सभी लोग आपका ध्यान रखते हैं। चेयरमैन सर सभी बच्चों को नाम से जानते हैं। पहले बैच का होने के कारण मुझे उनका ज्यादा आशीर्वाद मिला।’

-डा. विश्वजीत सिंह, एनेस्थीसिया विभाग



डॉ. विश्वजीत सिंह

‘मैं 2007 में एसआरएमएस से जुड़ी। अगले वर्ष ब्लड बैंक शुरू हुआ, मुझे इंचार्ज की जिम्मेदारी दी गई। प्रोफेसर बर्नी। खून के मामले में आज हम अपने मरीजों के लिए किसी दूसरे संस्थानों पर निर्भर नहीं हैं। हम अपनी जरूरत पूरी कर रहे हैं। साथ ही जरूरत पर दूसरे अस्पतालों को भी रक्त उपलब्ध करवाने में सक्षम हैं। यह सब अचानक नहीं हुआ। धीमे धीमे हमने यह उपलब्ध हासिल की है। औसतन पांच छह सौ यूनिट ब्लड प्रति माह हमें मिल रहा है। हमारा ब्लड बैंक आज हम एडवांस टेक्नालोजी से लैस है। कंपोरेंट थेरेपी, नेट टेस्टिंग जैसी टेक्नालोजी से हमारे यहां जांचे संभव हैं। यह आसपास के शहरों और प्रदेश के बड़े शहरों में भी उपलब्ध नहीं। हमारी कोशिश डिपार्टमेंट आफ ट्रांसफ्यूजन मेडिसन में एमडी सीट हासिल करने की है। यह सब चेयरमैन सर और मैनेजर्मेंट के सहयोग से ही हासिल हुआ है।’

-डा. मिलन जयसवाल, इंचार्ज ब्लड बैंक



पौधारोपण...

किशोरों को आपके भरोसे और दुलार की ज़रूरत

- उम्र का नाजुक दौर है किशोरावस्था
- आक्रामकता इसकी सबसे बड़ी ताकत
- निरंतर प्रशंसा और दुलार से इनकी असुरक्षा, विकास को सही दिशा संभव
- तेजी से होते शारीरिक बदलाव और भावनात्मक परिवर्तन करते हैं परेशान
- इस अवस्था के बाद 25 वर्ष की उम्र में ही मानसिक विकास होता है पूर्ण



बरेली: आज कल के बच्चे किसी की सुनते नहीं। कोई बात समझने को तैयार नहीं। किसी की इज्जत नहीं। किसी से डर नहीं। हमेसा मनमानी करते हैं। हमारे जमाने में ऐसा नहीं था। हम डरते थे। मां-बाप की आंखें देख समझ जाते थे कि वो क्या चाहते हैं। क्या करना है। वैसा ही करने लगते थे। पर अब जमाना खराब हो चुका है। शायद ऐसी शिकायतें आपकी भी हों या आपने भी सुनी होंगी। कोई दो राय नहीं, यह सारी शिकायतें सच हैं। हर पीढ़ी को अगली पीढ़ी से यही शिकायतें रही हैं। हालांकि बात इतनी ही नहीं है। नयी पीढ़ी को भी मां-बाप से, पुरानी पीढ़ी से शिकायतें हैं। इनकी संख्या भी ज्यादा है और उलझनें भी कम नहीं। इनका समाधान या सही दिशा न मिलने पर बच्चे आक्रामक हो जाते हैं। ऐसे में किशोरावस्था भले बच्चों के लिए पहेली हो लेकिन, मां-बाप या परिजनों का उसे समझना और हल करना जिम्मेदारी है, जरूरत भी और प्यार और विश्वास के जरिये ही ऐसा होना संभव है। आइये समझने की कोशिश करते हैं। क्या है किशोरावस्था और उसकी समस्यायें? और कैसे हो इनका समाधान?

किशोरावस्था एडोलसेन्स नामक अंग्रेजी शब्द का हिन्दी रूपान्तरण है। जिसका अर्थ है परिपक्वता की ओर बढ़ना। इस समय किशोर न छोटे बच्चों की श्रेणी में आते हैं और न ही बड़े। सरल शब्दों में कहें तो ये छोटे से बड़े बनने की प्रक्रिया की समयावधि है किशोरावस्था। जर्सिल्ड नामक मनोवैज्ञानिक ने किशोरावस्था का अर्थ परिभाषित करते हुए लिखा है, “किशोरावस्था वह अवस्था है, जिससे मनुष्य बाल्यावस्था से परिपक्वता की ओर बढ़ता है।” किशोरावस्था 10 से 19 वर्ष के बीच की मानी जाती है। कुछ मनोवैज्ञानिक इसे तनाव, तूफान एवं विरोध की अवस्था भी मानते हैं। इस अवस्था में किशोर एवं

किशोरी में नाना प्रकार के शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होते हैं।

बरेली स्थित एसआरएमएस मेडिकल कालेज के पीडियाट्रिक्स विभाग के एचओडी प्रोफेसर डा. पी एल प्रसाद के मुताबिक किशोरों में शरीरिक विकास अलग-अलग उम्र में आरंभ और पूर्ण होता है। किशोरियों में यह जल्दी आरंभ और पूर्ण होता है। जबकि किशोरों में इसकी शुरूआत कुछ विलंब से होती है और पूर्ण भी विलंब से होता है। हालांकि मानसिक परिपूर्णता हासिल होने में 25 वर्ष का समय अमूमन लग ही जाता है। इस बीच मां-बाप कभी उन्हें छोटा बताते हुए किसी काम से रोकते हैं तो कभी बड़ा बताते हुए। किशोरों की सबसे बड़ी उलझन होती है, असलियत में मैं हूँ क्या? इसका जवाब ढूँढ़ने की कोशिश कई बार टकराव के रूप में भी सामने आती है। किशोरों को परिपक्वता की ओर ले जाती इस अवस्था में शारीरिक विकास, मानसिक विकास, तनाव, साथियों का दबाव, आक्रामकता, समाज का दबाव, खुट की पहचान जैसे मुद्दे भी अपना जबाब पाने के लिए आतुर दिखते हैं। सबसे बड़ी बात इनका समाधान भी समय पर ही जरूरी है। समाधान में लगाने वाला ज्यादा बक्तव्य किशोरों में कुंगा को जन्म देता है और वह बड़े हो जाते हैं। एसआरएमएस मेडिकल कालेज के पीडियाट्रिक्स विभाग की प्रोफेसर डा. अनीता कुमारी बताती हैं कि किशोरावस्था समस्याओं, जिज्ञासाओं और सवालों की ही उम्र है। एसआरएमएस में इनसे जुड़ी समस्याओं का समाधान किया जाता है। हमारे यहां एडोलसेन्स क्लीनिक संचालित है। जहां पर किशोरावस्था से जुड़ी समस्याओं का समाधान किया जाता है जिन्हें इस उम्र के बच्चे समझ नहीं सकते हैं। कई बार समस्याओं की वजह बच्चे नहीं बल्कि माता पिता या अभिभावक होते हैं। ऐसे में काउंसलिंग होना बेहद जरूरी है। नहीं तो किशोर के मन में समस्या हमेशा के लिए कुंगा बन कर जिंदा रहती है।

PERSONAL
IDENTITY

DEPRESSION



FEAR

केस 1 - पारिवारिक माहौल, लगातार सिरदर्द

रुद्रपुर के शुभम (बदला हुआ नाम) की उम्र चौदह वर्ष है। दो वर्ष से सिरदर्द से परेशान। हल्दानी, बरेली के कई डाक्टरों को दिखाया। एम्स में भी चेकअप हुआ। सारी जांचों के साथ एमआरआई भी करवा कर देख लिया गया। सारी रिपोर्ट ठीक मिल्लों। इलाज के लिए अपनी मां के साथ एसआरएमएस मेडिकल कालेज के एडोलसेंस क्लीनिक पहुंचा। पीडियाट्रिक्स विभाग के एचओडी प्रोफेसर डा. पीएल प्रसाद ने उसके परिवार के सभी सदस्यों, साथियों और शिक्षकों के बारे में पूछा। मां ने करीब आठ महीने से शुभम के स्कूल न जाने की जानकारी दी। कारण जानने के लिए डा. प्रसाद ने शुभम से अकेले में बात की। शुभम के मुताबिक उसके पिता रुद्रपुर स्थित एक फैक्ट्री में काम करते हैं। जॉब और मिलने वाले वेतन से खुश नहीं हैं। परिवार के लिए भी उनके पास समय नहीं होता। रविवार को भी वह थकान की बात कह कर सोते रहते हैं। कई बार बिला वजह उनका मां से झगड़ा होता। डा. प्रसाद के मुताबिक घर का ऐसा माहौल शुभम के लिए किशोरावस्था की समस्या बन गया। कोई रोल माडल न होने से उसने सिरदर्द का सहारा लिया। उसके ऐसा कहने पर लड़ाई रुक जाती। इससे निजात के लिए शुभम और उसके मां-बाप की काउंसलिंग की गई। धीरे धीरे घर का माहौल ठीक होने लगा और शुभम का सिरदर्द भी। अब सब ठीक है।



ILLUSION

केस 3 - एकतरफा आकर्षण, परीक्षा में फेल

ऋषभ (बदला हुआ नाम) अच्छा स्टूडेंट था। उसे हाईस्कूल की परीक्षा में अच्छे नंबर मिले। फिजिक्स में तो उसने टॉप किया था। लेकिन 11वीं की परीक्षा में वह हर विषय में फेल हो गया। इससे उसके टीचर तो चौंके ही मां-बाप भी हैरान रह गए। परिजन उसे लेकर एसआरएमएस मेडिकल कालेज पहुंचे। डा. पीएल प्रसाद ने सभी से बात की। परिजनों ने कहा कि पीटीएम (पैरेंट टीचर मीटिंग) में ऋषभ के क्लासटीचर ने उसका मन पढ़ाई में न लगाने की शिकायत की थी। हाफ इयरली परीक्षा में नंबर खराब आने पर प्रिंसिपल ने भी ऋषभ और उन्हें बुलाया था। समझाया लेकिन फिर भी ऋषभ 11वीं में फेल हो गया। ऐसा क्यों हुआ, क्या दिक्कत है ऋषभ कुछ बताता नहीं। डा. प्रसाद ने ऋषभ से अकेले में बात की। खुद को दोस्त बताते हुए सारी बात बताने को कहा। उसने बताया कि एक क्लासमेट उसे अच्छी लगती है। वह यह बात नहीं जानती। दोस्तों ने उसे प्रोजेक्ट करने का दबाव बनाया, लेकिन हिम्मत न होने और डर से वह ऐसा नहीं कर सका। इस पर सभी उसे चिढ़ाने लगे। उसका कार्फिडेंस खत्म हो गया। उसने स्कूल जाना बंद कर दिया। नतीजा वह फेल हो गया। डा. प्रसाद ने इसे किशोरावस्था से जुड़ी समस्या बताया। इस उम्र में इसे प्यार नहीं आकर्षण नाम दिया। चार काउंसलिंग के बाद ऋषभ का मन फिर से पढ़ाई में लगने लगा।



ANGER

केस 2 - पिता की सलाहें और गुस्सा

देहरादून के संकेत (बदला हुआ नाम) के पिता आर्मी आफीसर हैं। वह काफी समय से अपने लिए बाइक मांग रहा था। पिता ने दर्सर्वी क्लास पास करने के बाद बाइक दिलाने का वायदा किया और दिलाई भी। एक दिन नाराज संकेत ने आग लगा कर अपनी बाइक को जला दिया। गुस्सैल स्वभाव से परेशान परिजन उसे लेकर एसआरएमएस मेडिकल कालेज पहुंचे। डा. पीएल प्रसाद ने अलग अलग सभी से बात की। संकेत ने बताया कि उसके सभी दोस्तों के पास बाइक है। उसने भी अपने पिता से बाइक दिलाने की मांग रखी। उन्होंने दिलाई भी। लेकिन वह पेट्रोल महंगा होने की बात कह कर बाइक चलाने से रोकते थे। उसके दोस्तों को गलत बताते थे। बार बार टोकने से उसने बाइक को आग लगा कर जला दिया। संकेत के पिता ने कहा कि बेटा बिना वजह देर रात तक बाइक से घूमने लगा। पढ़ाई की ओर ध्यान देने की सलाहें को उसने अनसुना करना शुरू कर दिया। वह अच्छा स्टूडेंट था लेकिन बाइक मिलने के बाद उसकी पढ़ाई भी प्रभावित होने लगी और स्वभाव भी बदल गया। डा. प्रसाद ने इसे रोल माडल से जुड़ी किशोरावस्था की समस्या बताया। उन्होंने सभी की काउंसलिंग की। धीरे-धीरे संकेत का गुस्सा कम होने लगा और मन भी फिर से पढ़ाई में लगने लगा। बारहवीं में उसके अच्छे नंबर आए। अब वह लॉकर रहा है।

PREVIOUS
INTERESTS
FORSAKE

केस 4 - दोस्तों का लंचबाक्स और घर का खाना

14 वर्ष की ममता (बदला हुआ नाम) का कम होता वजन और सिरदर्द की शिकायत परिवार के लिए बड़ी समस्या बन गया था। काफी डाक्टरों को दिखाने और सभी जांच रिपोर्ट दुरुस्त होने पर परिजन उसे लेकर एसआरएमएस मेडिकल कालेज पहुंचे। मां ने तीन माह से ममता का वजन कम होने, सिरदर्द और छोटी बहन से बेमतलब लड़ने की शिकायत की। ब्रेन का सिटी स्कैन और अन्य जांच रिपोर्ट दिखाई। सभी नार्मल थीं। डा. पीएल प्रसाद ने इसे किशोरावस्था की समस्या बताया। सभी से अलग अलग बात की। मां ने कहा कि उनकी बेटी लंचबाक्स लेकर स्कूल नहीं जाती। वह कैंटीन में ही खाना पसंद करती है और पैसे मांगती है। जबरदस्ती देने पर भी लंच बॉक्स वैसे ही वापस आ जाता है। इससे उसका वजन कम हो रहा है। पूछने पर सिरदर्द की बात कहती है। ममता ने बताया कि उसके दोस्त लंच में नूडल्स, पास्टा, सेंडविच जैसे कई तरह के स्नैक्स लाते हैं। लेकिन उसकी मां पराठा देती है। स्नैक्स मांगने पर वह जंकफूड कह कर मना करती है। दोस्त उसके लंच बॉक्स का मजाक उड़ाते हैं। इसी से लंच बॉक्स ले जाना बंद कर दिया। लैंजाना भी पड़े तो निकालती नहीं। डा. प्रसाद ने काउंसलिंग की। उन्होंने मां-बेटी दोनों को समझाया। संतुलित और पौष्टिक आहार की जरूरत बताई। 2-3 काउंसलिंग में सब सामान्य हो गया।

किशोरों की समस्याएं

किशोरों में तीव्र गति से शारीरिक परिवर्तन होता है। माता-पिता तथा समाज के अन्य वयस्कों की अपेक्षायें बदल जाती हैं। इससे किशोर भ्रमित हो जाते हैं। माता-पिता, हम उम्र मित्र, शिक्षकों की मदद से किशोर इस अवधि में सोच कर परिपक्व होते हैं, लेकिन कुछ किशोर समुचित वातावरण न मिलने से, हो रहे बदलावों को स्वीकार नहीं कर पाते। उनके व्यवहार में विकार आ जाते हैं और वे समस्याग्रस्त बालक बन जाते हैं।

ये समस्याएं हो सकती हैं-

1. भोजन संबंधी परेशानी: अपने आपको अकेला व उपेक्षित समझने वाला किशोर माता-पिता और दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए अत्यधिक खाने लगता है। ज्यादा भावुक कुछ किशोर डाँटे जाने पर तनाव की स्थिति में आ जाते हैं। उल्टियां करने लगते हैं।

2. व्यक्तिगत समस्याएं किशोर: किशोरियों में अपने रंग, रूप, मोटापा, कद, नाक, कपड़े इत्यादि को लेकर नाना प्रकार के नकारात्मक भाव पाये जाते हैं जिससे वे चिंतित हो जाते हैं।

3. आत्मघाती प्रवृत्तियां: कुछ किशोर अपने हम उम्रों से दोस्ती नहीं कर पाते। इससे वे खुद को उपेक्षित व अकेला समझते हैं और सोचते हैं कि कोई उन्हें प्यार नहीं करता। अवसाद एवं नकारात्मक सोच की स्थिति में वे आत्मघाती कदम उठा सकते हैं।

4. सामाजिक समस्याएं: किशोर पारिवारिक व सामाजिक उत्सवों में भाग लेना पसंद नहीं करते। वे विपरीत लिंगी लोगों के साथ रहने में हिचकते हैं कि कोई उनका मजाक न उड़ाये।

5. शारीरिक समस्याएं: किशोरावस्था में तीव्र शारीरिक परिवर्तन होते हैं। किशोरियां शारीरिक परिवर्तनों को छिपाने का प्रयास करती हैं। घर की महिलाएं भी उन्हें सही जानकारी नहीं देतीं। धार्मिक रीतिरिवाज और अंधविश्वासों का भी बुरा मनोवैज्ञानिक असर पड़ता है।



BAD HABITS



PROBLEMS WITH PARENTS

मां-बाप और अभिभावकों की भूमिका

एसआरएमएस मेडिकल कालेज के पीडियाट्रिक्स विभाग की प्रोफेसर डा.अनीता कुमारी कहती हैं कि किशोर खुद को स्वतंत्र रूप से निर्णय लेने में सक्षम समझने लगते हैं। उन्हें माता पिता का दबाव तथा नियंत्रण अच्छा नहीं लगता। वे यह नहीं चाहते कि उन्हें हर वक्त यह करो, यह मत करो की सलाह दी जायें। इसीलिए किशोरों और वयस्कों के मध्य एक दूरी बन जाती है। ऐसे में अभिभावकों को सोच समझकर और सहानुभूति पूर्वक उनसे व्यवहार करना चाहिए। खुद सुनिश्चित करना चाहिए कि उन्हें बच्चों को कितनी स्वतंत्रता देनी है और कितना नियंत्रण रखना है। किशोरावस्था के समय माता-पिता तथा शिक्षकों का कर्तव्य हो जाता है कि वे बच्चों के प्रति सहानुभूति का बर्ताव करें। उन पर भरोसा करें तथा उन्हें उचित स्वतन्त्रता प्रदान करें। उनके द्वारा लिए गए अच्छे निर्णयों का स्वागत एवं सम्मान करें, जिससे वे भविष्य में समस्याओं के समाधान के फैसले ले सकें और आत्मविश्वासी बनें।

1. जो माता-पिता बच्चों को पर्याप्त स्वतंत्रता देते हैं, उनके निर्णयों के प्रति रुचि व जिम्मेदारी का भाव दर्शाते हैं, वे बच्चों को अधिक आत्मनिर्भर और जिम्मेदार बनाने के लिए सक्षम होते हैं।

2. इसके विपरीत तानाशाही प्रकृति के माता पिता बच्चों को स्वयं निर्णय नहीं लेने देते तथा उनके आत्मविश्वास को आधार करते हैं। ऐसे किशोर हीनभावना से ग्रसित तथा नकारात्मक विचारों से भर जाते हैं। वे कभी आत्मनिर्भर नहीं हो पाते। उन्हें हमेशा सहारे की जरूरत होती है। हालांकि बच्चों को भी मां बाप की बातें सुननी चाहिए।

3. किशोर की समस्याओं को उन पर ही छोड़ देने वाले तटस्थ माता-पिता बच्चों से कोई मेल जोल नहीं रखते, ऐसे किशोर तटस्थ मनोवृत्तियों वाले हो जाते हैं। अतः माता-पिता बच्चों का संबंध आपसी प्रेम व आदर पर आधारित होना चाहिए। बच्चों को भी अपने माता पिता का दृष्टिकोण समझना चाहिए, क्योंकि माता-पिता अनुभवी हैं तथा वे अपने बच्चों का अहित नहीं चाहते।

हम उम्र साथियों की भूमिका

डा.अनीता कहती हैं कि किशोरावस्था में बच्चे अपने माता-पिता से ज्यादा हम उम्र साथियों को महत्व देते हैं। क्योंकि संयुक्त परिवार टूट रहे हैं। एकल परिवारों में किशोरों की समस्याओं पर बात करने वाला कोई नहीं होता। माता-पिता काम में व्यस्त रहते हैं तथा घर पर कोई अन्य व्यक्ति नहीं होता। अतः किशोर हम उम्र साथियों से ज्यादा मेल जोल बढ़ाता है। किशोरावस्था में मित्र मण्डली निम्न कारणों से महत्वपूर्ण हो जाती हैं-

1. सभी की समस्या एक जैसी हो जाती है।

2. किशोर मित्रमण्डली में ज्यादा स्वतंत्रता अनुभव करता है तथा विपरित लिंगीय सदस्यों के साथ व्यवहार सीखता है।

3. किशोरावस्था में माता-पिता से ज्यादा मित्र भरोसेमंद लगते हैं।

4. इस अवस्था में किशोर 'मित्र संस्कृति' अपनाते हैं। उनके जैसे बात करना, कपड़े पहनना, चलना, व्यवहार करना। मित्र संस्कृति अपनाकर किशोर स्वयं को माता-पिता से भिन्न महसूस करते हैं।

5. यह समय किशोर के सामाजिक विकास पर अपना प्रभाव डालता है। ऐसे में यह अत्यंत आवश्यक है कि माता-पिता बच्चों की गतिविधियों पर नजर रखें। क्योंकि कई बार ऐसी गतिविधियां असामाजिक भी हो सकती हैं।



CRYING



SUICIDAL IDEATION



विद्यालय व शिक्षकों की भूमिका



डा.प्रसाद के अनुसार किशोरों के विकास पर विद्यालय व शिक्षकों का भी काफी प्रभाव पड़ता है। विद्यालय में यदि स्कूल का अनुशासन बहुत सख्त नहीं है और विद्यार्थी की भावनाओं का आदर किया जाता है तो विद्यार्थी को पढ़ाई में आनंद आता है। शिक्षक प्रशिक्षित, हंसमुख एवं उत्साहित हों तो बच्चों में छिपी प्रतिभा को जागृत कर सकते हैं। किशोर अपने बारे में सकारात्मक सोच बना सकते हैं। अप्रशिक्षित, अयोग्य अध्यापक व छात्रों की अधिक संख्या, अधिक कार्यभार, सख्त पाठ्यक्रम तथा नियम बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। ऐसे में बच्चे विद्यालय जाने से करताते हैं। पढ़ाई में रूचि कम हो जाती है तथा अच्छे परिणाम नहीं ला पाते। शैक्षणिक व सामाजिक कौशल देने की भूमिका के अतिरिक्त विद्यालय अभिभावकों तथा किशोरों के मध्य 'पीढ़ी अंतराल' को कम करने का दायित्व भी निभा सकते हैं। विद्यालय में होने वाली पीटीएम इसमें बड़ी भूमिका निभाती हैं। जिसमें अध्यापक अभिभावकों के विचारों को उनके बच्चों तक मित्रवत ढंग से पहुंचाने में मदद मिलती है।



संयुक्त परिवारों का कम होना बड़ा कारण

प्रोफेसर डा. पीएल प्रसाद कहते हैं कि अब परिस्थितियां बदल चुकी हैं। न्यूक्लियर फैमिली का

चलन बढ़ गया है। परिवार चलाने की जिम्मेदारी पत्नी पर भी आ गई है। दोनों पर काम का दबाव भी है और तनाव भी। ऐसे में बच्चों को पर्याप्त समय न दे पाना। उनकी समस्याओं का समाधान न कर पाना अब आम होता जा रहा है। किशोरों को मां-बाप का साथ कम मिलते से उनकी समस्याएं बढ़ती जाती हैं। इनका समाधान पहले संयुक्त परिवार में दादा-दादी, चाचा-चाची या अन्य लोगों के होने से हो जाता था। उनके स्नेह से किशोर खुद को भावनात्मक रूप से सुरक्षित भी महसूस करते थे। लेकिन अब किशोर अकेले हैं। वे अपनी समस्याओं के साथ ही मां-बाप के तनाव का भी सामना करने पर मजबूर हैं। ऐसे में किशोरों की काउंसलिंग अब जरूरी है। जिससे उनकी समस्याओं का समाधान हो सके। चाहें वह व्यक्तिगत हो, या परिवार, समाज या स्कूल से ही संबंधित।

टीवी, फिल्म, सोशल मीडिया का दुष्प्रभाव

डा.अनीता कुमारी कहती है कि किशोर आज अकेले हैं।

उनकी अपनी समस्याएं, दोस्तों और परिवार का दबाव तो हैं ही। आज टीवी, फिल्म और सोशल मीडिया उन्हें और भी बढ़ाता है। खानपान और अनियमित दिनचर्या और माता-पिता के पास समय का अभाव समस्याओं को और भी बढ़ा देता है। माता-पिता के बीच टकराव और परिवार का तनाव किशोरों में दूसरी समस्याएं भी पैदा करता है। बच्चे उनका समाधान खोजने का प्रयास करने लगते हैं। मां-बाप का ध्यान खुद के प्रति ध्यान आकर्षित करने के लिए बीमारियों के बहाने भी बनाया जाने लगता है। खुद को कमजोर बता कर सहानुभूति हासिल करने की प्रवृत्ति किशोरों में और भी समस्यायें पैदा करती है। गलत संगत उन्हें आपराधिक प्रवृत्ति का बना सकती है। ऐसे में किशोरों को समय देना और उनकी समस्यायें हल करने मां-बाप की जिम्मेदारी है।



मोटापा है डायबिटीज, कोलेस्ट्राल, बीपी, स्लीप एप्निया जैसी बीमारियों की शुरूआत, दूर कीजिये बैरियाट्रिक सर्जरी है कारगर उपाय

- मोटापे रोकने में कारगर बड़े शहरों में होने वाली यह सर्जरी अब बरेली में भी उपलब्ध
- एसआरएमएस गुडलाइफ में है मोटापे से परेशान लोगों का वजन कम करने की सुविधा

बरेली: देश में पिछले 20 से 25 सालों में लोगों में मोटापा बहुत तेजी से बढ़ा है। खासतौर पर मैट्रो सिटीज में ऑबेसिटी की समस्या तो है ही। अब छोटे शहरों और कस्बों में भी मोटापा तेजी से बढ़ रहा है।

एसआरएमएस गुडलाइफ के बैरियाट्रिक सर्जन डा. अमित सक्सेना कहते हैं कि लोगों की खानापान की आदतें बदली हैं। लाइफस्टाइल भी बदल गया है। इससे मोटापे के साथ डायबिटीज और हाई ब्लडप्रेशर जैसी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। अगर ऑबेसिटी की कैटिंगरी में आने वाले लोग एक्सरसाइज और डायर्टिंग करें तो वजन कुछ कम हो जाता है लेकिन जैसे ही ये दोनों काम बंद होते हैं घटा हुआ वजन दोगुना होकर वापस आ जाता है। मोटापे की वजह से पेट ज्यादा बढ़ जाता है और भूख भी ज्यादा लगने लगती है। ऐसी स्थिति में बैरियाट्रिक सर्जरी ऐसा उपाय है जिसमें वजन वापस आने के चांसेज नहीं के बराबर होते हैं। क्योंकि सर्जरी से पेट को अंदर से छोटा कर दिया जाता है। बाहर से व्यक्ति का आकार वही रहता है, लेकिन पेट कम होने से भूख कम लगती है। और धीरे-धीरे वजन कम हो जाता है। वजन कम करने के अंतिम विकल्प के रूप में इस सर्जरी को आजमाया जाता है। कुछ वर्ष पहले फिल्म इंडस्ट्री के एक चर्चित गायक और एक औद्योगिक घराने के बेटे द्वारा वजन कम करने की सुर्खियों से बैरियाट्रिक सर्जरी चर्चा में आई थी।

किसे दी जाती है बैरियाट्रिक सर्जरी की सलाह ?

असमान्य बीएमआई का होनारू जब कोई व्यक्ति अपने मोटापे की समस्या को लेकर किसी सर्जन के पास जाता है तो सर्जन सबसे पहले उसके ठडप्प की जांच करते हैं। इस जांच में अगर उसका बीएमआई 35-40 के बीच आता है, तभी सर्जन उसे बैरियाट्रिक सर्जरी की सलाह देते हैं। अन्य बीमारियों का होना। अगर किसी व्यक्ति



बैरियाट्रिक सर्जरी के बाद मरीज और टीम के साथ डॉ. अमित सक्सेना

वजन की वजह से कई बीमारियां थीं संगीता को संगीता का वजन 148 किग्रा था। वजन ज्यादा होने से आर्थराइटिस, डायबिटीज और थायराइड की समस्याएं भी थीं। इससे बेहद परेशान थीं संगीता। पिछले वर्ष अक्टूबर में इलाज के लिए वह अपने भाई के साथ एसआरएमएस गुडलाइफ गई। उन्हें बैरियाट्रिक सर्जरी की सलाह दी गई। लोप्रोस्कोपी विधि से इनका आपरेशन हुआ। आपरेशन के दिन ही उन्होंने चलना फिरना शुरू कर दिया और दो दिन बाद घर चली गई। एक महीने में उन्होंने 20 किलो वजन कम किया। अगले महीने 15 किलो। अब संगीता का वजन 85 किग्रा है और वह घर के सारे काम काज के साथ खुशहाल जिंदगी जी रही हैं। संगीता बैरियाट्रिक सर्जरी से खुश हैं। कहती हैं कि पहले काफी कोशिश और कई तरीके अपनाने के बाद भी वजन कम नहीं हो रहा था। इसी से कई बीमारियां भी हो गईं। लेकिन अब सर्जरी के बाद सब ठीक हैं।

बैरियाट्रिक सर्जरी से होने वाले लाभ

मोटापा कम करना: बैरियाट्रिक सर्जरी का सबसे महत्वपूर्ण लाभ यह होता है कि यह मोटापा कम कर शरीर के फैट को कम कर देती है।

मधुमेह को कम करना: बैरियाट्रिक सर्जरी से शरीर में मौजूद अतिरिक्त फैट के कम होने से व्यक्ति मधुमेह जैसी कई सारी बीमारियों के खतरे से भी बच जाता है।

डिप्रेशन को कम करना: अधिक वजन से पीड़ित व्यक्ति डिप्रेशन से भी काफी परेशान रहता है।

बैरियाट्रिक सर्जरी से मोटापा कम हो जाता है और डिप्रेशन में जाने की संभावना भी काफी हृद तक कम हो जाती है।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल करना: बैरियाट्रिक सर्जरी ब्लड प्रेशर को भी कंट्रोल करती है।

महिलाओं के स्वास्थ्य में वृद्धि: अधिक वजन से महिलाओं में मासिक धर्म जैसी स्वास्थ्य संबंधी कई समस्यायें हो जाती हैं। बैरियाट्रिक सर्जरी से ऐसी समस्यायें भी दूर हो जाती हैं।

को कुछ बीमारियां जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचारप, मेटाबॉलिक सिंड्रोम, दिल की बीमारी इत्यादि होती हैं, तो उस स्थिति में सर्जन उसे मोटापा सर्जरी कराने की सलाह दे सकते हैं। वजन कम करने के तमाम तरीकों

को असफल होनारू मोटापे से परेशान व्यक्ति इसे कम करने के लिए हर संभव कोशिश करता है। सभी तरीकों से कोई लाभ नहीं पहुंचता है तब उसे सर्जरी कराने की आवश्यकता पड़ती है।

सबसे अधिक पूछे जाने वाले सवाल ?

सवाल- बैरियाट्रिक सर्जरी क्या है?

जवाब- बैरियाट्रिक सर्जरी से तात्पर्य ऐसी सर्जरी है, जिसमें मोटापे से परेशान व्यक्ति के शरीर में मौजूद अतिरिक्त फैट को सर्जिकल तरीके से हटाया जाता है। इसे कराने की सलाह तभी दी जाती है जब वजन किसी भी अन्य तरीके से कम नहीं होता है।

सवाल- बैरियाट्रिक सर्जरी से ठीक होने में कितना समय लगता है?

जवाब- बैरियाट्रिक सर्जरी से बाद ठीक होने में लगने वाला समय अलग-अलग लोगों पर अलग-अलग होता है। औसतन बैरियाट्रिक सर्जरी कराने के बाद व्यक्ति 2 से 3 हफ्ते में पूरी तरह से ठीक हो जाता है।

सवाल- बैरियाट्रिक सर्जरी के बाद किस तरह का भोजन नहीं करना चाहिए?

जवाब- बैरियाट्रिक सर्जरी के बाद भोजन का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इसे कराने वाले व्यक्ति को अधिक कैलोरी वाला भोजन, शराब, डाई फ्रूट, ब्रेड, चावल इत्यादि का सेवन नहीं करना चाहिए।

सवाल- क्या बैरियाट्रिक सर्जरी जानलेवा साबित हो सकती है?

जवाब- जी नहीं, बैरियाट्रिक सर्जरी किसी भी व्यक्ति के लिए जानलेवा नहीं होती। इसके बजाय यह अधिक वजन वाले लोगों की मौत की संभावना लगभग 40 प्रतिशत तक कम करती है।

• **मोटापा से सिर्फ चलने में ही दिक्कत नहीं होती।** घुटनों पर भी इसका असर पड़ता है। इससे डायबिटीज, कोलेस्ट्रल, ब्लड प्रेशर, स्लीप एप्निया और इनफर्टिलिटी जैसी बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। मोटापे से परेशान ज्यादातर लोगों में यह बीमारियां देखी जाती हैं। ऐसे में जरूरी है कि शरीर के वजन को ज्यादा बढ़ने से रोका जाए। हालांकि कई बार काफी कोशिश के बाद भी वजन कम करना संभव नहीं होता। ऐसे लोगों के लिए बैरियाट्रिक सर्जरी एक कारगर उपाय है। इससे जल्द और आसानी से मोटापा कम किया जा रहा है। ज्यादातर लोग बैरियाट्रिक को कश्वस्मेटिक सर्जरी मानते हैं, जबकि ऐसा नहीं है। यह सर्जरी खूबसूरती बढ़ाने, वजन कम करने के साथ बीमारियों को बहुत नियंत्रित करती है। यह सर्जरी दूरबीन विधि से की जाती है और संबंधित व्यक्ति दो घंटे में ही चलने फिरने लगता है। ज्यादातर लोग दो दिन में अपने घर चले जाते हैं। अब तक मैट्रो शाहरों में होने वाली यह सर्जरी हमारे यहां एसआरएमएस गुडलाइफ में भी की जा रही है। इसका खर्च भी मैट्रो शाहरों के मुकाबले काफी कम है।

- **डा.अमित सक्सेना,** सर्जन एसआरएमएस गुडलाइफ

SATISFIED PATIENT

एसआरएमएस से बेहद खुश होकर गई मधु

- तीन बच्चे खोने के बाद कम हो गई थी बच्चे के जिंदा रहने की उम्मीद
- डा. शशिबाला ने दिया भरोसा और उपचार कर दी मधु को सबसे बड़ी खुशी
- कम वजन और प्रसव सम्बन्धी कई समस्याओं से परेशान थी मधु



बरेली: धौराटांडा की मधु कई वर्षों से परेशान थीं। गोद में अपना बच्चा खिलाने के तीन कोशिशों में मिली नाकामयाबी ने उन्हें और पति हरपाल को तोड़ दिया था। हर बार किसी न किसी दिक्कत की वजह से उन्हें अपना बच्चा खोना पड़ा। चौथी प्रेगनेंसी में वे एसआरएमएस मेडिकल कालेज पहुंचीं। यहां डा.शशिबाला आर्या ने भरोसा देकर उपचार शुरू किया। आखिरकार अपने बच्चे को गोद में लेने का मधु का सपना साकार हुआ। बेहद खुश होकर वह अपने बच्चे के साथ एसआरएमएस से गई। एसआरएमएस मेडिकल कालेज के स्त्री रोग व प्रसूति विभाग की डा.शशिबाला आर्या ने बताया कि मधु का केस काफी मुश्किल था। करीब तीस वर्ष की उम्र में उनकी चौथी प्रेगनेंसी थी। आठ नौ साल पहले पहली प्रेगनेंसी में बेटी हुई थी। लेकिन वह 13-14 दिन ही जी सकी। दूसरी बार आपरेशन हुआ लेकिन प्रिमैच्योर डिलिवरी में कम वजन होने से बेटे को बचाया नहीं जा सका। तीसरे प्रसव के दौरान मधु की बच्चेदानी फट गई। जिसका आपरेशन हुआ। लेकिन कम वजन होने के कारण यह बच्चा भी नहीं बच पाया। चौथी प्रेगनेंसी में मधु हमारे पास आई। उनका वजन काफी कम था, बच्चेदानी कमज़ोर थी, आपरेशन भी हो चुके थे। प्रसव में काफी रिस्क था। लेकिन हमने मधु को भरोसा दिया। उनका उपचार शुरू हुआ। अच्छी डाउट दी गई। फिर भी वजन कम ही रहा और दिक्कतों के चलते सातवें महीने में डिलिवरी करानी पड़ी। बच्चे का वजन 1.8 किग्रा था। हमने उसे एनआईसीयू (न्यूबॉर्न इंटेंसिव केयर यूनिट) में रखा। बच्चे का वजन बढ़ने पर मां-बेटे को घर भेज दिया गया। डा.शशि के अनुसार मधु का उपचार बहुत रिस्की था। लेकिन डा.श्वेता, डा.नंदिनी और डा.अतुल कुमार की मदद से हम लोगों ने मधु से किया वायदा पूरा किया। घर जाते समय मधु ने बताया कि प्रसव संबंधी दिक्कतों से वह परेशान थी। कमज़ोर शरीर होने और दूसरी दिक्कतों से बच्चे जिंदा नहीं रह पा रहे थे। ऐसे में वह इस बार साढ़े पांच महीने की प्रेगनेंसी में ही एसआरएमएस पहुंच गई। यहां डा.शशिबाला और उनकी टीम ने उपचार किया और उसे बेटे के रूप में जिंदगी दी है। इसके लिए वह सभी की आभारी है।



एसआरएमएस सीईटी के तीन विद्यार्थियों को सम्मान



बरेली: डा.एपीजे अब्दुल कलाम टेक्निकल विश्वविद्यालय की ओर से उसके स्थापना दिवस पर प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया जाता है। इसमें विश्वविद्यालय स्तर पर प्रथम और द्वितीय स्थान हासिल करने वाले हर ब्रांच के दो-दो प्रतिभाशाली विद्यार्थी चुने जाते हैं। जो एकेटीयू के संबद्ध महाविद्यालयों के हों। बरेली स्थित एसआरएमएस कालेज आफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नालॉजी (सीईटी) के तीन विद्यार्थियों ने इस बार विश्वविद्यालय स्तर पर स्थान हासिल कर यह गौरव हासिल किया है। यह जानकारी एसआरएमएस सीईटी के डीन प्रोफेसर प्रभाकर गुप्ता ने दी। उन्होंने बताया कि इन विद्यार्थियों में बीफार्म में 9.69 सीजीपीए हासिल करने वाली हफजा खान, आईटी में 9.92 सीजीपीए हासिल करने वाली मिफरा फातिमा हैं। इन दोनों ने अपनी-अपनी ब्रांच में एकेटीयू विश्वविद्यालय में पहला स्थान हासिल किया है। सीएस ब्रांच में 9.92 सीजीपीए अंक हासिल करने वाली हर्षिता मौर्या तीसरी विद्यार्थी हैं जिन्होंने, एकेटीयू विवि में अपनी ब्रांच में दूसरा स्थान हासिल कर एसआरएमएस का नाम रौशन किया है। तीनों विद्यार्थियों को विवि की ओर से नकद धनराशि प्रदान की जाएगी। जो सीधे उनके बैंक एकाउंट में ट्रांसफर होगी। विद्यार्थियों का चयन 2018-19 के परीक्षा परिणाम के आधार पर किया गया है। एसआरएमएस ट्रस्ट के चेयरमैन देव मूर्ति ने इस उपलब्धि पर तीनों छात्राओं को बधाई दी और इनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



हफसा खान



मिफरा फातिमा



हर्षिता मौर्या

Roll No.	Student Name	Branch	Rank	CGPA
1701450020	Hafsa Khan	B.Pharm	01	9.69
1801413034	Mifra Fatma	IT	01	9.92
1801410035	Harshita Maurya	CS	02	9.92

- डा.एपीजे कलाम टेक्निकल विश्वविद्यालय की ओर से नकद पुरस्कार के लिए हुआ चयन
- सभी महाविद्यालयों के बीच सीईटी के विद्यार्थियों को एकेटीयू में हासिल हुआ प्रथम और द्वितीय स्थान

प्लेसमेंट में 19 से पांच लाख रु० तक का पैकेज पाने वाले विद्यार्थी

- सिमरन छाबड़ा - 19 लाख (अमेजन)
- अभिषेक तिवारी - 10 लाख (बायजूज)
- रवि सिंह - 10 लाख (बायजूज)
- आशुषोष शर्मा - 10 लाख (बायजूज)
- अक्षिता अग्रवाल - सात लाख (टीसीएस)
- शीतल अग्रवाल - सात लाख (कलर टोकंस)
- शिवांशु दीक्षित - सात लाख (कलर टोकंस)
- जयंत शर्मा - सात लाख (टीसीएस)
- ऋषभ उमराव - सात लाख (टीसीएस)
- सुनील कुमार गांधी - 5.6 लाख (लिडो लर्निंग)
- अनूप कुमार विमल - 5.4 लाख (डाउटनट)
- नमन गंगवार - 5.4 लाख (डाउटनट)
- शिवेंद्र सिंह यादव - 5.4 लाख (डाउटनट)
- शुभम जायसवाल - 5.4 लाख (डाउटनट)
- अचेंद्र देव सिंह - 5.16 लाख (पिन किलक प्रोपर्टी मैनेजमेंट)

संक्रामक बीमारियों का समूह है 'हेपेटाइटिस'

बरेली: भागदौड़ भरी जीवनशैली, असंतुलित खानपान से तमाम बीमारियों का जन्म हुआ है। तेजी से बढ़ रही हेपेटाइटिस भी इनमें से एक है। हालांकि इस बीमारी की मुख्य वजह वायरस है। लेकिन हमारी जागरूकता और स्वच्छता की कमी उससे संक्रमण का मौका देती है। इससे शरीर का महत्वपूर्ण अंग लिवर प्रभावित होता है। जिससे कई अन्य गंभीर बीमारियां होने की आशंका भी बढ़ जाती है। ऐसे में लोगों को जागरूक करने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से प्रतिवर्ष 28 जुलाई विश्व हेपेटाइटिस दिवस मनाया जाता है। सभी देशों में इस दिन लोगों को हेपेटाइटिस से बचाव के कार्यक्रम किए जाते हैं।

एसआरएमएस मेडिकल कालेज के गैस्ट्रो सर्जन डा.कपिल चक्रवर्ती के अनुसार हेपेटाइटिस बीमारियों का समूह है, जिसे हेपेटाइटिस ए, बी, सी, डी और ई के नाम से जाना जाता है। हेपेटाइटिस ए और इटूषित पानी व दूषित भोजन के कारण होता है। हेपेटाइटिस बी, सी और डी, एचआईवी की ही तरह संक्रमित रक्त और शरीर के संक्रमित द्रव्यों से फैलते हैं। हेपेटाइटिस गंभीर और संक्रामक रोग है, लेकिन यह छूने मात्र से नहीं फैलता। इससे प्रभावित परिवार के किसी सदस्य को बिल्कुल अलग रखने की जरूरत नहीं होती है। लेकिन अन्य सदस्यों को संक्रमणमुक्त रखने के लिए कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है। हेपेटाइटिस लिवर को प्रभावित करता है और गंभीर हो जाने पर सिरोसिस, लिवर कैंसर या लिवर फेल की आशंका बढ़ जाती है। डा.चक्रवर्ती के अनुसार सामान्य रूप से बात करें तो हेपेटाइटिस लिवर (यकृत) की सूजन है।

यकृत के ऊतकों में सूजन वाली कोशिकाओं की मौजूदगी से इसे पहचाना जाता है। यह एक्यूट और क्रोनिक दो प्रकार का होता है। छह महीने तक य त के प्रभावित होने की अवस्था को एक्यूट हेपेटाइटिस कहा जाता है और इससे ज्यादा, लंबे समय तक की अवस्था क्रोनिक हेपेटाइटिस में बदल जाती है। हेपेटाइटिस सीमित या लक्षण रहित भी हो सकता है, लेकिन ज्यादातर पीलिया, भूख कम लगना (आहार में अरुचि), थकान, मांसपेशियों में दर्द, बुखार और



डॉ कपिल चक्रवर्ती

- हेपेटाइटिस इससे बचाव के लिए स्वच्छता और जागरूकता ही सबसे बड़ा उपाय
- लिवर को निशाना बना कर बीमार करता है हेपेटाइटिस का वायरस
- भूख कम लगना, थकान, मांसपेशियों में दर्द, बुखार हैं सामान्य लक्षण

डायरिया इसके सामान्य लक्षण हैं। भारत में, हेपेटाइटिस के महामारी वाले रूप का सबसे महत्वपूर्ण कारण हेपेटाइटिस ई वायरस (एचईवी) है तथा हेपेटाइटिस ए वायरस (एचएवी) बच्चों के बीच होना सामान्य है। गर्भवस्था के दौरान, हेपेटाइटिस की आम वजह एचईवी है। जब संक्रमित व्यक्ति अपनी पुरानी हेपेटाइटिस की अवस्था से अनभिज्ञ होता है, तब वह दूसरे व्यक्तियों को लंबे समय तक इस रोग संक्रमित कर सकता है। जिससे लिवर कमज़ोर हो जाता है और गंभीर होने पर लिवर फेल और लिवर कैंसर की भी आशंका बढ़ जाती है।

डा.कपिल चक्रवर्ती के अनुसार हेपेटाइटिस बी का संक्रमण सबसे ज्यादा मां से बच्चे को होता है। साथ ही संक्रमित खून चढ़ाने, इस्तेमाल की गई सूई के प्रयोग, रेजर और दूसरे के टूथब्रश का इस्तेमाल करने, असुरक्षित यौन संबंध, टैटू बनवाने से भी हेपेटाइटिस बी का संक्रमण संभव है। हेपेटाइटिस से बचाव और इसका इलाज संभव है। बशर्ते लोग जागरूक रहें। अगर लोग हेपेटाइटिस की जांच कराएं और वैक्सीन ले तो इस बीमारी से निजात संभव है। हेपेटाइटिस बी से संक्रमित 90 फीसद वयस्क स्वस्थ हो जाते हैं लेकिन दस फीसद में यह गंभीर बीमारी का रूप ले लेता है। इससे बचाव के लिए नवजात

बच्चों का टीकाकरण जरूरी है। अब माह की उम्र तक तीन चरणों में बच्चों में हेपेटाइटिस बी का टीका लगाया जाना चाहिए। 19 वर्ष से कम उम्र तक अगर टीकाकरण नहीं हुआ है तब भी कैच अप डोज दिया जा सकता है।

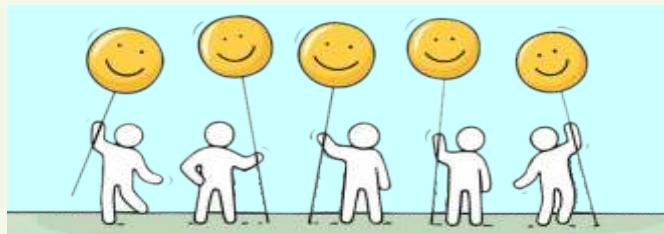
बचाव के लिए क्या करें

हेपेटाइटिस से बचाव के लिए अल्कोहल, तंबाकू का सेवन न करें। भोजन में सैचुरेटेड फैट न लें। अधिक नमक युक्त अथवा पैकड़ खाद्य पदार्थों, जंक फूड, केक, कुकीज और मीठे आहार के सेवन से बचें। तनाव से यथा संभव बचने का प्रयास करें।

बचाव के लिए क्या करें

हेपेटाइटिस के लिए टीकाकरण करवाएं। स्वस्थ पौष्टिक आहार का सेवन करें तथा साफ और शुद्ध पानी पिएं तथा अधिक से अधिक मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करें। कम वसा और उच्च रेशा युक्त आहार का सेवन करें। अपने आहार में फल, सब्जियों और साबुत अनाजों को शामिल करें। स्वस्थ कैलोरी का सेवन को बनाए रखें। यह आपके शरीर के वजन को संतुलन रखता है। कम कैलोरी और दुग्ध उत्पादों का सेवन करें।

जीवित बनाम जीवंत



यह शीर्षक कुछ ऐसा है कि मैं जितना कहूँ सब कम ही होगा। बहुत से मीमांसाकारों, साहित्याचार्यों आदि ने इस विषय पर बड़ा सुन्दर लिखा है। लेकिन मेरे मन का लेखक बहुत हिलते हैं मार रहा है तो मेरा भी एक प्रयास है। विषय बस इतना सा ही है कि एक जीवित और जीवंत व्यक्ति या समाज में क्या अंतर है? तो सबसे पहले यह समझना होगा की जीवन किसे कहते हैं?

समस्त वेद-वेदांगों का जो निचोड़ है वो कहता है कि जन्म और मृत्यु के बीच का काल-खंड जीवन कहलाता है। किसी को भी जन्म से पहले या मृत्यु के बाद का कुछ भी याद नहीं होता। प्रकृति, जड़-चेतन और स्थावर-जंगम का मिश्रण है। इसमें जो जड़ या स्थावर है वो जीवन की परिभाषा से मुक्त माना गया और जो चेतन या जंगम की श्रेणी में आया वह जीवन की सभी आकांक्षाओं और अपेक्षाओं से युक्त हुआ। कहने का मतलब है कि जो चेतन है, जंगम सृष्टि का हिस्सा है, जिसे जन्म से पूर्व की कोई घटना याद ना हो और अभी मृत्यु को प्राप्त नहीं हुआ वह जीवित है। यहाँ से मुख्य विचार का प्रतिपादन होता है। अब प्रश्न यह उठता है कि क्या बस इतना ही काफी है जीवित होने के लिए? तो इसका उत्तर है नहीं। मेरे विचार में यह परिभाषा ही वृथा है। यह बिलकुल वैसा ही है कि कुम्हार ने मिट्टी का घड़ा तो बना दिया लेकिन ना तो उसे पकाया ना ही उसको विशेष स्वरूप दिया। तो फिर जीवन का स्वरूप कैसा हो? तुलसी दास जी कहते हैं:-

छिति जल पावक गगन सरीरा। पंच रचित अति अधम सरीरा। यहाँ राजा राम चंद्र तारा रानी के मन में बाली वध से उपजे संताप को शांत करने का प्रयास कर रहे हैं और पंच महाभूतों का जीवन में महत्व बता रहे हैं। यानि कि जीव का निर्माण पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से मिलकर हुआ है तो फिर स्वाभाविक है कि जीवन इन पांचों के प्रभाव में ही रहेंगे। फिर ये प्रभाव कैसे नियंत्रित होगा? तो हमको पंच तन मात्राओं का ज्ञान मिलता है। पांच तन मात्राओं का मतलब है रस, रूप, गंध, स्पर्श और शब्द। इन पाँचों का ज्ञान हमें पांच ज्ञानेन्द्रियाँ करवाती हैं जीभ से रस, आँखों से रूप, नाक से गंध, त्वचा से स्पर्श और कानों से शब्द। इसी प्रकार पांच कर्मेन्द्रियाँ भी हैं। इन पांच ज्ञानेन्द्रियों और पांच कर्मेन्द्रियों पर पूर्ण आधिपत्य केवल मन का होता है, यह मन ही है जो हमें अपने अधीन रखता है और अपने अनुसार सारे वो काम करवाता है जिससे हमारी सामाजिक छवि का निर्माण होता है अब बात करते हैं कि समाज जीवंत कब होगा? तो इसका सीधा सा उत्तर है कि जिस दिन हमारा मन हमारी बुद्धि और अहंकार को त्याग कर वसुधैव कुटुंबकम का पालन करेगा और सभी कर्मेन्द्रियों से वही काम करवाएगा जो स्वयं के कल्याण से अधिक समाज के कल्याण के हों, जब हमारी ज्ञानेन्द्रियाँ उन्ही मात्राओं का ज्ञान करे जो ग्रहण करने योग्य हों और विश्व कल्याण के उद्देश्य को पूरा करती हों। जिस भी दिन हम अपने मन पर एक लोकपाल लागू कर पाएंगे जो व्यष्टि की नहीं अपितु समष्टि की बात करेगा तभी हम जीवित से जीवंत हो पाएंगे।



इं. आशीष कुमार
असिस्टेंट प्रोफेसर
मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग
एसआरएमएस सर्डीटी, बरेली

समाज पर व्यापक असर डालेगा कोरोना वायरस

कोरोना वायरस हमारे जीने के तरीके को बदल देगा... चीजें कभी भी एक जैसी नहीं होंगी.. हमें इसके साथ रहना सीखना होगा... यह हमें एक प्रजाति के रूप में बदल देगा। कोविड-19 महामारी के दौरान ये कुछ प्रतिक्रियाएं हैं। जो सही साबित होती प्रतीत हो रही हैं। पिछले छह महीनों में दुनिया में नाटकीय रूप से बदलाव आया है क्योंकि कोविड वायरस ने पांच मिलियन से अधिक लोगों को

संक्रमित कर लिया है। मुख्य रूप से एक स्वास्थ्य संकट है। इसने जीवन को बचाने या अर्थव्यवस्था को बचाने के लिए इसे खुले रखने के लिए राज्य को बंद करने के बीच निर्णय लेने के लिए नीति निर्माताओं को एक बुरा सपना दिया है। यद्यपि लक्षकडाउन बीमारी को रोकने के लिए एक उपयुक्त कदम था, लेकिन इसके बाद उत्पन्न होने वाली स्थितियां अभूतपूर्व और गंभीर हैं। महामारी से सामान्य रूप से वैश्विक शिक्षा और विशेष रूप से भारतीय शिक्षा प्रणाली पर भारी असर पड़ने की आशंका है। 23 मार्च, 2020 को भारत में लॉकडाउन की घोषणा के साथ, 1.5 मिलियन से अधिक स्कूल बंद कर दिए गए। शैक्षिक गतिविधि को निलंबित करने के अधिनियम ने वार्षिक शैक्षणिक कैलेंडर को बहुत मुश्किल से मारा है।

मार्च से अगस्त तक सत्र का पूछ अंत महत्वपूर्ण है, जिसमें आंतरिक मूल्यांकन, बोर्ड विश्वविद्यालय परीक्षाएं, परियोजना प्रस्तुत करना आदि शामिल हैं। यह रोल आउट के लिए समय का भी संकेत देता है। नया सत्र प्रवेश, विभिन्न विश्वविद्यालयों के प्रवेश परीक्षा, प्रतियोगी परीक्षाएं, परिणाम की घोषणा आदि। इसलिए, इन सभी प्रक्रियाओं में ठहराव विनाशकारी और संकटपूर्ण रहा है। कोविड-19 ने समाज को एक संकटपूर्ण पड़ाव पर ला खड़ा किया है और आगे चलकर असमानताओं को उजागर किया है। इस वैश्विक संकट के छिलाफ हमारी लड़ाई युवा पीढ़ी को शिक्षित करने के हमारे तरीके को काफी बदल देती है। उच्च शिक्षा क्षेत्र पर महामारी का गंभीर प्रभाव एक देश के आर्थिक भविष्य का एक सच्चा निर्धारक होगा, क्योंकि लाखों लोग पहले ही दैनिक मजदूरी, भोजन और आश्रय खो चुके हैं। अधिकांश शिक्षकों की प्रचलित उदासीनता और जड़ता के साथ अनन्य

● सीधे तौर पर प्रभावित हैं शिक्षा, रोजगार और स्वास्थ्य जैसे क्षेत्र, रहन सहन, काम काज और परंपराओं को भी बदल देगा कोरोना



ऑनलाइन प्रणाली का परिचय, ऑफलाइन से ऑनलाइन शिक्षण और शिक्षा के लिए प्रभावी बदलाव एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। अधिकांश छात्रों के लिए इस स्थिति का सामना करना मुश्किल होगा जो सीखने के अवसर खो देते हैं। इस प्रकार आर्थिक और सामाजिक नुकसान संभव है। दुर्भाग्य से, प्रौद्योगिकी-आधारित शिक्षा अधिक सरल है और व्यक्तिगत रूप से छात्रों की

मदद नहीं कर सकती। कई स्नातक छात्रों को नौकरी के लिए साक्षात्कार की तलाश है। ऑफर के साथ उन लोगों को नौकरी से पहले प्रमाण पत्र और अंक पत्र प्राप्त करना बाकी है। आर्थिक मंदी के कारण रोजगार की कमी भी निजी क्षेत्र में भुगतान क्षमता को प्रभावित कर सकती है, जो देश में छात्रों के बड़े हिस्से को समायोजित करती है। 2020 में बड़े पैमाने पर मंदी की संभावना के कारण रोजगार में कमी की ओर इशारा करते हैं। लगभग अप्रत्याशित परिस्थितियों के कारण छात्रों और अभिभावकों में चिंता और लाचारी है।

यह सोचने योग्य है कि क्या कोरोना महामारी के बाद, हम एक परिवर्तित समाज होंगे। धन की कमी के कारण, गुणवत्ता और उत्कृष्टता को प्रभावित करने के लिए संकाय की भर्ती सेवाओं को रोका जा सकता है। इसका प्रभाव उत्पादकता प्रभावित समाजों में दिखाई देगा। शैक्षिक असमानताएं सामाजिक और आर्थिक असमानताओं का कारण बनती हैं। इससे झोपड़ियों और हवेलियों के बीच विभाजन बढ़ता है। समाज में परिणामी प्रभाव लोकतंत्र में विश्वास को कमज़ोर करेगा। शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार इससे सीधे तौर पर प्रभावित हैं। इससे रहन सहन, कामकाज और परंपराएं भी बदलने वाली हैं।



-डा. आशुतोष बाजपेयी (एसोसिएट प्रोफेसर)

श्री राम मूर्ति स्मारक इंटरनेशनल बिजनेस स्कूल, लखनऊ

स्वार्थी जनता, लोभी प्रधान

लेखक- सार्थक सारस्वत, कर्मचारी नगर, बरेली

श्री राममूर्ति स्मारक
द्रष्ट
द्वारा आयोजित
कहानी
प्रतियोगिता 2018
में
प्रथम स्थान प्राप्त
कहानी

इस वर्ष मानसून कुछ जल्दी ही आ गया था। गांव में आये दिन घरों व सड़कों पर पानी भर जाने की समस्या आम हो चुकी थी। इससे गांव का सरकारी स्कूल भी अबूला नहीं रहा था। गांव के बच्चों को स्कूल जाने के लिए घुटने भर पानी में चल कर जाना पड़ता था। सड़कों पर पानी भर जाने की वजह से मास्टर जी भी देरी से पहुंचते थे।

मास्टर जी के कहने पर गांव के कई लोगों ने प्रधान जी से शिकायत भी की थी, किंतु वो सरकारी मजबूरियां गिना कर अपना पल्ला झाड़ लिया करते थे। ये बात गांव वालों को बहुत अखर रही थी। प्रधान जी पुश्टैनी रूप से धनवान न थे। दादा, परदादा साधारण किसान ही थे पर जब से प्रधानी हाथ लगी, तब से ऐसे उभरे जैसे कोई मणि हाथ लग गयी हो। प्रधान जी ने बड़ा आलीशान मकान और कई बीघा जमीन भी खरीद ली थी।

आज बारिश कुछ ज्यादा ही तेज हो रही थी और रुकने के कोई आसार नहीं थे, पानी घुटनों से भी ऊपर भरने लगा था। पूरा गांव पानी के निकास की बदहाली का सामना कर रहा था। घरों में पानी जमा होने के कारण, लोगों ने घर का सामान व खाद्य सामग्री छत पर चढ़ा ली थी। जिनके दुमंजिला मकान नहीं थे वो पन्नी की सहायता से सामान व खुद को बचाये हुए थे।

मास्टर जी को भी यही करना पड़ा, क्योंकि और कोई विकल्प न था। मास्टर जी सही को सही और गलत को गलत कहने वाले, निंदर, स्वाभिमानी और ईमानदार व्यक्ति थे। गांव के लोग उनसे समय समय पर, समझदार होने के कारण सलाह भी लिया करते थे। इसी वजह से गांव में उनकी बहुत इज्जत थी। पूरी रात मास्टर जी और उनके घर वाले, बारिश में पन्नी के सहारे खुद को बचाये, छत पर रहे।

सुबह तक मौसम साफ हो गया था। पानी का स्तर भी कम हो गया था। पर आधा गांव निकासी व्यवस्था और जलभराव के कारण प्रधान जी से खफा हो चुका था। लोग तरह तरह से प्रधान जी को कोस रहे थे। इसी बीच प्रधान जी गांव का हाल देखने निकल पड़े। हर जगह प्रधान जी के पैसे खाने, जैसी बातें चल रही थीं। मास्टर जी ने लोगों को समझाते हुए कहा- ऐसा करने से कुछ नहीं होने वाला, आगे चुनाव आने को है, नये लायक प्रत्याशी की तलाश करो जो दुविधा का हल निकाले। उसके जीतने पर प्रधान को भी सबक मिलेगा। खैर दिन बीते, चुनाव नजदीक आ गये थे। लोगों ने गांव को चुनावी रंग में रंगना शुरू कर दिया था। इस बार की सीट पिछड़े वर्ग को आरक्षित थी। इससे गांव के लोग खुश थे कि प्रधान जी चुनाव नहीं लड़ पायेंगे। पर प्रधान जी ने अपने अनुभव और राजनीतिक ज्ञान का उपयोग करते हुए पिछड़े वर्ग से चंदू को अपना उम्मीदवार बनाया।



चंदू गरीब घर से था, वो खुद के दम पर चुनाव लड़ने की तो सोच भी नहीं सकता था। वो तो प्रधान जी द्वारा चुनाव खर्च उठाने जैसे प्रलोभनों पर प्रधान जी का उम्मीदवार बन कर खड़ा हो गया था। पूरा गांव हैरान था, कल तक प्रधान जी के खिलाफ बोलने वाला चंदू आज चुनाव लड़ने का मौका पाकर उनका तलचट्ठू कैसे बन सकता है? खैर मास्टर जी ने गांव वालों को समझाया, सियासत का रंग ही ऐसा है, चढ़ते ही इंसान अपनों को भूल जाया करता है, ये तो जरा सी बात है।

चंदू के संबंध गांव में अच्छे होने के कारण लोगों में डर था कि कहाँ चंदू जीत गया तो प्रधान जी को सबक कैसे मिलेगा, अप्रत्यक्ष रूप से गांव के प्रधान तो वही रहेंगे। इस रिश्ते से बचने के लिये, मास्टर जी ने चंदू के रिश्तेदार सुंदर को चुनाव लड़ने की राय दी। सबकी सहमति से मास्टर जी ने सुंदर से बात की, पहले तो सुंदर ने मना किया, पर मास्टर जी के समझाने पर राजी हो गया। मास्टर

जी ने सुंदर को जिताने की पूरी तरकीब बना ली थी। सुंदर के लिए लंबे लंबे भाषण तैयार कर लिये थे। आधे गांव वाले भी सुंदर के समर्थक बन चुके थे। उनका मकसद था, गांव के बदहाली वाले हिस्से को दुरुस्त करना और प्रधान जी को सबक सिखाना।

उधर प्रधान जी ने चंदू के समर्थक बढ़ाने के लिए मिठाई बंटवानी शुरू कर दी थी। प्रधान जी को महारथ हासिल थी, कि कैसे चुनाव के माहौल को अपने रंग में रंगना है। उसी आधार पर उन्होंने चंदू के साथ घर घर जाना शुरू कर दिया था। यहां तक की सुंदर के बोट काटने के लिए दूसरे मोहल्ले में भी जाकर समस्या के समाधान के बादे शुरू कर दिये थे। नामांकन का दिन समीप आया। दोनों प्रत्याशियों ने ढोल-नगाड़ों के बीच नामांकन कराया। गांव में रेली निकाली गयी। लोग पूरे जोर शोर से अपने प्रत्याशी के लिए अपील कर रहे थे। इसी गर्मजोशी के साथ चुनाव भी संपन्न हुए। दोनों प्रत्याशियों को भरपूर बोट पड़े। अब सबको परिणाम के दिन का इंतजार था। परिणाम का दिन भी आ चुका था। दोनों दलों में चिंता की लकड़ीं साफ दिख रहीं थीं। खास तौर पर प्रधान जी परेशान थे। उन्हें अपनी इज्जत और साख की बड़ी चिंता थी। दूसरी तरफ मास्टर जी और पानी की समस्या से जूझ रहे गांव के अन्य लोग थे। जो अपने मोहल्ले की परेशानी दूर करना चाहते थे और साथ ही साथ प्रधान जी को सबक सिखाना चाहते थे। बोट खुले, परिणाम सामने आया, और सौभाग्य से इस बार सुंदर गांव का नया प्रधान बना। मास्टर जी व सुंदर के समर्थक खुश थे कि अब गांव की समस्या से छुटकारा मिलेगा। प्रधान जी के उम्मीदवार के हार जाने ने उनकी खुशी दोगुनी कर दी थी। गांव में मिठाईयां बांटी गयीं, खुशियां मनाई गयीं।



वर्षा ऋतु जा चुकी थी। सुंदर गांव वालों के छोटे मोटे काम कराने लगा था। किसी का कोई काम अटकता तो वो सुंदर के ही पास जाता और सुंदर उसे निराश न जाने देता था। गांव वाले सुंदर से अपने काम निकलता लिया करते थे। ऐसे ही चलता रहा और चार साल कब बीत गये, पता ही न चला। चार सालों में सुंदर से अगर कोई नाखुशा था, तो वो थे मास्टर जी, जिन्होंने उसे चुनाव में उतारा था। वो उसे आये दिन चुनावी मुद्दे याद दिलाते थे, लेकिन वो हंस कर उन्हें बातों के फेर में उलझा कर टाल दिया करता था।

ई बार मास्टर जी ने गांव के लोगों को भी समझाया कि सुंदर ठीक तरह से काम नहीं कर रहा है। उसने एक भी चुनावी मुद्दा जो मुख्य था, जिसके लिये उसे गांव वालों ने जिताया था, पूरा नहीं कर रह है। पर गांव वाले भी उनकी बात को ज्यादा महत्व नहीं दे रहे थे। क्योंकि सुंदर उनके सरकारी कामों को करा कर उन्हें खुश कर लेता था। पिछले चार सालों में सुंदर ने भी गरीबी से उबर कर, चार माले का पक्का भूकंपरेधी व बाढ़रेधी मकान बनवा लिया था। पूर्व प्रधान से अमीरी की टक्कर में बस जरा बहुत ही कम था।



इन चार वर्षों में गर्मी का प्रकोप ज्यादा रहने के कारण और सूखा पड़ने के कारण वर्षा भी कुछ कम हुई थी। लेकिन इस वर्ष बारिश पुनः विकराल रूप लेकर आयी थी। पिछले तीन दिन की लगातार मूसलाधार बारिश ने घरों को जलभराव की स्थिति उत्पन्न कर अपने आगोश में लेना शुरू कर दिया था। इस बार तो पानी आधे माले तक चढ़ आया था। आज फिर वो स्वाभिमानी मास्टर और गांव के स्वार्थी, मंदबुद्धि लोग अपनी अपनी छतों पर थे। इन चार सालों में गांव बस इतना बदला था कि पहले बाढ़ की स्थिति में पूर्व प्रधान जी के तलचट्ठू, उनके यहां छत पर चढ़ जाया करते थे और आज गांव में सुंदर के तलचट्ठूओं के लिए उसकी छत तैयार थी।

गांव के मूर्ख लोगों द्वारा इन्हीं बड़ी समस्या को चंद निजी स्वार्थों की पूर्ति के लिए भुला दिया जाना मास्टर जी को अचंभित कर रहा था। और इस पर मास्टर जी की राय थी कि प्रधानी के चुनाव में भी नोटा का विकल्प होना चाहिए। और बस फिर एक बार पन्नी ओढ़े बारिश रुकने का इंतजार...।

(मर्म: जनता का स्वार्थी होना और सत्ताधारी का लोभी होना, दोनों ही विकास में बाधक हैं जिसे मास्टर जी जैसे लोगों को बिना अपराध के सहना पड़ता है)





‘ तुम क्या हो ’

तुमको कैसे बताऊं ?

तुम क्या हो !

एक सुहाना सा एहसास हो

मेरे जीवन का आधार हो

मेरा अभिमान हो

तुम्हारा मधुरिम सा कोलाहल

संगीत सुहाना लगता है

दीवारों पर कुछ कुछ लिखना

मन को बड़ा सुहाना लगता है

घर आते ही गोद में चढ़ जाना

ये अंदाज सुहाना लगता है।

शाम को मेरी उंगली पकड़ के चलना

अनंत शक्ति का एहसास कराता है

चलते चलते कहना कि मैं थक गयी

तुम्हारी शरारत का एहसास कराता है

और फिर गोद में आने की जिद करना

पिता होने का एहसास कराता है।

मन की बात पूरी ना होने पर

तुम्हारा यूं ही छिप जाना

जानता हूं कि तुम कहां हो

फिर भी तुमको हर जगह ढूँढना

और फिर तुम्हारा

पीछे आकर कहना मैं यहां हूं
पिता होने का एहसास कराता है।

चुपके से मेरी आंखों को हाथों से
छिपाना
और पूछना पापा बताओ मैं कौन हूं ?
तुम्हारा वो कोयल स्पर्श
पिता होने का एहसास कराता है।

स्टूल पर खड़े होना और कहना
मैं आपके बराबर हो गयी
हर तीन महीनों में कहना
कि कपड़े छोटे हो गए
और फिर नए कपड़ों की तुम्हारी जिद
और मेरा कहना
कपड़े छोटे ना हुए तुम बड़े हो गए
पिता होने का एहसास कराता है।

रात को ही कह देना
पापा कल स्कूल छोड़ देना
मना करने पर
गाड़ी की चाबी छुपा देना
तुम्हारी बात मानने पर ही
चाबी वापस देना
पिता होने का एहसास कराता है।

तुम्हारी किसी मांग पर
मेरा यूं कहना कि पैसे नहीं हैं
तो तुम्हारा अपनी गुल्लक थमा देना

और कहना कि
इन पैसों से सब कुछ मिल जायेगा
पिता होने का एहसास कराता है।

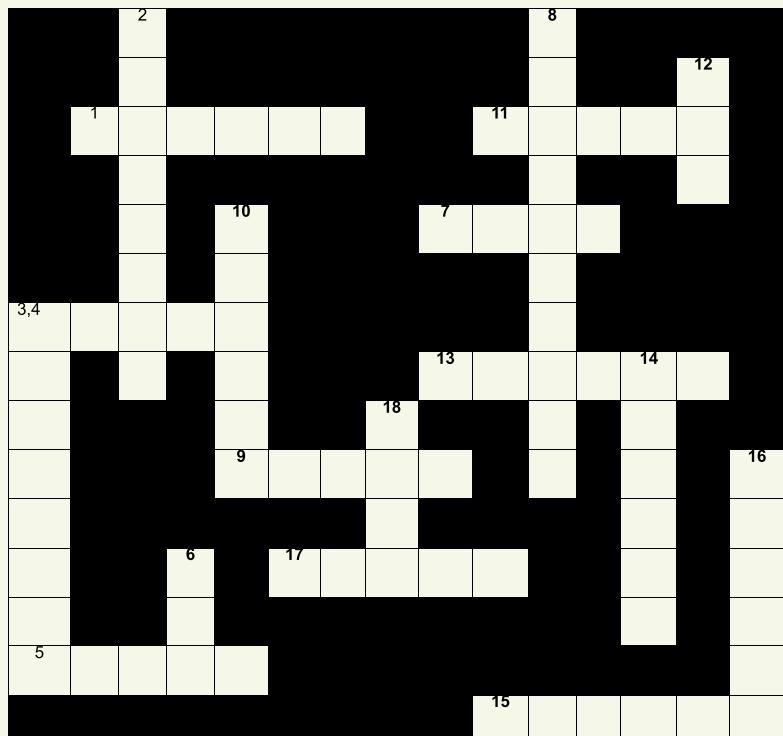
कभी तुम्हारा रूठना, हँसना
जिद करना और लड़ना
कभी तुम्हारा टीचर बन जाना
और कभी डाक्टर हो जाना
सब खेलों में तुमको जिताना
शरारत करके तुम्हारा रूठ जाना
पिता होने का अहसास कराता है।

तुम मेरी कमज़ोरी नहीं
अनंत शक्ति का सागर हो
तुम ईश्वरीय आशीष हो
तुम अभिमान हो
जिंदा रहने का आधार हो
कैसे बताऊं ?
तुम मेरे लिए क्या हो !



डॉ. प्रभाकर गुप्ता
डीन, एसआरएमएस सीईटी
बरेली





Crosswords No. 3

क्रॉस वर्ड एवं सुडोकू का परिणाम अगले अंक में देखें

Sudoku No. 3

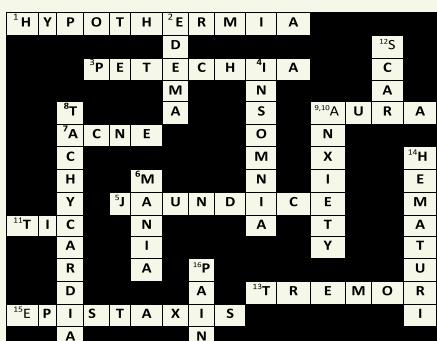
4	8	6		7	1			
			4	3				6
	3			6	9	5		
3	6							
		2				8		
							9	4
		3	1	2			8	
1				5	3			
			8	9		7	1	3

Horizontal

1. Drop in body temperature HYPOTHERMIA
 3. Spots d/t bleeding under skin PETECHIA
 5. Condition d/t high level of bilirubin in body JAUNDICE
 7. Condition d/t clogging of hair follicles ACNE
 9. Perceptual disturbance d/t migraine AURA
 11. Sudden, repetitive nonrhythmic movement of muscle group TIC
 13. Involuntary contraction of part of body TREMOR
 15. Acute bleeding from nose EPISTAXIS

Vertical

- 2. Swelling d/t excess fluid trapped in tissue
EDEMA
 - 4. M/c sleep disorder INSOMNIA
 - 6. State of heightened mood MANIA
 - 8. Abnormal fast heartbeat TACHYCARDIA
 - 10. Body natural response to stress ANXIETY
 - 12. Mark left by a healed wound SCAR
 - 14. Presence of blood in urine HEMATURIA
 - 16. Unpleasant body sensation PAIN



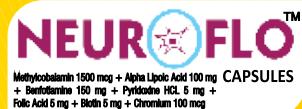
Answer: Crosswords No. 2

3	4	2	9	6	5	1	7	8
5	6	8	3	1	7	9	2	4
9	7	1	2	4	8	6	5	3
1	2	5	8	9	6	4	3	7
8	3	6	4	7	2	5	9	1
4	9	7	5	3	1	8	6	2
6	5	3	1	2	4	7	8	9
2	8	4	7	5	9	3	1	6
7	1	9	3	8	3	2	4	5

Answer: Soduko No. 2



NEWMARK BIOSCIENCES PVT. LTD.



Thank you... Doctor!