दैनिक जागरण
PAGE NO :IV TOP



# हृदय की बात | संकेत समझें CPR जान बचाएं

दैनिक जागरण की ओर से पुलिस लाइंस रांची में ऑर्केस्ट्रा बॉक्स की मदद कार्डियाक अरेस्ट के दौरान उपयोग करने की जानकारी देते डॉ. रविंद्र कुमार भास्कर व उनकी टीम। • जागरण

## संजीवनी है सीपीआर... जागरण ने समझाया, शहर ने अपनाया

### दैनिक जागरण के अभियान 'हृदय की बात' के अंतर्गत पुलिस लाइंस में विशेषज्ञों ने संस्थाओं, संगठनों को दिया प्रशिक्षण

जागरण संवाददाता, रांची : 'किसी की जिंदगी तुम्हें बचानी है, तुम्हीं को दिल की धड़कनें बचानी हैं। तुम ने अब करी मिनट इंतजार, जीवन संजोकर ले जा।' दैनिक जागरण के अभियान 'हृदय की बात' के अंतर्गत पुलिस लाइंस में हुए कार्यक्रम में पीड़ित से पहले सामान्यजनों, व्यवसायियों, शिक्षकों, विद्यार्थियों, पुलिस कर्मियों, सरकारी कर्मचारियों, व्यवसायियों सहित समाज के हर वर्ग से जुड़े लोगों को सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिसिसिटेशन) देने का प्रशिक्षण दिया गया। सीपीआर देने का तरीका, मानसिकता व इसके महत्व के बारे में भी समझाया।

पुलिस लाइंस मैदान में एकत्र एक हजार से अधिक लोगों को डॉ.एम. सीमाशुद्धी, अध्यक्ष, एसोसिएशन ऑफ प्राइवेट मेडिकल कॉलेज, मुकुल कॉलेज, रांची मेडिकल कॉलेज के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. ऋषि दत्त पर सीपीआर करने सिखाया। सीमाशुद्धी के नेतृत्व में मेडिकल कॉलेजिस्ट मेजर डॉ. आनंद भास्कर ने मास्टर ट्रेनर के रूप में लोगों को सीपीआर करते समय मैदान में कॉलेजिस्ट, एक मिनट में 30-35 के बीच रोट करने, दो हाथ एक दाहिने हथेली रखकर तोड़ने के बारे में बताया। इसके पूर्व उन्होंने प्रतिभागियों से सीपीआर की जानकारी ली। उन्होंने बताया कि कार्डियाक अरेस्ट होने पर तीन मिनट से भी मिनट का समय सीपीआर देने का पर्याप्त समय होता है, इसलिए घबरायें नहीं सीपीआर देने अवश्य करें। कार्डियाक अरेस्ट के 10 मिनट बाद व्यक्ति का ब्रेन डेड होना शुरू हो जाता है। सीपीआर देने से पहले व्यक्ति के कंधे को थपथपाकर जोर से आवाज दें, अगर व्यक्ति जवाब न दे तो फिर उसके कान के नीचे नियर कैरोटेड पल्स को चेक करें। पल्स बंद हो तो छाती के पास कान लगाकर देखें कि श्वसन आ रही है या नहीं। सीने बाम करने के बाद जब आवश्यकता हो तभी कि मरीज को अस्पताल दें। फिर सीपीआर देना शुरू करें। सीपीआर देते समय मरीज की पीठ सीधा होना चाहिए। 30-30 के सेट में छाती के बीच दबाव डालना होता है। एक मिनट में सौ से 120 बार दबाव होता है। 30 बार पंप करने का एक सेट पूरा होने पर दो बार मुंह से मरीज के मुंह में सांस देनी होती है। यह क्रम तब तक दोहराते रहें, जब तक मरीज को अस्पताल में न पहुंचा दें। मरीज में हलचल हो तो उसे विराम कर दें और फिर तुरंत अस्पताल ले जाएं। ऐसा करके अपने किसी परिचित को बचाने में बचा सकते हैं। इसके बाद वहां उपस्थित प्रत्येक लोगों ने प्रशिक्षण में बताई हमारी पर सीपीआर देने का अभ्यास दिया।

पीड़ित मरीजों को सीपीआर देकर बचाने वाले पुलिसकर्मी अनुराग आर्य, एसपी दैनिक जागरण अभियान 'हृदय की बात' के अंतर्गत पुलिस लाइंस में हुए कार्यक्रम में पीड़ित से पहले सामान्यजनों, व्यवसायियों, शिक्षकों, विद्यार्थियों, पुलिस कर्मियों, सरकारी कर्मचारियों, व्यवसायियों सहित समाज के हर वर्ग से जुड़े लोगों को सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिसिसिटेशन) देने का प्रशिक्षण दिया गया। सीपीआर देने का तरीका, मानसिकता व इसके महत्व के बारे में भी समझाया। • जागरण

सहुआ विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों ने भी सीपीआर देने के तरीके सीखे। • जागरण

सीपीआर की जानकारी साझा करते एसएसपी अनुराग आर्य। • जागरण

दैनिक जागरण की ओर से आयोजित 'हृदय की बात' कार्यक्रम में सीपीआर का प्रशिक्षण देती विभिन्न विभाग की टीम। • जागरण

पुलिस लाइंस में दैनिक जागरण की ओर से आयोजित 'हृदय की बात' कार्यक्रम में लोगों को दिया गया सीपीआर का प्रशिक्षण। • फोटो

कार्यक्रम के दौरान एसपी को सीपीआर का महत्व समझाते लोग। विशेष• जागरण

'हृदय की बात' कार्यक्रम में सीपीआर की जानकारी देते एसएसपी अनुराग आर्य व अन्य। • जागरण

सीपीआर देने का तरीका सीखते कॉलेज के छात्र-छात्राएं। • जागरण

सीपीआर का प्रशिक्षण प्राप्त करती महिला पुलिस की टीम। • जागरण

### इनके सहयोग की सराहा, दिए स्मृति चिह्न

पुलिस लाइंस के मैदान में कार्डियाक अरेस्ट आने पर सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिसिसिटेशन) देने के लिए डॉ. एम. सीमाशुद्धी, अध्यक्ष एसोसिएशन ऑफ प्राइवेट मेडिकल कॉलेज, एसोसिएशन ऑफ मेडिकल कॉलेज, रांची मेडिकल कॉलेज, मुकुल कॉलेज, नागालैंड कॉलेज का सहयोग रहा। विशेष विभाग से प्रशिक्षक डॉ. आनंद भास्कर, एसोसिएशन ऑफ प्राइवेट मेडिकल कॉलेज, रांची मेडिकल कॉलेज, मुकुल कॉलेज, नागालैंड कॉलेज के डॉ. रिषि दत्त और रांची टीम को एसएसपी अनुराग आर्य ने स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया।

### 22 जनवरी को शुरू हुआ अभियान

कार्डियाक अरेस्ट में मरीज की जान बचाने के उद्देश्य से दैनिक जागरण ने 22 जनवरी को 'हृदय की बात' अभियान की शुरुआत की। इसके तहत कार्डियाक अरेस्ट में सीपीआर विधा जानकारी देने के, इसके बारे में विस्तृत ने बताया। 27 जनवरी से लगातार सीपीआर का प्रशिक्षण दिया गया। इसके माध्यम से लोगों को सीपीआर की ट्रेनिंग विशेषज्ञों ने दी। एक हजार से अधिक लोगों को मरीज की जान बचाने के तरीके बताए गए।

### इन लोगों की रही गरिमामयी मौजूदगी

कार्यक्रम के दौरान पुलिस लाइंस के अतिरिक्त निदेशक हरमीत, डीआरडीओ सीमा चौधरी, अतीश आनंद, सुमन मेहता से प्रमुख विभिन्न कार्यालय, अतिरिक्त कंसल्टेंट, अतिरिक्त कंसल्टेंट, मनीष मेहरोत्रा, अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी।

मौजूदा कार्यकारी सदस्य के विभागाध्यक्ष राम नारायण, रवीन्द्र सिंह, आनंद मानसिंह, रामकेवल, विनोद कुमार, रामजतन, कर्मचारी देव निरंजन सिंह, हरिशंकर, राजेश विश्वकर्मा, मनोज पोद्दार, मंजू शर्मा, रंग कर्मचारी के अतिरिक्त सिंह, आदि मौजूद रहे।

## सीपीआर के ज्ञान ने इस तरह बचाई थी जान

जागरण संवाददाता, रांची : कार्डियाक अरेस्ट आने पर सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिसिसिटेशन) का ज्ञान ने कई लोगों की जान बचाई जा सकती है। एसएसपी अनुराग आर्य और एनेस्थेटिक डॉ. आनंद भास्कर ने बताया कि ये लोगों की जान सीपीआर का ज्ञान होने से बच गई। सीपीआर से जान बचाने के उदाहरण सुनकर लोगों में उत्साह उत्पन्न और रुचि बढ़ी। एक व्यक्ति की जान बचाने से उसके परिवार को नया जीवन मिल जाता है। इसी प्रत्येक व्यक्ति को सीपीआर की जानकारी होनी चाहिए।

एसएसपी अनुराग आर्य ने बताया कि 'जब वह मात्र महीने पहले ट्रेनिंग में, तो वहां के एक आम नागरी को कार्डियाक अरेस्ट का पता था। इसके बाद उनके सामान्य ने गुड़ चाय पानी कराकर जानकारी दी तो वे सीधे उसकी पूरा कि सीपीआर देना जानते हैं। उसके ही करने के नतीजतन हस्पताल में ही सीपीआर

• एसएसपी अनुराग आर्य और एनेस्थेटिक डॉ. आनंद भास्कर ने अपने अनुभव बताए

• रांची के डॉक्टर को एनेस्थेटिक ने दिया सीपीआर तो मरीज के साथ मौजूदों को उनके बारे में बताया

पुलिस लाइंस में दैनिक जागरण की ओर से आयोजित 'हृदय की बात' कार्यक्रम में सीपीआर का प्रशिक्षण प्राप्त करते पुलिस के जवान। • जागरण

दिलाया गया। सीपीआर देने हुए उन्हाने कहा कि जब वह मात्र महीने पहले ट्रेनिंग में थे तो उनके सामने एक आदमी गिर गया, उसे पता था सीपीआर देना जानते थे। उसके ही करने के नतीजतन हस्पताल में ही सीपीआर दिलाया गया। सीपीआर देने हुए उन्हाने कहा कि जब वह मात्र महीने पहले ट्रेनिंग में थे तो एक आदमी गिर गया, उसे पता था सीपीआर देना जानते थे। उसके ही करने के नतीजतन हस्पताल में ही सीपीआर दिलाया गया। आगाजान में इलाज कराने के बाद अब वह स्वस्थ है गए और घर में फिर से अपने दुनिया पर मुस्कान मुस्कुराने में कामयाब हो रहे हैं। एसएसपी ने कहा कि सीपीआर की जानकारी होने पर एक व्यक्ति की केवल जिंदगी नहीं बचती, बल्कि उसके परिवार को नया जीवन मिल गया।

एनेस्थेटिक डॉ. आनंद भास्कर ने बताया कि इसी वर्ष एक जरूरी की उन लोगों को ट्रेनिंग मिलेगा रही थी, लेकिन सिमुलेटर के एक्सपोर्ट पर एक महिला कर्मी को कार्डियाक अरेस्ट आ गया। कार्डियाक अरेस्ट होने पर उनकी एक्सपोर्ट पर सीपीआर दिया गया। वे खुशी से चर्च। इसके बाद उनको तबाही जरूरत में उनको फिर से कार्डियाक अरेस्ट आ गया। विद्यार्थी में उनको लगातार सीपीआर दिया। इसके बाद की सहायता आदि देकर उनकी मदद पूरी करायी गई। महिला पुलिसकर्मी पर उनका ऐसा सीपीआर करना, जिसमें वे खुशी आने पर उन्होंने खुद पर अपनी जान से दूर किया। अब वह पूरी तरह से स्वस्थ हैं।