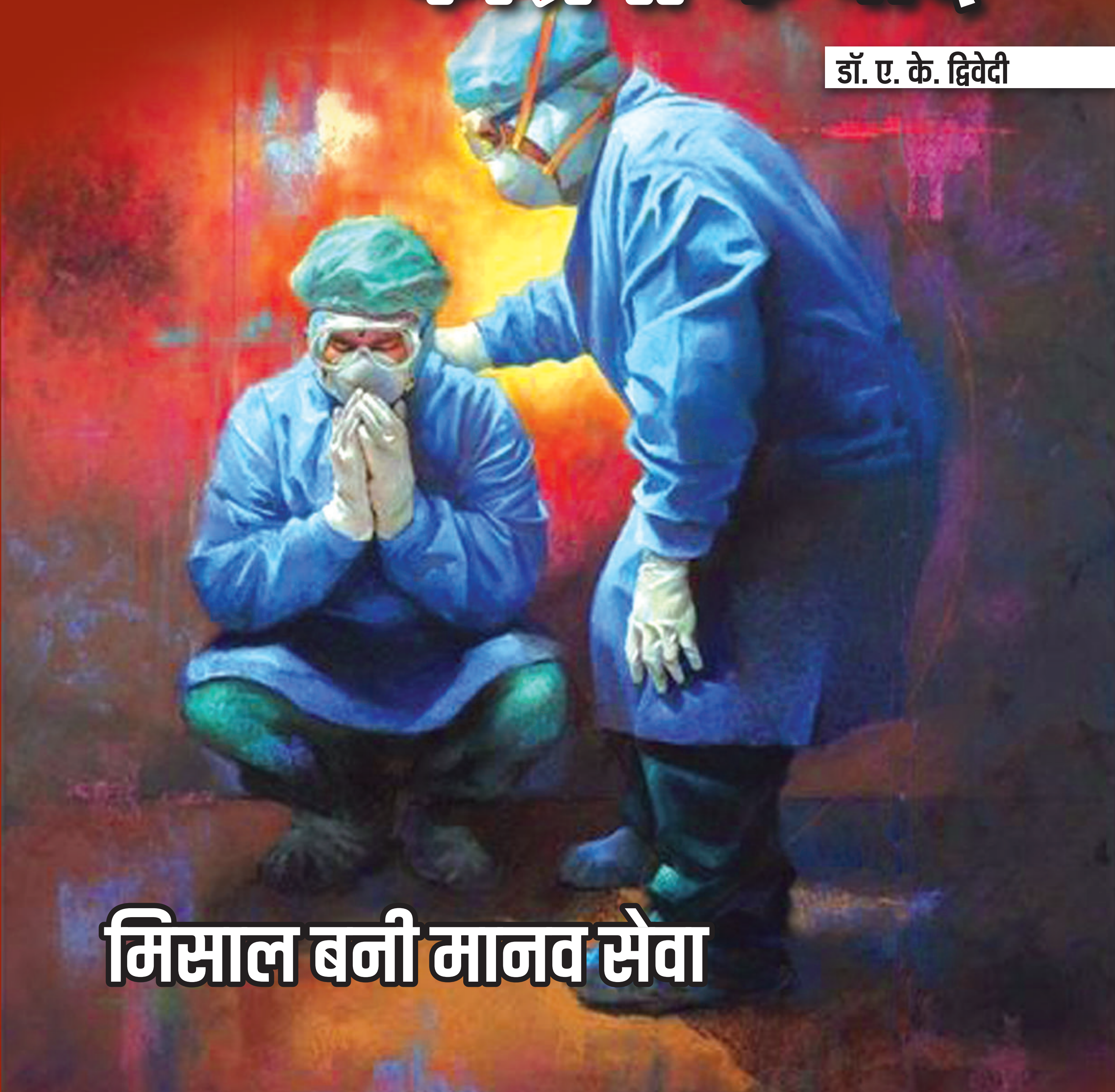
कोरोना के साथ कोरोना के बाद

डॉ. ए. के. द्विवेदी



मिसाल बनी मानव सेवा

मां का एहसास सदैव मेरे साथ...

पूज्यनीय माता जी

श्रीमती सूरजकली द्विवेदी

मां का आशीर्वाद ही है जो सदैव ही मेरा पथ प्रदर्शक बना रहता है, मैंने मां से ही सीखा है कि जीवन में विपरीत परिस्थितियों में कैसे संघर्ष किया जाता है और जीत हासिल की जाती है, माताजी का धैर्य, अदम्य साहस और गंभीरता मुझे सदैव प्रेरित करती रही है। माताजी भले ही आज प्रत्यक्ष रूप से हमारे पास नहीं हैं, परंतु अप्रत्यक्ष रूप में हरदम मेरे साथ होती हैं व यही शक्ति मुझे कठिन से कठिन कार्य को संपूर्णता की ओर ले जाने का अदम्य साहस भरती है। उन्हीं के दिए संस्कारों से आज मैं इस मुकाम तक पहुंच पाया हूं, आगे भी इसी तरह मां के स्वप्न को यथार्थ में बदलने के भागीरथी प्रयास करता रहूंगा। बस आज मां ही नहीं है मेरे पास, यह सब देखने के लिए लेकिन उनका एहसास सदैव मेरे साथ है।

मां के श्री चरणों में सादर नमन...

आज़ादी का अमृत महोत्सव

लेखक
डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी

संपादक
अनिल त्रिवेदी

ग्राफिक डिजाइन
रविन्द्र सिंह दांगी
अरविंद सोलंकी

प्रकाशक
ऋषिमुनि प्रकाशन, उज्जैन,
मो. 9425091161

आईएसबीएन नं.
978-93-93107-28-2

संस्करण : **प्रथम**

वर्ष : **2022**

मूल्य : ₹ 750

प्रसार कार्यालय
एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
करणावत भोजनालय के पास,
पिपल्याहाना, इंदौर म.प्र.
फोन: 0731-4989287
मो. 9826042287,
9893519287

जीवन बहुत अमूल्य धरोहर है इसे सहेजकर रखें

कोरोना के साथ विगत दो वर्ष में हर व्यक्ति ने कुछ न कुछ अनुभव किये हैं। किसी ने अपना परिवार खोया है, किसी ने अपने माता पिता, किसी का रोजगार खत्म हो गया तो किसी के सामने खाने का संकट रहा। डर, चिंता और अनिश्चितता के माहौल में मानसिक, शारीरिक एवं आर्थिक परेशानी का सामना कमोबेश हर व्यक्ति ने किया है और अभी भी ये संघर्ष जारी है। स्थिति नियंत्रण में तो है परन्तु अभी समाप्त नहीं हुई है क्योंकि कोरोना के नए-नए वैरिएंट्स म्यूटेंट हो सकते हैं ऐसी आशंका है।

इसलिए यह विचारणीय है कि कोरोना के साथ भी जीवन कैसे जिया जाये? हमने जो अनुभव किया है उसको हम आने वाले समय में ध्यान में रखते हुए हर वैरिएंट से अपना बचाव कर सकें और उनसे सबक लें ताकि हमारी आनेवाली पीढ़ी को हम समझा सकें कि जब भी इस तरह के पेंडेमिक हो तो उनसे कैसे उबरा जाये। हमारा जीवन जीने का तरीका संतुलित हो हम भौतिक सुविधाओं की जगह बुनियादी सुविधाओं पर ज्यादा केंद्रित हों, बाहरी चमक दमक की बजाय स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान दें, जिससे हम जल्दी ही ऐसी परिस्थितिओं से मुक्त हो सकें क्योंकि जीवन बहुत अमूल्य है और आंतरिक खुशी ही महत्वपूर्ण है जो हमें अच्छे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य से ही मिलती है।

स्वस्थ भविष्य की मंगलकामना के साथ...

मिसाल बनी मानव सेवा

मंगुभाई पटेल
MANGUBHAI PATEL

राज भवन
भोपाल-462052
RAJ BHAVAN
BHOPAL-462052

राज्यपाल, मध्यप्रदेश
GOVERNOR OF MADHYA PRADESH

क्रमांक 625 /राजभवन/2021
भोपाल, दिनांक-06 सितम्बर, 2021

संदेश

हर्ष का विषय है कि प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष फिजियोलॉजी एवं बायोकेमेस्ट्री एस.के.आर.पी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज इंदौर द्वारा **कोरोना के साथ और कोरोना के बाद** पुस्तक का प्रकाशन किया जा रहा है।

कोरोना इस सदी की सबसे बड़ी मानवता की त्रासदी है जिसने हमें प्रकृति की महत्ता और मानवीय मूल्यों का महत्व समझाया है। हमारे देश के दूरदर्शी नेतृत्व ने जहां एक ओर संक्रमण की रोकथाम और उपचार की प्रभावी व्यवस्थाएं की, वही दुनिया का सबसे बड़ा नि:शुल्क वैक्सीनेशन का कार्यक्रम भी चलाया है। कोरोना की चुनौती अभी समाप्त नहीं हुई है। वैक्सीनेशन के साथ ही सावधानियों का पालन भी जरूरी है।

आशा है, कोरोना के साथ कोरोना के बाद पुस्तक तथ्य परक जानकारियां प्रस्तुत कर, जनजागृति में सहयोगी होगी।

शुभकामनाएं,

(मंगुभाई पटेल)

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री
मध्यप्रदेश

दिनांक 14-10-2021
पत्र क्रमांक 431/21

संदेश

मानव समाज के लिए एक विकट समस्या बनकर आए कोविड-19 पर केंद्रित पुस्तक **कोरोना के साथ और कोरोना के बाद** का प्रकाशन सराहनीय है। इस बात में कोई दो मत नहीं कि इस महामारी ने पूरे विश्व को झकझोर कर रख दिया प्रत्येक देश ने अमूल्य जिंदगियों को खोने का दर्द उठाया है। आज इस महामारी से बचाव के लिए विश्व के सभी देश आवश्यक सावधानियों का उपयोग कर रहे हैं।

हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने टीकाकरण को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए नागरिकों से आव्हान किया कि वह कोरोना से बचाव के टीके अवश्य लगवाएं। उनके नेतृत्व में भारत जैसे अधिक आबादी वाले देश में इस महामारी से अधिक जनहानि को रोकने में सफलता मिली। नागरिकों के उचित उपचार के लिए ऑक्सीजन, आवश्यक जांचों और पर्याप्त जीवन रक्षक औषधियों की व्यवस्था की गई। टीकाकरण का अभियान चला। इसके फलस्वरूप आज देश की करीब 100 करोड़ आबादी वैक्सीनेट हो चुकी है। मध्यप्रदेश वैक्सीनेशन के कार्य में सबसे आगे है। इसके साथ ही पूरे विश्व में कोरोना अनुकूल व्यवहार का भी काफी प्रचार हो रहा है। यह आवश्यक भी है। चिकित्सक वर्ग एवं पैरामेडिकल स्टाफ अपने दायित्व को निभाने में तन्मयता से सक्रिय रहा है। सामाजिक संस्थाओं ने भी सरकारों के साथ काफी परिश्रम किया। पूरा विश्वास है कि अब तीसरी लहर की आशंका को रोका जा सकेगा। प्रत्येक नागरिक को मॉस्क के उपयोग सहित अन्य सावधानियों का पालन अभी करते रहना है। डॉ. ए.के. द्विवेदी जो भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य हैं, कोरोना से बचाव की जानकारियों की पुस्तक के माध्यम से दे रहे हैं। आशा है, यह पुस्तक नागरिकों के दिशा दर्शन का कार्य करेगी

हार्दिक शुभकामनाएं।

(शिवराज सिंह चौहान)

मंत्री
आयुष मंत्रालय
एवं पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय
भारत सरकार

सत्यमेव जयते

Minister of Ayush
and
Ports, Shipping & Waterways
Government of India

सर्बानंद सोणोवाल
SARBANANDA SONOWAL

Azadi Ka Amrit Mahotsav

संदेश

मानवीय सभ्यता की सबसे बड़ी त्रासदियों में से एक कोरोना महामारी ने भारत समेत पूरी दुनिया को सोचने पर विवश कर दिया है। कोरोना काल के दौरान आयुष मंत्रालय द्वारा कई बहुउपयोगी कदम उठाए गए, जिनसे इस महामारी के फैलाव को रोकने में बहुत मदद मिली। होम्योपैथी की चुनिंदा दवाओं ने भी इस आपदा से बचाव में उपयोगी भूमिका निभाई है। ऐसे में हमारे मंत्रालय के वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा जन जागरूकता का प्रसार करने एवं भविष्य में महामारी से बेहतर ढंग से निपटने के उपायों के तहत लिखी जा रही पुस्तक *कोरोना के साथ और कोरोना के बाद* का प्रयास न केवल प्रशंसनीय है बल्कि यह अन्य लोगों के लिए अनुकरणीय भी है।

हमें आशा ही नहीं वरन् पूर्ण विश्वास है कि, ऐसी पुस्तकें भविष्य में दस्तावेज का काम करेंगी और मानवता के समक्ष आने वाली आपदाओं से और बेहतर तरीके से निपटने में अत्यंत सहायक सिद्ध होंगी।

(सर्बानंद सोणोवाल)

तुलसीराम सिलावट
मंत्री
मध्यप्रदेश शासन
जल संसाधन,
मछुआ कल्याण तथा मत्स्य विकास विभाग

कार्यालय : E-105, VBILL, मंत्रालय, वल्लभ भवन
भोपाल (म.प्र.)
दूरभाष : 0755-2708000, 2708579 (मंत्रालय)
0755-2770120 (विकास)

पत्र क्रं. 56/Ind./ मंत्री / ज.स. / मत्स्य / 2020
भोपाल, दिनांक 21 / 01 / 2022

शुभकामना संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हो रही है कि आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य, डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा महामारी से बचाव के उपायों तथा जन–जागरूकता का प्रसार करने के तहत लिखी जा रही पुस्तक ***"कोरोना के साथ और कोरोना के बाद"*** का प्रकाशन प्रशंसनीय एवं सराहनीय है।

मानव जीवन में हमेशा उथल–पुथल लगी रहती है। कभी मनुष्य चाँद पर पहुँच जाता है तो कभी महामारी की चपेट में आ जाता है। सन् 2020 का पूरा साल कोरोना के काल के गाल में समा गया। मानवीय सभ्यता की सबसे बड़ी त्रासदियों में से एक कोरोना महामारी ने भारत समेत पूरी दुनिया को सोचने पर विवश कर दिया। देश एवं प्रदेश के कई परिवारों ने अमूल्य जिंदगियों को खोने का दर्द उठाया है। इस महामारी से बचाव को लेकर चिकित्सा विज्ञान जहां उसका निदान खोजने में जुटा है, वहीं हमारी सरकार अपने लोगों को बचाने के लिए निरंतर प्रयासरत है। महामारी के इस भयावह दौर में शारीरिक इलाज जितना महत्त्वपूर्ण है, उतना ही इसके प्रभाव से जूझ रहे लोगों के मानसिक स्वास्थ्य की संरक्षा भी अत्यंत आवश्यक है। मनुष्य की जिजीविषा बहुत शक्तिशाली होती है। जिजीविषा को एक बड़ा सहारा साहित्य से मिलता है। साहित्य हमारा मार्ग प्रशस्त करता है एवं हमे प्रकृति की महत्ता एवं मानवीय मूल्यों का महत्व समझाता है। ऐसी विषम परिस्थितियों में डॉ. द्विवेदी की यह पुस्तक अत्यंत सहायक सिद्ध होगी।

हमारे देश एवं प्रदेश के दूरदर्शी नेतृत्व ने संक्रमण की रोकथाम और उपचार की प्रभावी व्यवस्थाऐं की। साथ ही दुनिया का सबसे बड़ा निःशुल्क वेक्सिनेशन का कार्यक्रम भी चलाया, जिससे इस महामारी से अधिक जनहानि को रोकने में सफलता मिली।

मैं, डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को मानव समाज के प्रति किये गये उत्कृष्ट योगदान हेतु शुभकामनाएं देता हूँ तथा आशा करता हूं कि यह पुस्तक स्वास्थ्य के क्षेत्र में जन मानस के पथ–प्रदर्शक का कार्य करेगी।

(तुलसीराम सिलावट)

उषा बाबू सिंह ठाकुर
मंत्री
संस्कृति, पर्यटन, अध्यात्म
मध्यप्रदेश

निवास बी-20 चार इमली, भोपाल, पिन-462016
दूरभाष क्रं 0755-2551976, 2777723
Email: minister.tcamp@gmail.com

पत्र क्रमांक : 3834/मंत्री/सं/प/आ./2021
भोपाल, दिनांक 14.02.2022

आज़ादी का अमृत महोत्सव

शुभकामना संदेश

यह जानकर अत्यंत हर्ष हुआ कि कोरोना महामारी से जुड़े विभिन्न तथ्य पर आधारित **"कोरोना के साथ कोरोना के बाद"** नामक पुस्तका का प्रकाशन किया जा रहा है। जिसमें कोरोना के नये वैरिएंट से ख़ुद भी बचते और दूसरों को भी बचाने का प्रयास के साथ–साथ एवं रोकथाम के लिये आम लोगो को जानकारी मिल सकेगी।

"कोरोना के साथ कोरोना के बाद" नामक पुस्तक प्रकाशन के लिए मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।

(उषा बाबू सिंह ठाकुर)

डॉ ए.के. द्विवेदी,
सह संपादक
सेहत एवं सूरत,
8/9 मयंक अपार्टमेंट मनोरमागंज
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर।

शंकर लालवानी
संसद सदस्य (लोक सभा)
इन्दौर, मध्यप्रदेश

सदस्य :
संसदीय स्थायी समिति - आवास एवं शहरी विकास
संसदीब सलाहकार समिति - पर्यटन और संस्कृति
संसदीय समिति-सदन की बैठक से सदस्यों की अनुपस्थिति
राष्ट्रीय बोर्ड और सहायक पाठ्यक्रम
सदस्य राष्ट्रीय बोर्ड एवं सलाहकार समिति, सूक्ष्म, लघु एवं उद्योग मंत्रालय
हिन्दी राजभाषा समिति कपड़ा मंत्रालय

सत्यमेव जयते

▸ C1/20, हुमायूं रोड,
नई दिल्ली–110003
दूरभाष : 011–24640228
shankarlalwanibjp@gmail.com
shankarlalwanisansadoffice@gmail.com

▸ निवास :
3, साकेत, मनीषपुरी एक्सटेंशन
इन्दौर – 452 018 (म.प्र.)
दूरभाष : 0731–2560000

सांसद कार्या / दीप / 2022 / कमांक
दिनांक 18 जनवरी 2022

शुभकामना सन्देश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हो रही है, कि प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष फिजोयोलॉजी एवं बायोकेमेस्ट्री एस.के.आर.पी. गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज इन्दौर द्वारा कोरोना के साथ और कोराना के बाद पुस्तक का प्रकाशन किया जा रहा है।

कोरोना इस सदी की सबसे बडी मानवता की त्रासदी है जिसने हमें प्रकृति की महत्ता और मानवीय मूल्यो का महत्व समझाया है। हमारे देश के दूरदर्शी नेतृत्व ने जहाँ एक ओर संक्रमण की रोकथाम और उपचार की प्रभावी व्यवस्थाएँ की, वही दुनिया का सबसे बडा निशुल्क वैक्सीनेशन का कार्यक्रम भी चलाया है। कोरोना की चुनौती अभी समाप्त नही हुई है। वैक्सीनेशन के साथ ही सावधानियों का पालन भी जरूरी है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी जो भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के वैज्ञानिक सलाहाकार बोर्ड के सदस्य है, कोरोना से बचाव की जानकारियों की पुस्तक के माध्यम से दे रहें है। आशा है, यह पुस्तक नागरिको के दिशा दर्शन का कार्य करेगी।

आपके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाओं के साथ.........

(शंकर लालवानी)

समर्पण

श्रीमती चन्द्रप्रभा देवी मोदी, सर सेठ हुकुमचंद जी (इंदौर) की सुपुत्री हैं। आपका विवाह श्रीमान रतनलाल जी मोदी (इंदौर) से हुआ था। आपको बचपन से ही घुड़सवारी, व्यायाम, कुश्ती और तलवारबाजी का शौक था। 12 वर्ष की उम्र में उन्होंने इंदौर शहर में स्वाधीनता संग्राम के पर्चे बांटे थे। महिलाओं के उत्थान के लिए उन्होंने सैकड़ों जरूरतमंद महिलाओं की नौकरी लगवाई और बीमार पड़ने पर सैकड़ों महिलाओं के निःशुल्क इलाज की समुचित व्यवस्था कराई। उन्होंने उस वक्त महिलाओं के हितों के खिलाफ जारी कई कुरीतियों को हटवाने में अग्रणी भूमिका निभाई और उन्हें स्वाभिमान से जीने का हक दिलवाया। उनके सुपुत्र श्री भरत मोदी अपने नाना सर सेठ हुकुमचंद और मां से प्रेरणा लेकर जरूरतमंदों की मदद एवं सेवा कार्यों के लिए सदैव तत्पर रहते हैं क्योंकि मानव होने के नाते मानव सेवा करना अपना धर्म समझते हैं, जिसे उन्होंने कोरोना काल में भी निभाया है।

हानिरहित होम्योपैथिक चिकित्सा अपनायें बीमारियों से छुटकारा पायें !

गठिया (जोड़ो में दर्द), स्लिप-डिस्क,
स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर),
अस्थमा, साइनस,सिरदर्द, माइग्रेन
प्रोस्टेट, पथरी, पाइल्स, फिशर,
फिश्चुला, एसिडिटी, खट्टी डकार,
गैस, अनिद्रा, खाँसी,
खून की कमी, कैंसर,
अप्लास्टिक एनीमिया

ठीक हुए मरीजों की प्रतिक्रिया जानने के लिए कृपया यूट्यूब पर अवश्य देखें

Watch us on YouTube

dr ak dwivedi indore
dr vaibhav chaturvedi

प्रदेश के मुख्यमंत्री, माननीय श्री शिवराज सिंह चौहान, 26 जनवरी गणतंत्र दिवस के अवसर पर डॉ. ए. के. द्विवेदी को (कोविड के समय लोगों की होम्योपैथिक चिकित्सा) के लिए सम्मानित करते हुए.

गुस्सा ज्यादा करना, नींद नहीं आना, स्ट्रेस, एन्ग्जायटी, डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
समय : सुबह 9 से 12 तक

'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र
समय : शाम 4 से 6 तक

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98935-19287

SUNDAY CLOSED

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471 , 0731-4989287

इस कठिन दौर में कुछ बातें राहत भरी

भविष्य में चिकित्सा जगत का इतिहास दो भागों में लिखा जाएगा पहला कोरोना के पहले और दूसरा कोरोना के बाद .....

डॉ. ए.के. द्विवेदी
सदस्य, (मई 2015- जनवरी 2022)
वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड,
केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद,
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

कोविड-19 से जूझने के बाद चिकित्सकों की सोच की दिशा कहीं अधिक सकारात्मक हो गई है। मरीजों की देखभाल को लेकर भी नई जागृति आई है। दवाइयों, इंजेक्शंस, ऑक्सीजन और जीवनरक्षा उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करने के प्रयास अब और व्यापक स्तर पर किए जा रहे हैं। भारत समेत दुनिया के कई देशों के लिए ये समूचे चिकित्सकीय तंत्र में आमूलचूल बदलाव की शुरुआत का समय है। 'पहला सुख निरोगी काया', 'एक सेहत हजार नेमत', 'हेल्थ इज वेल्थ' जैसे स्लोगन्स के जरिये कोरोना काल के पहले भी हमारे घर के बड़े-बुजुर्ग और हितैषी हमें जब-तब समझाया करते थे, लेकिन महामारी के पिछले दो सालों ने हमें इन स्लोगन्स के मायने व्यावहारिक रूप में बखूबी समझा दिए हैं। अधिकांश लोगों के लिए अब यह बातें केवल स्लोगन भर न रहकर जीवन का मूलमंत्र बन गई हैं। बात, इन पर कोरी चर्चा करने या इनके जरिए दूसरों को समझाइश देने से आगे बढ़ गई है और लोग अब इन बातों को अब अपने दैनिक जीवन में उतार रहे हैं। स्वास्थ्य संबंधी जागरूक सोच के माध्यम से परिवर्तन की ये बयार न केवल भारत बल्कि विश्व स्तर पर स्पष्ट रूप से महसूस की जा रही है। कोराना काल के पहले लोग

अपने कार्य (जॉब) के टारगेट को ही मेन टारगेट समझकर पूरा करते थे और टारगेट ही उनकी प्रायोरिटी रहती थी। मगर अब स्वास्थ्य भी उनकी टॉप प्रायोरिटी बन गया है। लोग अब समझने लगे हैं कि रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना कितना जरूरी है? इससे क्या-क्या फायदे होते हैं? लोग यह भी समझने लगे कि मेडिकल संबंधी बेसिक नॉलेज होना आज के दौर की आवश्यकता नहीं अनिवार्यता है।

अब लोग यह भी समझ रहे हैं कि केवल अस्पताल में भर्ती होकर टाइम पर दवाइयां ले लेना, इंजेक्शन लगवा लेना ही पूरा ट्रीटमेंट नहीं है बल्कि उसके साथ आयुर्वेद, होम्योपैथी, योग और नेचुरोपैथी भी जरूरी है। इसलिए लोगों ने कोरोना से बचाव के लिए भाप भी ली, गरारे भी किये और गर्म पानी को भी अपनी हर रोज की लाइफस्टाइल में शामिल किया। इसी के साथ लोगों ने खानपान के महत्व को भी समझा। जहां पहले लोग पाश्चात्य संस्कृति की तरफ बढ़ रहे थे वहीं अब हमारे देश के मूल्यों को समझ रहे हैं और इन्हें अपना भी रहे हैं। कोरोना के पहले जहां बाहर भोजन करना फैशन सा बन गया था वहीं महामारी के इस दौर में लोगों ने घर के खाने के महत्व को समझा है और स्वादिष्ट, पौष्टिक शाकाहारी भोजन उनकी प्राथमिकता सूची में शामिल हो गया है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली तुलसी, काली मिर्च, हल्दी, दालचीनी जैसी चीजों का भी प्रयोग बड़े स्तर पर बढ़ा है। इसी तरह कुछ और आयुर्वेदिक दवाइयां और जड़ी बूटियां हैं जिनका प्रयोग करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। होम्योपैथी तो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की सबसे बेहतर चिकित्सा प्रणाली है। ऐसे बच्चे जिन्हें बार-बार सर्दी जुकाम हो जाया करता था, उन्हें कुछ ही दिनों के होम्योपैथिक इलाज से ही स्थायी रूप से आराम मिल गया है। इसका मतलब यह है कि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता काफी बेहतर हो जाती है। पहले लोगों को अंदाजा ही नहीं था कि रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के कितने जबरदस्त फायदे हैं। मगर कोरोना काल के बाद लोगों की सोच पूरी तरह बदल गई है और अब वो अपने खानपान में ऐसी चीजों को खासतौर पर शामिल कर रहे हैं, जिनसे इम्यून सिस्टम बेहतर होता है और मेंटेन भी रहता है। इसलिए यकीनी तौर पर कहा जा सकता है कि कोरोना के बाद लोगों का स्वास्थ्य को लेकर नजरिया बदल गया है।

फ्लाइट में सीपीआर देकर बचाई जान

करीब ढाई साल पहले लंदन से इंदौर वापस आते समय फ्लाइट में एक मरीज को अचानक हार्ट अटैक आ गया। फ्लाइट में अनाउंसमेंट हुआ की फ्लाइट में कोई डॉक्टर है तो हेल्प करें फिर मुझे लगा, अगर इसका तुरंत उपचार नहीं किया गया तो हालत बहुत खराब हो सकती है और ज्यादा देर होने पर मरीज की जान भी जा सकती है। मैंने उसी वक्त सीपीआर देकर उसकी जान बचाई। उस घटना ने मुझे अधिक से अधिक लोगों को सीपीआर देने की प्रक्रिया सिखाने के लिए प्रेरित किया। इसी के मद्देनजर हमने अपने पीपल्याहाना स्थित स्वास्थ्य केंद्र के तहत तीन तरह के ऐसे कोर्स शुरू किए हैं, जिसमें हम प्राथमिक उपचार क्या होता है? ... उसको कैसे समझ सकते हैं? ... प्राथमिक उपचार हम घर में कैसे कर सकते हैं? ... आदि की विस्तृत जानकारी मुहैया कराते हैं। ये कोर्स अटल बिहारी वाजपेई हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल द्वारा इंदौर में एडवांस योग नेचरोपैथी, पिपलियाहाना, स्थित अस्पताल में संचालित किए जा रहे हैं। इन्हें प्रारंभ करने से पूर्व अटल बिहारी वाजपेई विश्वविद्यालय द्वारा संस्थान का ऑनलाइन निरीक्षण भी किया गया। यहां पर हम आधारभूत चिकित्सा सुविधाओं के साथ प्राथमिक उपचार के सरल तरीकों के कोर्सेस कराते हैं। योग नेचरोपैथी के एक वर्षीय डिप्लोमा के अलावा यहां डाइट एंड न्यूट्रिशन कोर्स भी कराया जाता है। मेरा मानना है कि घर के अन्य सदस्यों के साथ-साथ हर गृहिणी को भी ये कोर्स जरूर करने चाहिए।

केवल मेडिसिन ही कम्प्लीट ट्रीटमेंट नहीं

मरीजों को केवल दवाई दे देना ही उनका पर्याप्त इलाज नहीं है। यदि हम मरीजों को उनकी बीमारी के बारे में अच्छे से समझाते हैं, उससे बचाव के तरीके बताते हैं, मेंटेंनिंग कॉज़ के बारे में बताते हैं और ये बताते हैं कि किस कारण से यह बीमारी हो रही है तभी हमारा ट्रीटमेंट कम्प्लीट होता है। हम उसको ये बताएं कि ऐसा क्या करें जिससे उनको यह बीमारी बार-बार न हो। यदि हम ऐसे प्रयास करते हैं तो ही वह व्यक्ति और उसका परिवार लंबे समय तक स्वस्थ रहता है। ऐसा व्यक्ति ही अपने कार्यस्थल पर भी काफी बेहतर सेवाएं दे पाता है क्योंकि वो बार-बार बीमार नहीं पड़ता है। इससे उस व्यक्ति और संस्थान दोनों को ही आर्थिक लाभ होता है। इसलिए, आइए कोरोना काल में हुई हानि की भरपाई करने की कोशिश करें और भविष्य में इस तरह की आपदाओं से बचने के हरसंभव उपाय भी करें। जो लाखों लोग महामारी के इस दौर में हमसे जुदा हो गए हैं उन्हें तो वापस लाना संभव नहीं है, लेकिन जो लोग बचे हैं उनके जीवन स्तर को बेहतर बनाने, उन्हें स्वस्थ रखने और उनके लिए जीविका के नए साधन-संसाधन मुहैया कराने की कोशिश तो हम सबके द्वारा पूरे मनोयोग से की ही जानी चाहिए। दूसरों के साथ-साथ अपने जीवन को भी और बेहतर बनाएं। अच्छे स्वास्थ्य को सर्वोच्च प्राथमिकता दें और इसके लिए संबंधित आसन, योग, प्राणायाम, नेचुरोपैथी, प्राथमिक चिकित्सा और डाइट आदि पर विशेष ध्यान देकर खुद को सुदृढ़ बनाएं, समाज तथा राष्ट्र को और बेहतर बनाएं।

***

भूमिका

हर नागरिक योद्धा

मिलकर जीत की मिसाल कायम की

भारत में कोरोना वायरस (कोविड-19) के पहले मामले की पुष्टि 30 जनवरी 2020 को हुई थी। हमारे देश के लाखों लोगों को असमय ही काल का गाल बना चुकी यह महामारी स्वतंत्रता के बाद देश की सबसे बड़ी त्रासदी मानी जा रही है। जो लोग इस वायरस के प्रकोप से अब तक बचे हुए हैं, उनका रहन-सहन भी काफी बदल गया है। महामारी से बचाव के लिये देश में प्रथम एवं दूसरी लहर में लगाये गए लॉकडाउंस के बाद अब ज्यादातर लोगों को आजीविका कमाने के लिए घरों के बाहर निकल रहे हैं। इस दौरान उनके दिमाग में बार-बार ये दहशत हैमरिंग करती रहती है कि कहीं वो जाने-अनजाने किसी कोविड-19 वायरस इफेक्टेड व्यक्ति के संपर्क में न आ जाएं। इसके चलते लोगों के मनमस्तिष्क पर खौफ और दुविधा जैसी नकारात्मक मनोवृत्तियां हावी हो रही हैं। ऐसा होना लाजमी है। क्योंकि कोरोना की दूसरी लहर के दौरान एक दौर ऐसा भी आया था जब दुनिया में रोज कोविड-19 के सबसे ज्यादा मामले भारत में आ रहे थे। कई दिनों तक तो रोजाना संक्रमण के तीन लाख से ज्यादा मामले रिपोर्ट किए गए। उस दौरान रोजाना हजारों मरीजों की जानें जा रही थीं और तमाम प्रयास नाकाफी साबित हो रहे थे।

ऐसे बेहद मुश्किल दौर से हम बमुश्किल उबर पाए हैं। लेकिन दुख की बात यह है कि कई लोग अब उस दौर को भूलकर फिर से मनमानी करते नजर आ रहे हैं। जबकि इस बीच कोरोना की तीसरी लहर भी आ चुकी है। इस किताब को लिखने का उद्देश्य यही है कि लोग समय रहते चेत जाएं और कोरोना के पूरी तरह खत्म होने तक सभी जरूरी एहतियात बरतें। बतौर सीनियर डॉक्टर, इस किताब के जरिए हम समाज को संदेश देना चाहते हैं कि बीमारी से डरने के बजाय उसका पूरी एकाग्रता और एकजुटता के साथ हर तरह के एहतियात बरतते हुए मुकाबला करेंगे तो निश्चित रूप से हम कोरोना को हरा देंगे। इसीलिए हमने किताब में कुछ ऐसे लोगों की आपबीती शामिल की है जिन्होंने कोरोना के कहर के चलते अपने अत्यंत निकटवर्ती परिजनों और अजीजों को खोया है। इसके साथ की हम कुछ ऐसे लोगों के संस्मरण भी किताब में शामिल कर रहे हैं जिन्होंने महामारी से डरे बिना पूरी सावधानी बरतते हुए कई लोगों की जान बचाईं।

ये सच है कि कोरोना से लड़ाई बहुत आसान नहीं है। हमें अपने पुराने अनुभवों से सीख लेते हुए भविष्य के आशांकित संकटों को ध्यान में रखते हुए अभी से पूरी तैयारी करनी होगी। याद कीजिए कि पिछले साल फरवरी 2021 में भारत में रोजाना नये मिलने वाले कोरोना संक्रमितों की संख्या घटकर करीब 12 हजार ही रह गई थी और मरने वालों की संख्या भी कुछ सौ तक सीमित हो गई थी। तब आम धारणा बनने लगी थी कि भारत में कोरोना का सबसे बुरा दौर गुजर चुका है। लेकिन 17 अप्रैल के बाद से भारत में रोजाना दो लाख से ज्यादा संक्रमण के मामले सामने आने लगे और हालात बद से बदतर होने लगे। देखते ही देखते स्थिति ऐसी भयावह हो गई कि अस्पतालों में नए कोरोना मरीजों के लिए जगह ही नहीं बची। किसी को दवा नहीं मिल रही थी तो कोई इंजेक्शन के लिए परेशान होकर दवा की दुकानों के चक्कर लगा रहा था। ऑक्सीजन सिलेंडर की कमी का यह आलम कि कई मरीजों के रिश्तेदारों को दूसरे राज्यों में जाकर सिलेंडर अरेंज करने पड़े। उस वक्त कोरोना टेस्ट करने वाले लैब्स में भी हालात बहुत खराब थे। टेस्ट कराने वालों की संख्या रोजाना बहुत तेजी से बढ़ रही थी। इसके चलते टेस्ट के नतीजे आने में भी कई दिन लग रहे थे। उस दौरान कोरोना से जान गंवाने वालों के अंतिम संस्कार के लिए भी लंबा इंतजार करना पड़ रहा था।

कोरोना वायरस सबसे पहले चीन के शहर वुहान में पाया गया था, लेकिन फिर इसने दुनिया के कमोबेश हर हिस्से को अपनी जद में ले लिया था। भारत जैसे हैवी पापुलेशन डेंसिटी वाले देश तो इस वायरस के म्यूटेशन के लिए बेहतरीन साबित हो सकते थे। इसके बावजूद महामारी के शुरुआती दौर में भारत के इस पर काबू पाने की उम्मीद बंध गई थी। क्योंकि अव्वल तो यहां पर सही समय पर सरकार द्वारा लॉकडाउन लगा दिया गया था और दूसरे हम बहुत जल्द कोरोना से बचाव की वैक्सीन बनाने में भी कामयाब हो गए थे। अब तो कोरोना से बचाव के लिए बूस्टर डोज भी आ चुका है। ऐसे में फिलहाल वैक्सीनेशन ही कोरोना के खिलाफ हमारा सबसे बड़ा हथियार है। इसलिए जितनी जल्दी हो सके वैक्सीन लगाकर खुद को और अपनों को कोरोना के खतरे से बचाएं। इस महामारी ने दुनिया को यह सबक़ सिखा दिया है कि कोरोना जैसे वायरस से निपटने के लिए हमारी तैयारियां पर्याप्त नहीं हैं। हमें नेशनल हेल्थ सर्विस में और अधिक निवेश करने पड़ेंगे। इसके लिए सार्थक संवाद का होना बहुत जरूरी है। इसमें जनाधार वाले नेताओं और देश व राज्यों के स्वास्थ्य मंत्रियों समेत सिस्टम से जुड़े हर जिम्मेदार शख्स को अपनी भूमिका बहुत ईमानदारी से निभानी होगी। समयबद्ध कार्यक्रम बनाकर उस पर पूरी पारदर्शिता के साथ अमल करना होगा। मगर यह सब हम सही तरीके से तभी कर सकते हैं जब हालात सामान्य हों। एक बार हालात बेकाबू होने के बाद तो हम उन्हें किसी तरह संभालने और सुधारने की कोशिशों में लग जाते हैं। गहमागहमी और आपाधापी के उस दौर में हमारे पास समुचित योजना बनाकर चरणबद्ध तरीके से उस पर अमल करने का समय नहीं होता है। इसलिये हमें अपनी तमाम तैयारियां जल्द से जल्द पूरी करनी होंगी।

***

संपादकीय

मानवीय सभ्यता के सुदीर्घ इतिहास में, यूँ तो पहले भी कई महामारियों का उल्लेख मिलता है लेकिन जितने लंबे समय तक रूप बदल-बदल कर कोरोना महामारी ने मानव समाज की अत्यंत कठिन परीक्षा ली है .... ऐसा उदाहरण बहुत विरल है। पहली और दूसरी लहर के बाद हम तीसरी लहर का सामना कर चुके हैं और भविष्य के लिए ईश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं कि आगे हमें कोरोना की और लहरों का सामना न करना पड़े। मगर अभी तक शारीरिक, मानसिक और आर्थिक रूप से कोरोना ने हमें जिस तरह परेशान किया है उससे तय है कि भविष्य में इतिहासकार, इतिहास का आकलन दो भागों (कोरोना के पहले और कोरोना के बाद) में करेंगे।

इसी से मिलता-जुलता विषय डॉ. ए.के. द्विवेदी जी की किताब 'कोरोना के साथ और कोरोना के बाद' का है। वैसे इसे किताब के बजाय संदर्भ ग्रंथ कहना अधिक उचित जान पड़ता है क्योंकि इसमें ऐसी कई सार्थक, सारगर्भित, रुचिकर और अनुभवजन्य अनूठी जानकारियों का संकलन है जो वर्तमान पीढ़ी को सही राह दिखाने के साथ-साथ भावी पीढ़ियों का मार्गदर्शन करने में भी मददगार साबित होंगी। इसके जरिये आज की पीढ़ी को हमारा संदेश स्पष्ट है कि महामारी की मार से बचने के लिए हमें हर हाल में कोविड प्रोटोकॉल और गाइडलाइंस का पालन करना ही होगा। जो महामारी लाखों लोगों के लिए काल का गाल बन गई है और करोड़ों लोगों की जिंदगी अस्त-व्यस्त कर रही है उसे लेकर अगर अब भी कोई किसी तरह की कोताही बरत रहा है तो ऐसे लोगों को चिन्हित कर उन्हें हर तरह (प्यार, मनुहार या सख्ती) से समझाना होगा, क्योंकि ये लोग अपने साथ-साथ समूची मानव जाति के लिए खतरा साबित हो सकते हैं।

गहन खोजबीन और लंबी चर्चाओं के बाद रची गई इस अनोखी कृति में संकलित जानकारियों से नई नस्लों को ये मदद मिलेगी कि महामारियों से किस तरह बेहतर ढंग से निपटा जाए। इसीलिए हमने केवल डॉक्टर्स और पैरामेडिकल स्टाफ तक सीमित रखने के बजाय इस कृति में शासन, प्रशासन, मरीजों और उनके परिजनों समेत हर उस वर्ग के विचार समाहित करने की कोशिश की है जो प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से इस महामारी से प्रभावित हुये हैं। हमें विश्वास है यह कृति हर खास-ओ-आम के लिए अत्यंत उपयोगी और भविष्य को बेहतर बनाने में सहयोगी साबित होगी।

अनिल त्रिवेदी
संपादक

कोरोना में सावधानी हटी, समझो दुर्घटना घटी...

कहां, क्या ..!

विषयवस्तु	पृष्ठ संख्या
• 18 पुलिसकर्मियों ने कोरोना काल में दी प्राणों की आहुति	25-26
• कोरोना काल के कर्मवीर	28-36
• संतुष्टि ..... 53 हजार जिंदगियां बचाने की	37-46
• सही ट्रीटमेंट और तेजी से हुए वैक्सीनेशन से जीते जंग	47-48
• ऑक्सीजन ऑडिट से बचाई मरीजों की जान	49-50
• यंगस्टर्स के जुनून और सीनियर्स के गाइडेंस से जीती कोरोना की जंग	51-53
• जो काम जरूरी हैं, जल्द कर लिए जायें	54-55
• कोविड ने रिश्तों के ताने-बाने की मजबूती बताई	56
• वैक्सीनेशन से कम हो रहा कोविड का टेंशन	58-59
• कोशिशें ईमानदार हों तो संसाधनों की कमी आड़े नहीं आती	60-61
• सेल्यूट ... इंदौरियों की जिंदादिली, जीत के जज्बे और सेवा भावना को	62-63
• आधुनिक चिकित्सा जगत को नई दिशा दे रहा अविष्कार मॉडर्न होम्योपैथी का	64-70
• कामयाबी चूमेगी कदम, इंसानियत जीत ही जायेगी	74-75
• रब का बंदा हूँ, सभी से प्यार करता हूँ	76-77
• कहानी एम्फोटेरिसिन-बी इंजेक्शन की	78-79
• अपनी फिक्र करता तो मरीजों को कैसे बचाता?	80-81
• महामारी के दौर में बहुत मुश्किल था मनोरोगी कोरोना मरीजों का इलाज	82
• वास्तव में, बहुत बड़ी थीं, उस दौर की चुनौतियां	83
• ताउम्र याद रहेंगे सबक कोरोना काल के	84
• ट्रैफिक नियमों की तरह कड़ाई से पालन करें कोविड गाइडलाइन का	85
• घर आई नन्हीं परी ... उम्मीदों से जिंदगी संवरी	86
• युवाओं पर यकीं... मगर अनुभव का विकल्प नहीं	87
• कोरोना को मात आयुर्वेद के साथ	88
• 'वसुधैव कुटुंबकम' का महत्व कोरोना काल में जाना	89
• जितनी पुरानी, उतनी काम की प्राचीन चिकित्सा पद्धति	90
• होम्योपैथिक दवा से 94 साल के बुजुर्ग सुरक्षित तो 25-30 साल के युवा क्यों नहीं?	91
• परिवार के प्यार और सम्मान से मिला जीवनदान	92-93
• कोरोना काल में भी कायम रहा इंदौरियों का सेवा का जज्बा	94
• साइकोलॉजिकल तथा होम्योपैथी इलाज से बेहतर परिणाम	95
• मन के हारे हार है मन के जीते जीत	96
• समय की मांग ....ठोकर खाए बिना ठाकुर बन जाएं	97
• आध्यात्म भाव जितना गहन होगा, अंतर्मन उतना ही प्रसन्न होगा	98
• मेरी हर सांस में एहसास सिर्फ आपका है	99
• बुलंद हौसलों से जीती कोरोना से जंग	100-101
• मरीजों के मसीहा बने डॉक्टर	102
• मशवरा ... जो उम्मीदों की मशाल बन गया	103
• कोरोना अभिशाप ...! एकल परिवारों पर वज्रपात	104
• कोशिश करने वालों की हार नहीं होती	105
• कोरोना काल के दौरान भी दैदीप्यमान रहा अविरूपी रवि	106
• कोरोना काल में ईमानदारी से निभाई जिम्मेदारी	107
• मुश्किलों से मुकाबला कर बचाई मरीजों की जान	108
• मरीजों की सेवा के लिए महीनों घर से दूर मंदिर में रहा	109
• चिकित्सा पद्धति के साथ जीवन पद्धति भी है नेचुरोपैथी	110
• हंसते-हंसते कट जाएं रस्ते जिंदगी यूं ही चलती रहे	111
• व्यस्त पिता का सहयोग कर सार्थक किया कोरोना काल	112
• फख्र है ..... मरीजों के लिए इतने फिक्रमंद पति पर	114-115
• भारत में पहला पेशेंट मिलने से पहले केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद लक्षणों के आधार पर खोजी दवा	116-118
• है काम आदमी का औरों के काम आना	119
• कोरोना काल में स्वीकारी, मरीजों को स्वस्थ करने की मुश्किल जिम्मेदारी	120

हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज

केंद्रीय मंत्री श्री नितिन गडकरी जी को होम्योपैथिक चिकित्सा के बारे में जानकारी देते हुए डॉ. ए. के. द्विवेदी

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाईयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं मांगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिसर, फिश्चुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाईफाईड, साईनुसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायराईड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को भी साध्य बनाती है। होम्योपैथिक दवाईयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाती हैं। होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।

यदि आपको लम्बे समय से ब्लीडिंग पाईल्स की शिकायत है तो आपका हीमोग्लोबिन कम हो जाएगा जिससे कमजोरी हो जाएगी और दवाईयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती है।

कब्ज, एसिडिटी, और लम्बे समय तक ठीक नहीं होने वाले मुँह के छाले तथा बिना चोट लगे कहीं से भी ब्लीडिंग हो रही है तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। कृपया लापरवाही बिल्कुल न करें, तुरंत होम्योपैथिक इलाज करायें।

अप्लास्टिक एनीमिया, खून की कमी, सिर दर्द, माईग्रेन, पाईल्स, फिसर, फिश्चुला, स्लिप-डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, वेरिकोज वेन्स, हायटस हर्निया, गठिया, पैरालिसिस, पेशाब में जलन, प्रोस्टेट, पथरी, अस्थमा, साइनस, एलर्जी, सर्दी, खाँसी, गैस, एसिडिटी, खट्टी डकार, जुकाम, त्वचा रोग एवं गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अवसाद (डिप्रेशन), डर, एंजायटी, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों के इलाज हेतु सम्पर्क करें : 99937-00880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर
समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

कृपया फोन पर समय लेकर ही आयें

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें
• dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

[रविवार अवकाश]

कोरोना वायरस आम सर्दी-जुकाम से कितना अलग?

कोरोना वायरस के लक्षण आम सर्दी-जुकाम से इतने मिलते-जुलते हैं कि दोनों में फर्क करना बड़ा मुश्किल है। हालांकि कुछ लक्षणों को बारीकी से समझने पर आपको सर्दी-जुकाम और कोरोना वायरस के बीच का अंतर साफ दिख जाएगा।

कोरोना वायरस के खास लक्षण

डब्ल्यूएचओ की तरफ से कोरोना वायरस के जो लक्षण बताए गए हैं वो आम सर्दी-जुकाम से बहुत मिलते जुलते हैं। कोरोना वायरस की चपेट में आने के बाद रोगी को तेज बुखार आने लगता है। साथ ही उसे सूखी खांसी और जुकाम की समस्या होने लगती है। मांसपेशियों में दर्द रहता है और थकावट महसूस होने लगती है।

इस तरह के लक्षण मौसमी फ्लू और इंफेक्शन में भी देखने को मिलते हैं। इसमें भी बुखार, सूखी खांसी, मांसपेशियों में दर्द, थकान, सिरदर्द, गला दर्द जुकाम जैसी समस्याएं होती हैं। कोरोना वायरस के लक्षण 2 से 10 दिनों के बीच में दिखने शुरू होते हैं। वायरस के लक्षण देरी से दिखने की वजह से लोग बाहर से बीमार नहीं लगते हैं जिसके कारण संक्रमण लोगों में आसानी से फैल जाता है।

कम दिखने वाले लक्षण

कोरोना वायरस में सिरदर्द, बलगम में खून और दस्त जैसी समस्याएं कम ही देखने को मिलती हैं। जबकि मौसमी फ्लू में भी दस्त या उल्टी जैसे लक्षण नहीं दिखते हैं।

क्या होती हैं दिक्कतें?

कोरोना वायरस में सांस लेने में तकलीफ और सेप्टिक शॉक जैसी परेशानियां होती हैं। इसके अलावा इंसान के शरीर के कई अंग एकसाथ काम करना बंद कर सकते हैं। सामान्य कोल्ड या मौसमी फ्लू में इस तरह की दिक्कतों का सामना नहीं करना पड़ता है।

क्या है इलाज?

कोरोना वायरस की कोई विशेष दवा या इलाज उपलब्ध नहीं है। जबकि मौसमी फ्लू और सामान्य कोल्ड के लिए कई तरह वैक्सीन उपलब्ध हैं।

कोराना वायरस से बचने के लिए हाइजीन बनाए रखना बहुत जरूरी है। अपने आस-पास साफ सफाई का पूरा ख्याल रखें। खांसते वक्त टिश्यू मुंह पर रखें।

इसके अलावा समय-समय पर साबुन से हाथ धोते रहें। डब्ल्यूएचओ के अनुसार व्यक्ति को कम से कम 20 सेकंड तक अच्छे से हाथ धोना चाहिए। एक रिपोर्ट में कहा गया है कि कोरोना वायरस से सुरक्षित रहने के लिए सैनिटाइजर से ज्यादा बेहतर विकल्प साबुन है।

***

ऐसे पहचानें, कहीं कमजोर तो नहीं आपका इम्यून सिस्टम?

इम्यूनिटी हमारे शरीर की टॉक्सिन्स से लडऩे की क्षमता होती है। ये टॉक्सिन्स बैक्टीरिया, वायरस, फंगस, पैरासाइट या कोई दूसरे नुकसानदायक पदार्थ हो सकते हैं। अगर हमारी इम्यूनिटी मजबूत है तो यह हमे न सिर्फ सर्दी और खांसी से बचाती है बल्कि हेपैटाइटिस, लंग इनफेक्शन, किडनी इनफेक्शन सहित और कई बीमारियों से हमारा बचाव होता है। हमारे आसपास कई तरह के पैथोजंस होते हैं। हमें पता भी नहीं होता और हम खाने के साथ, पीने के साथ यहां तक की सांस लेने के साथ भी हानिकारक तत्वों को अवशोषित कर लेते हैं। ऐसा होने के बाद भी हर कोई बीमार नहीं पड़ता। जिनका इम्यून सिस्टम मजबूत होता है वे इन बाहरी संक्रमणों से बेहतर तरीके से मुकाबला करते हैं। हमारी प्रतिरोधक क्षमता कैसी है इस बारे में हम ब्लड रिपोर्ट से पता कर सकते हैं लेकिन हमारा शरीर भी हमें कई तरह के सिग्नल्स देने लगता है।

बुखार न आए तो

जब शरीर को बुखार आना चाहिए तो भी न आए इसका मतलब है कि आपकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है। बुखार से शरीर बीमारियों से लड़ता है और हम में से ज्यादातर लोग बुखार की दवा खा लेते हैं जिससे बुखार हमारे लिए पॉजिटिव तरीके से काम नहीं कर पाता। अगर आपको संक्रमण के बाद भी कई साल से बुखार न आया हो तो यह भी कमजोर इम्यूनिटी का लक्षण है।

बार-बार संक्रमण होना या एलर्जी

अगर आपको लगता है कि आप दूसरों की अपेक्षा बार-बार बीमार होते हैं, जुकाम की शिकायत रहती है, खांसी, गला खराब होना या स्किन रैशेज जैसी समस्या रहती है तो बहुत संभव है कि यह आपके इम्यून सिस्टम की वजह से हो। कैंडिडा टेस्ट का पॉजिटिव होना, बार-बार यूटीआई, डायरिया, मसूड़ों में सूजन, मुंह में छाले वगैरह भी खराब इम्यूनिटी के लक्षण हैं। कुछ लोग जरा सा मौसम बदलते ही बीमार हो जाते हैं। यह शरीर का तापमान कम होने से हो सकता है। मजबूत इम्यून सिस्टम के लिए नॉर्मल ऑरल बॉडी टेंपरेचर 36.3 डिग्री से. से नीचे नहीं होना चाहिए। क्योंकि सर्दी के वायरस 33 डिग्री पर सर्वाइव करते हैं। रोजाना एक्सरसाइज करने से आप अपनी बॉडी का तापमान और इम्यूनिटी बढ़ा सकते हैं। साथ ही गर्माहट पैदा करने वाले मसाले जैसे लहसुन अदरक, दालचीनी लौंग वगैरह भी बेहद काम के हैं।

विटामिन डी की कमी

विटामिन डी इम्यूनिटी को बढ़ाता है और ज्यादातर लोगों में इसकी कमी होती है। अगर आपकी ब्लड रिपोर्ट में विटामिन डी की कमी है तो आपको इसका लेवल सही करने की हर कोशिश करनी चाहिए। इसके अलावा लगातार थकान, आलस या ऐसे घाव जो लंबे वक्त तक न भरें, नींद न आना, डिप्रेशन और डार्क सर्कल भी कमजोर प्रतिरोधक क्षमता की निशानी है।

***

कोरोना का टीका लेना है या लिया है तो जानें आपको क्या करना चाहिए, क्या नहीं?

देश में कोविड-19 महामारी के खिलाफ टीकाकरण अभियान जोरों पर चल रहा है। अब तक करोड़ों लोगों को कोरोना वैक्सीन लगाई जा चुकी है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि टीका लगने से पहले और बाद में आपको क्या करना चाहिए, क्या नहीं...

टीका लगने से पहले

अगर आपको को किसी दवा से एलर्जी है तो कोरोना टीका लगवाने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लेना चाहिए। कंप्लीट ब्लड काउंट (सीबीसी), सी-रिएक्टिव प्रोटीन (सीआरपी) या इम्यूनोग्लोब्युलिन-ई (आईजीई) लेवल की जांच की जा सकती है।

अगर टीका लेने से पहले कोई दवाई खाने को कहा गया हो तो जरूर खाएं। टीकाकरण को लेकर किसी तरह का तनाव न पालें, बिल्कुल सहज रहें।

डाइबिटीज या ब्लड प्रेशर के मरीज को टीका लेने से पहले शुगर और ब्लड प्रेशर लेवल को सामान्य स्तर पर लाने की जरूरत है। कैंसर के मरीजों और खासकर जिनकी कीमोथेरेपी हुई है, उन्हें डॉक्टरों की सलाह माननी चाहिए।

कोविड के इलाज के दौरान जिन्हें ब्लड प्लाज्मा या मोनोक्लोनल एंटिबॉडीज चढ़ाया गया हो या फिर जो पिछले डेढ़ महीनों में कोरोना से संक्रमित हुए हों, उन्हें अभी वैक्सीन नहीं लेना चाहिए।

टीका लग जाने के बाद

टीका लगवाने के बाद वैक्सीन सेंटर में तब तक जरूर रुके रहें जब तक कि आपको जाने की अनुमति नहीं दी जाए। सेंटर पर आपको इसलिए रुकने को कहा जाता है ताकि परखा जा सके कि टीका लगने से आपमें कोई साइड इफेक्ट तो नहीं हो रहा है।

जहां सूई चुभोई गई है, वहां थोड़ी सी सूजन और हल्का बुखार सामान्य लक्षण हैं। टीका लगने के बाद सूजन और बुखार हो तो बिल्कुल नहीं घबराएं। संभवतः थोड़ी ठंड और थकान भी महसूस हो। ये सब सामान्य है।

वैक्सीन हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को बाहरी खतरों से लडऩा सिखाता है। कोविड- 19 की वैक्सीन भी शरीर में कोरोना वायरस के संक्रमण के खिलाफ लडऩे की ताकत पैदा करती है, लेकिन इसमें कुछ सप्ताह लग जाते हैं। ये मत समझें कि वैक्सीन लगा लिया तो अगले ही पल आप कोरोना वायरस के खिलाफ सुरक्षित हो गए।

मतलब ये कि आप टीका लगने के बाद कुछ दिनों तक आप कोविड-19 मरीज के संपर्क में आए तो आपको भी संक्रमण हो सकता है क्योंकि टीका लेने के बाद कोरोना के खिलाफ प्रतिरक्षा तंत्र विकसित होने में कुछ हफ्ते लग जाते हैं।

ऐसे में टीका लगवाने के बाद भी कोरोना संक्रमण से बचने के लिए तय निर्देशों का पालन करते रहें। इनमें मास्क लगाना, सुरक्षित दूरी बनाए रखना, खांसने-छींकने के दौरान एहतियात बरतना जैसे निर्देश शामिल हैं।

कोविड-19 टीकाकरण क्यों जरूरी है और कब तक बनी रहेगी इम्युनिटी

कोरोना संक्रमण को खत्म करने के लिए दुनियाभर में टीकाकरण अभियान तेजी पर है। भारत में 8.31 करोड़ से ज्यादा टीके लगाए जा चुके हैं। ऐसे में लोग यह जानना चाहते हैं कि ये टीके कितने समय तक कोरोना के खिलाफ प्रभावी रहेंगे। आइए जानते हैं कि कोविड-19 का टीका लेना कितना जरूरी है और इसके प्रभाव की अवधि को लेकर वैज्ञानिक क्या कहते हैं..

घातक वायरस से लडऩे में कितनी मददगार है वैक्सीन

वैक्सीन हमारे शरीर में कोविड-19 के खिलाफ इम्युनिटी के विकास में मदद करती है। यह हमारी रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ा देती है और शरीर में एंटी बॉडी विकसित करती है। विशेषज्ञों का मानना है कि कई वैक्सीन तो कोरोना वायरस के ब्रिटेन व दक्षिण अफ्रीकी

वैरिएंट के खिलाफ भी प्रभावी हैं।

अमेरिकी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) ने चार हजार स्वास्थ्य कर्मियों और अग्रिम पंक्ति में काम करने वाले लोगों के टीकाकरण के बाद प्रभावों का अध्ययन किया। पाया गया कि फाइजर-बायोएनटेक व मॉडर्ना की वैक्सीन 80 फीसद तक प्रभावी रहीं, जबकि दूसरी खुराक के बाद उनका प्रभाव 90 फीसद हो जाता है। वहीं सीरम का कहना है कि कोविशील्ड वैक्सीन को अगर दो-तीन महीने के अंतराल में दिया जाए तो वह 90 फीसद तक प्रभावी साबित होती है। कोवैक्सीन को भी 90-59 फीसद असरदार माना जा रहा है।

कितना अहम है टीका लेना

कोविड-19 का खतरा बुजुर्गो के साथ-साथ युवाओं को भी है। इसलिए, सभी लोगों को कोविड वैक्सीन जरूर लगवानी चाहिए। हालांकि, कोरोना संक्रमण के ट्रेंड और वैक्सीन की उपलब्धता को देखते हुए फिलहाल टीकाकरण जारी है। अध्ययनों में पाया गया है कि 45 साल से ज्याद उम्र के लोग कोरोना संक्रमण के प्रति अपेक्षाकृत ज्यादा संवेदनशील होते हैं। इसलिए, यह जरूरी है कि इस उम्र वर्ग के लोग कोरोना वैक्सीन जरूर लगवाएं।

बरतते रहें एहतियात

विशेषज्ञों के अनुसार, अगर आपने कोविड-19 वैक्सीन ले ली है तब भी मास्क पहनने, शारीरिक दूरी और साफ-सफाई आदि एहतियातों का ध्यान रखें। वैक्सीन कोरोना से लड़ने में मदद करती है, लेकिन उसका असर एक नियत अवधि के बाद होता है। ऐसे में संक्रमण के प्रति सतर्क रहना ज्यादा उपयोगी होता है।

कब तक रहता है असर

फाइजर-बायोएनटेक की वैक्सीन के तीसरे दौर के परीक्षण में पाया गया था कि यह छह महीने तक लोगों को वायरस से बचा सकती है। कुछ वैक्सीन का असर छह महीने से सालभर तक माना जा रहा है

कोरोना का टीका लगाने के बाद इन चीजों से करना होगा परहेज

का लगाने के बाद भी सावधानियां बरतनी बेहद जरूरी है। ऐसे में एक्सपर्ट्स ने वैक्सीन लगने के बाद खाने की कुछ चीजों से परहेज करने के बारे में बताया है। तो आइए जानते हैं कोरोना का टीका लगाने के बाद हमें कौन-कौन चीजों से परहेज करना हो जरूरी है। मोटापा या बीएमआई बढ़ाने वाली चीजों को लेकर आपको सतर्क रहना जरूरी है क्योंकि एक्सपर्ट के अनुसार टीकाकरण लगने के बाद हमें ऐसी चीजों से परहेज करना होगा जिससे मोटापा बढ़ता है। ऐसे में हमें शुगर ड्रिंक्स, एनर्जी ड्रिंक्स, फास्ट फूड, प्रोसेस्ड फूड खाने से बचना होगा क्योंकि यह कोरोना वैक्सीन शॉट के प्रभाव को कम कर देगा।

एक रिपोर्ट के अनुसार वैक्सीन लगाने के बाद हमें एल्कोहॉलिक पदार्थों का सेवन भी पूरी तरह से बंद करना होगा क्योंकि इनमें फैट, सोडियम, शुगर की अत्यधिक मात्रा वजन बढने के साथ-साथ डायबिटीज, जोड़ों में दर्द, किडनी की समस्या, हार्ट डिसीज, हाई कॉलेस्ट्रॉल और हार्मोनल जैसी समस्या भी पैदा करता है जिससे वैक्सीन पर प्रभाव पड़ सकता है।

वहीं देश में वैक्सीन की शुरूआत से पहले ही कई सवाल उठने शुरू हो गए थे। लेकिन दोनों वैक्सीन के कोई भी गंभीर साइड इफेक्ट्स सामने नहीं आए हैं। इनसे हल्का बुखार, सिरदर्द या बदन दर्द आदि हो सकता है, जो कि आम बात है। स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन का कहना है कि ऐसे मामूली लक्षण किसी भी वैक्सीन को लगाने पर हो सकते हैं, इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है।

जबकि कंपनी की ओर से जारी फैक्टशीट में दावा किया गया है कि 10 फीसदी लोगों में ऐसी परेशानी आ सकती है जो सामान्य है। वैक्सीन लगाने के बाद आधा घंटा तक सेंटर पर ही रहना अनिवार्य है ताकि निगरानी हो सके। किसी तरह के साइड इफेक्ट्स से निपटने के लिए अलग से सेंटर बनाए गए हैं। वैक्सीन का गंभीर साइड इफेक्ट्स होने पर सरकार की तरफ से चिह्नित और ऑथोराइज्ड सेंटर्स और अस्पताल में इलाज करवाया जाएगा।

***

कोरोना महामारी में होम्योपैथी

विश्व के अनेक देशों ने बीते दो वर्षों में, कोरोना वायरस बीमारी (कोविड-19) के रूप में सदी की सबसे चुनौतीपूर्ण महामारी का सामना किया। जिसने सार्वजनिक स्वास्थ्य, देखभाल, प्रणालियों और अर्थव्यवस्था को झकझोर कर रख दिया। कोविड-19, सार्स-कोव-2 वायरस के कारण होने वाली एक संक्रामक बीमारी है जो एक संक्रमित व्यक्ति से छींकने, खांसने, सांस लेने या बात करने पर बनने वाली बूंदों या एरोसोल से फैलती है। यद्यपि, अधिकांश संक्रमित व्यक्ति हल्के से मध्यम सांस की बीमारी का अनुभव करने के बाद ठीक हो जाते हैं, परन्तु कुछ लोगों में यह गंभीर रूप लेते हुए शरीर में ऑक्सीजन की अत्यधिक कमी से लेकर बहु-अंग क्षति करती है और घातक भी हो जाती है। गंभीर कोविड बीमारी विकसित होने की संभावना वृद्ध लोगों तथा हृदय रोग, मधुमेह, पुरानी सांस की बीमारी या कैंसर जैसी बीमारियों से ग्रस्त व्यक्तियों में अधिक रहती है।

अब तक कोविड के लिए कोई सर्व-स्वीकृत एंटी-वायरल दवा नहीं बन पाई है और टीकाकरण को बचाव के लिए मुख्य आधार माना गया है। होम्योपैथी पिछली महामारियों में रोगनिरोधी और चिकित्सीय पद्धति के रूप में समय की कसौटी पर खरी उतरी है। स्कार्लेट ज्वर (1820), हैजा (1831-32, 1846), टाइफस (1813), डिप्थीरिया (1862 - 1864), स्पेनिश फ्लू (1918-1919), डेंगू (ब्राजील, 2001-2012), इन्फ्लूएंजा जैसी बीमारी (भारत, 2009), डेंगू और चिकनगुनिया (दिल्ली, 2016) आदि महामारियों से लड़ने में होम्योपैथी के सकारात्मक प्रभाव देखे गए हैं। भारत में महामारी की शुरुआत से ही आयुष मंत्रालय के मार्गदर्शन में सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन होम्योपैथी (सी.सी.आर.एच.) ने सक्रिय भूमिका निभाई और होम्योपैथी द्वारा इस संकट से निपटने के लिए पिछले दो वर्षों में लगातार उपाय एवं अनुसंधान किए गये।

परिषद् के वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के विशेषज्ञों द्वारा गहन विचार-विमर्श के बाद, आयुष मंत्रालय द्वारा, कोरोना वायरस संक्रमण की रोकथाम के लिए होम्योपैथिक दवा "आर्सेनिकम एल्बम 30'' लेने हेतु एक एडवाइजरी 29 जनवरी 2020 को ही जारी कर दी गई थी, जब कोरोना बीमारी का भारत में पहला मामला सामने आया था। होम्योपैथिक चिकित्सकों को संभावित चिकित्सीय हस्तक्षेपों से परिचित कराने के लिए अप्रैल 2020 में दिशानिर्देश भी जारी किए गए। आयुष मंत्रालय द्वारा कोरोना महामारी पर अनुसंधान के उपक्रम की सुविधा के लिए एक राजपत्र अधिसूचना जारी की गई, जिसके बाद परिषद ने कोविड -19 की रोकथाम और उपचार में होम्योपैथिक दवाओं की प्रभावशीलता को सत्यापित करने के लिए 2020-2021 में कुल 14 अध्ययन किए।

कोविड की रोकथाम में आर्सेनिकम एल्बम 30 की प्रभावशीलता का पता लगाने के लिए दिल्ली के कन्टेनमेंट क्षेत्रों में रहने वाले 10,180 लोगों की आबादी पर एक अध्ययन किया गया। परिणाम बताते हैं कि दवा 9 सप्ताह की अवधि में लगभग 76% आबादी को कोविड या कोविड जैसी बीमारी से बचाने में सक्षम रही। इसी तरह के एक और अध्ययन

में, 32,198 लोगों को भारत के 07 शहरों के हॉट स्पॉट्स से नामांकित किया गया। यहां 22,703 लोगों को आर्सेनिकम एल्बम 30 दवा दी गई और 9,495 लोगों को नियंत्रण समूह में देखा गया। नियंत्रण समूह की तुलना में हस्तक्षेप समूह में 3 सप्ताह की अवधि में लगभग 81% की सुरक्षा दर देखी गई।

कोरोना वायरस संक्रमण के उपचार में मानक उपचार प्रोटोकॉल के अतिरिक्त होम्योपैथी के प्रभाव का अध्ययन, 'प्राण' नामक एक गैर सरकारी संगठन के सहयोग से, कुल 300 रोगियों पर किया गया। अध्ययन के विश्लेषण से पता चलता है कि ऐड-ऑन होमियोपैथी समूह में कोरोना से होने वाली मौतों में उल्लेखनीय कमी आई है। यहां, नियंत्रण समूह में 8% कोविड -19 मौतों के मुकाबले 1.33% मौतें हुईं। 300 रोगियों पर चिरायु अस्पताल, भोपाल के सहयोग से किए गए एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि स्टैण्डर्ड ट्रीटमेंट की तुलना में एड-ऑन होम्योपैथी समूह में लक्षणों का दो दिन पहले समाधान होता है।

होम्योपैथी के पक्ष में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण साक्ष्य एम्स, झज्जर में भर्ती कोविड -19 के मध्यम से गंभीर मामलों में भी देखे गए, जिन्हें एड-ऑन होम्योपैथी दी गई थी। इस अध्ययन के लिए 150 रोगियों को नामांकित किया गया था, जहां वेराट्रम विरिडी, आर्सेनिकम एल्बम और ब्रायोनिया अल्बा सबसे उपयोगी होम्योपैथिक दवाएं देखी गईं। कोरोना बीमारी से संक्रमित, 200 लक्षण-रहित मरीजों पर किये गए एक अन्य शोध में पाया गया कि ऐड-ऑन होम्योपैथी से आर.टी.पी.सी.आर. के सकारात्मक से नकारात्मक रूप में शीघ्र रूपांतरण पाया गया।

होम्योपैथी मेडिकल कॉलेजों के सहयोग से संगठित गतिविधि के माध्यम से लगभग 48 लाख आबादी को आर्सेनिकम एल्बम 30 के रूप में व्यापक रोकथाम प्रदान की गई। भारत के 13 राज्यों के 34 जिलों में रहने वाले 6,69,726 व्यक्तियों (जिनका फरवरी-अगस्त 2020 की अवधि में दवा के सेवन के बाद 3 सप्ताह तक फॉलो-अप किया गया) में भी कोविड के खिलाफ आर्सेनिकम एल्बम के रोगनिरोधी प्रभाव को देखा गया। जून-सितंबर 2020 की अवधि में तीन चरणों में 24,215 जेल कैदियों के बीच भी रोगनिरोधी दवा वितरित की गई।

आयुष मंत्रालय ने अप्रैल 2021 में भारत में कोरोना महामारी की दूसरी लहर के दौरान होम आइसोलेशन में कोविड के मरीजों के प्रोफिलैक्सिस और उपचार हेतु, होम्योपैथी चिकित्सकों के लिए समीक्षा किए गए दिशानिर्देशों का एक सेट भी जारी किया गया था। इसके बाद मई 2021 में म्यूकोर्मिकोसिस के संदिग्ध और निदान किए गए मामलों के रोगसूचक प्रबंधन पर एक प्रकाशन किया गया। वैश्विक मोर्चे पर, भारत ने कोरोना महामारी के लिए होम्योपैथिक अनुसंधान में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। कोरोना के खिलाफ टीकाकरण अभियान की शुरुआत से पूर्व, इस महामारी को नियंत्रित रखने में भी होम्योपैथी की अहम भूमिका देखी गई।

– सीसीआरएच, एपीडेमिक सेल

टीकाकरण पश्चात भी मास्क पहनना है जरूरी

क्या भारत में पूर्ण टीकाकरण वाले लोगों को सामाजिक परिवेश में मास्क पहनना जारी रखने की आवश्यकता है?

जी हाँ। बिल्कुल। भले ही विशेषज्ञ कोविड-19 टीका लगवाने के बाद वास्तविक जीवन की परिस्थितियों को जानकर उस सुरक्षा के बारे में अधिक समझ पा रहे हैं फिर भी यह सभी के लिए महत्वपूर्ण होगा कि इस महामारी को रोकने में मदद करने के लिए हमारे पास उपलब्ध सभी उपकरणों का उपयोग करना जारी रखें। इनमें अपने मुंह और नाक को मास्क से ढंकना, बार-बार हाथ धोना और दूसरों से कम से कम 2 मीटर दूरी बनाए रखना शामिल है। साथ में, कोविड-19 वैक्सीन और कोविड-19 से सुरक्षा के लिए बताये गए दिशानिर्देशों का पालन करने वाले सभी लोग कोविड-19 को फैलने से बचाने में सबसे अच्छी सुरक्षा प्रदान करेंगे। विशेषज्ञों को उस सुरक्षा के बारे में और अधिक समझने की आवश्यकता है जो कोविड-19 टीका लगने के साथ मिल रही है। सभी को सलाह दी जाती है कि वे कोविड-19 वायरस के प्रसार को धीमा करने के लिए समय-समय पर जारी गाइडलाइन को अपनाएं।

कोविड-19 का टीका कोविड-19 संक्रमण, विशेष रूप से इसके गंभीर लक्षणों और इससे होने वाली मृत्यु को रोकने में प्रभावी है। लेकिन हम अभी भी सीख रहे हैं कि कैसे कोविड-19 के टीके लोगों को बीमारी फैलाने से बचाता है। इसके अलावा, हम अभी भी सीख रहे हैं कि कोविड-19 का कारण बनने वाले वायरस के प्रकारों के खिलाफ ये टीके कितने प्रभावी हैं। शुरुआती आंकड़े बताते हैं कि टीके कुछ प्रकार के कोरोना वायरस के खिलाफ काम कर सकते हैं लेकिन कुछ के खिलाफ कम प्रभावी हो सकते हैं। कोविड-19 के प्रसार को धीमा करने के लिए सभी को क्या करना चाहिए, इस विषय पर समय- समय पर उचित बदलाव के साथ विशेषज्ञ आपको जानकारी देते हैं क्योंकि अभी भी कोविड-19 टीके से मिलने वाली सुरक्षा के बारे में और अधिक समझने की आवश्यकता है। इसलिए जब तक इस पर रिसर्च जारी हैं और जैसे-जैसे लोग टीकाकरण करवाते जा रहे हैं, सभी के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे इस महामारी को रोकने में मदद करने के लिए मास्क पहनें, हाथ धोते रहें और दूसरों से शारीरिक दूरी बनाए रखना जारी रखें।

***

हरिनारायण चारी मिश्र
पुलिस आयुक्त, इंदौर

18 पुलिसकर्मियों ने कोरोना काल में दी प्राणों की आहुति

हमारी अपेक्षा है कि जब भी कोरोना वॉरियर्स की चर्चा हो, पुलिसकर्मियों का बलिदान प्रमुखता से याद किया जाए। उनकी कर्तव्य परायणता को ध्यान में रखते हुए जनमानस में पुलिस की एक बेहतर छवि बने। इससे जनता का पुलिस पर विश्वास बढ़ेगा और हम अपना कर्तव्य बेहतर ढंग से निभा सकेंगे।

कोरोना की पहली और दूसरी लहर के दौरान हमारे जोन के 18 पुलिसकर्मियों ने कर्तव्य पालन करते हुए अपने प्राणों की आहुति दे दी। इनमें से 10 पुलिसकर्मी पहली और आठ दूसरी लहर के दौरान काल का ग्रास बन गये। राष्ट्रीय स्तर के आंकड़ों से भी स्पष्ट होता है कि कोरोना काल के दौरान स्वास्थ्य कर्मियों से कहीं ज्यादा पुलिसकर्मियों ने अपनी जानें गंवाईं। इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि स्वास्थ्यकर्मी दूसरों के साथ-साथ अपनी सेहत को लेकर भी बहुत सजग, सचेत और जागरूक रहते हैं और उनका चिकित्सीय ज्ञान भी दूसरों की अपेक्षा बेहतर होता है। उन्हें बखूबी पता होता है कि मरीजों की केयर करने के दौरान क्या-क्या सावधानियां रखनी हैं और खुद बीमार पड़ने पर तत्काल अपना उपचार किस तरह शुरू करना है।

पहली के मुकाबले दूसरी लहर में गई कम जानें

महामारी के दौर में हमने पुलिस वालों के बचाव के लिए भी व्यापक इंतजाम किए थे। शायद इसीलिए पहली लहर की अपेक्षा दूसरी में कम पुलिसवालों की जानें गईं। दूसरी लहर के पहले कोरोना के खिलाफ जंग में हमारे पास वैक्सीनेशन का हथियार भी आ गया था। इसलिए कोशिश की गई कि ज्यादा से ज्यादा पुलिसकर्मियों का वैक्सीनेशन जल्द से जल्द कराया जाए। खासतौर पर फील्ड में रहने वाले हर पुलिसकर्मी को वैक्सीन प्राथमिकता के आधार पर लगाई गई।

नए अस्पताल खोले, नियमित जांचें कराईं

पुलिसकर्मियों के स्वास्थ्य का हर संभव ख्याल रखने के लिए हमने पुलिस लाइंस में कुछ नए अस्पताल भी बनाए। जिनमें

आवश्यकता पड़ने पर पुलिसकर्मियों को जल्द से जल्द जरूरी स्वास्थ्य सुविधाएं मुहैया कराई गईं। हर थाने में पुलिसकर्मियों की नियमित रूप से कोरोना जांच कराई गई। इससे उनमें प्रारंभिक स्तर पर ही इस बीमारी का पता चल गया और स्थिति गंभीर न होने से अधिकांश पुलिसवाले इससे उबरने में सफल रहे। अच्छी बात यह है कि जिन पुलिसकर्मियों को इस महामारी का सामना करना पड़ा उनमें से ज्यादातर ठीक होकर अपनी ड्यूटी फिर से निभा रहे हैं और लोगों को इस बीमारी से लड़ने में मदद कर रहे हैं।

न बनाएं पुलिस की नकारात्मक छवि

मैं इस बात की ओर खासतौर पर ध्यान दिलाना चाहता हूं कि इतनी निष्ठा और कर्तव्य परायणता के साथ अपनी ड्यूटी निभाने के बावजूद कई बार पुलिस और आम जनता से जुड़े कुछ ऐसे वीडियो भी सामने आए, जिनमें पुलिस की एक अलग ही छवि बन रही थी। हो सकता है, इनमें से कुछ वीडियो सही भी हों लेकिन अधिकांश की जांच में साबित हुआ कि वीडियो में काट-छांट की गई है और पूरी घटना दिखाने के बजाय विशेष रूप से उसी हिस्से को दिखाया गया जिससे पुलिस की छवि दागदार और नकारात्मक बने। ऐसा करने वालों के पास इसकी कई वजहें हो सकती हैं, लेकिन मैं फिर भी हर खास-ओ-आम से अपील करूंगा कि ऐसा बिलकुल न करें। क्योंकि पुलिस, जनता की सेवा के लिए ही है। कल्पना कीजिए, अगर एक दिन के लिए भी सभी पुलिस वालों को ड्यूटी से हटा लिया जाए तो कैसी अराजक स्थिति बन जाएगी?

पुलिसकर्मियों से अतिरिक्त धैर्य की अपेक्षा

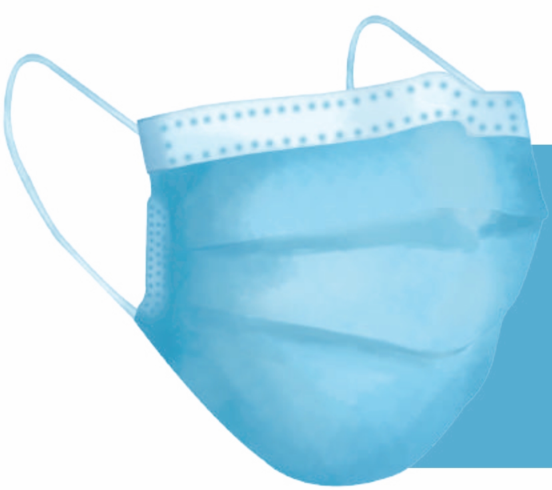
पुलिस को अपनी जिम्मेदारी बहुत ईमानदारी से निभानी चाहिए और जनता को भी पुलिस के साथ पूरा सहयोग करना चाहिए। क्योंकि आखिरकार पुलिस जनता के लिए ही तो है। फिर भी मुझे पुलिसकर्मियों से अतिरिक्त धैर्य की अपेक्षा है क्योंकि उन्हें ट्रेनिंग के दौरान इस बात का खासतौर पर प्रशिक्षण दिया जाता है कि आम जनता से उनका व्यवहार कैसा हो? लेकिन इसके उलट सड़क पर चल रहे हर व्यक्ति के विचार, व्यवहार, उसकी उस वक्त की मानसिक स्थिति और अन्य परिस्थितियां भिन्न-भिन्न होती हैं। इसलिए यह जानते हुए कि पुलिसकर्मी भी आखिरकार इंसान ही हैं, मुझे उनसे संयमित और परिपक्व व्यवहार की अपेक्षा कुछ ज्यादा है।

जनमानस में बेहतर बने पुलिस की छवि

कोरोना काल में कर्तव्य पालन करते हुए अपने प्राणों की आहुति देने वाले पुलिसकर्मियों के योग्य परिजनों को शासन के नियमानुसार अनुकंपा नियुक्तियां और अन्य सुविधाएं तथा सहूलियतें दी जा रही हैं। लेकिन हमारी अपेक्षा है कि जब भी कोरोना वॉरियर्स की चर्चा हो, हमारे पुलिसकर्मियों के बलिदान को प्रमुखता से याद किया जाए। उनकी कर्तव्य परायणता को ध्यान में रखते हुए पुलिस की एक बेहतर छवि जनमानस में बने। इस सकारात्मकता से ही जनता का पुलिस पर विश्वास बढ़ेगा और वो अपना काम और बेहतर ढंग से कर पाएगी।

***

डॉ. द्विवेदी द्वारा इंदौर पुलिस के लिए होम्योपैथिक दवाइयों एवं मास्क का निःशुल्क वितरण



कोरोना से बचने की तीन बातें बहुत जरूरी, टीका लगवाना, मास्क पहनना और अपनाना दो गज दूरी।

भरत मोदी

अध्यक्ष- दिगंबर जैन समाज, इंदौर

कोरोना काल के कर्मवीर

आदमी चाहे तो तकदीर बदल सकता है।
पूरी दुनिया की वो तस्वीर बदल सकता है।।
आदमी सोच तो ले उसका इरादा क्या है।
वक्त से पूछे बता और तकाजा क्या है?

फिल्म 'जिंदगी और तूफान' में मुकेश जी के गाए एक लाजवाब गीत से ली गई ये यादगार पंक्तियां दिगंबर जैन समाज के अध्यक्ष श्री भरत मोदी पर बिल्कुल सटीक बैठती हैं। करीब पौने दो साल पहले जब हमारी जिंदगी में कोरोना रूपी कहर ने दस्तक दी तो भरत जी ने उससे डरने या घबराने के बजाय आँख में आँख डालकर हालात का पूरी जिंदादिली से मुकाबला किया और दूसरों को भी ऐसा ही करने को प्रेरित किया। भरत जी ने हजारों जरूरतमंदों को दवाइयां, इंजेक्शन, कपड़े, भोजन से लेकर वो हर चीज उपलब्ध कराई जो उनके लिए जरूरी थी। इस दौरान उन्होंने कोरोना गाइडलाइन का पूरा ख्याल रखते हुये ये सुनिश्चित किया कि कोरोना के दौरान किये जा रहे सेवाकार्यों में पैसे की कमी आड़े न आने पाये। कोरोना काल के दौरान मोदीजी ने सेवाकार्यों में करोड़ों रुपए लगा दिए और अपने जैसे दूसरे धनवानों से भी ऐसा करने का आह्वान किया। उनके हर अच्छे कार्य में धर्मपत्नी कुसुम मोदी भी न केवल कंधे से कंधा मिलाते हुए पूरा सहयोग करती हैं बल्कि उन्हें नए नए सद्कार्यों के लिए प्रोत्साहित भी करती हैं।

यहीं होता है सदुपयोग, यहाँ मिली दौलत का

श्री मोदी कहते हैं कि करीब 78 साल पहले 12 अगस्त 1943 को परमपिता परमेश्वर ने कृपा कर जब मुझे पिता श्री रतनलाल मोदी और माँ श्रीमती चन्द्रप्रभा देवी की स्नेहिल गोद का वरदान दिया था तो उस समय संसार में पदार्पण के दौरान मेरे हाथ खाली थे। अपनी आयु पूरी कर जब इस धरा धाम से विदा लूंगा तब भी एक पैसा साथ नहीं ले जा सकूंगा। फिर क्यूं न यहाँ मिली दौलत का अधिकतम सदुपयोग यहां के लोगों के दुख दूर करने के लिए कर लिया

जाए। इसलिए अगर मुझे लगता है कि वास्तव में कोई जरूरतमंद है तो मैं उसकी अपनी हैसियत के हिसाब से मदद जरूर करता हूं।

देशभक्ति .... सबसे बड़ा धर्म

देशभक्ति को सबसे बड़ा धर्म मानने वाले मोदी जी बताते हैं कि कोरोना की पहली लहर के दौरान उनकी सेवा कार्यों की शुरुआत तब हुई जब उन्हें मालूम पड़ा कि एमजीएम मेडिकल कॉलेज में कुछ जरूरी उपकरणों की तत्काल आवश्यकता है। इनकी आपूर्ति सुनिश्चित करने के बाद मैंने एडिशनल एसपी श्री राजेश दंडोतिया और नगर निगम अधिकारी श्री श्रंगार श्रीवास्तव के सहयोग से शहर के 40 केंद्रों के माध्यम से जरूरतमंदों में राशन सामग्री, सेनेटाईजर, दवाएं, आयुर्वेदिक काढ़ा और होम्योपैथिक दवा केम्फोरा 1 एम की लाखों गोलियों का वितरण विभिन्न क्षेत्रों में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, दिगंबर जैन समाज, संस्था के संस्थापक श्री संजय पाटोदी एवं अनिल भंडारी, प्रदीप बड़जात्या और अपने अन्य सहयोगियों के 40 सेंटर्स के माध्यम से कराया।

पुण्य कार्यों में प्रवृत्त होने का स्वर्णिम अवसर है सेवा

किसी भी परिस्थिति में हिम्मत न हारने वाले मोदी जी ने कोरोना की दूसरी लहर के दौरान भी जरूरतमंदों की मदद में अपनी ओर से कोई कसर बाकी नहीं रखी। इस दौरान उन्होंने हर जरूरतमंद इंसान की सेवा यह मानकर की, कि इसी बहाने भगवान मुझे पुण्य कार्यों में प्रवृत्त होने का स्वर्णिम अवसर प्रदान कर रहे हैं।

चैंपियन ऑफ द डे तथा लेटर ऑफ कमेन्डेशन सम्मान

सेवाकार्यों में दिन रात लगे कोरोना वारियर्स के लिए उन्होंने बड़ी संख्या में पीपीई किट्स, सैनिटाइजर, मेडिकल इक्विपमेंट और होम्योपैथिक दवाएं उपलब्ध कराईं। इसके लिए आईजी पुलिस इंदौर द्वारा उन्हें 5 मई 2020 को चैंपियन ऑफ द डे तथा डीआईजी द्वारा लेटर ऑफ कमेंडेशन से सम्मानित किया गया।

मील का पत्थर बने उत्कृष्ट सेवा कार्य

पहली के मुकाबले कोरोना की दूसरी लहर कहीं ज्यादा खतरनाक और जानलेवा थी। इसलिए उसी हिसाब से श्री मोदी ने अपने सहायता कार्यों का भी विस्तार किया। शासन, प्रशासन, शहर के प्रबुद्ध जन और आम नागरिकों के साथ मिलकर उस दौरान उन्होंने सेवा के जो उत्कृष्ट कार्य किए आज वो मील का पत्थर बन गए हैं।

ख़ुद कोरोना की चपेट में आने के बावजूद नहीं रोके सेवा कार्य

जरूरतमंदों को हरसंभव सहायता उपलब्ध कराने के दौरान श्री मोदी स्वयं भी कोरोना की चपेट में आ गए थे। लेकिन उन अत्यंत विषम परिस्थितियों के दौरान भी उन्होंने अपने सेवा कार्यों को जारी रखा। ईश कृपा और जन-जन की दुआओं से वो जल्द ही कोरोना को मात देने में सफल रहे और फिर दोगुने उत्साह से कोरोना मरीजों, उनके परिजनों और अन्य जरूरतमंदों की मदद के कार्यों में संलग्न हो गए। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने अभय प्रशाल में आयोजित कार्यक्रम में उनके समेत सभी कोरोना वॉरियर्स के सेवा के जज्बे, जिंदादिली और संकल्प शक्ति को उल्लेखित किया।

कोरोना के समय भी धर्मपत्नी और बेटियां बनीं जीवन अवलंबन, धर्मपत्नी ने कोरोना में मानव सेवा के लिए प्रेरित किया

4 सितंबर 1996 को करीब 82 वर्ष की उम्र में जब माँ ने देवलोकगमन किया तो लगा कि अब मेरा जीवन बेमानी हो गया है। लेकिन फिर, उनके द्वारा दी गई समझाइशों ने मेरा पथ प्रदर्शन किया। उनके परोपकार और

दानशीलता जैसे सद्गुणों को आत्मसात करते हुए मैंने इन गुणों को अपने जीवन में भी उतारने की पूरी कोशिश की, तो मुझे जीने का एक नया मकसद मिल गया। यहां इस बात का उल्लेख अत्यावश्यक है कि मेरी मां में इन सद्गुणों का बीजारोपण उनके पिता सर सेठ हुकुमचंद जी और माँ कंचन देवी ने बचपन में ही कर दिया था। इसलिए समय चक्र किसी भी दिशा में चल रहा हो, माँ सदैव अपने कर्तव्य पथ पर चलती रहीं और अपने जीवन को नया आयाम देने के साथ-साथ वो संपर्क में आने वाले सभी लोगों को ऐसा ही करने के लिए प्रोत्साहित करती रहीं। माँ के पश्चात पत्नी कुसुम मोदी मेरे जीवन के शुभ कार्यों का अवलंबन बनी और हर स्थिति में एक धर्मपत्नी के रूप में मेरा पूरा साथ निभाया। उसी की परवरिश में पली-बढ़ी तीनों बेटियां रचना गोयल, रूपाली खेमका और ॠतु सिंगल भी मेरी माँ व पत्नी के पदचिन्हों पर चलने के पूरे प्रयास कर रही हैं।

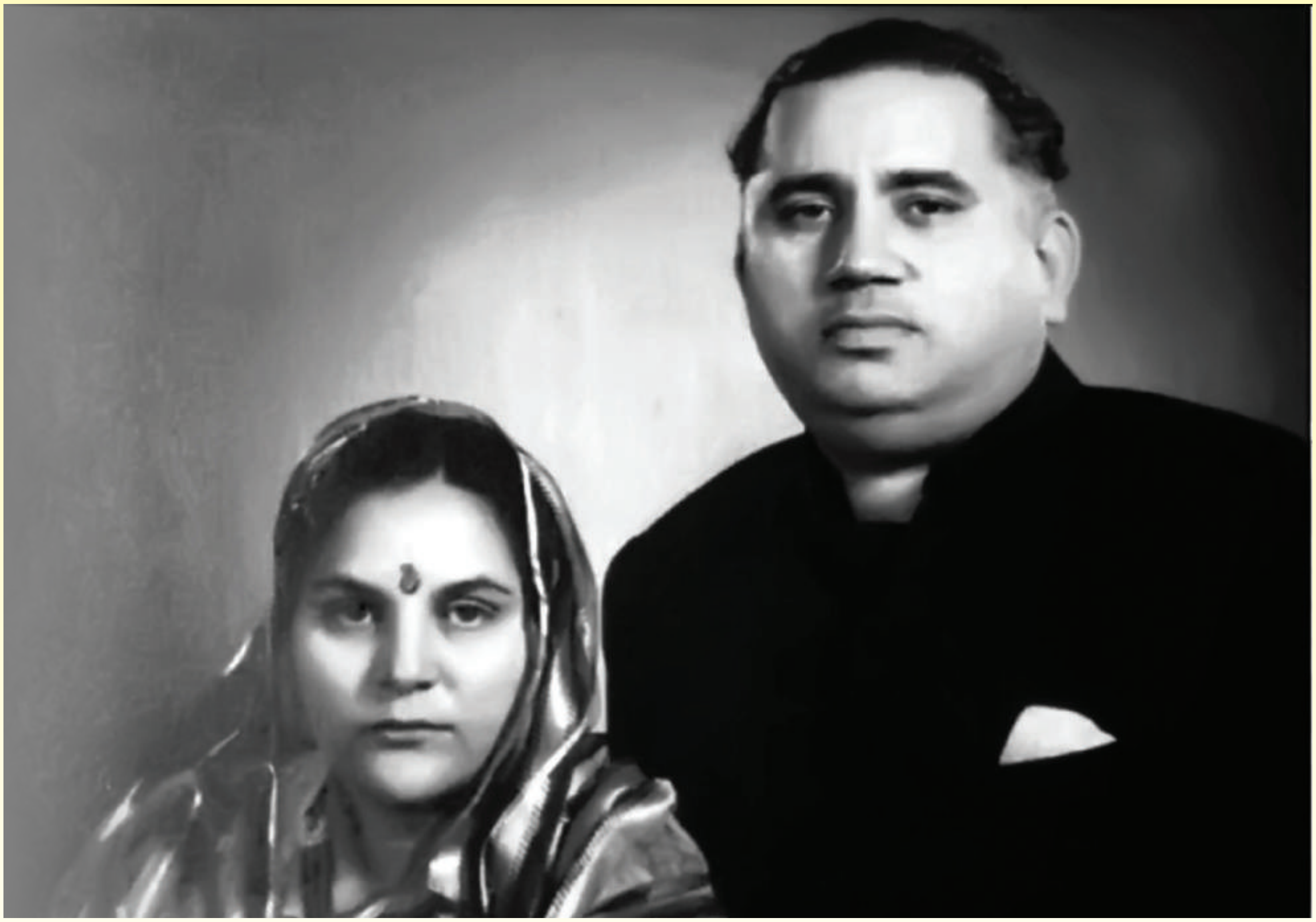
धन्यवाद, धन्यवाद ..... सभी का धन्यवाद

पैरामेडिकल स्टाफ के साथ साथ श्री मोदी पुलिस अधिकारियों, जवानों, निगम कर्मियों और सफाई कर्मियों के प्रति गहन आदर भाव रखते हैं। उनका कहना है इनके अलावा कई अन्य विभागों के कर्मचारी भी रात-दिन एक कर हमारी सेवा करते हैं। उनकी इन अनमोल सेवाओं का आभास कोरोना काल में हमें कहीं अधिक

मेरे लिए भगवान हैं माँ, याद हैं उनके पंच-मंत्र जो कोरोना के कठिन समय में कार्य करने में संबल बने

देवी स्वरूपा माँ चंद्रप्रभा देवी मोदी की ममतामयी छांव में प्रेम, सौहार्द्र, त्याग, अनथक परिश्रम और गहन संवेदना के पंच-मंत्र ग्रहण करने वाले भरत जी रामायण में वर्णित भगवान श्रीराम के भाई भरत के समान ही सौम्य, सरल, मृदुभाषी और अत्यंत आकर्षक व्यक्तित्व के धनी हैं। उनके निर्मल, निष्पाप, निर्दोष सुदर्शन मुखमंडल पर सदैव खिली रहने वाली सहज मुस्कान उनकी सबसे बड़ी पहचान है। वो कहते हैं मां, हमेशा मेरी सबसे बड़ी आदर्श रहीं। मेरे मन में उनका दर्जा भगवान के बराबर ही है। मुझे यह कहने में कोई संकोच नहीं है कि मैंने अपने जीवन में मां जैसी अद्भुत गुणों से युक्त दूसरी शख्सियत नहीं देखी। दुखों की धूप हो या सुखों की छांव, मां ने मुझे हर हाल में जीवन को पूरी संवेदनशीलता, उत्साह और ऊर्जा के साथ जीने की कला सिखाई। वो वास्तव में ममता और वात्सल्य भाव की प्रतिमूर्ति थीं।

मां चंद्रप्रभा देवी मोदी एक ऐसी अद्भुत, अविस्मरणीय मातृशक्ति जिनके त्याग, तपस्या, अति संस्कारित और साधनानिष्ठ जीवन ने देवी अहिल्या की नगरी को अत्यंत सुयोग्य, सुपुत्र श्री भरत मोदी के रूप में एक ऐसा अनुपम अनमोल रत्न दिया, जिसने कोरोना काल में हजारों जरुरतमंदों और पीड़ितों की नि:स्वार्थ भाव से सेवा कर, महामारी के बेहद मुश्किल दौर में मानवता का मस्तक गर्व से ऊँचा कर दिया।



तीव्रता से हुआ। जब हम लोग घरों में सुरक्षित रह कर कोरोना से बचने का जतन कर रहे थे तब बिजली कर्मियों से लेकर वाटर सप्लाई जैसे अनेक आवश्यक कार्यों में संलग्न कर्मचारी अपनी जान जोखिम में डालकर हमें जरूरी सुविधाएं मुहैया कराने की कोशिशों में लगे हुए थे। मीडिया भी हमें तमाम छोटी-बड़ी जानकारियों के जरिए आने वाले खतरों से आगाह करने के साथ-साथ उनसे बचने के उपाय भी बता रहा था। कर्तव्यों को निभाते हुए कई कर्मचारियों, अधिकारियों, पुलिसकर्मियों और डॉक्टरों ने अपने प्राणों की आहुति दे दी। कोरोना से जंग में इन सभी के महान योगदान को याद करने के साथ-साथ, ऐसे प्रयास किए जाने चाहिए कि उनकी स्मृतियां सदैव अक्षुण्ण रहें।

दूसरे लॉकडाउन के दौरान किए गए मुख्य सेवा कार्य

- कोरोना से जंग में इंदौरवासियों की इम्युनिटी बढ़ाने के लिए श्री मोदी ने कम्फोरा 1 एम दवा की 90 हजार से अधिक शीशियाँ उपलब्ध कराईं। साथ ही साथ जरूरतमंदों को सभी जरूरी एलोपैथिक दवाइयां भी उपलब्ध कराईं।
- जो जरूरतमंद स्वयं आकर दवाइयां लेने में असमर्थ थे, ऐसे अनेक बुजुर्गों, बीमारों और लाचारों को उन्होंने स्वयं उनके घर जाकर दवाइयां दीं और उनकी कुशलक्षेम पूछी।
- जिला प्रशासन के आग्रह पर भरत जी ने राधास्वामी कोविड-19 को ऑक्सीजन प्लांट के लिए 11 लाख रुपए की सहायता सहर्ष मुहैया कराई।
- गीता भवन हॉस्पिटल को ऑक्सीजन प्लांट लगाने के लिए 5 लाख रुपयों का अनुदान दिया।
- दूसरी लहर के दौरान असहाय लोगों के लिए प्रतिदिन भोजन के लगभग 500 पैकेट पुलिस की मदद से वितरित कराए कई इलाको में स्वयं जाकर वितरण किया।

एक नजर ..... अन्य अहम सेवा कार्यों पर

- पैदल भ्रमण करने वाले साधु-संतों की सुविधा के लिए श्री भरत मोदी जी ने भगवान बाहुबली के संपूर्ण प्रांगण में पेवर ब्लॉक लगवाए।

- श्री भगवान बाहुबली दिगंबर जैन ट्रस्ट के वरिष्ठतम ट्रस्टी और महामंत्री श्री भरत मोदी ने देवी अहिल्या बाई विमानतल से आगे गोम्मटगिरी तीर्थक्षेत्र में यात्रियों की सुविधा के लिए अत्याधुनिक सुविधाओं से युक्त गेस्ट हाउस का निर्माण कराया।

- तीर्थक्षेत्र की सुरक्षा के लिए लगभग आधी बाउंड्री वॉल का निर्माण करवाया। बची हुई बाउंड्री वॉल के निर्माण के लिए वो पुलिस सहयोग से कोशिशें कर रहे हैं।

- तीर्थक्षेत्र स्थित श्री मिश्रीलाल गंगवाल स्कूल के उत्थान के लिए उन्होंने हरसंभव सहायता के साथसाथ बच्चों को वहां पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करने का भी पुण्य कार्य किया है।

- सेवा सुरभि संस्थान के माध्यम से वो हर साल शहीदों के परिजनों की हरसंभव सहायता करते हैं।

- रविंद्र नाट्य गृह इंदौर के कायाकल्प में उल्लेखनीय आर्थिक सहयोग किया। शंकरा नेत्र चिकित्सालय इंदौर के निर्माण में सहयोग कर संस्थान के प्लेटिनम मेंबर नियुक्त हुए।

- एमवाय हॉस्पिटल के कायाकल्प के लिए 11 लाख रुपए भेंट किए।

- क्लॉथ मार्केट हॉस्पिटल को डायलिसिस मशीन भेंट की।

- एयरपोर्ट रोड स्थित नवग्रह जिनालय के उन्नयन और नवीनीकरण का पुनीत कार्य कराया।

- इस नवग्रह जिनालय के मुख्य मार्ग पर भव्य द्वार का निर्माण और इस मार्ग से लेकर मंदिर प्रांगण तक के समस्त रास्तों का निर्माण भी कराया।

- श्री मोदी ने नवग्रह जिनालय में संत निवास बनवाया और मंदिर के समस्त नवीनीकरण के कार्य महाराज श्री दर्शन सागर जी के सानिध्य में संपन्न करवाये।

- जैन समाज के सबसे बड़े तीर्थ सम्मेद शिखरजी पर चोपड़ा कुंड मंदिर, पावन धाम मंदिर और भरत कुसुम मोदी जैन भवन का निर्माण कराया।

- सन्मति स्कूल में भरत कुसुम मोदी कंपलेक्स, ऑडियो विजुअल रूम, लैबोरेटरी, लाइब्रारी, डाइनिंग हॉल, और शूटिंग रेंज निर्माण आदि अनेक कार्य मोदी जी द्वारा कराए गए।

- लश्करी मंदिर गोराकुंड पर भव्य अतिथि निवास बनवाया।

- बड़वानी के बावनगजा स्थित भगवान आदिनाथ की मूर्ति का जीर्णोद्धार कराने के साथ-साथ श्री मोदी ने उसके आसपास के क्षेत्र का सौंदर्गीकरण भी कराया। इसके अलावा भी उन्होंने क्षेत्र में अनेक विकास कार्य कराये।

- बद्रीनाथ में आदिनाथ भगवान की चरण बेदी बनवाई।
- कालानी नगर में संत भवन का निर्माण कराया।
- सुदामा नगर स्थित मंदिर में बेदी का निर्माण कराकर प्रतिमा स्थापित की।
- राजस्थान के कोटा शहर में कैंसर हॉस्पिटल में 5 कमरे बनवाए।
- मोदी जी ने संस्था 'पर-पीड़ा हर' के माध्यम से महाराजा यशवंत राव हॉस्पिटल में अनवरत जरूरतमंदों की सहायता जारी रखी है।
- श्री भरत मोदी ने इंदौर स्थित राष्ट्रीय स्तर के स्कूल डेली कॉलेज में एक पैवेलियन और एक एथलेटिक ग्राउंड का निर्माण कराया।
- डेली कॉलेज, इंदौर स्थित धीरूभाई अंबानी ऑडिटोरियम में भव्य स्टेज एवं लाउंज का निर्माण कराकर उन्होंने ऑडिटोरियम को भव्यता प्रदान की।

» कोरोना काल के दौरान सेवाओं के लिए श्री भरत मोदी द्वारा इंदौर नगर निगम के 12 दरोगाओं का सम्मान किया गया।

श्री सुरेश सिंह भदोरिया
इंडेक्स ग्रुप के चेयरमैन

संतुष्टि ..... 53 हजार जिंदगियां बचाने की

कोरोना काल के दौरान हमने अपने इंदौर के इंडेक्स हॉस्पिटल के साथ-साथ देवास स्थित अमलतास हॉस्पिटल को भी कोरोना वायरस संक्रमित मरीजों के इलाज हेतु उपलब्ध करा दिया था। देश में कोरोना की पहली और दूसरी लहरों के दौरान हमारे इन दोनों हॉस्पिटल्स में कुल मिलाकर लगभग 53,000 कोविड पेशेंट्स का ट्रीटमेंट किया गया था। जिनमें से अधिकांश स्वस्थ होकर सकुशल, सुरक्षित अपने घर वापस लौटे।

इतनी बड़ी संख्या में लोगों की जान बचाने से उपजे सुख और संतुष्टि के भावों को शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता है। वास्तव में यह हमारे लिए बहुत संतोष का विषय है और लगता है कि हमारा इस क्षेत्र में आना सार्थक हो गया है। यह कहना है इंडेक्स ग्रुप के चेयरमैन श्री सुरेश सिंह भदोरिया का। वो बताते हैं कि कोरोना काल के शुरुआती दौर में हमारे लिये सबसे बड़ी चुनौती ये थी कि कोविड-19 वायरस, अचानक ही हमारे समक्ष एक ऐसे अज्ञात शत्रु की तरह आ गया था, जिसकी चाल और पैंतरे किसी की समझ में नहीं आ रहे थे।

सबको शक था कि हो सकता है कि यह कोई प्राकृतिक आपदा न होकर बल्कि शायद इस वायरस को कृत्रिम रूप से बनाया गया है। इस वायरस में बहुत खतरनाक फीचर्स पाये जा रहे थे। ऐसे फीचर्स जिनके बारे में न तो मेडिकल साइन्स की जानकारी में थे और इस कारणवश मेडिकल कॉलेजेस में इसके बारे में नहीं पढ़ाया गया था और इसी वजह से हमें उससे निपटने के तरीके भी नहीं पता थे। एक तरह से यह एक ऐसा युद्ध था जिसमें हमें लड़ने के दौरान ही दुश्मन की चालों और पैंतरों को समझकर उससे निपटने के उपाय खोजते हुए उन पर अमल भी करना था। हमने ठीक ऐसा ही किया और सफल भी रहे। कोरोना वायरस के अटैक करने के तौर-तरीकों को समझकर, हमने बहुत सजगता और जागरूकता से अपना 'लाइन ऑफ ट्रीटमेंट' तय किया और उस भयानक दुश्मन को भी मात देने में सफल रहे, जिसने बड़े-बड़े देशों में भी भारी तबाही मचाई थी। इसलिये मैं इसकी तुलना कारगिल के युद्ध से करता हूँ, जिसमें हम दुश्मन की चाल समझकर, जब तक उसे समुचित जवाब दे पाते, उससे पहले ही हमारे सैकड़ों सैनिक शहीद हो गए थे। कोविड काल में भी ऐसा ही हुआ। वायरस

के बिहेवियर को ठीक से समझकर हम जब तक करेक्ट अप्रोच के साथ लाइन ऑफ मैनेजमेंट तय कर पाते, उससे पहले ही बहुत से लोग अपनी जानें गंवा चुके थे।

हर जिंदगी कीमती, अंतिम पलों तक कोशिश जान बचाने की

कोरोना काल के दौरान हमने अपने अस्पतालों में आपातकालीन सेवाएं जारी रखी थीं। दरअसल हमारा जोर इस बात पर था कि महामारी के दौरान भी पेशेंट्स को परेशान न होना पड़े और उन्हें यथासंभव कम से कम खर्च पर अधिकतम सुविधाएं मुहैया कराई जाएं। बतौर डॉक्टर उन विषम परिस्थितियों में ये हमारी प्रायोरिटी भी थी और नैतिक जिम्मेदारी भी। क्योंकि उस समय पेशेंट्स और उनके परिजन पहले ही बहुत ज्यादा परेशान थे और हमारी जरा सी भी असावधानी उनकी परेशानियों को और भी बढ़ा सकती थी। इसलिये हमने पूरे स्टाफ को ये सलाह खासतौर पर दी थी कि किसी भी परिस्थिति में वे पेशेंट्स के साथ बहुत सहनशीलता से पेश आयें। ताकि वो अपनी हर तकलीफ और परेशानी हमारे स्टाफ के साथ खुलकर साझा कर सके और उसके मुताबिक हम उसके इलाज के बेस्ट प्रयास कर सकें।

अपनी जान जोखिम में डालकर बचाये क्रिटिकल मरीज

इलाज के दौरान हमारे पास कई ऐसे मरीज भी आए जिनकी स्थिति बहुत ज्यादा खराब थी। लेकिन उन्हें भी बचाने की हमने अपनी ओर भरसक कोशिश की। हमें इस बात का संतोष है कि हम कई क्रिटिकल मरीजों को भी बचाने में सफल रहे।

92% फेफड़े संक्रमित, फिर भी बचा लिया मरीज को

एक अन्य केस में कोरोना की सेकंड वेव के दौरान हम 28 साल के एक पेशेंट बलराम को बचाने में सफल रहे। जिसके फेफड़े 92% तक संक्रमित हो चुके थे। करीब 35 दिनों की दिन-रात की मेहनत और तीमारदारी के बाद हम उस पेशेंट को भी बचाने में सफल रहे और अब वह नॉर्मल लाइफ जी पा रहा है। उसे बचाने के लिए हमारे स्टाफ ने मेडिसिंस, इंजेक्शंस और ऑक्सीजन के साथ फिजियोथेरेपी, नेबुलाइजेशन, चेस्ट स्टैपिंग जैसे कई उपाय किये और इस तरह आखिरकार वो पूरी तरह ठीक हो गया। ये तो सिर्फ मिसाल के लिए इक्का-दुक्का केसेस की बात की गई है। कोरोना काल के दौरान हमें ऐसे सैकड़ों क्रिटिकल केसेस का सामना करना पड़ा और उनमें से अधिकतर को हम अपने समर्पित डॉक्टर्स, नर्सिंग स्टाफ, पैरामेडिकल स्टाफ आदि की अनवरत मेहनत और ईमानदार कोशिशों के दम पर बचाने में सफल रहे।

बार-बार संक्रमित हुये मगर फिर मरीजों के इलाज में जुटे

निजी तौर पर मेरा मानना है कि अगर आप पूरी निष्ठा और ईमानदारी से ईश्वर पर दृढ़ विश्वास रखते हुए कोई काम करें तो सफलता

निश्चित रूप से मिलेगी। कोरोना पेशेंट्स के इलाज के दौरान हमारे कई स्टाफ मेंबर्स खुद भी संक्रमित हो गये मगर उनमें से अधिकांश ठीक होकर फिर से मरीजों की देखभाल और इलाज के कामों में लग गये। कोरोना से जंग जीतने में इन सभी का बहुत महत्वपूर्ण योगदान रहा। हमारे स्टाफ के लगभग हर कैटेगरी के लोग संक्रमित हुए मगर ये वायरस किसी के काम करने का जज्बा नहीं तोड़ पाया।

जब शहर के अस्पतालों में आई मरीजों की बाढ़

पहली लहर के दौरान एक रात तो ऐसी भी गुजरी जब हमारे अस्पताल में मरीजों की बाढ़ सी आ गई थी। ऐसे में जब लगा कि स्थिति नियंत्रण से बाहर हो रही है तो हमने तत्काल कैंपस में मौजूद अन्य डॉक्टर्स और पैरामेडिकल स्टाफ को भी तुरंत बुला कर उनकी सेवायें लीं, जबकि वो थोड़ी देर पहले ही कार्यस्थल से थककर लौटे थे। इसके बाद हमने प्रायोरिटी पर उन मरीजों का इलाज शुरू किया, जिनकी हालत बहुत ज्यादा खराब थी। लेकिन हमने एक भी मरीज को बिना इलाज के वापस नहीं जाने दिया। इस दौरान, उस वक्त हमारी खुशी का ठिकाना नहीं रहा, जब इन मरीजों के इलाज में सहयोग देने के लिए हमारे स्टाफ के वो मरीज भी सामने आ गए जो संस्थान में ठीक होने के बाद क्वॉरेंटाइन में रह रहे थे। उन्होंने पर्याप्त दूरी रखते हुए यथायोग्य

अपनी सेवाएं दीं। इस तरह सब के सहयोग से हम अनवरत सेवा कार्यों में जुटे रहे और विषम से विषम परिस्थितियां भी हमारे हौसले और सेवा के जज्बे को तोड़ नहीं पाईं। कोरोना की पहली लहर के दौरान हमारे सामने एक बड़ी चुनौती अपने हेल्थ वर्कर्स को मोटिवेट करने की भी थी क्योंकि शुरुआती दौर में आम जनता के साथ-साथ हर अस्पताल के हेल्थ वर्कर्स के मन में भी ये बात घर कर गई थी कि कोरोना होने का मतलब, मौत के बेहद नजदीक पहुंच जाना है। जब हमारे कुछ स्टाफ भी इस बीमारी से संक्रमित हुये और ट्रीटमेंट के बाद ठीक होकर फिर से ड्यूटी ज्वाइन की तो उस अनुभव के

आधार पर अपने हेल्थ वर्कर्स को समझाया कि ये बीमारी क्योरेबल है। मरीजों को समझाया गया कि जब हमारे स्टाफ ठीक हो सकते हैं तो मरीज भी निश्चित रूप से कोरोना को मात दे सकते हैं। यही बात हमने अपने जूनियर स्टाफ को भी समझाई जिससे उनका डर भी काफी कम हो गया और वो कोरोना से बचाव की गाइडलाइंस का पालन करते हुए मरीजों की देखभाल करने लगे और हमारा काम आसान होता चला गया। धीरे-धीरे एक-एक करके हमारे सभी साथियों ने कोरोना के खिलाफ जंग में मोर्चा संभाल लिया और सभी के मिले-जुले प्रयासों से कोरोना मरीज ठीक होकर घर वापस जाने लगे।

बहुत मुश्किल था डेली रूटीन बैलेंस करना

हमारी एक बड़ी दिक्कत ये भी थी कि ड्यूटी कर रहे थे स्टाफ को अपनी दिनचर्या का बैलेंस इतनी सावधानी से बनाकर रखना पड़ रहा था कि आठ घंटे तक अपने सोने, खाने-पीने और यहाँ तक कि वॉशरूम जाने का भी टाइम टेबल सेट करना पड़ा। यकीन मानिए कि ये सब बहुत कठिन था लेकिन लोग धीरे-धीरे इसके अभ्यस्त हो गए। तीसरी बड़ी चुनौती थी, मरीजों की बढ़ती हुई संख्या। क्योंकि ऐसे में हर मरीज को प्रॉपर मेडिकेशन, ऑक्सीजन और सपोर्टिव थेरेपी मिल सके ..... इन सबकी व्यवस्था करना बहुत मुश्किल हो रहा था।

तेजी से तैयार किया 12 गुना क्षमता का ऑक्सीजन प्लांट

फर्स्ट कोरोना वेव के दौरान लोगों में डर बहुत ज्यादा था। इसलिये सिम्टम्स नजर आते ही लोग रिपोर्ट करते थे, टेस्ट करवाते और ट्रीटमेंट लेते थे। लेकिन सेकंड वेव आते-आते लोगों को लगने लगा कि कोरोना से तो ज्यादातर मरीज ठीक हो रहे हैं इसलिये ये बीमारी इतनी खतरनाक नहीं है। धीरे-धीरे लोगों ने मास्क पहनना कम कर दिया। सोशल डिस्टेंसिंग की धज्जियाँ उड़ने लगीं, सेनेटाइजर का इस्तेमाल भी काफी कम हो गया। कोरोना के सिम्टम्स नजर आने पर पहले

वह अपने घर पर ही देसी इलाज करते और फिर बाद में हालत ज्यादा क्रिटिकल होने पर वो हॉस्पिटल आते। ऐसे में कोविड-19 के साथ-साथ ब्लैक फंगस की चुनौती भी सामने आ गई और मरीजों को दवाइयां, ऑक्सीजन नेबुलाइजेशन, वेंटिलेटर सुविधाएं मिलने में खासी दिक्कतें पेश आने लगी थीं। हमारे ऑक्सीजन प्लांट से भी जब सप्लाय कम पड़ने लगी तो मैंने तुरंत निर्णय लेकर एक और ऑक्सीजन प्लांट शुरू कराया। जो कि बहुत कम समय में बेहद तेजी से बनाया गया। इस प्लांट की प्रोडक्टिविटी पहले वाले के मुकाबले 12 गुना ज्यादा थी। इस तरह से हम ऑक्सीजन की बढ़ती हुई जरूरतों की पूर्ति कर पाए और हजारों मरीजों की अनमोल जानें बचाने में सफल रहे।

हमारे प्रयासों और उनसे मिले परिणामों को हर स्तर पर सराहा गया। रीजनल लेवल पर, स्टेट लेवल पर सीएम श्री शिवराज सिंह जी चौहान ने हमें सम्मानित भी किया। कलेक्टर श्री मनीष सिंह, सीएमएचओ डॉ. प्रवीण जडिया और उनकी समस्त टीम ने पूरी तरह हमे सहयोग दिया। सरकार की योजनाओं के तहत हम कमज़ोर वर्गों के सदस्यों की भी सहायता कर पाये। सोशल मीडिया पर एमपी गवर्नमेंट के टीवी चैनल लोकल न्यूज़ पेपर्स,

नेशनल पेपर्स, वीटीवी, नेशनल मीडिया सभी ने हमारे चेयरमैन श्री सुरेश सिंह भदोरिया जी का सम्मान किया और यहां पर काम करने वाले कोविड हेल्थ केयर वर्कर्स को हॉस्पिटल में भी सर्टिफिकेट प्रदान किए गए।

सिद्ध हुई भारतीय संस्कृति की महत्ता

इस महामारी ने न केवल भारतीय संस्कृति की महत्ता को समझाया बल्कि भारतीय संस्कृति के मूल तत्वों पर एक बार नये सिरे से सकारात्मक चिंतन के लिये भी पूरे विश्व को प्रेरित किया। भारतीय संस्कृति के अनुसार हम लोग एक दूसरे

का अभिनंदन हाथ जोड़कर करते हैं और आज पूरी दुनिया इसी को फॉलो कर रही है। हम पहले से ही स्वच्छता को बहुत महत्व देते रहे हैं और आज महामारी का मुकाबला कर रही दुनिया बार-बार हाथ धो रही है। इसलिये हमारी खासतौर पर युवा पीढ़ी को सलाह है कि आगे भी अपनी संस्कृति से जुड़े रहें, सोशल डिस्टेंसिंग बना के रखें। कोविड-19 की समस्या हो या न हो, आजीवन अपने खान-पान का विशेष ध्यान रखें। जहाँ तक संभव हो, शुद्ध हवा में सांस लीजिए और पानी खूब पीजिये। इम्यूनिटी यानि बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने के लिए उपयुक्त

खान-पान लेते रहें। नियमित रूप से योग और व्यायाम कीजिए। मन को खुश रखें और जब तक की महामारी पूरी तरह दूर नहीं हो जाती तब तक सोशल डिस्टेंसिंग बनाए रखें। मास्क लगाएँ और सेनिटाइजर का नियमित इस्तेमाल करते रहें।

अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम्।
उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्॥

इतने लोगों ने जोखिम उठाया, ज़िम्मेदारी निभाई, बिना झिझक के आगे आकर इंसानियत की मिसाल पेश की। इसीलिए तो उन्हें वॉरिएर्स के रूप में नवाजा गया। अब मैं सोचने पर मजबूर हूँ कि अपने इतने काबिल स्टाफ में से किस -किस का नाम लूँ और किसे छोड़ूं। सबका नाम लेने लगूंगा तो कई ग्रंथ भी कम पड़ जाएंगे। अतः नम्रतापूर्वक, मैं उन सब सरकार के ऑफिशियल्स वर्कर्स, हेल्थ केयर वर्कर्स (डॉक्टर, नर्सिंग स्टाफ, फिजियोथेरेपिस्ट्स, पैरामेडिकल स्टाफ), पोलिस कर्मचारी, न्यूज़ और मीडिया, सफाई कर्मचारी, ड्राइवर्स, सपोर्टिंग स्टाफ, सोशल वॉलंटियर्स इत्यादि का तहेदिल से धन्यवाद देना चाहता हूँ जिन्होने अपनी जान जोखिम में डालकर भी कोविड नामक इस अदृश्य दुश्मन का मुकाबला करते हुए उससे जमकर लोहा लिया।

भारत समेत पूरी दुनिया के तमाम कोरोना वॉरियर्स के इस महान जज्बे को मेरा शत-शत नमन .....

***

सही ट्रीटमेंट और तेजी से हुए वैक्सीनेशन से जीते जंग

मार्च 2020 में मुझे इंदौर जिले के 'डिस्ट्रिक्ट सर्विलेंस एंड नोडल ऑफिसर फॉर कोविड-19' की जिम्मेदारी सौंपी गई थी। तब से लेकर अब तक मैं हर रोज, हर जरूरतमंद के लिए 24 घंटे उसी ऊर्जा से तैयार रहता हूं ,जिस ऊर्जा के साथ मैंने करीब डेढ़ साल पहले यह बेहद महत्वपूर्ण जिम्मेदारी संभाली थी।

डॉ. अमित मालाकार
कोविड प्रभारी, इंदौर

मुझे प्रशासन और स्वास्थ्य विभाग के बीच एक की-पर्सन के रूप में अहम कड़ी की भूमिका निभानी थी। दोनों के बीच इस तरह समन्वय बिठाना था कि जिलाधीश महोदय द्वारा इस संबंध में समय-समय पर दिए जाने सभी आदेश आसानी से सभी संबद्ध विभागों, अधिकारियों और आम लोगों तक पहुंच सकें और तय समय में उनका पालन सुनिश्चित किया जा सके। मैंने अपने स्तर पर इस बेहद मुश्किल चुनौती की कसौटी पर खरा उतरने की पूरी कोशिश की और उस सबके सहयोग से हम अपनी कोशिशों में काफी हद सफल भी रहे।

कलेक्ट किए 22 लाख से अधिक सैंपल

पदभार संभालने के साथ ही हमने डेंटल कॉलेज के इंटर्न स्टूडेंट्स की मदद से कोविड-19 सैम्पलिंग की प्रक्रिया तेज की। उस समय हम पैरामेडिकल स्टाफ की कमी की समस्या से जूझ रहे थे। मगर लगातार प्रयासों से हम इस प्रक्रिया को गति देने में सफल रहे, जिसके चलते 24 अगस्त तक हमने 22,82,674 सैंपल इंदौर में कलेक्ट कर लिए थे। इससे भी अहम बात यह रही कि इस सैम्पलिंग और टेस्ट के दौरान हमारे स्टाफ के बहुत कम लोग कोरोना वायरस से संक्रमित हुए। क्योंकि हमने सुनिश्चित कराया था कि इस काम से जुड़े सभी लोग तय मानकों और गाइडलाइंस का पूरी तरह पालन करें। नोडल अधिकारी के रूप में मैंने लॉकडाउन के दौरान अपने स्टाफ के लिए शुद्ध, सुपाच्य, पौष्टिक और संक्रमण रहित भोजन, आवागमन के साधन और स्वच्छ, सुरक्षित निवास के भी इंतजाम किए।

ट्रीटमेंट, होम आइसोलेटेड कोविड पेशेंट्स का

डिस्ट्रिक्ट कोविड-19 कमांड कंट्रोल सेंटर के नोडल ऑफिसर के रूप में हमने इंटरनेट और आईटी टूल्स का इस्तेमाल करते हुए घर पर होम आइसोलेटेड कोविड पेशेंट्स के सही ट्रीटमेंट के समुचित इंतजाम किए और सुनिश्चित किया कि कोविड-19 से जुड़ी समस्याओं के लिए शुरू की गई हेल्पलाइन रोजाना 24 घंटे खुली रहे। कोरोना की पहली और दूसरी लहर के दौरान हमने रोजाना 500 से अधिक मरीजों और जरूरतमंदों को सही सलाह देने के साथ-साथ उन्हें आसपास के कोविड-19 हॉस्पिटल्स की भी जानकारी उपलब्ध कराई। यह काम हमने कई दिनों तक बिना रुके, बिना थके अनवरत जारी रखा।

प्राइवेट अस्पतालों में वैक्सीनेशन मॉनिटरिंग

कोविड-19 वैक्सीनेशन के शुरुआती दौर में बतौर की-पर्सन मैंने प्राइवेट हॉस्पिटल्स की मॉनिटरिंग की जिम्मेदारी संभाली। ताकि वहां वैक्सीन मैनेजमेंट सही तरीके से हो और कोरोना के विरुद्ध हमारी सबसे सशक्त हथियार बनी वैक्सीन का वेस्टेज भी कम से कम हो। कोविड-19 के दौर में यह बहुत जरूरी है कि

सभी अस्पतालों को सरकार द्वारा दिए गए तय किए गए मानकों के आधार पर तैयार किया जाए। इंदौर जिले के क्वालिटी एश्योरेंस प्रोग्राम के नोडल अधिकारी के रूप में इन मानकों पर खरा उतरना हमारे लिए एक बहुत बड़ी चुनौती थी। इसलिए मैंने कोविड के शुरुआती दौर में लगभग हर हॉस्पिटल का दौरा किया और उनके प्रबंधन को कोविड-19 गाइडलाइंस के अनुसार सभी जरूरी इंतजाम करने के लिए गाइड किया।

3500 पेशेंट्स, जीरो मोर्टलिटी रेट

कोविड की दूसरी लहर के दौरान प्रदेश के सबसे बड़े और देश के दूसरे क्रम के मां अहिल्या कोविड केयर सेंटर के नोडल ऑफिसर के रूप में काम करते हुए हमने 3500 से अधिक पेशेंट्स का इलाज कराया और सबसे महत्वपूर्ण बात यह रही कि मोर्टलिटी रेट शून्य रहा। इस तरह हम कोविड-19 की दूसरी लहर का सामना करने में पूरी तरह सफल और सक्षम रहे जो कि न केवल इंदौर बल्कि पूरे देश के लिए बहुत खतरनाक थी। मां अहिल्या कोविड-19 सेंटर के पोस्ट कोविड केयर पार्ट में हमने ब्लैक फंगस महामारी से जूझ रहे करीब 500 पोस्ट कोविड पेशेंट्स को सही सलाह और निःशुल्क जांचों के जरिए ठीक होने में मदद की। मैंने उन मरीजों की सही इलाज और दवाओं के लिए भी मदद की, जो ब्लैक फंगस से इंफेक्टेड होकर गवर्नमेंट हॉस्पिटल में भर्ती हुए थे। गौरतलब है कि ब्लैक फंगस बीमारी के दौरान इसकी दवाइयों की बहुत कमी हो रही थी, जिसे दूर करने की मैंने अपनी ओर से भरसक कोशिश की।

अपनी पत्नी और बच्चों के साथ डॉ. अमित मालाकार

मप्र अपना रहा इंदौरी बायो मेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट

वरिष्ठ अधिकारियों के सहयोग से इंदौर के बायो मेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट के डिस्ट्रिक्ट नोडल ऑफिसर के रूप में अपनी जिम्मेदारी निभाते हुए मैंने इस तरह के वेस्ट मटैरियल को सही तरह से डिस्पोज करने के तमाम इंतजाम किए। हमारे इंतजाम इतने कारगर और प्रभावी थे कि अब पूरे प्रदेश में बायो मेडिकल वेस्ट डिस्पोज करने के लिए हमारा तरीका अपनाए जाने की तैयारी चल रही है। मीडिया स्पोक्सपर्सन के रूप में काम करने के दौरान मैंने हमेशा सहज, सरल भाषा में जरूरी जानकारियां दीं, जिससे अधिक से अधिक लोगों तक कोविड से जुड़ी हर जरूरी इंफॉर्मेशन पहुंच सकी और हम कोविड-19 की चैन तोड़ने में सफल हो सके।

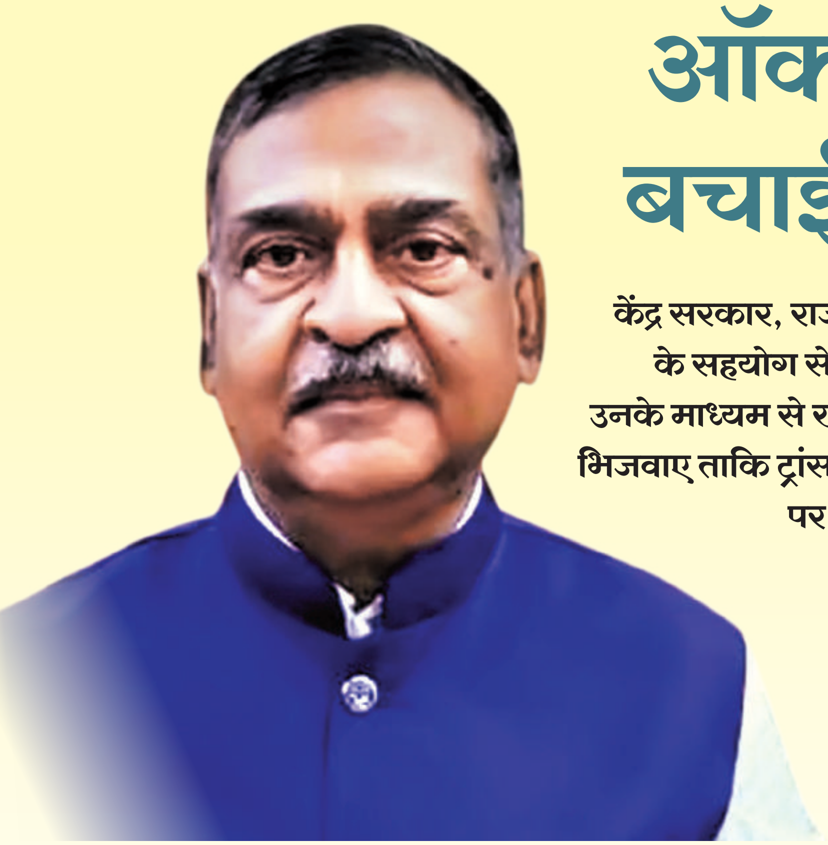
गरीब मरीजों को मेडिकल बिल में डिस्काउंट

कोविड-19 इंफेक्शन से परेशान कई मरीज आर्थिक रूप से निम्न आय वर्ग के थे। उनके लिए लाखों रुपए का मेडिकल बिल चुका पाना संभव नहीं था। ऐसे मरीजों को मैंने अस्पतालों से अधिकतम डिस्काउंट दिलाने की कोशिश की। इस तरह महामारी के दौरान मैंने अपने तमाम कर्तव्यों और दायित्वों को बखूबी निभाया। मेरी इन कोशिशों का सीधा फायदा कोरोना से जंग लड़ रहे मरीजों और उनके अटेंडर्स को हुआ। उन सबके सहयोग से ही हम कोविड-19 का इतने प्रभावी ढंग से मुकाबला कर सके।

***

ऑक्सीजन ऑडिट से बचाई मरीजों की जान

केंद्र सरकार, राज्य सरकार, जिला प्रशासन और स्थानीय प्रशासन के सहयोग से हम लोगों ने वायुसेना के विमानों का इंतजाम कर उनके माध्यम से खाली ऑक्सीजन टैंक गुजरात आदि दूसरे प्रदेशों में भिजवाए ताकि ट्रांसपोर्टेशन का समय बचे और मरीजों को सही समय पर पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन मुहैया कराई जा सके।



डॉ. संजय दीक्षित
डीन, एमजीएम मेडिकल कॉलेज

सामान्यतः किसी मरीज के लिए 94% ऑक्सीजन ही पर्याप्त होती है लेकिन कोरोना के खौफ के चलते हमारे स्टाफ के कुछ लोग मरीजों को 100% तक ऑक्सीजन दे रहे थे। इससे उस मरीज को तो कोई अतिरिक्त फायदा नहीं हो रहा था क्योंकि, उसके लिए तो 94% पर्याप्त थी। लेकिन ऑक्सीजन के इस एक्सट्रा डोज के चलते दूसरे मरीजों के हिस्से की ऑक्सीजन कम हो रही थी और उनको पर्याप्त ऑक्सीजन मुहैया कराने में दिक्कत हो रही थी। इसलिए ऑक्सीजन की किल्लत से बचने के लिए हमने सुनिश्चित किया कि हर मरीज को नियत मात्रा में ही ऑक्सीजन दी जाए। इस तरह हमने बूंद-बूंद से घड़ा भरकर सभी मरीजों को पर्याप्त ऑक्सीजन मुहैया कराने की कोशिश की। हमारी इन कोशिशों का सीधा फायदा उन मरीजों को हुआ, जो ऑक्सीजन की कमी से जूझ रहे थे। इस तरह हमने छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखते हुए कोरोना काल में कई जानें बचाईं।

स्टाफ, डॉक्टर्स और फैकल्टीज का जबरदस्त सहयोग

आमतौर पर हम नाक से भी सामान्यतया 10 लीटर तक ही ऑक्सीजन देते हैं लेकिन कई नर्सेज अतिरिक्त सावधानी रखते हुए मरीजों को 20 लीटर तक ऑक्सीजन दे रही थीं। वहां भी हमने ऑक्सीजन ऑडिट किया और बड़ी मात्रा में ऑक्सीजन बचाकर उन मरीजों की जान बचाई जो ऑक्सीजन की कमी के चलते जिंदगी और मौत के बीच जूझ रहे थे। इस पूरी कवायद के दौरान मेडिकल कॉलेज के तमाम स्टाफ, डॉक्टर और फैकल्टीज का जबरदस्त सहयोग रहा। उन्होंने अपनी भूख, प्यास और थकान भुलाकर लगातार काम किया और हजारों मरीजों के स्वास्थ्य लाभ में अहम योगदान दिया।

वायुसेना विमानों से भिजवाए ऑक्सीजन टैंक

कोरोना की दूसरी लहर के दौरान ऑक्सीजन की कमी होने पर तुरत-फुरत ऑक्सीजन की व्यवस्था करने के लिए हमने दूसरे प्रदेशों से भी ऑक्सीजन बुलवाई। केंद्र सरकार, राज्य सरकार, जिला प्रशासन और स्थानीय प्रशासन के सहयोग से हम लोगों ने वायुसेना के विमानों का इंतजाम कर उनके माध्यम से खाली ऑक्सीजन टैंक गुजरात आदि दूसरे प्रदेशों में भिजवाए ताकि ट्रांसपोर्टेशन का समय बचे और मरीजों को सही समय पर पर्याप्त

परिजनों के साथ डॉक्टर संजय दीक्षित

मात्रा में ऑक्सीजन मुहैया कराई जा सके। क्योंकि उस समय हमें हर पल बहुत कीमती लग रहा था और कुछ पलों की देरी भी जानलेवा साबित हो सकती थी। इसलिए हमने तत्काल वो तमाम कदम उठाए जिनसे अधिकांश मरीजों की जानें बचाई जा सकें। इस क्रम में हम रात 3-4 बजे तक एयरपोर्ट पर मौजूद रहकर ऑक्सीजन की उपलब्धता सुनिश्चित कराने की कोशिश करते रहे।

ऑक्सीजन की कमी से नहीं गई कोई जान

हमारे लिए ये संतोष का विषय रहा कि ऑक्सीजन की कमी के चलते हमारे यहां किसी भी मरीज की जान नहीं गई। जबकि एक समय मेडिकल कॉलेज से संबद्ध अस्पतालों में कोविड-19 के 1200 मरीज भर्ती थे। अकेले मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल में ही एक समय मरीजों की संख्या 350 तक पहुंच गई थी। इन मरीजों की जानें बचाने के लिए हमने ऑक्सीजन भंडारण की क्षमता भी बढ़ाई और सुनिश्चित किया कि सरकारी अस्पतालों में भर्ती किसी भी मरीज को ऑक्सीजन की कमी के चलते अपनी जान न गंवानी पड़े। दूसरी लहर के दौरान जब कोरोना मरीज बड़ी संख्या में अस्पतालों में भर्ती होने लगे तो हमें डॉक्टरों की कमी की समस्या से जूझना पड़ा। इसे हल करने के लिए अपने डॉ. ए.के. द्विवेदी जैसे आयुष डॉक्टरों की भी सेवाएं लीं ताकि सभी पेशेंट्स को काबिल डॉक्टर्स उपलब्ध हो सकें।

ट्रायज एरिया में शुरू किया तत्काल इलाज

दूसरी लहर के दौरान मरीजों की संख्या बहुत ज्यादा बढ़ने लगी और हालात इस कदर गंभीर हो गए कि कुछ अस्पतालों में तो नए मरीजों के लिए बेड ही नहीं बचे। यहां तक कि वेंटिलेटर और आईसीयू

में भी जगह कम पड़ने लगी तो हमने सरकारी अस्पतालों में ऐसे ट्रायज एरिया बनाए, जहां अस्पताल आने वाले हर मरीज का तुरंत जरूरी सुविधाओं के साथ इलाज शुरू किया जा सके। ताकि अगर उन्हें बेड नहीं भी मिल पाए तो भी उनकी जान बच जाए और जैसे ही कोई बेड खाली हो उस मरीज को तुरंत वहां शिफ्ट किया जा सके। कोरोना को लेकर अभी दो तरह के लोग नजर आ रहे हैं। पहले तो वो जो गाइडलाइन का पूरी तरह पालन कर रहे हैं। दूसरे वो जो ये गलतफहमी पाल बैठे हैं कि अब कोरोना खत्म हो गया है और वो किसी भी तरह की सावधानी बरतने से परहेज कर रहे हैं। ऐसे लोगों को हर हाल में तमाम सावधानियां रखते हुए सरकार द्वारा जारी गाइडलाइन का पूरी मुस्तैदी से पालन करना होगा। लगातार अपने हाथों को धोते रहना होगा। मास्क लगाना होगा और वैक्सीनेशन के बाद भी दो गज दूरी के सिद्धांत पर पूरी तरह अमल करना होगा। सबसे जरूरी बात ये है कि हम बार-बार अपने हाथों को आंख, नाक या मुंह पर लगाने की आदत छोड़ दें।

वैक्सीनेशन से कंट्रोल होगा कोरोना

वैक्सीनेशन जरूर कराएं क्योंकि आईसीएमआर की हालिया रिसर्च के मुताबिक वैक्सीन के दोनों डोज लगवाने वाले 99.6% लोग कोरोना वायरस के खिलाफ सर्वाइव कर सकेंगे। ऐसे लोगों को कोरोना संक्रमण होने के बावजूद उनमें से 95% लोगों को हॉस्पिटलाइज होने की जरूरत नहीं पड़ेगी और जो हॉस्पिटलाइज होंगे उनकी भी रिकवरी बहुत फास्ट होगी। इसलिए हर हाल में वैक्सीनेशन अनिवार्य रूप से कराएं। इस तरह कोरोना को हराकर हम देश के सबसे स्वच्छ शहर इंदौर को कोविड-19 वायरस से भी पूरी तरह मुक्त करा सकेंगे।

***

- डॉ. आर.के. सोडानी
चेयरमैन, संपूर्ण सोडानी डायग्नोस्टिक क्लीनिक

यंगस्टर्स के जुनून और सीनियर्स के गाइडेंस से जीती कोरोना की जंग

यादों के आईने में झांककर करीब दो साल पहले का वो खौफनाक मंजर याद कीजिए, जब भारत में कोरोना के शुरुआती दौर में लोग अनजाने भय से, डरे-सहमे अपने-अपने घरों में दुबके हुए थे।

चीन, अमेरिका, इटली, स्पेन समेत दुनिया के अनेक देशों से कोविड-19 के चलते लगातार हो रही मौतों की दर्दनाक तस्वीरें और खबरें आ रही थीं। रोजाना हजारों लोगों को अपनी जान गंवाना पड़ रही थी। हमारे अपने देश के दूसरे हिस्सों की तरह माता अहिल्या की नगरी इंदौर भी लॉकडाउन के चलते लॉक हो चुकी थी। लोगों का घरों से बाहर निकलना बंद हो गया था और हर वक्त मन में यही खौफ बना रहता था कि कहीं कोरोना वायरस हम तक न पहुंच जाए। चिकित्सा क्षेत्र में भी इस महामारी की दहशत फैल चुकी थी। कई डॉक्टरों ने क्लीनिक के साथ-साथ अपने मोबाइल भी बंद कर दिए थे। पैथोलॉजी सेंटर्स पर भी ताले लगने शुरू हो गए थे और स्टाफ मेंबर्स लंबी छुट्टी पर जाने लगे थे। ऐसे में सिम्टम्स नजर आने पर पेशेंट के लिए कोरोना की जांच कराना भी टेढ़ी खीर साबित हो रहा था। जाँच के लिए सैंपल्स बाहर भेजे जा रहे थे जिससे रिपोर्ट आने में कई दिन लग जाते थे और तब तक मरीज की स्थिति ज्यादा बिगड़ जाती थी।

इंदौरियों के लिए 'उम्मीद की किरण' बना सोडानी परिवार

ऐसे भयावह माहौल में इंदौरियों के लिए उम्मीद की किरण बना सोडानी परिवार। इस परिवार में माता-पिता, बहू-बेटे और दादी-पोती समेत कुल 6 सदस्य हैं। ईश्वर की दया से परिवार में भरपूर संपन्नता, समृद्धि और सुविधाएं सहज ही उपलब्ध हैं। इसलिए कोई आश्चर्य नहीं होता अगर दूसरे लोगों की तरह ये परिवार भी अपने आप को घर की चारदीवारी में महफूज कर लेता। लेकिन ऐसा करने के बजाय परिवार के मुखिया डॉक्टर सोडानी की अगुवाई में सभी सदस्यों ने तय किया कि वो महामारी का डटकर मुकाबला करेंगे और इस बेहद मुश्किल दौर में अधिक से अधिक मरीजों की जांच कर जल्द से जल्द उनके स्वस्थ होने में सहायक सिद्ध होंगे।

डॉ. आर.के. सोडानी और डॉ. साधना सोडानी

अनुराग सोडानी ने निभाई निर्णायक भूमिका

खास बात कि इस निर्णय में परिवार के युवा बेटे अनुराग सोडानी की प्रमुख भूमिका रही, जबकि वो सीधे तौर पर, चिकित्सा क्षेत्र से संबंद्ध भी नहीं थे। उन्होंने कहा कि जिस वक्त मरीजों को हमारी सबसे ज्यादा जरूरत है उस वक्त हम अपनी जिम्मेदारियों से मुंह नहीं फेर सकते हैं। भविष्य में भले ही कैसी भी परिस्थितियां बनें लेकिन फिलहाल तो हम अपने फर्ज को निभाने की हरसंभव कोशिश करेंगे। हालांकि उन्हें पता था कि यह काम कतई आसान नहीं है। पूरे स्टाफ को एकजुट करना, छुट्टी पर चले गए स्टाफ मेंबर्स को ड्यूटी पर वापस बुलाना, उनकी मदद के लिए नया स्टाफ रिक्रूट करना, जांच के लिए नए इक्विपमेंट्स का इंतजाम करना, अपने साथ-साथ सभी स्टाफ मेंबर्स, मरीजों और उनके परिजनों की सुरक्षा सुनिश्चित करना, जांच के बाद बिना किसी भूल-चूक के रिपोर्ट्स सही हाथों तक पहुंचाना जैसे अनेक कार्य थे, जो उस समय लगभग असंभव लग रहे थे। क्योंकि उस समय एक इंसान दूसरे इंसान को तो क्या, किसी बाहरी सामान को भी छूने से घबरा रहा था मगर सोडानी परिवार ने हिम्मत नहीं हारी। उन्हें शासन-प्रशासन का भी पूरा सहयोग मिला और इस तरह 25 मार्च 2020 को लगे पहले लॉकडाउन के कुछ ही दिनों बाद 8 अप्रैल को उन्होंने कोरोना की जांच का सिलसिला शुरू कर दिया। रोजाना करीब सौ जाँचों से शुरू हुआ यह आंकड़ा जल्द ही साढ़े 3 हजार जाँचें प्रतिदिन तक पहुंच गया।

विश्वसनीय संस्थाओं की जानकारियों को बनाया आधार

अनुराग जी बताते हैं की उस वक्त सोशल मीडिया पर कोविड-19 से जुड़े तरह-तरह के मैसेजेस चल रहे थे। लेकिन हमने अफवाहों पर ध्यान देने के बजाय डब्ल्यूएचओ और आईसीएमआर जैसी प्रतिष्ठित और विश्वसनीय संस्थाओं द्वारा दी जा रही जानकारियों पर ही भरोसा किया और हर जांच उनकी गाइडलाइन के अनुसार ही की। अपने स्टाफ मेंबर्स को भी हमने ऐसा ही करने के लिए प्रेरित किया ताकि वो भी आधी-अधूरी जानकारियों और अफवाहों से बचे रहकर अपना पूरा फोकस काम पर ही बनाये रख सकें।

मना करने के बावजूद जिम्मेदारी से पीछे नहीं हटे

जब हमने कोरोना जाँचें करने का निर्णय लिया, उस वक्त हमारे कई फ्रेंड्स और रिलेटिव्स ने हमें ये कहकर समझाने और चेताने की कोशिश

पत्नी डॉ वर्षा जी के साथ श्री अनुराग सोडानी

भी की, कि इस काम में बहुत रिस्क है। जान का जोखिम भी हो सकता है लेकिन आईएस प्रमाणित 'संपूर्ण सोडानी डायग्नोस्टिक क्लीनिक' में हम पहले भी एच1एन1 और एचआईवी जैसी अपेक्षाकृत रिस्की जाँचें नियमित रूप से करते रहे हैं। इसलिए अपने उस अनुभव के आधार पर हमें यकीन था कि भले ही कोरोना जाँचें करना कितना भी रिस्की हो, लेकिन हम इस मुश्किल काम को अंजाम देने में सक्षम हैं। ईश्वर का शुक्र है कि हम अपने नेक इरादों में पूरी तरह कामयाब रहे और सैकड़ों-हजारों जिंदगियां बचाने का जरिया बने। एक बुजुर्ग कर्मचारी (जो हमारे इंस्टिट्यूट के बाहर कहीं कोरोना संक्रमित हो गये थे) को छोड़कर हमारे सभी स्टाफ मेंबर भी कोरोना काल में सुरक्षित रहे। हालांकि इनमें से कुछ को कोरोना अनुभव से गुजरना पड़ा।

चरम पर था, युवा स्टाफ मेंबर्स का उत्साह

यहाँ ये तथ्य भी विशेष रूप से उल्लेखनीय है कि इक्का-दुक्का मामलों को छोड़कर, उस वक्त हमें पेशेंट्स और उनके परिजनों का भी बहुत सपोर्ट मिला। शायद, उन्हें भी एहसास था कि मानवता पर आए इस अभूतपूर्व संकट काल के दौरान हम अपनी जान जोखिम में डालकर कितना महत्वपूर्ण सेवा कार्य कर रहे हैं। यूं तो हमारे सभी स्टाफ मेंबर्स ने उस दौरान बहुत अच्छा काम किया लेकिन खासतौर पर युवा साथियों का उत्साह तो देखते ही बनता था। हमारे कई युवा साथी, जो कोरोना काल के शुरुआती दौर में लॉकडाउन लगने के कारण छुट्टी पर चले गए थे, जब उन्हें मालूम पड़ा कि हमने अपने क्लीनिक में कोरोना जाँचें करने का निर्णय लिया है तो वो तत्काल ड्यूटी पर वापस आने को तैयार हो गए। उनमें से कई को उनके पेरेंट्स ने मना भी किया लेकिन उन्हें समझा-बुझाकर हमारे युवा साथियों ने उस वक्त अपनी सेवाएं दीं जब स्टाफ की कमी के चलते कई दूसरे क्लीनिक या तो अस्थाई रूप से बंद हो चुके थे या बंद होने की कगार पर पहुंच गए थे। इंदौर के साथ-साथ हमारे स्टाफ ने मालवा-निमाड़ के कई अन्य क्षेत्रों से भी सैकड़ों की संख्या में रोजाना आ रहे सैंपल चेक किए और मरीजों की जान बचाने में अहम भूमिका निभाई।

जहां चाह है, वहां राह है

हालांकि कोरोना जाँचें शुरू करने के दौरान हमें कई तरह की व्यावहारिक समस्याएं भी सामने आईं। मगर कहते हैं कि 'जहां चाह वहां राह है'। उस दौरान पेश आईं समस्याओं का समाधान करने की कोशिश की जाती रही और दिक्कतें धीरे-धीरे कम होती गईं। अंततोगत्वा, सोडानी परिवार के सभी सदस्यों और स्टाफ के मिले-जुले प्रयासों से, संस्थान 2 लाख से अधिक कोरोना सैंपलों की जाँच का अनूठा रिकॉर्ड बनाने में सफल रहा। खास बात ये कि उस वक्त सिटी स्कैन, ब्लड टेस्ट समेत तमाम दूसरी जरूरी जाँचें भी साथ-साथ चलती रहीं। हालांकि इसी बीच परिवार की गर्भवती बहू वर्षा सोडानी भी कोरोना ग्रस्त हो गई। लेकिन ईश्वर की दया से वो भी जल्दी स्वस्थ हो गई और कोरोना काल के दौरान उसने एक लक्ष्मी स्वरूपा बिटिया (वाणी) को जन्म भी दिया जो अब 8 महीनों की चुकी है। घर में सबके आकर्षण का केंद्र बनी ये नन्हीं परी अपनी निश्छल मुस्कान से कोरोना काल के दौरान सोडानी परिवार द्वारा लिये गए साहसिक निर्णयों और लंबे समय तक किये गए सेवाकार्यों की याद दिलाती है।

***

जो काम जरूरी हैं, जल्द कर लिए जायें

नासूर ना बनें ये जख्म भर लिए जायें।
जो काम जरूरी हैं जल्द कर लिए जायें ।।

डॉ. ज्योति बिंदल
कुलपति,
अरबिंदो यूनिवर्सिटी

कोरोना के संभावित आगामी वेरिएंट्स से निपटने की तैयारियों के मद्देनजर, ये मशविरा है एमजीएम मेडिकल कॉलेज की निवृत्तमान डीन और वर्तमान में अरबिंदो यूनिवर्सिटी की कुलपति डॉक्टर ज्योति बिंदल का। वो बताती हैं कि मेडिकल कॉलेज में बतौर डीन मेरा कार्यकाल करीब एक साल का ही रहा। उसी दौरान समूची दुनिया समेत हमारे देश और शहर को पहली बार कोरोना वायरस की भयावहता से जूझना पड़ा। कोरोना की पहली लहर आ गई और लोगों को उससे बचाने के लिए सरकार को लॉकडाउन लगाना पड़ा। मेडिकल कॉलेज के अस्पताल समेत पूरे इन्दौर जिले में हमें ऐसी महामारी के हजारों मरीजों को स्वस्थ करने की बेहद गंभीर चुनौती का सामना करना पड़ा, जिसका उस समय कोई सटीक ट्रीटमेंट उपलब्ध ही नहीं था। इन सब झंझावातों से दिन-रात अविराम जूझते रहने के कारण उस दौरान मेरे पास वक्त की खासी कमी रही और वक्त की इसी कमी के चलते, मैं ऐसे कई काम पूरे नहीं कर सकी, जो मैं भविष्य में पेश आने ऐसी महामारियों से निपटने के परिप्रेक्ष्य में करना चाहती थी।

यादों के आईने में झांककर मेडिकल कॉलेज में बतौर डीन अपने कार्यकाल को देखती हूँ तो इल्म होता है कि नियति कितनी अप्रत्याशित है। आकस्मिक घटनाओं का जीवन में पदार्पण एक कड़ी परीक्षा की तरह ही होता है, वहीं कठिन से कठिन परिस्थिति वास्तव में हमें कितना यश और गौरव प्रदान करने आई है, इसका एहसास हमें उस दौर से निकल कर ही हो पाता है। यह मेरी कल्पना में भी नहीं था कि शासकीय सेवा की मेरी दीर्घयात्रा का अंतिम वर्ष इतना क्रियाशील, नित नवीन घटनाओं तथा अनुभवों से परिपूर्ण और सर्वाधिक चुनौती भरा होगा, लेकिन नियति को यही मंजूर था और ऐसा ही हुआ। महामारी के सहसा स्तब्ध कर देने वाले आगमन का मैंने अपनी क्षमता के अनुरूप, मेरे विचार से, बहुत संतोषजनक ढंग से सामना किया। महामारी का असर यूँ तो प्रदेश ओर देश समेत पूरे विश्व में हुआ लेकिन मध्यप्रदेश के सर्वाधिक सघन अंचल, आर्थिक रूप से सर्वाधिक महत्वपूर्ण स्थान इन्दौर के चिकित्सा क्षेत्र के सबसे गौरवशाली धरोहर महात्मा गांधी स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय के सर्वोच्च पद पर आसीन होने के चलते स्वाभाविक रूप से परिस्थितियों की विकटता का सामना मुझे कहीं अधिक अनुपात में करना पड़ा और इस सबके बावजूद मुझसे सर्वश्रेष्ठ परिणाम भी अपेक्षित थे।

अनिश्चय, संशय और ऊहापोह से भयाक्रांत वसंत

वर्ष 2020 का वसंत अभूतपूर्व था। पूरे देश का माहौल अनिश्चय, संशय और ऊहापोह से भयाक्रांत हो गया था। महामारी के बारे में जरूरी जानकारियों का अभाव, उसकी प्रकृति के बारे में नगण्य अनुभव और सीमित संसाधन और इन सबके बीच विकराल सुरसा का रूप धरती महामारी ...... कुल मिलाकर किंकर्तव्यविमूढ़ता की पराकाष्ठा पार हो चुकी थी। इन्दौर में कोविड टेस्टिंग की सुविधा नहीं थी। इसलिये सैंपल पुणे भेजना आरंभ किया। सशंकित को निरीक्षण हेतु रखना और फिर रिपोर्ट आने पर मुक्त करना, यहां से यह कवायद शुरू हुई। उस वक्त माहौल ऐसा बन गया था, मानो प्रश्न अनगिनत थे और उत्तर अत्यंत सीमित ...... और उन सीमित उत्तरों में भी निश्चितता और निश्चिंतता दोनों दूर दूर तक दृष्टिगोचर नहीं हो रही थीं। ऐसा प्रतीत हो रहा था जैसे किसी पुरपेंच राह को पकड़ कर हम सब किसी संदिग्ध, रहस्यमयी परिस्थिति-जाल में फँसते जा रहे थे। फिर इन जटिल परिस्थितियों में, लॉक डाउन की बाध्यता के बीच, हमारे भागीरथी प्रयासों से संस्थान के लैब में कोरोना टेस्टिंग आरंभ हुई। इसे कोलाहल में स्थिरता की ओर पहली पायदान कहा जा सकता था।

दो पूर्णतः विपरीत चरम ध्रुवों पर एक साथ

23 मार्च 2020 को लैब इन्चार्ज ने सूचित किया कि लैब में पहला पॉजिटिव रिपोर्ट हुआ है। कैसी विचित्र स्थिति थी। जीवन में ऐसे अवसर दुर्लभ ही आते हैं, जब हम स्वयं को दो पूर्ण विपरीत चरम ध्रुवों पर एक साथ पाते हैं। एक तरफ़ इन्दौर में पहले पॉजिटिव की बुरी खबर यहां महामारी के पदार्पण का खौफ लाई, वहीं दूसरी ओर हमारी लैब में सफलतापूर्वक कोविड टेस्टिंग की खुशखबरी थी। जहां एक सप्ताह पूर्व कोई सोच भी नहीं सकता था कि यहां पर कोविड टेस्ट भी हो सकता है। ये महामारी के खौफनाक साए में हमारे अथक प्रयासों की सफल परिणिति थी।

महामारी का दौर और केंद्र में शा. चिकित्सा महाविद्यालय

ऐसी महामारी के समय अक्सर शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय का कोई परिभाषित रोल नहीं होता। सभी कुछ, जो होना है उसके केंद्र बिंदु के रूप में शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय ही होता है। महामारी का आगमन बाहर से हो रहा था। इसलिये उसको रोकने के सख्त उपाय अर्थात आवक स्थानों पर चौकसी से लेकर सशंकित लक्षणों वालों को निरीक्षण हेतु रखना,

उनका लैब परीक्षण कराना, लक्षणों का निदान, उपचार और यहां तक कि जनमानस में उचित जानकारियों का व्यापक प्रचार प्रसार...सभी कुछ शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय के जिम्मे था। अपने संपूर्ण जीवनकाल में मैंने कई उत्तरदायित्व संभाले हैं लेकिन फिर भी ये कुछ अनूठा अनुभव था, जब कम से कम आरंभिक दौर में, कितने भी प्रयास करने के बावजूद, दिन के लगभग 24 घंटे समर्पित करने के बाद भी, हमारे पास जो उत्तर होते थे, प्रश्न उससे कहीं अधिक अनुपात में उत्पन्न हो जाते थे।

शत-प्रतिशत सही नहीं है कहावत 'रोम वाज नॉट बिल्ट इन अ डे'

मुझे यह लगता है कि पुरानी कहावत 'रोम वाज नॉट बिल्ट इन अ डे' शत-प्रतिशत सही नहीं है। यदि परिस्थितियां सिर पर हों, आप दृढ़ प्रतिज्ञ हों, आत्मशक्ति प्रबल हो, आपके पास समर्पित लोगों का समूह हो तो रोम को भी समयबद्धता से बनाया जा सकता है और ऐसा हुआ। मैं गर्व से कह सकती हूं कि ऐसा होने में मेरी भी अहम भूमिका रही। शासकीय अमले में कार्यरत लोग, साधारणतः कार्य-कुशलता में कहीं कमतर नहीं होते लेकिन उनमें एक सार्थक इच्छाशक्ति का संचार करना होता है और जब आप संस्थान का नेतृत्व कर रहे हों तो यह संपूर्ण उत्तरदायित्व आपका ही है। इस विकट महामारी के आरंभिक दौर में यह अत्यंत जटिल था कि मैं अपने अधीनस्थ कार्यरत कर्मचारियों और अधिकारियों में व्याप्त भय, चिंता और असुरक्षा की भावना का पूरी तरह समाधान करना, उन्हें सीमित जानकारियों और सीमित संसाधनों के साथ कार्यकुशलता का सर्वोत्तम उदाहरण प्रस्तुत करने के लिए प्रेरित करना हर्गिज आसान नहीं था। ऐसा लगता था जैसे सेना का कोई कमांडर अपने सैनिकों को कई मोर्चों पर एक साथ युद्ध करने के लिए भेज रहा हो, जब कि सैनिकों के पास अस्त्र-शस्त्र बिल्कुल सीमित हों।

रोल मॉडल बने इन्दौरी सहयोगियों द्वारा किये गये प्रयास

लैब टेस्टिंग सबसे बड़ी चुनौती थी और आज जब उन दिनों के बारे में सोचती हूँ तो ये अविश्वसनीय सा लगता है कि आप किसी प्रयोगशाला में जहां कोई जांच होती ही नहीं वहां एक माह के भीतर एक दिन में एक हजार से अधिक जांचें उपयुक्त राष्ट्रीय मानकों पर सफलतापूर्वक होने लग जाएं। यही नहीं, दो महीने के भीतर रोजाना दो हजार जांचें होने लगीं। लेकिन इसके लिए हमें एड़ी-चोटी का जोर लगाना पड़ा। शहर बंद, प्रदेश बंद, देश बंद .... इस सबके बावजूद इन संसाधनों और मानव संसाधनों को कैसे जुटाया गया, यह सब क्रियान्वित करने के लिए कितने कठिन जतन किये गये .... ये सब शब्दों में समझाना असम्भव है। इतना अवश्य कहूंगी कि इन्दौरी सहयोगियों द्वारा किए गए इन असामान्य प्रयासों को रोल मॉडल के रूप में शासन द्वारा उद्धत किया गया। दूसरी बड़ी चुनौती थी, कोविड मरीजों में हो रही उत्तरोत्तर वृद्धि के मद्देनजर उनके लिए अस्पताल में उपचार की पर्याप्त व्यवस्था करना। इसके लिए तत्काल 1400 बिस्तरों की व्यवस्था करवाई गई और वह भी 1100 बिस्तर वाले बिना कोविड के मरीजों की पूर्ववत व्यवस्था में बिना कोई बाधा पहुंचाए। इन बिस्तरों के लिए ऑक्सीजन लाइन, सभी आवश्यक जीवन रक्षक संसाधनों और मानव संसाधनों का युद्ध स्तर पर व्यवस्थापन, ये सभी एक अद्भुत मिशन की तरह संपन्न किया गया।

क्रमबद्ध रूप में बखूबी निभाई हर जिम्मेदारी

हमारे फील्ड में कार्यरत कोरोना योद्धाओं की सुरक्षा भी एक बड़ी चुनौती थी। अंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय प्रोटोकॉल का प्रत्येक स्तर पर वास्तविक परिपालन और विभिन्न अनिवार्य अपेक्षित चरणों में सामंजस्य स्थापित कर मेडिकल कॉलेज के डीन का प्रत्येक दिवस का सामान्य कार्य एजेंडा होता था। लैब, अस्पताल, मरीज, कॉलेज, स्टाफ...परिधि यहीं तक सीमित नहीं थी। इन्दौर शहर के अनगिनत संभव स्थानों पर, जहां-जहां आवश्यकता थी, सभी निजी अस्पतालों में, एयरपोर्ट पर, एनजीओ, पुलिस, प्रशासन, नगर निगम सभी जगह व्यापक और गहन प्रशिक्षण भी हमारे संस्थान का ही उत्तरदायित्व था। जिसे हमने बखूबी निभाया। इस सबके चलते ही शासन की ओर से इन्दौर के हमारे कॉलेज को एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी सौंपी गई। जिसके तहत यह पता लगाना था कि इन्दौर के लोगों में कोरोना के विरुद्ध कितने प्रतिशत लोगों में प्रतिरोधक एंटी बॉडी विकसित हुई है? यहाँ यह तथ्य विशेष रूप से उल्लेखनीय है कि इस तरह की कवायद प्रदेश स्तर पर पहली बार हो रही थी। प्रशासन और नगरीय निकाय की मदद से इन्दौर शहर में 7000 से अधिक लोगों के घर-घर जाकर रक्त नमूनों को एकत्रित कर लैब में उनका परीक्षण रिकॉर्ड समय सिर्फ़ 12 दिवस में संपन्न किया गया। जो अपने आपमें एक श्रेयस्कर गतिविधि थी। कुल मिलाकर अपरिमित दायित्व, असीमित अपेक्षाएं, अनंत जवाबदेही और विस्मयकारी अनिश्चितताओं के बीच हमें विविध विधाओं में सदा वृहद, व्यापक और विलक्षण परिणामों का प्रक्षेपण करना होता है। ईश्वर की असीम अनुकम्पा से मैं, मेरी नियति की कदाचित सर्वाधिक चुनौतीपूर्ण परीक्षा को मेरे संतोष के स्तर तक न्यायसंगत रूप में पूर्ण कर सकी।

...ताकि बचाई जा सके हजारों अनमोल जानें

इन कार्यों में कोरोना के मरीजों के लिये एमवाय में समुचित संख्या में सर्वसुविधायुक्त बेड उपलब्ध कराने, अन्य बीमारियों के मरीजों और उनके परिजनों को संक्रमित होने से बचाने के लिये अस्पताल में कोरोना मरीजों की एंट्री अलग रास्ते से कराने, इस महामारी से जूझ रहे मरीजों के लिये अलग लिफ्ट बनवाने और अस्पताल में ऑक्सीजन जनरेशन प्लांट लगवाने जैसे कई महत्वपूर्ण कार्य शामिल थे मगर समय की कमी के चलते ये और ऐसे ही कुछ और बेहद जरूरी काम अंजाम तक नहीं पहुंच सके। इसलिए कोरोना के नये- नये वैरिएंट का दृढ़तापूर्वक मुकाबला करने के लिए हमें तमाम जरूरी तैयारियां रखनी चाहिए ताकि हम इस महामारी को मात देकर हजारों मरीजों की अनमोल जानें बचा सकें।

***

कोविड ने रिश्तों के ताने-बाने की मजबूती बताई

कोविड-19 महामारी से पहले हम सोचते थे कि 21वीं सदी में पारिवारिक मूल्यों का हनन हो गया है। लेकिन हमारी यह गलतफहमी उस समय दूर हो गई जब हमने युवाओं को अपनी जान की परवाह किए बिना, अपने घरों और मोहल्लों के कोविड पेशेंट्स की हर तरह से मदद करते देखा।

डॉ. रवि डोसी
वरिष्ठ श्वास रोग विशेषज्ञ,
अरबिंदो हॉस्पिटल

कोरोना काल के दौरान जनमानस को हुई दिक्कतों से हम सभी बखूबी वाकिफ हैं। लेकिन जिस तरह अधभरे गिलास को देखकर किसी को लगता है कि गिलास आधा भरा हुआ है तो किसी को उसके आधे खाली होने का गुमान होता है। गिलास वही है, उसमें भरे हुए पदार्थ की मात्रा भी वही है, लेकिन फर्क सिर्फ नजरिए का होता है। इसलिए मेरा मानना है कि तमाम दुश्वारियों, मुश्किलों और दिक्कतों के बावजूद कोरोना काल हमें भविष्य के लिए कुछ सकारात्मक संदेश दे रहा है। इन्हें समझ लेंगे तो आने वाली पीढ़ियों की जिंदगी आसान और बेहतर हो जाएगी। कोविड-19 के दौरान जिस तरह से कई लोगों और संस्थाओं ने निःस्वार्थ भाव से मरीजों की सेवा की उससे एहसास हुआ कि हमारा सामाजिक ताना-बाना कितना मजबूत है। मानवता के सच्चे नुमाइंदे इन लोगों (जिनमें बड़ी संख्या युवाओं की थी) को देखकर साफ संकेत मिला कि भविष्य उतना भी धुंधला नहीं है, जितना हम सोच रहे थे। हमारी संस्कृति और सभ्यता की जड़ें इतनी गहरी हैं की इस धरा धाम पर मानव मात्र और प्राणी मात्र के लिए स्नेह धारा निरंतर प्रवाहित होती रहेगी।

परिवार के साथ रहकर मानसिक तनाव को कम किया

कोरोना काल के शुरुआती कुछ दिन तो बेहद तनाव भरे रहे लेकिन धीरे-धीरे लोगों को लगने लगा कि बाहर से आ रही नकारात्मक खबरों से ध्यान हटाने के लिए घर के भीतर सकारात्मक वातावरण का निर्माण करना होगा। इसलिए हमने परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर घर में ही चेस, लूडो, कैरम जैसे कुछ ऐसे इनडोर गेम्स खेले। मेरे नोटिस में कई ऐसे केस भी आए जब कोविड-19 से संक्रमित परिवार के सदस्यों से घर के सभी लोग एक साथ वीडियो कॉलिंग पर बात करते नजर आए। मरीज को सबने मिलजुल कर इस तरह मोटिवेट किया कि वो बहुत जल्द ही ठीक होकर घर वापस आ गया।

नहीं खोजी जा सकी, 100% गारंटेड दवा

दरअसल कोविड-19 वायरस एक ऐसी समस्या है जो हम डॉक्टरों के लिए भी नई थी। इसलिए अब तक इसकी अभी कोई 100% गारंटेड दवा नहीं खोजी जा सकी है। बल्कि यह कहना सही होगा कि अभी इस महामारी का इलाज प्रयोगात्मक दौर में ही चल रहा है। अच्छी बात यह है कि प्रयोगात्मक दौर में भी दवाओं के परिणाम बहुत अच्छे आए हैं और हमारे यहां की मृत्यु दर दूसरे कई देशों की अपेक्षा बहुत कम है, अन्यथा भारत जैसे हेवी डेंसिटी वाले देश में कोरोना की स्थिति बहुत भयावह भी हो सकती थी। लेकिन शासन, प्रशासन और पैरामेडिकल स्टाफ के साथ-साथ सभी लोगों के मिले-जुले सहयोग से हम इस महामारी पर विजय प्राप्त करने की ओर निरंतर अग्रसर हो रहे हैं। जिन लोगों ने नियमित, संयमित जीवन जिया। रोजाना योग और प्राणायाम किया, गरारे करने, भाप लेने और गर्म पानी पीने जैसे उपाय कर कोरोना वायरस को मात देने की हरमुमकिन कोशिश की। वो कोरोना से पार पाने में सफल रहे।

बहुत काम आए, मेडिकल के बेसिक प्रिंसिपल

फरवरी से अप्रैल 2021 तक का वक्त ऐसा था, जब कोविड महामारी ने घातक रूप ले लिया। उसने हमारे सबसे ज्यादा मजबूत समझे जाने वाले युवा वर्ग तक को अपने चपेट में ले लिया था। मगर आपको जानकर अच्छा लगेगा कि हम यहां भी बीमारी को मात देने में कामयाब रहे। मेडिकल के बेसिक प्रिंसिपल के साथ मरीजों का इलाज किया और कुछ मामलों में तो फेफड़े 100% संक्रमित होने के बावजूद उस मरीज की जान बचा ली गई। ऑक्सीजन की भारी किल्लत की चर्चा तो बहुत से लोगों ने की लेकिन किसी ने यह नहीं सोचा कि आखिर वह कौन सा जज्बा था जिसके चलते लोग अपनी जान-पहचान के एक मरीज को बचाने के लिए एक शहर से दूसरे शहर और एक प्रदेश से दूसरे प्रदेश भागते रहे। इस उम्मीद में कि ऑक्सीजन के चंद सिलेंडर्स का इंतजाम हो जाए और उनके जान-पहचान वाले की जान बच जाए।

***

अस्थमा, माईग्रेन, प्रोस्टेट, गठिया, मोटापा, पेट रोग, त्वचा रोग तथा मानसिक बीमारियों की

चिकित्सा के लिए अब नहीं जाना पड़ेगा शहर से बाहर

Helpline No. : 9993700880, 9893519287, 9826042287, 9179069287, 0731-4064471, 4989287

कोरोना के बाद की मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य समस्या के लिए क्या करें? कहीं जाएँ? कई लोग यह बात करते हुए तलाश में हैं ऐसे संस्थान की जहाँ मानसिक एवं शारीरिक परेशानी का एक साथ समाधान मिल सके। विशेषज्ञों के अनुसार ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित यह संस्थान ऐसे ही लोगों के लिए बनाया गया हैं जो लोग सभी जगह इलाज कराकर थक गए हैं और उनकी स्वास्थ्य समस्या का समुचित समाधान नहीं मिल सका।

यहां पर एक साथ एलोपैथिक चिकित्सक, होम्योपैथिक चिकित्सक, आयुर्वेदिक तथा योग एवं नैचुरोपैथिक के चिकित्सक मरीज की बीमारी की गंभीरता तथा स्टेज के आधार पर चिकित्सा देते हैं जिससे शीघ्र आराम मिल जाता है। कई बार आपको ऐसी कोई परेशानी हो जाती है जो पहली बार ही होती है और आप उसको नजरअंदाज कर देते हैं ऐसा बिलकुल भी नहीं करना चाहिए, इससे आपकी समस्या और भी बढ़ सकती है। यदि वही परेशानी बार–बार होने लगे तो बीमारी और अधिक बढ़ जाती है फिर उसे ठीक होने में समय भी ज्यादा लगता है।

यदि आपको बार–बार कब्ज (पेट साफ नहीं होना) यू टी आई (पेशाब में जलन,दर्द, रुकावट) हो रही है या बार–बार पथरी बन रही है तो इसके लिए आपको लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए तुरंत समुचित जांच एवं इलाज कराना ही चाहिए। मानसिक बीमारी में कई लोगों को लगता है की आजीवन दवा खानी पड़ेगी इसलिए डॉक्टर को दिखाने नहीं जाते या छोटी–छोटी समस्या को छुपाते हैं जिससे समस्या और अधिक बढ़ जाती है वेलनेस सेंटर पर हमारे द्वारा ऐसे सभी मरीजों को पंचकर्म एवं शिरोधारा कराया जा रहा है जिससे काफी जल्दी आराम मिल रहा है।

गुस्सा, चिड़चिड़ापन, स्ट्रेस, अनिद्रा, सिरदर्द, माइग्रेन, जी इ आर डी, हाइटस हर्निया इत्यादि के मरीज बहुत जल्द ही इस इलाज से राहत प्राप्त कर चुके हैं। कोरोना के बाद की कमजोरी और श्वसन संबंधी परेशानी या अन्य साइड इफेक्ट्स में भी लोगों को काफी राहत मिल रही है।

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

28–ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98260-42287, 98935-19287, 91790-69287

वैक्सीनेशन से कम हो रहा कोविड का टेंशन

कोविड-19 के खतरे को कम करने के लिए देशभर में वैक्सीनेशन लगभग पूर्णता की ओर है मगर जो लोग अब भी किन्हीं वजहों से वैक्सीन लगवाने में हिचक रहे हैं। उन्हें मनोशांति क्लीनिक के डायरेक्टर और इंडेक्स मेडिकल कॉलेज के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. वैभव चतुर्वेदी द्वारा बताई गई सच्ची घटना ध्यान पूर्वक पढ़नी, सुननी और समझनी चाहिए।

डॉ. वैभव चतुर्वेदी
असिस्टेंट प्रोफेसर, इंडेक्स मेडिकल कॉलेज

डॉ. वैभव चतुर्वेदी बताते हैं कि उनकी स्टूडेंट डॉ. रिचा त्रिवेदी की ड्यूटी कोरोना वार्ड में लगी थी जिसके चलते वो कोविड की पहली और दूसरी दोनों लहर के दौरान कोरोना संक्रमित हो गई थीं। मगर दूसरी लहर के पहले उन्होंने वैक्सीनेशन (दोनों डोज) करा लिया था। इसका फायदा ये हुआ कि दूसरी बार कोरोना संक्रमण के बाद न तो उन्हें पहली बार जैसी गंभीर समस्या हुई और ना ही पोस्ट कोविड कॉम्प्लिकेशंस हुईं। पहली बार जहां उन्हें रिकवर होने में 50 से 60 दिनों का लंबा समय लग गया था, वहीं दूसरी बार उन्होंने सिर्फ 20 दिनों में रिकवर होकर वापस कोरोना वार्ड में ड्यूटी जॉइन कर ली।

बचा हुआ वैक्सीनेशन जल्द करवाएं

यह हमारे सामने प्रत्यक्ष उदाहरण है कि वैक्सीनेशन के बाद हमारी इम्यूनिटी पहले से कितनी बेहतर हो जाती है। इसलिए अगर आपको कोविड टेंशन फ्री जिंदगी जीनी है तो जिन्होंने वैक्सीनेशन नहीं कराया है वे जल्द से जल्द करवाएं। इसलिए अपील है कि अपना और अपने परिवार के सभी योग्य सदस्यों का वैक्सीनेशन जल्द से जल्द जरूर करवा लें और घर के वरिष्ठ सदस्यों को बूस्टर डोज़ जल्द से जल्द लगवा लें।

तीन दिन की बेटी और ड्यूटी पर पहुंचे

डॉक्टर चतुर्वेदी बताते हैं कि कोरोना की दोनों लहरों के दौरान डॉक्टरों और पैरामेडिकल स्टाफ के तमाम लोगों को अपनी ड्यूटी निभाने के लिए तरह-तरह के सैक्रिफाइस करने पड़े। मेरी बेटी अन्विका का तो जन्म ही उस दिन हुआ जिस दिन देशभर में कोरोना कंट्रोल करने के लिए पहली बार लॉकडाउन (25 मार्च 2020 को) लगा था। मुझे नवजात बेटी की देखभाल के लिए बमुश्किल 3 दिन की पेटरनिटी लीव मिली और उसके बाद मुझे तत्काल कोरोना वार्ड में ड्यूटी ज्वाइन करनी पड़ी, जो मैंने खुशी खुशी की।

हर वक्त रहती थी मन में आशंका

उस दौरान कई हफ्तों तक मैं घर नहीं जा पाता था और बार-बार यही खयाल आता था कि मैं अपनी बेटी और पत्नी का उस समय साथ नहीं दे पा रहा हूं, जब उन्हें मेरी सबसे ज्यादा जरूरत है। लेकिन खुद एक डॉक्टर होने के नाते पत्नी डॉ. कनक चतुर्वेदी मेरी मजबूरी बखूबी समझती थीं। उस दौरान वो ये कहकर मेरा हौसला बढ़ाती रहती थीं कि फिलहाल मरीजों को आपकी जरूरत मुझसे कहीं ज्यादा है। पत्नी और नवजात बेटी से मिलने घर जाने के दौरान भी मुझे आशंका बनी रहती थी कि कहीं मेरी वजह से वो दोनों संक्रमण की चपेट में न आ जाएं।

अपनी फीलिंग्स छुपाकर, दूसरों को करता मोटिवेट

मुझे याद है कि उस दौरान जरा सी सर्दी, खांसी होने पर भी मैं मन ही मन यह सोचकर सहम जाता था कि कहीं मुझे तो कोरोना नहीं हो गया है? मगर एक मनोरोग विशेषज्ञ होने के नाते मैं अपनी फीलिंग्स छुपाकर मरीजों और पैरामेडिकल स्टाफ के साथ-साथ साथी डॉक्टरों को भी मोटिवेट करता रहता था। सच कहूं तो एक इंसान होने के नाते उन्हें समझाने के दौरान भी मैं भीतर ही भीतर कहीं न कहीं भयाक्रांत रहता था। क्योंकि उस समय कोरोना वायरस के बारे में बहुत ज्यादा जानकारी भी नहीं थी और कई डॉक्टर तथा पैरामेडिकल स्टाफ के इसकी चपेट में आने की खबरें बार-बार हम तक पहुंच रहीं थी। लेकिन ईश्वर की कृपा से दोनों वेव्ज के दौरान मैं सपरिवार खुद को इस वायरस से बचाने में कामयाब रहा। मुझे लगता है कि यही इस दौर की हमारी सबसे बड़ी उपलब्धि है।

बस, याद कर लीजिए वो चेहरा

मुझसे किसी मित्र ने कहा कि आजकल तो किसी को फोन लगाने का भी मन नहीं करता है क्योंकि पहले आधा मिनट तक कोरोना वायरस के बारे में सुनना पड़ता है। अब, जब स्थिति कंट्रोल में है तो फिर बार-बार इस रिकॉर्ड को बजाने की जरूरत क्या है? मैंने उससे कहा कि कुछ ऐसे ही हालात पिछले साल जनवरी-फरवरी में भी बन गए थे और लोग यह गलतफहमी पाल बैठे थे कि अब कोरोना का खतरा टल गया है। कई लोगों ने मास्क, सेनीटाइजर और फिजिकल डिस्टेंसिंग जैसी सामान्य सावधानियां रखनी भी बंद कर दी थीं। लेकिन अचानक आई दूसरी लहर ने कोहराम मचा दिया। वो लहर, पहली से भी ज्यादा खतरनाक साबित हुई। कई लोगों ने अपने निकटतम परिजनों को अपनी आंखों के सामने काल का ग्रास बनते देखा, मगर वो कुछ नहीं कर सके। इसलिए जब भी कभी यह विचार मन में आए कि अब सावधानी रखने की जरूरत नहीं है, तो अपने उस प्रिय व्यक्ति का चेहरा याद कर लीजिए, जिसे आपने कोरोना के चलते हमेशा-हमेशा के लिए खो दिया है।

कुछ इस तरह दीजिए सच्ची श्रृद्धांजलि

अपने उस अजीज और उस जैसे काल के गाल में समा चुके लाखों भारतीयों को सच्ची श्रृद्धांजलि यही होगी कि देश-दुनिया में जब तक कोरोना का एक भी पेशेंट रहे, तब तक हम हर तरह की सावधानी बरतते रहें। अपनी जरा सी नादानी की वजह से कोरोना की दूसरी लहर जैसे परेशानियों भरे नए दौर को निमंत्रण देने से बेहतर है कि हम वैक्सीनेशन के बाद भी न केवल खुद सावधान रहें बल्कि औरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करें। क्योंकि इस वायरस के मामले में किसी और की नादानी भी हमारे लिए परेशानी का सबब बन सकती है। इस वैश्विक महामारी को हल्के में हरगिज़ नहीं लिया जा सकता है और हर तरह की सावधानी रखकर ही इस पर पूर्ण विजय पाई जा सकती है।

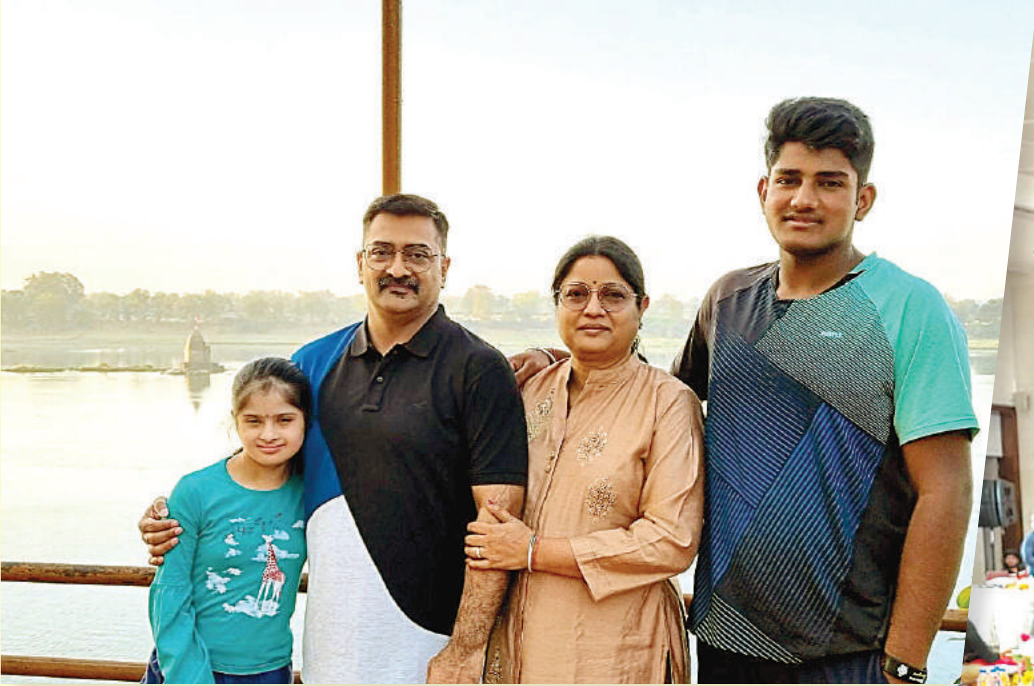
***

डॉ. अभ्युदय वर्मा
कंसल्टिंग एंडोक्रिनोलॉजिस्ट

कोशिशें ईमानदार हों तो संसाधनों की कमी आड़े नहीं आती

कोरोना काल के दौरान जनमानस को हुई दिक्कतों से हम सभी बखूबी वाकिफ हैं। लेकिन जिस तरह पानी के आधे भरे गिलास को देखकर किसी को लगता है कि गिलास आधा भरा हुआ है तो किसी के मन में उसके आधे खाली होने का भाव आता है। गिलास वही है, उसमें भरे हुए पदार्थ की मात्रा भी वही है, लेकिन फर्क सिर्फ नजरिए का होता है।

कोरोना की दूसरी लहर के दौरान जब रेड जोन के तमाम अस्पताल तकरीबन हाउसफुल थे उस समय हमारे ग्रीन जोन हॉस्पिटल में रतलाम के एक गांव की 65 वर्ष की बुजुर्ग एक ऐसी महिला मरीज आई जिसमें सारे सिम्टम्स तो कोविड-19 के नजर आ रहे थे लेकिन उसकी रिपोर्ट नेगेटिव थी उसके लंग्स में करीब 65% इंफेक्शन था ऑक्सीजन लेवल भी काफी कम था। पहले तो हमने उसे एडमिट करने से मना कर दिया लेकिन फिर मैंने सोचा की इतनी दूर रतलाम के गांव से आई बुजुर्ग महिला ऐसे समय दर-दर कहां भटकेगी, जब शहर के तमाम अस्पतालों में मरीजों का तांता लगा हुआ है। क्योंकि महिला की कोविड-19 रिपोर्ट नेगेटिव थी और उसकी आर्थिक स्थिति भी बहुत अच्छी नहीं थी इसलिए हमने उसे अपने ही अस्पताल में एडमिट करने का फैसला किया। यह फैसला उसके लिए जीवनदायी साबित हुआ और महज 6 दिनों में उसकी स्थिति काफी बेहतर हो गई हमारे यहां से डिस्चार्ज होने की करीब एक महीने बाद उसने फोन द्वारा सूचित किया अब उसकी तबीयत पूरी तरह ठीक हो गई है और सहज रूप से सामान्य जिंदगी जी रही है। यूं तो एक डॉक्टर का प्रोफेशन उसके लिए हमेशा एक मिशन ही होता है लेकिन इस दौरान भी कुछ लम्हे ऐसे आते हैं जब आपको इस नोबल प्रोफेशन को अपनाने पर गर्व की अनुभूति होती है। हमारी ईमानदार कोशिशों के चलते उस गरीब बुजुर्ग महिला की सेहत में आए उल्लेखनीय सुधार के बाद मुझे भी कुछ ऐसा ही पाकीजा एहसास हो रहा था। उस दिन यह बात भी सिद्ध हो गई अगर कोशिश ईमानदार हो तो संसाधनों की कमी आड़े नहीं आती है इसलिए तमाम युवा डॉक्टरों और पैरामेडिकल स्टाफ को मेरा यह मशवरा है कि परिस्थितियां कितनी भी विपरीत हो अपनी कोशिशों में रंचमात्र भी कमी न आने दें तो आप देखेंगे की परिणाम आप की अपेक्षाओं से कहीं ज्यादा अच्छे मिलेंगे।



मेरा मानना है कि तमाम दुश्वारियों और दिक्कतों के बावजूद कोरोना काल हमें भविष्य के लिए कुछ सकारात्मक संदेश भी दे रहा है। इन्हें समझ लेंगे तो शायद हमारी और आने वाली पीढ़ियों की जिंदगी बहुत बेहतर हो जाएगी। अभी इस महामारी का इलाज प्रयोगात्मक दौर में ही चल रहा है। अच्छी बात यह है कि उसके भी परिणाम बहुत अच्छे आए हैं और हमारे यहां की मृत्यु दर दूसरे कई देशों की अपेक्षा बहुत कम है, अन्यथा भारत जैसे हैवी डेंसिटी वाले देश में कोरोना की स्थिति बहुत भयावह भी हो सकती थी। लेकिन शासन, प्रशासन और पैरामेडिकल स्टाफ के साथ-साथ सभी लोगों के मिले-जुले सहयोग से हम इस महामारी पर विजय प्राप्त करने की ओर निरंतर अग्रसर हो रहे हैं। वैक्सीनेशन हमारा सबसे बड़ा हथियार बन गया है। इसके अलावा सोशल डिस्टेंसिंग, मास्क और सैनेटाइजर जैसे उपाय भी इस महामारी की तीव्रता को कम करने में बहुत लाभकारी सिद्ध हुए हैं।

परिवार में मेरे अलावा पिता और पत्नी भी डॉक्टर हैं। कोरोना की दूसरी लहर के दौरान हम सबको हुए अनुभवों के आधार पर लगता है कि स्वास्थ्य के मामले में भी अब इंदौर तेजी से बदल रहा है। ऑक्सीजन को लेकर हम आत्मनिर्भर हो रहे हैं। यही नहीं, शहर में ऑक्सीजन प्लांट स्थापित होने से भविष्य में ऐसी किसी महामारी से लड़ने के लिए हम बेहतर ढंग से तैयार हो रहे हैं। कुल मिलाकर जिस वैश्विक महामारी कोरोना के दौर को कलियुग के सबसे काले समय की संज्ञा दी जा रही है वो काला दौर भी मानवता को कई सारी सकारात्मक बातें समझा गया है। सच कहूँ तो ये महामारी, हमारे बीमारी के प्रति नजरिए में एक बहुत महत्वपूर्ण बदलाव लेकर आई है। जिसके चलते भविष्य के कुछ अच्छे संकेत मिल रहे हैं। इस महामारी का इससे बड़ा सकारात्मक पहलू और क्या होगा कि जो वैक्सीन पहले 10 से 15 साल में बनती थी, उसे हमारे देश के वैज्ञानिकों ने महज एक साल के भीतर तैयार कर ली।

कोरोना काल में मरीज जहां एक तरफ अपनी बीमारियों से परेशान थे वहीं दूसरी ओर वो कोविड-19 के चलते मानसिक रूप से भी काफी असहाय महसूस कर रहे थे। इन दोतरफा दिक्कतों से ध्यान हटाकर उनका कॉन्फिडेंस लेवल बूस्ट कर उन्हें सकारात्मक विचारों से ओतप्रोत किया जाना बेहद जरूरी था। कई बार तो उनके परिवार वाले भी हमसे कोविड-19 से जुड़ी अपनी समस्याएं बताते थे जिनका हम फोन पर ही निःशुल्क निदान कर उनका भी हौसला बढ़ाते थे, ताकि वो स्वस्थ रहकर हमारे मरीज की सही तरह से देखभाल कर सकें और कोरोना काल की विषम परिस्थितियों के दुष्चक्र से अपने आप को सही सलामत निकाल सकें।

***

डॉ. आर. एस. माखीजा
चेयरमैन महाराजा ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस, इंदौर

सेल्यूट ... इंदौरियों की जिंदादिली, जीत के जज्बे और सेवा भावना को

यही जज्बा रहा तो मुश्किलों का हल भी निकलेगा
जमीं बंजर हुई तो क्या वहीं से जल भी निकलेगा
ना हो मायुस ना घबरा अंधेरों से मेरे साथी
इन्हीं रातों के दामन से सुनहरा कल भी निकलेगा।

इसमें कोई शक नहीं कि हम इंदौरियों ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि बड़े से बड़ा संघर्ष और बुरे से बुरे हालात भी हमारी जिंदादिली,जीत के जज्बे और सेवा की भावना को खत्म नहीं कर सकते हैं। कोविड-19 की दोनों लहरों के दौरान जिस तरह से इंदौरियों ने राह चलते मजदूरों, गरीबों, मुफलिसों और जरूरतमंदों की मदद की है वो इतिहास के पन्नों में सुनहरे लफ्जों में अंकित की जाएगी। सैकड़ों-हजारों लोगों ने अपनी और अपने परिवार के सदस्यों की जान जोखिम में डालकर भी सेवा धर्म का पालन किया। इनमें से कई लोगों के सेवाभावी कार्य हम तक पहुंचे हैं लेकिन उससे भी बड़ी संख्या ऐसे इंदौरियों की है जिन्होंने सेवा को कर्तव्य मानकर अपना धर्म पूरा किया और बदले में नाम, दाम, शोहरत, दौलत कुछ नहीं चाहा। दरअसल ऐसे ही इंदौरियों ने मां अहिल्या की नगरी इंदौर को सही अर्थों में जाना, समझा और जिया है। कोरोना की दोनों ही लहरों के दौरान हमारे शासन-प्रशासन और अलग-अलग समाजों से लेकर डॉक्टर्स, पैरामेडिकल स्टाफ तक ने परोपकार, मानवता, सहृदयता और सहयोग के अनेक उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत किए। मगर सिक्के का दूसरा पहलू यह भी है कि कुछ अस्पतालों ने इस महामारी को कमाई का मौका मान लिया और अस्पतालों में मरीजों के एडमिशन से लेकर उनके बेड, दवाओं, इंजेक्शनों और ऑक्सीजन सिलेंडर समेत हर जरूरी चीज की दोगुनी, चौगुनी कीमत वसूली। दरअसल आपदा के ये बेहद बुरे दौर, हमारी परीक्षा के दौर होते हैं। मुझे लगता है कि इसी दौर में परमसत्ता ये आकलन करती है कि हम वास्तव में मानव कहलाने योग्य भी हैं या नहीं?

अब भी फेस कर रहे हैं पोस्ट कोविड इफेक्ट्स

व्यक्तिगत रूप से भी महामारी का वो दौर मेरे और परिवार के लिए बेहद परेशानियों और तनाव भरा रहा। घर के 6 में से 4 सदस्य एक के बाद एक कोविड-19 की चपेट में आ गए। पहले पत्नी और मुझे, उसके बाद बेटे और पोते को कोरोना हो गया। जिसके चलते हमें जिंदगी में ऐसे भी दिन देखने पड़े जिनकी हमने कभी कल्पना भी नहीं की थी। यह सब कुछ न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी पूरी तरह तोड़ देने वाला, अत्यंत भयावह अनुभव रहा। घर के कुछ सदस्य तो अब भी पोस्ट कोविड कॉम्प्लिकेशंस फेस कर रहे हैं। सबसे त्रासद पूर्ण अनुभव 14 दिनों के क्वारंटाइन का रहा, जिसे याद कर आज भी रूह कांप जाती है।

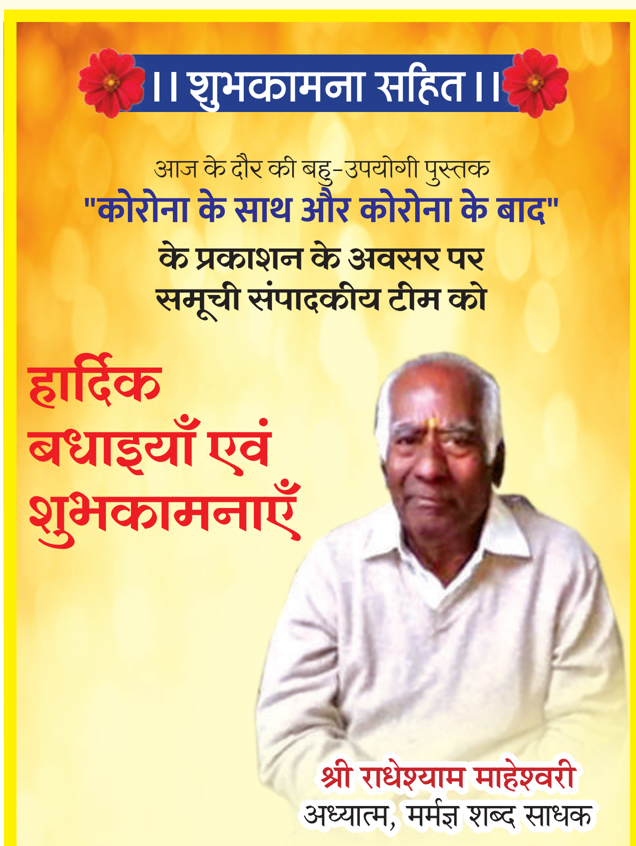
40 वर्षों में कभी नहीं देखे ऐसे भयावह दृश्य

1969 में एमबीबीएस करने के बाद अपनी करीब 40 साल की प्रैक्टिस में मैंने ऐसे भयावह और डरावने दृश्य कभी नहीं देखे। खासतौर पर कोरोना की दूसरी लहर के दौरान तो लोगों की दिक्कतें इस हद तक बढ़ गईं कि उनकी आंखों के आंसू तक सूख गए। ऐसी कई बंजर बन गई आंखों के मंजर याद कर अब भी दिल तड़पता है कि काश, हम उन लोगों के लिए कुछ कर पाते जो अपने अपनों का अंतिम संस्कार तक नहीं कर सके।

कायम रही परिवार की एकजुटता आत्मीयता और आपसी सहयोग की भावना

हमारे लिए सुकून की बात यह रही कि उस पूरे दौर में हमारी परिवार की एकजुटता, आपसी सामंजस्य, अपनापन और हर हालात में एक साथ खड़े होने की भावना बनी रही, जिसके चलते सभी सदस्य कोविड-19 को जीतकर एक विजेता के रूप में सामने आए। हालांकि इस बात का हमें हमेशा मलाल हमेशा रहेगा कि हमारे कुछ रिश्तेदार कड़े संघर्ष के बावजूद जिंदगी की जंग हार गए। हमारे स्कूल, अस्पताल समेत अन्य संस्थानों के भी कई कर्मचारी और अधिकारी इस महामारी की जद में आए और उनमें से अधिकांश ठीक भी हो गए मगर यहां भी दुःख इसी बात का है कि लाखों रुपये की आर्थिक मदद करने के बावजूद हम अपने कुछ कर्मचारियों की जिंदगी नहीं बचा सके।

***



- डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
एम.डी. होम्योपैथी, (जटिल, असाध्य एवं शल्य रोग विशेषज्ञ)

आधुनिक चिकित्सा जगत को नई दिशा दे रहा अविष्कार मॉडर्न होम्योपैथी का

लोगों को लगता है कि सदियों पुरानी इस होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति द्वारा आधुनिक दौर की गंभीर, जटिल, लाइलाज एवं अंतिम अवस्था वाली बीमारियों और महामारियों का 100% प्रामाणिक और प्रभावी इलाज संभव नहीं है। मगर पिछले कुछ वर्षों में मैंने अपने मरीजों की इस तरह की सभी भ्रांतियाँ पूरी तरह दूर कर दी हैं।

ये दावा है इंदौर, मध्यप्रदेश और देश भर में आदर्श होम्योपैथिक चिकित्सक के रूप में प्रख्यात डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन) का। होम्योपैथी चिकित्सा में नई-नई तकनीकों और आधुनिक विज्ञान का इस्तेमाल कर नित नये शोधों द्वारा इस पद्धति को नए दौर के हिसाब से विकसित करने वाले 'मॉडर्न होम्योपैथी' के अधिष्ठाता डॉ. चोपड़ा (जैन) इस क्षेत्र में नित्य निरंतर प्रयोगों के प्रबल समर्थक हैं। वो बताते हैं कि होम्योपैथी का सुपर स्पेशलाइजेशन, मॉर्डनाइजेशन कर हमने इसे 'मॉडर्न होम्योपैथी' नाम दिया है और यह असंभव को संभव करने का चिकित्सा विज्ञान बन गया है। दरअसल एक जगह पड़े-पड़े तो जीवनदायी जल भी सड़ जाता है। इस सड़ांध से बचने के लिए उसका अनवरत प्रवाहित होते रहना जरूरी है। यही स्थिति होम्योपैथी की है। इसमें भी आज के समय की जरूरतों के हिसाब से इस दौर के साधनों-संसाधनों और विज्ञान-तकनीक का इस्तेमाल कर इसे वर्तमान समस्याओं के हल प्रस्तुत करने के लिए तैयार करना ही होगा। तभी यह पद्धति न केवल आधुनिक चिकित्सा जगत के साथ कदमताल कर सकेगी बल्कि आगे बढ़कर उसका मार्गदर्शन भी कर सकेगी। होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति आधुनिक चिकित्सा को नई राह दिखाते हुये उसे नई दिशा दे सके, अपने इसी संकल्प को पूरा करने मैं पिछले 18 सालों से सतत प्रयासरत हूं। इतने लंबे अरसे के शोधों और उनसे प्राप्त सकारात्मक परिणामों (3000 से ज्यादा पूर्ण रूप से स्वस्थ हो चुके रोगियों) के आधार पर अब मैं पूरे यकीन के साथ कह सकता हूँ कि अपनी योजनाबद्ध कोशिशों में मैं पूरी तरह सफल रहा हूँ।

जटिल से जटिल रोग का इलाज, मॉडर्न होम्योपैथी के पास

मेरी और टीम की दिन-रात की गई अथक कोशिशों और मेहनत के दम पर आज हमारी मॉडर्न होम्योपैथी के पास हर तरह के कैंसर, अप्लास्टिक एनीमिया, किडनी फेल्योर, अस्पताल में गंभीर रूप से भर्ती

मरीजों का उपचार, कोमा, शल्य चिकित्सा योग्य बीमारियां, ऑटो इम्यून बीमारियां, पित्ताशय की पथरी, स्लिप डिस्क, मस्कुलर डिस्ट्राफी, स्तन में गठान, बच्चेदानी में गठान, माइग्रेन, प्रोस्टेट बढ़ना, स्क्लरोडर्मा, ब्रेन ट्यूमर, मस्कुलर पेन, पार्किंसंस, टॉन्सिलाइटिस, अस्थमा, साइटिका, ब्रेन स्ट्रोक, ट्यूमर, स्पाइनल स्टेनोसिस, सेरेब्रल एट्रॉफी (दिमाग सिकुड़ने की बीमारी), पाइल्स, सिकल सेल एनीमिया, पैरालिसिस, फेलोपियन ट्यूबल ब्लॉकेज और सोरायसिस समेत करीब 300 तरह के जटिल रोगों की चिकित्सा उपलब्ध है। यही नहीं हमारे पास पूर्व में इन बीमारियों के समुचित उपचार के आंकड़े भी प्रामाणिक समाधान समेत उपलब्ध हैं। मेरी अंतः करण की भावना है कि मैं इस जन्म में दुनिया की लगभग सभी लाइलाज बीमारियों का, प्रामाणिक चिकित्सा के आधार पर समुचित इलाज उपलब्ध करा सकूं।

जिन बीमारियों से आधुनिक चिकित्सा जगत परेशान, उनका भी समुचित समाधान

हमें यह उद्घोषणा करते हुए गर्व की अनुभूति हो रही है कि जिन असाध्य बीमारियों से आधुनिक चिकित्सा जगत परेशान है, मॉडर्न होम्योपैथी में उनका भी समुचित समाधान मौजूद है। इसकी सफलता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि हम दर्जनों कोमा पेशेंट्स को भी पूरी तरह ठीक करने में सफल रहे हैं और अब वो भी पूरी तरह नॉर्मल लाइफ (एक मायने में अपनी दूसरी जिंदगी) एंजॉय कर रहे हैं।

हमारे देश से होगी, माडर्न होम्योपैथी की पहचान

कोरोना जैसी महामारी की रोकथाम में भी कई होम्योपैथिक दवाइयों के रिजल्ट बहुत अच्छे रहे हैं। लोगों को इस महामारी से निजात दिलाने के लिए हमने 1,75000 लोगों को कोरोना से बचाव की दवाओं का निःशुल्क वितरण लॉकडाउन और कोरोना काल में किया है। यही नहीं इस अवधि में हमने फोन कंसल्टिंग के जरिए भी न केवल मरीजों और परिजनों को कोरोना से बचाव के उपाय बताए हैं बल्कि उन्हें इस महामारी की दहशत और खौफ से भी निकाला है। इसीलिए मरीजों और उनके परिजनों के लिए मैं एक ऐसा नाम बन गया हूं जिसकी सेवाओं को कोरोना वायरस भी नहीं रोक सका है। मेरी दृढ़ मान्यता है कि

होम्योपैथी का अविष्कार भले ही जर्मनी में हुआ है पर भविष्य की होम्योपैथी के रूप में 'मॉडर्न होम्योपैथी' की पहचान हमारे भारतवर्ष से ही होगी।

भारत को मिलेगा, चिकित्सा क्षेत्र का नोबल पुरस्कार

डॉ. चोपड़ा (जैन) बताते हैं कि उनके पास ऐसे उदाहरणों की संख्या भी सैकड़ों-हजारों में है, जहां असाध्य बीमारियों से बुरी तरह त्रस्त मरीज मॉडर्न होम्योपैथी की दवाओं से पूरी तरह ठीक हुए हैं। इसलिए हम पिछले करीब साढ़े तीन सालों से असाध्य रोगों को हराकर तंदुरुस्त हुए मरीजों के वीडियोज हर रोज सोशल मीडिया पर हजारों लोगों के साथ शेयर कर रहे हैं। जिससे लोगों की होम्योपैथी को लेकर राय बहुत तेजी से बदल रही है और यही वजह है कि महामारी के इस दौर में भी बहुत बड़ी संख्या में लोग इलाज के लिए 'मॉडर्न होम्योपैथी' पर विश्वास जता रहे हैं। विश्व स्तर पर भी 18 वर्षों से जारी मेरे इन प्रयासों की बहुत चर्चा है और उम्मीद है कि मॉडर्न होम्योपैथी के क्षेत्र में हो रहे नित नये शोधों और परिणामों के चलते जल्द ही चिकित्सा के क्षेत्र का नोबेल पुरस्कार भारत के हिस्से में आएगा। इससे देश के साथ-साथ हमारे प्रिय शहर इंदौर का नाम भी हमेशा-हमेशा के लिए स्वर्णाक्षरों में अंकित हो जाएगा।

सुबह 6 से रात 2 बजे तक हर रोज अनवरत जारी कोशिशें

डॉ. चोपड़ा (जैन) कहते हैं कि हमारे परिणामजनित प्रयासों के बल पर हम सिद्ध कर देंगे कि पहले भी भारत की चिकित्सकीय व्यवस्था सर्वश्रेष्ठ थी और आज भी मॉडर्न होम्योपैथी के जरिए हम मेडिकल फील्ड के सिरमौर बनने को तत्पर हैं। इसके लिए हम लोग नित्य निरंतर प्रयास कर रहे हैं और हमारी यह शोध परक कोशिशें सुबह 6:00 बजे से लेकर रात 2:00 बजे तक हर रोज अनवरत जारी रहती हैं। मेरे घर में 19 सदस्य एलोपैथिक डॉक्टर हैं लेकिन मैंने होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति का चुनाव इसीलिए किया क्योंकि मुझे इसमें विस्तार और सुधार की अनंत संभावनाएं नजर आ रही थीं और आज करीब दो दशक बाद मैं उस वक्त लिए गए अपने निर्णय से पूरी तरह संतुष्ट हूँ।

डॉक्टर चोपड़ा कहते हैं कि यूं तो सभी डॉक्टर चाहते हैं कि उनका मरीज जल्द से जल्द पूरी तरह स्वस्थ हो जाए लेकिन कई दफा इसके लिए लीक से हटकर भी कुछ ऐसी कोशिशें भी करनी होती है जिनमें कुछ रिस्क भी होता है। मगर ज्यादातर डॉक्टर रिस्क उठाने से डरते हैं। मैंने भी होम्योपैथी एजुकेशन के दौरान पढ़ा था कि इससे एक सीमा तक ही इलाज किया जा सकता है, लेकिन मेरा मन यह मानने को

तैयार नहीं था। इसलिये मैंने दिन-रात अनथक मेहनत की और परिणामस्वरूप दुनिया को मॉडर्न होम्योपैथी का कॉन्सेप्ट मिला। इस पद्धति की मदद से मैं हजारों क्रिटिकल और सर्जिकल पेशेंट्स भी पूरी तरह ठीक कर चुका हूं।

मॉडर्न होम्योपैथी की मदद से बचाए हर ओर से निराश मरीज

मॉडर्न होम्योपैथी की मदद से मैंने असाध्य रोगों के कई ऐसे मरीज भी ठीक किये हैं जिनके बचने की उम्मीद एलोपैथी डॉक्टर भी छोड़ चुके थे। यही वजह है कि अब एलोपैथिक डॉक्टर भी अपने इलाज के लिए मॉडर्न होम्योपैथी का सहयोग लेने में गुरेज नहीं करते हैं और मुझे अमूमन हर दिन किसी न किसी स्पेशल केस को लेकर शहर के लगभग हर बड़े अस्पताल में क्रिटिकल मरीजों के इलाज के लिए विजिट करने का अवसर मिलता है। इसके अलावा मैं रोजाना अपनी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लीनिक आरोग्य सुपर स्पेशलिटी में भी मरीजों के इलाज के लिए उपलब्ध रहता हूं। इंदौर के बाहर के मरीजों के लिए भी मैं नियमित रूप से ऑनलाइन परामर्श के लिए वक्त निकालता हूं।

लाखों लोगों को बांटी कोरोना से बचाव की विशेष दवाई

खैरागढ़ (छत्तीसगढ़) नगर पालिका अध्यक्षा मीरा गुलाब चोपड़ा के बेटे डॉक्टर अर्पित चोपड़ा ने कोरोना कॉल के दौरान लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कोरोना के प्रिवेंशन के तौर पर विशेष होम्योपैथिक दवाइयाँ तैयार कीं। इसमें आर्सेनिक एल्बम 30 और इन्फ्लूएंजिनम सहित कई अन्य दवाओं का भी मिश्रण किया। उनका कहना है कि इसके एक से तीन डोज से ही व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत मजबूत हो जाती है और वो कोरोना जैसे वायरस का सामना भी पूरी क्षमता के साथ कर सकता है। इंदौर में तकरीबन एक लाख पचहत्तर हजार लोगों को यह दवा मुफ्त में बांटने के बाद उन्होंने खैरागढ़ में भी करीब तीस हजार लोगों में इसे निःशुल्क बांटा। लेकिन उनका कहना है कि फिलहाल कोरोना का कोई 100% परिणाम वाला कोई परफेक्ट इलाज नहीं है। इसलिए हमें व्यापक स्तर पर कोरोना और इस तरह के मिलते जुलते वायरस के इलाज के लिए सभी पद्धतियों को मिलाकर एक समन्वय चिकित्सा तंत्र विकसित करना होगा। इसके माध्यम से हम विश्व को कोरोना से मुक्त कर सकेंगे। जिसमें 'मॉडर्न होम्योपैथी' का अविष्कार सर्वाधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। इस तथ्य की पुष्टि पिछली दो लहरों में हमारे

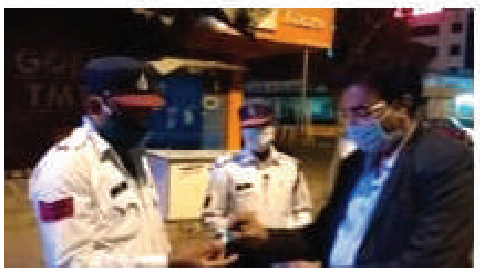
इलाज के द्वारा ठीक हुये मरीजों के परिणामों से हो चुकी है। मगर फिलहाल सावधानी रखना बेहद जरूरी है। इसलिए सोशल डिस्टेंसिंग रखें, मास्क पहनें और हाथों को बार-बार साबुन और सेनीटाइजर से साफ करते रहें। अनेक राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय सम्मानों और पुरस्कारों से सम्मानित डॉक्टर चोपड़ा कहते हैं कि मेरे लिए सबसे बड़ा पुरस्कार किसी मरीज की वह मुस्कान है जो उसके चेहरे पर किसी जटिल रोग से ठीक होने के बाद खिलती है। जीवन में नाम, दाम, दौलत और शोहरत तो बहुत मिली है और आगे भी मिलेगी। लेकिन किसी की जान बचाने से बड़ा सुख और कुछ नहीं हो सकता है।

एक नजर, मॉडर्न होम्योपैथी इलाज की चंद खूबियों पर

» मॉडर्न होम्योपैथी, सभी तरह के रोगों को जड़ से मिटाने वाली संपूर्ण चिकित्सा पद्धति है। इसकी सेवन विधि जितनी आसान है उतनी ही तीव्र है इसकी रोग निवारण प्रक्रिया। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि ये चिकित्सा पद्धति बिल्कुल हानिरहित है अर्थात इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है और सोने पर सुहागा यह कि ये चिकित्सा पद्धति अन्य कई चिकित्सा पद्धतियों के मुकाबले बहुत किफायती भी है।

» इसमें होम्योपैथी के मूल स्वरूप को समाहित करते हुए अन्य कई नई विशेषताएं भी जोड़ी गई हैं।

» इस पद्धति में रोगों को पूर्ण रूप से न केवल ठीक किया जाता है बल्कि यह भी सुनिश्चित किया जाता है कि निकट भविष्य में मरीज को वो रोग दोबारा न हो।



- इस पद्धति में दवाइयों को लेने की विधि भी बहुत आसान है।
- सबसे अहम बात ये है कि इस पद्धति में इलाज के दौरान अधिकांश रोगों के मरीजों को अपने खान-पान और रहन-सहन में बहुत ज्यादा बदलाव भी नहीं करने पड़ते हैं।
- इस पद्धति की दवाइयां अत्यंत उच्च गुणवत्ता युक्त और उच्च शक्ति-युक्त होती हैं इसलिए इनका इस्तेमाल करते समय मरीजों को कोई बहुत ज्यादा परहेज भी नहीं रखने पड़ते हैं।
- इस पद्धति में मरीजों का इलाज उसकी बीमारी के हिसाब से पूर्ण रूप से होम्योपैथिक दवाइयों से भी होता है और जरूरत पड़ने पर अन्य चिकित्सा पद्धति की दवाइयों की मदद भी ली जाती है।

- » आधुनिक होम्योपैथिक की सबसे बड़ी खासियत ये है कि यह परंपरागत रूप से बहुत धीरे-धीरे असर करने के बजाय बहुत तेजी से रोग निवारण करती है।
- » इसकी वजह यह है कि इस पद्धति में 4000 से अधिक औषधियां मौजूद हैं। जिनसे जीरो पोटेंसी से लेकर 50 लाख पोटेंसी तक उच्च शक्तिकृत दवाइयां बनाई जाती हैं।
- » इस प्रकार की तकनीक की मदद से मरीज के रोग का विवरण, संग्रहण एवं निष्पादन बहुत आसान हो जाता है।
- » इस पद्धति की एक बड़ी खासियत यह भी है कि इसकी दवाओं का कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है।
- » इस पद्धति में जैसे जैसे मरीज ठीक होता जाता है, उसकी मूल दवा की मात्रा क्रमशः कम होती जाती है और जल्द ही मरीज बिना दवाओं के पूरी तरह स्वस्थ अनुभव करने लगता है।
- » इतने महत्वपूर्ण आयामों के बावजूद मॉडर्न होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति अन्य पद्धतियों के मुकाबले बहुत सस्ती और सुलभ है।

***

इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित

स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर सम्पर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com • www.facebook.com/sehatevamsurat

मूल्य ₹40/-

SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year ₹ 450/-

for 3 Year ₹ 1250/-

for 5 Year ₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

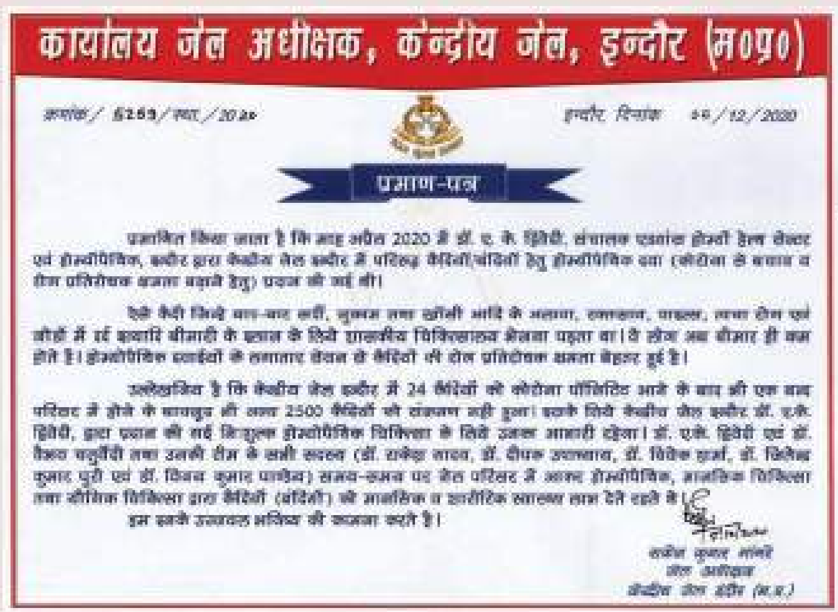
Call : 0731-4989287, 9893519287

डरना नहीं संभलना होगा

सभी को अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन करना होगा

कोरोना के समय में लोगों ने होम्योपैथी चिकित्सा की तरफ बहुत ही आशा भरी नजरों से देखा और होम्योपैथी दवाइयों ने लोगों को मातृत्व भाव से उनके अंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ कोरोना का डर तथा खांसी, बुखार, कमजोरी एवं श्वांस संबंधित समस्याओं में हर संभव राहत दिलाई। जब लोगों के पास बचाव के कोई साधन उपाय मौजूद नहीं थे तब होम्योपैथी की आर्सेनिक एल्बम ने रक्षा कवच का कार्य किया। आज भी जिस उम्र के लोगों के लिए वैक्सिन उपलब्ध नहीं है उन्हें आर्सेनिक एल्बम रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ बीमारी से बचाने का कार्य अवश्य करेगी। कोरोना के कितने भी नए वैरिएंट आए सभी पर होम्योपैथी दवाईयां कारगर रहेंगी।

हमारे द्वारा पिछले वर्ष केन्द्रीय जेल इंदौर को होम्योपैथी दवा की 2500 खुराक वहां के कैदियों हेतु दी गई जिन्हें दवा के खुराक के बाद 6 माह तक भी कोरोना नहीं हुआ। जिसकी पुष्टि वहां के अधीक्षक द्वारा प्रदत इस प्रमाण पत्र से होती है।



कार्यालय जेल अधीक्षक, केन्द्रीय जेल, इन्दौर (म0प्र0)

क्रमांक/ [illegible]/स्था./2020 इन्दौर, दिनांक [illegible]/12/2020

प्रमाण-पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि माह अप्रैल 2020 में डॉ. ए. के. द्विवेदी, संचालक एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेन्टर एवं होम्योपैथिक, इन्दौर द्वारा केन्द्रीय जेल इन्दौर में परिरुद्ध कैदियों/बंदियों हेतु होम्योपैथिक दवा (कोरोना से बचाव व रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने हेतु) प्रदान की गई थी।

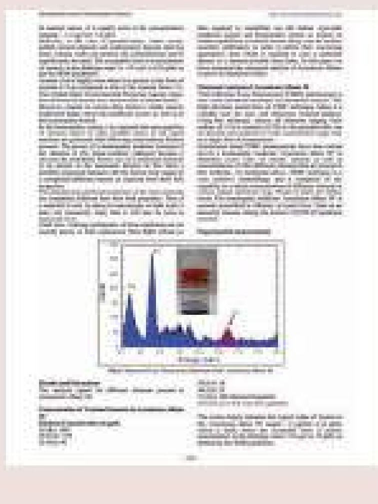
ऐसे कैदी जिन्हें बार-बार सर्दी, जुकाम तथा खाँसी आदि के अलावा, [illegible], [illegible], तथा [illegible] एवं जोड़ों में दर्द इत्यादि बीमारी के इलाज के लिये शासकीय चिकित्सालय भेजना पड़ता था। वे लोग अब बीमार ही कम होते है। होम्योपैथिक दवाईयों के लगातार सेवन से कैदियों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई है।

उल्लेखनीय है कि केन्द्रीय जेल इन्दौर में 24 कैदियों को कोरोना पॉजिटिव आने के बाद भी एक साथ परिसर में होने के बावजूद भी अन्य 2500 कैदियों को संक्रमण नहीं हुआ। इसके लिये केन्द्रीय जेल इन्दौर डॉ. ए.के. द्विवेदी, द्वारा प्रदान की गई निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा के लिये उनका आभारी रहेगा। डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं डॉ. [illegible] चतुर्वेदी तथा उनकी टीम के सभी सदस्य (डॉ. राकेश यादव, डॉ. दीपक उपाध्याय, डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेन्द्र कुमार पुरी एवं डॉ. विनय कुमार पाण्डेय) समय-समय पर जेल परिसर में आकर होम्योपैथिक, मानसिक चिकित्सा तथा यौगिक चिकित्सा द्वारा कैदियों (बंदियों) को मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य लाभ देते रहते है।

हम उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते है।

[illegible]
जेल अधीक्षक
केन्द्रीय जेल इंदौर (म.प्र.)

होम्योपैथी दवाईयां पूरी तरह से सभी आयु वर्ग के लिए सुरक्षित है। यह बात आर.आर. कैट में कराए गए आर्सेनिक एल्बम की जांच से प्रमाणित हुआ है तथा इंटरनेशनल जरनल ऑफ होम्योपैथिक साइंसेस में प्रकाशित अनुसंधान पत्र से पुष्टि भी होती है।



CITY ACTIVITY

CITY PLUS

होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से कैदियों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई- डॉ द्विवेदी

दबंग दुनिया इंदौर SUNDAY

जेल में कारगर रही होम्योपैथी दवा, इम्युनिटी बढ़ने से कोरोना से बचे सैकड़ों कैदी

अपना शहर

जेल अधीक्षक ने डॉ. द्विवेदी को किया सम्मानित

fp First Print

HOMEOPATHY HELPS IN BUILDING STRONG IMMUNITY

होम्योपैथिक दवाईयों से पच्चीस सौ कैदियों से कोविड संक्रमण का खतरा टला

स्वदेश अहिल्यानगरी 6

होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से केन्द्रीय जेल के लगभग पच्चीस सौ कैदियों में कोविड संक्रमण का खतरा टला

प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होने से संक्रमण का खतरा कम

मालवा-निमाड़

मुफ्त सेवा से डॉक्टर द्विवेदी का सम्मान

कैदियों को कोविड संक्रमण का खतरा नहीं- मांगरे

महानगर 5 इंदौर

प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होने से कोविड संक्रमण का खतरा कम

पिछले करीब पौने दो सालो मे दुनिया भर मे लाखो लोगो को असमय मौत की नींद सुला देने वाले और करोड़ो जिंदगियाँ अस्त-व्यस्त कर देने वाले बेहद खतरनाक कोविड-19 वायरस का खतरा अभी पूरी तरह खत्म नहीं हुआ है। जब-जब हमे लगता है कि हम इस बेहद ताकतवर और खौफनाक दुश्मन को मात देने मे सफल हो रहे है, तब-तब ये किसी नए रूप मे सामने आकर हमे हैरान और परेशान कर देता है। स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़े बताते है कि भारत मे कोरोना के अब भी रोजाना हजारो नये मामले सामने आ रहे है और इसके चलते रोज सैकड़ो लोग की अब भी काल के गाल मे समा रहे है।

नया वैरिएंट "ओमिक्रान" तो कोरोना की तीसरी लहर की आहट दे रहा है। स्थिति की गंभीरता का अंदाज़ा इसी बात से लगाया जा सकता है कि केंद्र सरकार ने ओमिक्रान का संकट टालने के लिये 15 दिसंबर तक अंतर्राष्ट्रीय उड़ानो पर रोक लगा दी है। कोरोना का फैलाव रोकने मे कारगर वैक्सीन बनाकर करोड़ो दिलो से कोविड 19 वायरस का खौफ कम करने वाले और अंतर्राष्ट्रीय बिरादरी मे भारत का नाम रोशन करने वाले सीरम इंस्टीट्यूट के अदार पूनावाला भी अब नया बूस्टर डोज तैयार करने की बात कर रहे है। स्थानीय स्तर पर भी वैक्सीन के दोनो डोज नही लगवाने वालो पर कड़ी कार्रवाई की जा रही है। इंदौर के कलेक्टर ने स्पष्ट किया है कि दूसरा डोज नहीं लगवाने वाले कर्मचारियो को काम करने की अनुमति देने वाले संस्थानो को प्रशासन सील करने के साथ उन पर एफआईआर दर्ज करने जैसी कठोर कार्रवाई भी कर सकता है। कोरोना की संभावित तीसरी लहर के मद्देनजर कलेक्टर सभी नागरिको से विशेष सावधानी बरतने और पूरी सतर्कता रखने का आग्रह कर रहे है। वो लोगो से खुद टीका लगवाने के साथ-साथ दूसरो को भी टीकाकरण के लिये प्रेरित करने की अपील भी कर रहे है। व्यावसायिक संस्थानो के प्रबंधको को निर्देश दिये है कि कठोर कार्रवाई से बचने के लिये वो अनिवार्य रूप से अपने सभी कर्मचारियो का टीकाकरण पूर्ण करवा ले।

लेकिन कितनी अजीब विडंबना है कि इन बेहद विपरीत परिस्थितियो मे भी कई लोग मास्क पहनने और सोशल डिस्टेंसिंग मेंटेन करने से भी गुरेज कर रहे है। कोरोना के ऊपर प्रकाशित इस विशेषांक का उद्देश्य ऐसे ही हजारो-लाखो नासमझो को ये समझाना है कि वो कोरोना गाइडलाइन का पूरी तरह पालन करके ही अपनी और अपनो की जिंदगी सुरक्षित रख सकते हैं।

- डॉक्टर जाहिद नूरानी
वरिष्ठ होम्यौपैथिक चिकित्सक

कामयाबी चूमेगी कदम, इंसानियत जीत ही जायेगी

कोराना महामारी इंसानियत को तबाह-ओ-बर्बाद कर देना चाहती है। लेकिन हम इंसानों ने इस तरह की दुश्वारियों से न पहले कभी हार मानी है और न ही भविष्य में कभी मानेंगे। कोविड-19 का भी हम पूरी ताकत से मुकाबला कर रहे हैं और एक हद तक उस पर फतह भी हासिल कर चुके हैं।

कोरोना इस जंग में हमारा सबसे ताकतवर हथियार वैक्सीनेशन है। इसलिए मेरी सभी से गुजारिश है कि अगर आप वैक्सीनेशन एज-ग्रुप में होने के बावजूद किसी वजह से अभी तक वैक्सीनेशन नहीं करा सके हैं तो दूसरे तमाम काम बाद में करिये। सबसे पहले टॉप प्रायोरिटी पर वैक्सीनेशन करवाइये। इससे आप खुद भी महफूज रहेंगे और दूसरे इंसानों में महामारी फैलाने का अंदेशा कम करने की वजह बनेंगे। ये अपील होम्योपैथी क्षेत्र के मशहूर डॉक्टर जाहिद नूरानी की है। गंभीर से गंभीर रोगों के उम्दा और किफायती इलाज के जरिये देश-ओ-दुनिया के डॉक्टरों में एक अलग पहचान बनाने वाले डॉक्टर नूरानी फरमाते हैं कि दुनिया कि कोई मुश्किल ऐसी नहीं है जिसका कोई मुकम्मल हल नहीं है। बस, जरूरत दिमाग को दुरुस्त रखते हुए उस हल तक पहुंचने की है। ऊपरवाले ने हम सभी को इल्म की दौलत इसीलिए बख्शी है कि हम उसका सही इस्तेमाल कर अपनी और दूसरों की जिंदगी बेहतर बनाते हुए इस पूरी कायनात को कुछ और दिलकश और खूबसूरत बना सकें। कोरोना के साथ और कोरोना के बाद किताब के जरिये हमारे अजीज डॉक्टर ए.के. द्विवेदी कुछ ऐसी ही पहल कर रहे हैं, जिसमें हम सभी पूरी तरह उनके साथ हैं।

नई नस्लों के लिये तजुर्बों का दस्तावेजीकरण जरूरी

पिछले करीब दो सालों में दुनिया भर में लाखों लोगों को असमय मौत की नींद सुला देने वाले और करोड़ों जिंदगियाँ अस्त-व्यस्त कर देने वाले बेहद खतरनाक कोरोना वायरस का खतरा अभी पूरी तरह खत्म नहीं हुआ है। जब-जब हमें लगता है कि हम इस बेहद ताकतवर और खौफनाक दुश्मन को मात देने में सफल हो रहे हैं, तब-तब ये किसी नए रूप में सामने आकर हमें पहले से कहीं ज्यादा हैरान, परेशान कर देता है। इसलिये हमें टीकाकरण करवाने के बाद भी मास्क पहनने और सोशल डिस्टेंसिंग बनाये रखने जैसी सावधानियां जारी रखनी चाहिए। कोरोना गाइडलाइन

का पूरी तरह पालन करके ही आप अपनी और अपनों की जिंदगी सुरक्षित रख सकते हैं। वरना कुछ लोगों की नादानियों का खामियाजा पूरी इंसानियत को भुगतना पड़ सकता है और भविष्य में हालात और भी ज्यादा बदतर हो सकते हैं। एक जिम्मेदार इंसान और खुदा के नेक खिदमतगार बंदे होने के नाते हमें न केवल आज इस महामारी से पूरी जीदारी से लड़ना है वरन् नई नस्लों को इस तरह के खतरों से आगाह करने और वक्त पड़ने पर उनसे बेहतर ढंग से निपटने में मदद देने के मकसद से आज इस सिलसिले में हो रहे अपने तमाम तजुर्बों का दस्तावेजीकरण भी करना है।

मदद करने के काबिल हैं तो दिल खोलकर मदद करें

कोरोना काल के दौरान मैंने डब्ल्यूएचओ की गाइडलाइंस का पूरी तरह पालन करते हुए अपने फर्ज को बखूबी अंजाम दिया। गुजश्ता दो सालों में हजारों मरीजों का इलाज किया। लॉकडाउन के चलते कई मरीजों की माली हालत बहुत खराब थी इसलिए उनका मुफ्त इलाज करने के साथ-साथ मैंने उन्हें माली इमदाद भी थी, ताकि वो इस बुरे वक्त में अपने बच्चों और परिवार के साथ गुजारा कर सकें। मुझे लगता है कि ऊपरवाले ने हममें से जिस किसी को भी जरूरतमंदों की मदद के काबिल बनाया है, उसे फिलहाल दिल खोलकर मदद करनी चाहिए। क्योंकि सच्चे और अच्छे इंसान की परख ऐसे दुश्वार हालात में ही होती है। आखिर में यही कहूंगा कि हमें किसी भी परिस्थिति में घबराना नहीं है। उम्मीद का दामन थामे रखकर अगर हम पूरी शिद्दत से कोशिश करेंगे तो इंशाअल्ला इस महामारी पर भी जल्द ही फतह हासिल कर लेंगे।

गम के जलजले से घबराकर हार न मानी जायेगी।

कामयाबी चूमेगी कदम, इंसानियत जीत ही जायेगी।।

***

- डॉ. महेंद्र सिंह होरा
संचालक, आदर्श पैथालॉजी

रब का बंदा हूँ, सभी से प्यार करता हूँ

हो गई है पीर पर्वत सी पिघलनी चाहिये ।
इस हिमालय से कोई गंगा निकलनी चाहिये ।।
सिर्फ हंगामा खड़ा करना मेरा मकसद नहीं ।
मेरी कोशिश है कि ये सूरत बदलनी चाहिये ।।

हिन्दी के महान गजलकार दुष्यंत कुमार की ये पंक्तियां डॉ. महेंद्र सिंह होरा के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर बिल्कुल सटीक बैठती हैं। गुजश्ता कई दशकों से वो बिना किसी दिखावे और शोर-शराबे के चिकित्सा विज्ञान से जुड़े अपने अत्यंत महत्वपूर्ण कार्य को सेवा समझकर निरंतर किये जा रहे हैं। सदैव साक्षी भाव में रहने वाले डॉक्टर होरा की दृढ़ मान्यता है कि ये सारे सद्कार्य परमपिता परमात्मा उन्हें निमित्त बनाकर करवा लेता है। इस रूहानी सोच के चलते उनके मुखारविंद पर जितना ओज नजर आता है उतना ही करुणा भाव व्यवहार में भी झलकता है। यही वजह है कि उनसे हुई चर्चायें हमारे जीवन में आशा और उत्साह कर इसे नये सिरे से संवार देती हैं। कोरोना काल के दौरान उन्होंने पलसीकर कॉलोनी में स्थित अपने संस्थान आदर्श पैथोलॉजी एंड डायग्नोस्टिक सेंटर में न केवल हजारों की संख्या में ब्लड टेस्ट करे बल्कि टेलिफोनिक काउंसलिंग और वेबिनार्स के जरिए अनगिनत लोगों के मन में बैठे कोरोनावायरस के खौफ को भी दूर किया। इसके अलावा उन्होंने कोरोना काल के दौरान सैकड़ों जरूरतमंदों की आर्थिक मदद भी की और इस इमदाद के बारे में हर किसी को बढ़-चढ़कर बताने के बजाय उन्होंने ये बातें यथासंभव गोपनीय रखने की कोशिश की।

डॉ. होरा एक ऐसी अनूठी शख्सियत हैं जो मेडिकल फील्ड में होने के बावजूद गहन आध्यात्मिक भावों से ओतप्रोत हैं। उनका कहना है कि ये जिंदगी हमें हर पल रब को याद करते हुए अच्छे से अच्छे काम करने के लिये मिली है। जिंदगी बसर करने के लिये पैसे की दरकार से बेशक इनकार नहीं किया जा सकता है मगर ताजिंदगी बस पैसे के ही पीछे भागकर इस अनमोल जीवन को यूँ ही बेकार भी नहीं किया जा सकता है। इसलिये रोजमर्रा के काम करते हुए बेशक पैसे भी कमायें मगर इसके पीछे बावले होकर अपने मन का सहज आनंद, सुकून और शाँति न गवायें।

- डॉ. महेंद्र सिंह होरा और डॉ. दलजीत होरा

रब से बहुत ज्यादा डिमांड न करें, जितना दिया उसमें खुश रहें

संयोग से डॉक्टर होरा की धर्मपत्नी डॉक्टर दलजीत कौर होरा के विचार भी पति के विचारों से पूरी तरह मेल खाते हैं। इसलिये दाम्पत्य जीवन की गाड़ी बहुत प्रेम से चल रही है। दोनों ने मिलकर अपने बेटे जयदीप को भी ऐसे संस्कार दिये हैं कि वो भी सहज भाव में संगीत और अन्य क्षेत्रों से जुड़े अपनी जिम्मेदारियां बखूबी निभा रहा है। डॉक्टर दलजीत कहती हैं कि अगर हम रब से बहुत ज्यादा डिमांड करने के बजाय जितना उसने दिया है उसमें खुश रहना सीख लें तो जिंदगी बहुत आसान हो जाये। एक बार मेरी बात मानकर अपने रब पर भरोसा करके तो देखें। यकीन जानिये, वो आपको, आपकी अपेक्षाओं और उम्मीदों से बढ़कर नवाजेगा।

कोरोना से पार पाने के लिए जरूरी है करुणा

समूची मानवता के लिए महामारी की शक्ल ले चुके कोरोना वायरस के बारे डॉ. होरा का कहना है कि इससे पार पाने के लिए दवाओं और इंजेक्शनों के साथ-साथ मन में करुणा भाव होना भी निहायत जरूरी है। इस भाव के साथ जब हम मरीजों, पीड़ितों और जरूरतमंदों की सेवा करते हैं तो उसके बहुत अच्छे परिणाम मिलते हैं। मैंने अपने स्टाफ के सतीश राय, रवि मुवेल, रंजन पाटीदार, जीतू , रितेश आदि तमाम साथियों से भी इसी भाव से अपना काम करने को कहा है और उसके बहुत अच्छे रिजल्ट भी मिले हैं। मैंने डॉक्टरी की पढ़ाई ही इसलिये की, कि इसके जरिये मैं जीवन भर लोगों की सेवा कर सकूंगा। कोरोना कंट्रोल के अलावा इन दिनों मैं लोगों को खासतौर पर डायबिटीज और मोटापे से छुटकारा दिलाने के प्रयासों में लगा हूँ। इन पर वेबिनार्स भी आयोजित किये जा रहे हैं। जिसमे पूरे देश के कई इलाकों के लोग हिस्सा ले रहे हैं। डायबिटीज पर नियंत्रण के लिए हम दवाइयों के साथ-साथ डाइट मैनेजमेंट, एक्सरसाइज और स्ट्रेस मैनेजमेंट जैसे कई पहलुओं पर ध्यान दे रहे हैं। इसके साथ ही हम हर संडे को वेबिनार्स के माध्यम से संगीत, पेंटिंग, नृत्य और कुकिंग जैसी गतिविधियाँ भी संचालित कर रहे हैं। इसमें हम पाक कला और अन्य कलाओं के माध्यम से लोगों का स्ट्रेस कम करने के उपाय कर रहे हैं। आखिर में अपनी बात, महान कवि नीरज की कलम से रची चंद पंक्तियों को मिला-जुलाकर कहना चाहता हूँ।

मैं बसाना चाहता हूं, स्वर्ग धरती पर ।
आदमी जिसमें रहे, बस आदमी बनकर ।।
उस नगर की हर गली, तैयार करता हूँ ।
रब का बंदा हूँ, सभी से प्यार करता हूँ ।।

***

डॉ.अनिल खरया
संचालक, माडर्न लैबोरेटरीज, सांवेर रोड, इंदौर

कहानी एम्फोटेरिसिन-बी इंजेक्शन की

सांवेर रोड स्थित मॉडर्न लैबोरेटरीज और कनाडिया रोड, इंदौर स्थित नंदनी मेडिकल लैब प्रा. लि. में हम जीवन रक्षक दवाइयों का उत्पादन करते हैं। कोरोना काल में भी हमने युद्ध स्तर पर कार्य कर विभिन्न राज्य सरकारों के स्वास्थ्य विभागों के अनुबंध पूर्ण कर उनकी अपेक्षाओं पर खरे उतरे हैं।

ज्ञातव्य है कि मॉडर्न लैबोरेटरीज लगभग 42 वर्षों से दवा उत्पादन के क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभा रही है। कोरोना की दूसरी लहर के कारण उपजी ब्लैक फंगस की बीमारी बहुत तेजी से बढ़ रही थी। इसके मरीजों को ठीक करने के लिये उपयुक्त दवा (इंजेक्शन) एम्फोटेरिसिन-बी की उपलब्धता सुनिश्चित कराने को लेकर देश भर के विशेषज्ञ और जिम्मेदार बेहद परेशान थे। 15 मई, रात करीब 11 बजे बहन श्रीमती छाया खरया ने फोन पर अत्यंत चिंतित स्वर में बताया कि उनके चाचा ससुर जी को भी ब्लैक फंगस इन्फेक्शन हो गया है और उन्हें जयपुर के एक चिकित्सक से कन्सल्ट करने को कहा गया है। हमने डॉक्टर से बात की तो उनका कहना था कि आप लोग 70 एम्फोटेरिसिन-बी इंजेक्शन उपलब्ध कराइये तभी हम पेशेंट को एडमिट कर उनका उपचार शुरू कर सकेंगे। एक साथ 70 इंजेक्शनों की उपलब्धता एक बहुत बड़ी चुनौती थी। बहन छाया का परिवार सक्षम है लेकिन बाजार में एम्फोटेरिसिन-बी की इतनी बड़ी संख्या में उपलब्ध नहीं थी। छाया ने मुझसे कहा कि भैया हम इतने सालों से दवायें-इंजेक्शन बना रहे हैं। क्या अपने घरवालों के लिये हम ये दवा नहीं बना सकते हैं? यह सुनकर मुझे भीतर से बहुत पीड़ा हुई। मैं भाई का कर्तव्य निभाने के लिये आतुर था परंतु मैं भी उस समय क्या कर सकता था। हमने अपने स्तर पर मार्केट से इंजेक्शन उपलब्ध कराने के जतन किये परंतु नाकाम रहे। शायद, उत्पादन की कमी की समस्या के चलते पर्याप्त मात्रा में इंजेक्शन बाजार में उपलब्ध नहीं थे।

मैंने बड़े भैय्या अरुण खरया समेत घर के सदस्यों से चर्चा की कि क्या हम इस इंजेक्शन का प्रोडक्शन अपने संस्थान में कर सकते हैं? इसी बीच 17 मई को हमारे पारिवारिक मित्र एवं प्रसिद्ध दंत चिकित्सक डॉ. कमलेश बडौनिया जी का फोन आया। उन्होंने कहा- 'अनिल भैया स्थिति बहुत गंभीर है। हमें समाज के लिये कुछ करना चाहिये। यही समय

मां बसंती खरया के साथ अरुण और अनिल खरया

है देश-समाज के लिये कुछ सेवा करने का है। क्या पता आगे क्या होगा?' मैं अपनी आरएंडडी और फार्म्यूलेशन डेवेलपमेंट टीम के साथ बैठा। चर्चाओं के कई दौर चले।

पूरे आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ी टीम

समाज के लिये कुछ करने का जज्बा लिये पूरी टीम पूर्ण आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने को तैयार थी। हमारे लिये सबसे बड़ा सकारात्मक पहलू यह था कि हम प्रोपोफॉल इमल्शन इंजेक्शन का उत्पादन पहले से ही कर रहे थे और वो सारी मशीनें एवं प्रॉसेसेस हमारे पास थीं जिनका हमें एम्फोटेरिसिन-बी के उत्पादन में उपयोग करना था। उल्लेखनीय है कि एम्फोटेरिसिन-बी भी इमल्शन फार्म का ही इंजेक्शन था। हमारी टीम ने सिस्को रिसर्च लैब से दवा के सैंपल लेकर उसके कच्चे माल के सैंपल की स्टडी कर सफल परीक्षण किया। इसके बाद हमारी टीम का आत्मविश्वास बढ़ गया। जिसके दम पर हमने सरकार से लाइसेंस हेतु आवेदन किया।

महज 72 घंटों में मिल गया दवा उत्पादन का लाइसेंस

इसी बीच इंदौर सांसद श्री शंकर लालवानी जी एवं प्रभारी मंत्री श्री तुलसीराम सिलावट जी से भी चर्चा हुई। उन दोनों के मन में भी यही पीड़ा थी कि उक्त इंजेक्शन की उपलब्धता एक बहुत बड़ी समस्या है। हमें दूसरे प्रदेशों की कंपनियों या केंद्र सरकार पर आश्रित रहना पड़ रहा है। उन्होंने भी हमें प्रोत्साहित किया और सबके सहयोग से मात्र 72 घंटों में हमें शासन की ओर से एम्फोटेरिसिन-बी के उत्पादन का लाईसेंस प्राप्त हो गया और हम कच्चे माल की उपलब्धता एवं उत्कृष्ट उत्पादन की व्यवस्था में जुट गए। पूरी तैयारी के साथ अगले 20 दिनों के भीतर हमने एम्फोटेरिसिन-बी का सफल परीक्षण कर उत्पादन शुरु कर दिया। अब हमारा प्रोडक्ट मार्केट हेतु तैयार था। इसी बीच समाचार पत्रों में खबर आई कि किसी अन्य कंपनी के प्रोडक्ट ड्रग में इन्फेक्शन आ रही है तो हमने भी अपनी ड्रग का विश्लेषण किया और यह पाया कि यह तो ड्रग का साधारण रिएक्शन था क्योंकि यह समस्या इंजेक्शन लगाने के तरीके से संबंधित थी। हमने अपने प्रोडक्ट को भी डॉक्टर्स को उपयोग करने कि लिये दिया, जिससे हमें भी इस बारे में क्लैरीटी हो जाये। हमने डॉक्टर्स को ये भी बताया कि एम्फोटेरिसिन-बी एक बहुत ही पुरानी ड्रग है मगर लंबे समय से इसका बहुत ज्यादा उपयोग नहीं हो रहा था। पेशेंट्स को एक ही दिन में एक साथ ५-५ इंजेक्शन देने से आ रही समस्याओं को हमने डॉक्टर्स के साथ साझा किया। असल में रिएक्शन का प्रमुख कारण यही था।

अंततः सफल हुए प्रयास और उम्मीद की किरण जगी

हमने डॉक्टर्स को सुझाया कि एक इंजेक्शन का वायल एक ग्लूकोज़ की बॉटल में लगाकर २-३ घंटे में दें। इसे नार्मल सलाईन में नहीं दें क्योंकि ये इमल्शन फार्म का इंजेक्शन है। वरना यह दूध में नमक डालने जैसा हो जायेगा। अतः नार्मल सलाईन की जगह इसे डेक्स्ट्रोज 5% में ही दें एवं स्लो यूज करें। पेशेंट को देने से पहले इंजेक्शन की सेंसिटिविटी को टेस्ट कर लें। इस प्रकार से हमने देखा कि रिजल्ट अच्छे आने लगे। एक दिन में मॉडर्न लैबोरेटरीज द्वारा निर्मित एंफोटेरिसन-बी इमल्शन के 7-7, 8-8 इंजेक्शन एक ही पेशेंट को लगे और कहीं भी कोई निगेटिव रिपोर्ट नहीं मिली। आखिरकार हमारी कोशिशें रंग लाने लगी थीं। यह हमारे लिये यह गर्व का विषय था। पूरी टीम के चेहरे खुशी से खिल उठे थे। महामारी काल में ब्लैक फंगस की जिस दवा की खासी किल्लत थी हम उसे समाज हित में बनाने, जरूरतमंदों तक पहुँचाने, और बाजार में उपलब्ध कराने में सफल हो गए थे। हमें संतोष था कि हमारे प्रयास समाज के काम आ रहे थे।

***

- डॉ. अरुण रघुवंशी
जनरल सर्जन, इंदौर

अपनी फिक्र करता तो मरीजों को कैसे बचाता?

सुबह से रात तक अस्पताल में लोगों के लिए बेड, दवाई और भोजन की व्यवस्था करने में कई महीने कैसे बीत गए, पता ही नहीं चला। अस्पताल में अत्यधिक समय बीत रहा था इसलिए मैं घर पहुंचते ही नहाने, कपड़े बदलने जैसी सावधानियां रखने के साथ परिवार के सदस्यों और बच्चों से दूरी बनाकर अलग कमरे में रह रहा था।

25 मार्च 2020 को देशभर में लॉकडाउन लगने की घोषणा के साथ ही तमाम सर्जिकल ऑपरेशंस पर भी विराम सा लग गया था। पहले जहां रोजाना करीब आधा दर्जन सर्जरी और दो दर्जन ओपीडी होती थीं वहाँ पूरी तरह सन्नाटा पसरा हुआ था। लोग कोविड-19 के अनजाने खतरे से घबराकर घरों में दुबक गये थे तो समझदार. शहरी लॉकडाउन गाइडलाइंस का पालन करने के उद्देश्य से घरों से बाहर नहीं निकल रहे थे। ऐसा लग रहा था जैसे पूरी रफ्तार से भाग रही जिंदगी की गाड़ी पर अचानक किसी ने ब्रेक लगा दिया है। अत्यंत व्यस्त रहने वाले हम जैसे डॉक्टरों के लिये इस जबरदस्त बदलाव के साथ एडजेस्ट करना आसान नहीं था। एक तरफ जिंदगी थम सी गई थी और दूसरी ओर हम अपनी फैमिली के साथ-साथ उन मरीजों के लिए भी फिक्रमंद थे जिनकी जिंदगी बचाने के लिए उनकी सर्जरी की जानी बेहद जरुरी थी। कोरोना काल के दौरान के अपने अनुभव साझा करते हुये शहर के मशहूर सर्जन डॉक्टर अरुण रघुवंशी बताते हैं कि लॉकडाउन का शुरुआती एक सप्ताह उहापोह में ही निकल गया। एक रात मेरे गाइनेकोलॉजिस्ट मित्र का कॉल आया। उसने कहा सर, बहुत इमरजेंसी है। हमारे एक पेशेंट को डिलीवरी के बाद बहुत ज्यादा ब्लीडिंग हो रही है। उस वक्त तक ऑपरेशन संबंधी कोई कोविड-19 गाइडलाइंस नहीं आई थी, लेकिन मरीज की जान बचाने के लिए ऑपरेशन करना जरूरी था। इसलिए मैंने इसे चैलेंज मानते हुये हर हाल में मरीज की जान बचाने की कोशिश करने का फैसला किया। हालांकि ये डिसीजन लेने के बाद भी मैं खुद के और फैमिली मेंबर्स के लिये बहुत फिक्रमंद था। यही सोच रहा था कि कहीं इस निर्णय से मैं और फैमेली कोरोना संक्रमित न हो जायें। फिर भी मैं अपने इन विचारों पर काबू रखने की कोशिश करते हुये डबल मास्क लगाकर ऑपरेशन थिएटर पहुंचा और कई घंटों के अथक प्रयासों के बाद हम मरीज की जान बचाने में सफल रहे।

सफल सर्जरी से मिली हालात से जूझने की प्रेरणा

इस सफल सर्जरी ने मेरे भीतर के डर और घबराहट को बहुत हद तक कम कर दिया और मुझमें उन विषम परिस्थितियों से जूझने और निपटने का जोश भर लिया। फिर शासन द्वारा उपलब्ध कराई गई पीपीई किट, फेसशील्ड और कोविड-19 गाइडलाइंस ने मेरे काम को और आसान बना दिया और धीरे-धीरे ओपीडी पेशेंट बढ़ने लगे। एक बार फिर सक्रिय होते ही मैं अपने फर्ज को पूरी निष्ठा, मेहनत और ईमानदारी से पूरा करने लगा। मगर इस दौरान मैंने और मेरी टीम ने कोविड-19 गाइडलाइंस का पूरा ख्याल रखते हुए उसका अक्षरशः पालन किया। जिसके चलते हममें से किसी को भी किसी तरह की मेजर परेशानी का सामना नहीं करना पड़ा। हम सबकी यही कोशिश रही कि हर मरीज का समुचित ट्रीटमेंट हो और इलाज के अभाव में किसी को भी अपनी जान न गंवानी पड़े।

एकमात्र लक्ष्य, परिजनों, मरीजों को स्वस्थ रखना

सुबह से रात तक अस्पताल एवं मोबाइल पर लोगों के लिए बेड, दवाई और भोजन की व्यवस्था करने में कई महीने कैसे बीत गए, पता ही नहीं चला। क्योंकि अस्पताल में अत्यधिक समय बीत रहा था इसलिए मैं घर पहुंचते ही नहाने, कपड़े बदलने जैसी सावधानियां रखने के साथ-साथ परिवार के सदस्यों और बच्चों से दूरी बनाकर अलग कमरे में रह रहा था। फिर भी ये फिक्र तो बनी ही रहती थी कि मेरे कारण परिवार का कोई सदस्य संक्रमित न हो जाए। अपना, अपने परिवार और मरीजों के स्वास्थ्य का ध्यान रखना मुख्य लक्ष्य था।

जब करनी पड़ी कोरोना पेशेंट की सर्जरी

इसी बीच अस्पताल में एक 22 साल का नौजवान, आंतों में छेद के चलते इमरजेंसी में भर्ती हुआ। उसे इमीडिएट ऑपरेशन की जरूरत थी और उसके साथ सिर्फ उसके पिता थे। पेशेंट का कोविड-19 पीसीआर नेगेटिव था। ऑपरेशन के बाद छुट्टी के पहले अचानक उसके कोलोस्टॉमी से अत्यधिक ब्लीडिंग होने लगा। कई विशेषज्ञ डॉक्टर्स को दिखाने पर भी उसकी हालत में कोई सुधार नहीं हुआ। तभी हमें पता चला कि उसकी सीटी चेस्ट में कोविड-19 के लक्षण हैं। लेकिन ऐसे में भी हमें मजबूरन उस कोविड पेशेंट की इमरजेंसी सर्जरी करनी पड़ी। हमारे लिए ये इस तरह का पहला अनुभव था। अपने डर पर काबू पाकर पूरी टीम उसकी जान बचाने में जुट गई। मरीज के लिए खून की व्यवस्था, भोजन, दवाओं आदि के इंतजाम से लेकर उसके पिता का हौसला बढ़ाने तक का काम बेहद चुनौतीपूर्ण कार्य था। लेकिन मेहनत रंग लाई और मरीज स्वस्थ होकर घर गया। यह बेहद खुशी देने वाला अनुभव था। इसके बाद हमने कई कोविड-19 मरीजों को लंग्स में पानी भरने के चलते सांस लेने में होने वाली दिक्कत के लिए छाती में ट्यूब डालने का ऑपरेशन भी किया, जो अत्यधिक जोखिम पूर्ण हाई रिस्क था।

वैक्सीन से पटरी पर आई जिंदगी

कोविड-19 की वैक्सीन के आते ही हमारा काम सुगम हो गया। फिर हम दोगुने जोश से अपने काम में जुट गये। डॉक्टर होने के गर्व को हमने तब महसूस किया जब देश में सबसे पहले फ्रंटलाइन हेल्थ वर्कर्स को कोविड-19 वैक्सीनेशन करवाया गया। सच तो ये है कि फिलहाल कोविड-19 प्रोटोकॉल का पालन ही इस महामारी से बचाव का एकमात्र उपाय है। मास्क लगाना, सोशल डिस्टेंसिंग रखना और वैक्सीनेशन कराना एवं स्पेसिफिक ब्लड टेस्ट द्वारा ही इससे बचा जा सकता है। इन मानकों का पालन करने से न केवल कोविड-19 का रिस्क कम होगा बल्कि दूसरों में भी इसके फैलने का खतरा कम हो जाएगा। ऑपरेशन के पहले कोविड-19 आरटीपीसीआर जरूरी है। सर्जरी के दौरान फिजिकल डिस्टेंस मेंटेन करना, वेल फिटेड और नाक तथा मुंह अच्छी तरह से कवर किया हुआ मास्क पहनना भी बेहद जरुरी है। सर्जरी के दौरान हाइजीन का पूरा ख्याल रखना और बार-बार हाथ धोते रहना भी बतौर सर्जन हमें अपनी आदत में शुमार कर लेना चाहिए। हैं ग्लोव्स के बगैर पेशेंट को टच नहीं करना चाहिए। आई प्रोटक्शन इस्तेमाल करने के साथ-साथ ओटी का सरफेस भी नियमित रूप से साफ करवाते रहना चाहिए। बेस्ट सर्जिकल केयर के लिए हेल्थी और फंक्शनल सर्जिकल वर्कफोर्स मेंटेन करना जरूरी है।

***

डॉक्टर भूषण सिंह

(एमडी, साइक्रेटीक्स), प्रयास नशा मुक्ति एवं मनोचिकित्सा केंद्र

महामारी के दौर में बहुत मुश्किल था मनोरोगी कोरोना मरीजों का इलाज

मैं मानसिक रोगियों के एक अस्पताल का संचालक और मनोरोग चिकित्सा विशेषज्ञ हूँ। कोरोना की दूसरी लहर के दौरान अस्पताल के सारे बेड फुल थे और संक्रमण अपने पूरे चरम पर था। ऐसे में अस्पताल के मुखिया होने के नाते वहां के सभी स्टाफ और भर्ती मरीजों की चिंता मुझे सता रही थी। उक्त समय पर किसी भी अस्पताल में बेड खाली नहीं थे। ऐसे में मेरी एक ही चिंता थी कि अगर मनोचिकित्सा केंद्र में कोरोना का संक्रमण आ गया तो कैसे निपटेंगे? और फिर वही हुआ, जिसका डर था। कोरोना ने मनोरोगियों को भी अपनी चपेट में लेना शुरू कर दिया। हमने आनन-फानन में जिस कीमत पर ऑक्सीजन सिलेंडर और ऑक्सीजन कंसंट्रेशन मिले ...... खरीदे और कोविड मरीजों की चिकित्सा शुरू कर दी। स्वस्थ मरीजों की तत्काल छुट्टी कर घर पहुंचाया गया।

प्रभु की कृपा से हमारे सारे संक्रमित मरीज स्वस्थ हुए और स्वस्थ होने के बाद उन्हें कुछ समय के लिए हम उनके घर छोड़ आये, ताकि अस्पताल को कुछ समय के लिए पूरी तरह कोविड पेशेंट्स के लिए ही बुक कर दिया जाये। बहरहाल तमाम परेशानियों से जूझने के बाद हमारा मानसिक रोग चिकित्सालय एक बार फिर अपनी सेवाओं हेतु तत्पर है।

परिस्थिति कितनी भी विकट हो मगर हिम्मत न हारें

कोविड को रोकने के लिए लगे लॉकडाउन के चलते हमें ट्रांसपोर्टिंग में बहुत समस्याओं का सामना करना पड़ा। मरीजों के भोजन एवं दवाइयों के परिवहन हेतु संघर्ष करना पड़ता। ऐसी ही अनेक व्यावहारिक दिक्कतों के बीच दूसरी लहर की तबाही देखने के बाद ये बात समझ आ गई कि परिस्थिति कितनी भी विकट हो मगर हिम्मत नहीं हारनी चाहिए। परिस्थितियों से लड़ना चाहिए और उस दौरान पूरी सतर्कता भी बरतनी चाहिए क्योंकि कोई भी समस्या स्थायी नहीं होती है। हर समस्या का हल निकलता है। अब, जब आप और हम अपने पुराने कामों पर लौट आए हैं, तब भी हमें हरसंभव सावधानियां रखनी चाहिये।

हमें बचपन से सिखाया गया है कि कठिन से कठिन परिस्थिति में भी हमें अपना आपा नहीं खोना चाहिए और संयम बरतना चाहिए। इस तरह की महामारी दोबारा न आए, इसके लिए कोविड से बचाव का वैक्सीनेशन जरूर करायें। मास्क का नियमित रूप से प्रयोग करें क्योंकि मास्क आपको कोविड वायरस के साथ-साथ धूल, धुएं एवं प्रदूषण से भी बचाता है।

***

डॉ. सुष्मिता मुखर्जी
सीनियर गायनेकोलॉजिस्ट, इंदौर

वास्तव में, बहुत बड़ी थीं, उस दौर की चुनौतियां

कोरोना से बचाव के दृष्टिगत 25 मार्च 2020 को जब देश भर में लॉकडाउन लगाया गया तो उस समय चंद जरूरी सेवाओं को छोड़कर अन्य सभी कामकाज थम से गए। हम डॉक्टर कोरोना के बारे में शुरुआती जानकारियां तो रखते थे लेकिन यह बीमारी पहली बार महामारी के रूप में सामने आई थी इसलिए बहुत डीप डिटेल में इसके बारे में हमें भी जानकारी नहीं थी। ऐसे में हमें दोहरी चुनौती का सामना करना पड़ रहा था। एक तो हमें खुद को सुरक्षित रखना था और दूसरे अपने क्लीनिक पर आने वाले हर पेशेंट और यहाँ होने वाली डिलीवरीज के दौरान मां तथा बच्चे को भी कोविड-19 से बचाना था। आज करीब दो साल बाद जब हम पलट कर देखते हैं तो एहसास होता है कि उस समय हमारे सामने कितनी बड़ी चुनौती थी। क्लीनिक में एसी नहीं चला सकते थे, पंखे को भी दूर रख कर इस तरह यूज करना पड़ता था कि उसकी वजह से कहीं हम संक्रमण के शिकार ना हो जाएं, भरी गर्मी में पीपीई किट पहनकर घंटों बिना खाए पिए और शरीर की दूसरी जरूरतों को अवॉइड करते हुए पेशेंट्स की देखभाल करनी पड़ती थी। किसी भी चीज या व्यक्ति के संपर्क से अपने आप को बचाने के हर संभव प्रयास करने पड़ते थे।

हर हालत में मरीज देखती रही

ये टास्क बहुत बड़े थे और हम डॉक्टरों को इन सारी चुनौतियों के बीच ही अपने पेशेंट्स का सही और समुचित इलाज करना था। फिर भी हमने हार नहीं मानी और अपनी ओर से हर वो सावधानी रखी, जो जरूरी थी। इसलिए कोरोना की दोनों लहरों के दौरान हमारे क्लीनिक का कोई भी स्टाफ मेंबर इस महामारी की चपेट में नहीं आया। हमने अपने पेशेंट को भी इस बीमारी से दूर रखने की कोशिश की और उसमें हम काफी हद तक सफल भी रहे। कुछ पेशेंट्स की बाद में पॉजिटिव रिपोर्ट आई तो हमने उसके संपर्क में आए सभी स्टाफ मेंबर्स की कोरोना जांच कराई।

बार-बार अपने पूरे क्लीनिक को सेनेटाइज कराते रहे लेकिन हमने परमिशन मिलने के बाद कभी भी पेशेंट्स देखने बंद नहीं किए क्योंकि हमारे पेशेंट्स इस हालत में नहीं होते हैं कि उनकी डिलीवरी या सर्जरी को आगे लंबे समय तक के लिए टाला जा सके। हमारी कोशिशें रंग लाईं और सभी एक्सपेक्टेड घरों में कोरोना काल के दौरान भी बच्चों की किलकारियां गूंजती रहीं। ईश्वर से प्रार्थना है यह सिलसिला आगे भी चलता रहे और हमारे सभी पेशेंट्स के आंगन में खुशियाँ खिलखिलाती रहें। हम सभी अपनी ओर से पूरी सावधानियां रखें, ताकि भविष्य में हमें कोरोना की और लहरों का सामना न करना पड़े।

***

ताउम्र याद रहेंगे सबक कोरोना काल के

अजब हाहाकार के इस दौर में हर कोई लाचार नजर आया। खासतौर पर कोरोना कहर की दूसरी लहर तो बहुत ही खतरनाक साबित हुई। उस समय तो इन आंखों को ऐसे मंजर भी देखने पड़े जिनकी कभी कल्पना भी नहीं की थी। लेकिन तस्वीर का दूसरा रुख ये भी है कि लाखों जिंदगियां तबाह करने वाला कोरोना वायरस हमें कुछ ऐसे सबक भी सिखा रहा है, जो ताउम्र याद रहेंगे।

डॉ. सुरेंद्र प्रताप सिंह (एस. पी. सिंह)
प्रिंसिपल, गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

कोरोना काल की त्रासदी के दौरान हममें से अधिकांश लोगों ने अपना कुछ ना कुछ खोया है। किसी के अपने हमेशा-हमेशा के लिए बिछड़ गए तो किसी के सुनहरे सपने तार-तार हो बिखर गए। किसी की रोजी-रोटी छिन गई तो रोटी के लिए किसी की गाड़ी तक बिक गई। अजब हाहाकार के इस दौर में हर कोई लाचार नजर आया। खास तौर पर कोरोना कहर की दूसरी लहर तो बहुत ही खतरनाक साबित हुई। उस समय तो आंखों को ऐसे मंजर भी देखने पड़े जिनकी हमने कभी कल्पना भी नहीं की थी। लेकिन तस्वीर का दूसरा रुख ये भी है कि लाखों जिंदगियां तबाह करने वाला कोरोना हमें कुछ ऐसे सबक भी सिखा रहा है, जो हमें ताउम्र याद रहेंगे। यह कहना है श्रीमति कमला बेन रावजी भाई पटेल गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कालेज एवं अस्पताल, इंदौर के प्रिंसिपल डॉ. सुरेंद्र प्रताप सिंह का। वो कहते हैं कि इन विपरीत परिस्थितियों ने हमें नए सिरे से अपने-परायों की पहचान कराई। कोरोना काल में उन्हें सबसे बड़ा झटका तब लगा जब दूसरी लहर के समय 28 अप्रैल को उन्होंने अपने अत्यंत प्रिय पिता को खो दिया। वो बताते हैं कि बाबूजी (पिता) पैतृक गांव में थे। 25 अप्रैल को बाबूजी से हुई बातचीत में उनकी खराब हालत की खबर लगी। दिक्कत ये थी कि उस वक्त यहां हम सभी (परिवार के 6 सदस्य) कोरोना पॉजिटिव होने के कारण बाहर नहीं निकल पा रहे थे। वहां पिता की हालत बेहद गम्भीर ..... ऐसा लग रहा था मानो, काल अपनी पूरी तैयारी से आया था। 28 की सुबह भयानक कष्ट के साथ पिताजी को सांस लेने में दिक्कत हुई। कोई उन्हें घर से अस्पताल तक ले जाने वाला भी नहीं था। समुचित इलाज के बिना दोपहर करीब 12 बजे पूज्य पिताजी हम सबकी प्रतीक्षा किए बिना अंतिम यात्रा पर निकल गए। खबर सुनते ही अंतरआत्मा रूदन करने लगी। पिता की अकेली औलाद, जो अंतिम समय में सामने न हो, एक बूंद गंगाजल भी पिता जी के मुख में न डाल सके, न ही मुखाग्नि दे पाए तो इससे बड़ा दुख और क्या होगा? इस दुखद घटना से सबसे बड़ा और कड़ा सबक ये मिला कि प्रकृति के आगे सभी असहाय हैं।

मन कमजोर न होने दें, किसी भी आपदा में

जिस शख्स ने परिवार की बेहतरी के लिए अपनी जिंदगी खपा दी, उसके मृत शरीर को घर से विदा करते समय पुत्र और पोते अग्नि तक नहीं दे सके। शव शमशान घाट तक ले जाने को भी कोई तैयार नहीं हो रहा था क्योंकि सभी को संक्रमण का डर सता रहा था। राम नाम सत्य बोलने वाला भी कोई नहीं मिल रहा था। अग्नि को आगे लेकर चलने वाला कोई नहीं। गांव के 5-6 लोंगों ने बमुश्किल हिम्मत दिखाई और अंतिम संस्कार की रस्मअदायगी निभाई। सबक मिला कि ईश्वर के विधान में पहले से जो लिखा रहता है, आखिर वही होता है। हम वसुधैव कुटुंबकम की कितनी भी बात करें लेकिन कोई निश्चित तौर पर नहीं कह सकता कि अंतिम संस्कार में उसके परिवार के चार लोग भी शामिल हो पाएंगे या नहीं। परिस्थितियां, धन और धर्म दोनों को प्रभावित करती हैं। मन को कमजोर और भयभीत कर देती हैं। भविष्य के लिए और खासतौर पर भावी पीढ़ी के लिए सबक, कि कैसी भी आपदा आ जाए मन कमजोर न होने दें। कोरोना काल में भय की वजह से भी कई जानें चली गईं। इसलिए सबक ये है कि मनोबल हर हाल में बनाए रखें।

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत

भविष्य में अगर कभी किसी आपदा का सामना करना पड़े तो मन को मजबूत रखें। उस समय ये बात जरूर याद रखें कि 'मन के हारे हार है मन के जीते जीत'। कोरोना की पहली लहर भी हम लोगों के लिए खासी कठिनाइयों भरी रही। 8 मई 2020 को तय बेटी की शादी स्थगित करनी पड़ी। जो किसी तरह 9 दिसम्बर को गिनती के मेहमानों के बीच संपन्न हुई। पुत्र डॉ. नवनीत की ड्यूटी कोविड महामारी में लगी थी। इसके चलते मेरी चार साल की पोती को उसके पिता से कई-कई दिन दूर रहना पड़ा। ऐसे में ये बात ध्यान रखनी चाहिए कि 'मन का सोचा हो तो अच्छा, नहीं हो तो और भी अच्छा क्योंकि अगर मन का सोचा नहीं हो रहा है तो वो भगवन का सोचा हो रहा है'।

***

ट्रैफिक नियमों की तरह कड़ाई से पालन करें कोविड गाइडलाइन का

डॉ. विकास दवे
निदेशक, मध्य प्रदेश साहित्य अकादमी, भोपाल

महामारी को मात देने के लिए हमें कोरोना से बेवजह डरने की जरूरत नहीं है लेकिन इसे हल्के में लेना भी बहुत बड़ी गलती होगी। पूरे विश्वास के साथ इसका मुकाबला करें लेकिन अति आत्मविश्वास में आकर इसके प्रति लापरवाह न हो जाएं वरना स्थिति गंभीर हो सकती है।

कोरोना संक्रमण से जुड़ी तमाम बातों में सबसे खास बात ये है कि इसकी चैन अनजाने ही आगे बढ़ती जाती है। हम अपनी ओर से पूरा ध्यान रखते हैं, फिर भी किसी और के जरिए ये संक्रमण हम तक पहुँच जाता है। यह बिल्कुल वैसा ही है, जैसे सड़क पर चलते हुए कई बार ऐसा भी होता है कि अपनी गलती न होने के बावजूद हम सामने वाले की गलती के कारण दुर्घटनाग्रस्त हो जाते हैं। इसलिए फिलहाल अच्छा यही है कि हम घर से बाहर निकलते वक्त कोरोना गाइडलाइन का पालन करें एवं दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करें। एक पंक्ति में कहूं तो कोविड के पूरी तरह खात्मे तक हमें इससे जुड़ी हर गाइडलाइन का बिलकुल उसी तरह पालन करना है जैसे हम सड़क पर चलने के दौरान ट्रैफिक नियमों का पालन करते हैं।

वैक्सीनेशन के बाद भी ढिलाई न बरतें

ये कहना है मध्य प्रदेश साहित्य अकादमी के निदेशक डॉ. विकास दवे का। उनका मानना है कि हमें कोरोना से बेवजह डरने की जरूरत नहीं है लेकिन इसे हल्के में लेना भी बहुत बड़ी गलती होगी। पूरे विश्वास के साथ इसका मुकाबला करें लेकिन अति आत्मविश्वास में आकर इसके प्रति लापरवाह हो जाना घातक साबित हो सकता है। वो कहते हैं कि अब भी उचित यही है कि हम यथासंभव घर में ही रहते हुए सामाजिक दूरी का पालन करते रहें। बाहर जाना पड़े तो भी डबल मास्क पहनें। वैक्सीनेशन के बाद भी ढिलाई कतई न बरतें और अपनी ओर से हर तरह की सावधानी रखें।

परिवार के सभी सदस्यों को हुआ कोरोना

अपनी आपबीती साझा करते हुए डॉ. दवे बताते हैं कि मैं 28 मार्च 2021 को भोपाल से इंदौर पहुंचा और 29 मार्च को परिवार के चार सदस्यों को एक साथ बुखार आ गया। 30 मार्च को मैंने अपने साथ-साथ पत्नी, मां और बेटी के भी कोरोना टेस्ट कराये तो सभी की रिपोर्ट्स पॉजिटिव मिलीं। इसके बाद हमने निजी अस्पताल में इलाज शुरू किया गया। मेरे अलावा बाकी तीनों की स्थिति काफी हद तक ठीक थी। 4 अप्रैल को तबीयत ज्यादा खराब होने पर मुझे अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। तीन दिन आईसीयू में रहने के बाद चार दिन और अस्पताल में ही एडमिट रहा। डिस्चार्ज होने के बाद भी मैंने आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक दवाइयों और काढ़े का सेवन जारी रखा। इसके साथ च्यवनप्राश, गिलोय, हल्दी वाले दूध, ध्यान, योग और प्राणायाम को भी अपनी दिनचर्या में शामिल किया, ताकि रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर महामारी का पूरी क्षमता के साथ मुकाबला कर सकूँ।

अस्पताल से वीडियो जारी कर पुत्र ने दूर की दहशत

जी न्यूज चैनल में असिस्टेंट प्रोड्यूसर के रूप में कार्यरत मेरे पुत्र हार्दिक दवे को भी कोरोना की पहली लहर के दौरान अप्रैल 2020 में कोविड हो गया था। उसे भी हॉस्पिटल में 14 दिन भर्ती तक रहना पड़ा और उसके बाद वो घर पर भी 14 दिन क्वारंटाइन रहा। लेकिन इस दौरान भी उसने अपनी जिम्मेदारी पूरी क्षमता से निभाई। दरअसल, उस समय कोरोना लोगों के लिए नया-नया था इसलिए हार्दिक ने अस्पताल से ही खुद के अनुभव वीडियो बनाकर लोगों से साझा किये। ताकि लोगों को बिल्कुल सही और सटीक जानकारी मिल सके और कोरोना वायरस को लेकर उनकी दहशत कम हो सके। हार्दिक कहते हैं कि यह समय हेल्दी लाइफ़स्टाइल को अपनाने का है। जो व्यक्ति जितना स्वस्थ है उसे रोग होने की संभावना उतनी ही कम होगी। यह बात हमारे वेद-शास्त्रों में बहुत पहले से लिखी हुई है लेकिन कोरोना का कहर झेलने के बाद अब हम लोग इसे खुले रुप में सहज स्वीकार करने लगे हैं।

***

घर आई नन्हीं परी ... उम्मीदों से जिंदगी संवरी

देश में यूं तो हर रोज हजारों बच्चे जन्म लेते हैं। हर बच्चा ईश्वर का अनमोल उपहार होता है। अपनी सहज सादगी, ताजगी और पाक़ीजगी के चलते बच्चे सहज ही हमारा मन मोह लेते हैं। ईश्वर की कृपा से ये खूबियां लगभग हर नवजात बच्चे में होती हैं फिर भी किन्हीं खास वजहों से कुछ बच्चे बेहद खास हो जाते हैं। ऐसी ही बेहद खास बच्ची है हमारी नन्हीं परी .....

डॉ. कनक चतुर्वेदी
इंदौर

ऐन लॉकडाउन लगने के दिन आई इस नन्हीं के शुभागमन से हमारे घर-आंगन में खुशियां कुछ ऐसी बिखरीं कि उम्मीदों के सतरंगी गुलों से जिंदगी संवर गई। हालांकि हमारे यहां बेबी का जन्म दो-तीन दिन बाद अपेक्षित था। लेकिन कहावत है... जन्म, मरण और परण (विवाह) ईश्वर के हाथ में है। इस मामले में भी ये कहावत सही साबित हुई और 27 या 28 मार्च के बजाय नन्हीं परी का इस पावन धरा धाम पर शुभागमन 25 मार्च 2020 को, (लॉकडाउन शुरू होने के दिन ही) हो गया।

उस वक्त तक इंदौर शहर में कोरोना मरीजों की संख्या नगण्य थी। लेकिन अखबारों, टीवी चैनलों, डिजिटल मीडिया और सोशल मीडिया पर यह मुद्दा इस कदर छाया हुआ था कि लोग कोरोना का नाम सुनते से ही घबरा जाते थे। उस वक्त तक इस महामारी के बारे में लोगों को बहुत ज्यादा जानकारी भी नहीं थी। इसलिए आधी-अधूरी जानकारी के चलते हर कोई कहीं ज्यादा खौफजदा था। यहां तक कि हम डॉक्टर्स भी मरीजों के साथ-साथ आपस में भी बात करने से हिचकते थे। डर था, कि कहीं मास्क और पीपीई किट पहनने के बावजूद हम इस संक्रमण का शिकार न हो जाएं। परिवार में मेरे साथ पिता डॉ. ए.के. द्विवेदी और पति डॉ. वैभव चतुर्वेदी चिकित्सकीय कर्म से ही संबंधित हैं। पिताजी तो भारत सरकार के आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार समिति के सदस्य भी हैं। इस नाते महामारी के शहर में प्रवेश के पहले ही हम लोग इसके बारे में काफी कुछ सुनते, पढ़ते और समझते रहते थे। लेकिन यह अंदाजा नहीं था कि लॉकडाउन के पहले ही दिन बेटी का जन्म होगा और हमें इतनी बड़ी खुशी एंजॉय करने के लिए मिठाई और चॉकलेट तक नहीं मिलेगी। मैं तो घर पर बच्ची के पास ही थी लेकिन उसके पिता और नानाजी को इस बात का डर लगता था कि कहीं नन्हीं बच्ची इंफेक्शन का शिकार न हो जाए। इसलिए वो बच्ची को प्यार-दुलार भी नहीं कर पाते थे।

दादी-नानी ने की समुचित देखभाल

मेरे पति डॉ वैभव चतुर्वेदी ने तो बेटी होने के 3 दिन बाद से ही अपना ड्यूटी ज्वाइन कर ली थी क्योंकि उन्हें उन आपातकालीन परिस्थितियों में इससे ज्यादा छुट्टी ही नहीं मिली थी। पिताजी भी 2 सप्ताह बाद अपने मरीजों की समस्याएं दूर करने और उन्हें सेहतमंद बनाने के प्रयासों में जुट गए थे। लेकिन इस पूरे दौर में मेरी मां और सासू मां ने जिस तरह से हम मां-बेटी की देखभाल की प्यार और अपनेपन की वैसी मिसाल बहुत कम मिलती है। उस समय कोरोना के चलते घर में कामकाज करने वाले सहयोगी भी नहीं आ रहे थे। ऐसे में घर की साफ-सफाई से लेकर के खाना बनाने, कपड़े धोने समेत घर के सभी काम बच्ची की नानी और दादी को ही करने पड़े। लेकिन दोनों ने अपनी-अपनी जिम्मेदारियां बखूबी निभाईं। मेरे दोनों भाई-बहन भी उनकी यथासंभव मदद करते रहे। मुझे तो लगा कि शायद ईश्वर ने जान-बूझकर मेरे लिए ऐसी परिस्थितियां पैदा कर दीं कि मैं एक साल से अधिक समय तक लगातार अपनी बच्ची के साथ रह पाई। वरना एक डॉक्टर के रूप में अपनी व्यस्तता के चलते शायद मैं एक साथ इतनी लंबी छुट्टी नहीं ले पाती। बेटी के जन्म के एक साल बाद पिताजी ने उसके पहले जन्मदिन को धूमधाम से मनाने की प्लानिंग कर ली थी कि अचानक ही फिर से कोरोना के केसेस बढ़ने लगे और हम लोगों ने बेटी का जन्मदिन सादगी से मनाने का निर्णय लिया। उम्मीद है कि आने वाले वर्षों में हम अपनी नन्हीं परी का अगला जन्मदिन पूरे उल्लास और उत्साह के साथ धूमधाम से सेलिब्रेट कर सकेंगे।

***

युवाओं पर यकीं... मगर अनुभव का विकल्प नहीं

जब आप इलाज के लिए पुरानी चिकित्सा पद्धतियों की ओर रुख करें तो यथासंभव अपना उपचार किसी ऐसे चिकित्सक से ही कराएं जो वास्तव में अपने सुदीर्घ अनुभवों के खजाने से निकालकर आपको कोई ऐसी दवा दे, कि आपकी सारी बीमारी उड़नछू हो जाए। ऐसे डॉक्टरों तक पहुंचना कठिन नहीं है।

- डॉ. शशिमोहन शर्मा
डायरेक्टर एंड प्रिंसिपल हेनिमैन कॉलेज ऑफ होम्योपैथी, बर्कशायर, यूनाइटेड किंगडम

भारत युवाओं का देश है। हमारी जनसंख्या का बड़ा हिस्सा युवा है और यह युवा वर्ग कमोबेश हर क्षेत्र में अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज करा रहा है। जापान में संपन्न पिछले ओलंपिक्स में भी कई भारतीय युवाओं ने अपनी सफलता का परचम लहराया है और हर भारतवासी को गौरवान्वित होने का अवसर दिया है। इसलिए हमारे युवाओं का जोश, जज्बा, जिंदादिली और ऊर्जा वास्तव में प्रशंसनीय है। लेकिन इस सबके बावजूद मेरा मानना है कि अनुभव की कमी के चलते कई बार बात बनते-बनते बिगड़ भी जाती है।

इनकार नहीं कर सकते, अनुभव की महत्ता से

सच्चाई ये है कि जीवन में अनुभव का कोई विकल्प नहीं है। फिर चाहे वह इंजीनियरिंग का क्षेत्र हो या चिकित्सा का या फिर अन्य कोई क्षेत्र। इसलिए सभी युवाओं को सलाह देना चाहता हूं कि अनुभवी व्यक्ति से जब भी सीखने को मिले, बेहिचक सीखें। ये सोचकर संकोच न करें कि मैंने ये जिज्ञासा जाहिर की तो लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे। विपरीत परिस्थतियों से सामना करने के लिए किताबी ज्ञान के साथ-साथ अनुभवी व्यक्ति का मार्गदर्शन भी जरूरी है। अगर आपने अपने अनुभव के बल पर परिस्थितियों का स्वविवेक नीर-क्षीर मूल्यांकन करना सीख लिया है तो फिर आप किसी भी परिस्थिति में न तो डरेंगे और न ही घबराएंगे, बल्कि अपने अनुभव की कसौटी पर कसकर तथ्यों का निष्पक्ष आकलन और विवेचन इस तरह करेंगे, कि बड़ी से बड़ी मुश्किल का हल सफलतापूर्वक निकाल लेंगे। इसलिए मैं मानता हूं कि किसी भी क्षेत्र में अनुभव की महत्ता, उपयोगिता और सार्थकता से इनकार नहीं किया जा सकता है।

मरीज की जानकारी चिकित्सकों तक पहुंचना जरूरी

मैं ऐसा इसलिए कह रहा हूं क्योंकि कई बार देखने में आता है कि कुछ लोग होम्योपैथी अथवा आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतियों को लेकर संतुष्ट नहीं होते हैं। उनके मामलों में होता ये है कि, वो इन पद्धतियों के संपूर्ण जानकार, अनुभवी चिकित्सकों तक पहुंच ही नहीं पाते हैं। ऐसे लोग अपने आसपास ही किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आ जाते हैं जिसका इन पद्धतियों में अनुभव और ज्ञान बहुत व्यापक नहीं होता है। इसलिए मैं कहता हूं कि जब आप इलाज के लिए होम्योपैथी या आयुर्वेदिक चिकित्सा की ओर मुड़ें तो जहां तक संभव हो अपना उपचार किसी ऐसे चिकित्सक से ही कराएं जो वास्तव में अपने सुदीर्घ अनुभवों के खजाने से आपको कोई ऐसी दवा निकाल कर दे दे, कि आपकी बीमारी उड़नछू हो जाए। भारत समेत दुनियाभर में ऐसे चिकित्सकों तक पहुंचना बहुत कठिन काम नहीं है। बस जरूरत थोड़ा धैर्य रखकर, उनके बारे में सर्च करने और फिर उनके समक्ष अपनी बात रखने की है।

कोरोना काल ने साबित की होम्योपैथिक की उपयोगिता

कोरोना काल ने साबित कर दिया है कि होम्योपैथी चिकित्सा की जड़ें कितनी गहरी हैं। इस दौर में आर्सेनिक एल्बम, जेल्सीमियम, फास्फोरस, नेट्रम म्यूर, रस-टॉक्स एवं सल्फर समेत कई दवाओं का कोरोना मरीजों पर इस्तेमाल किया गया और वो पूरी तरह स्वस्थ हो गए। लेकिन किस मरीज के लिए, कौन सी दवा की, कितनी मात्रा उपयुक्त है, यह ज्ञान हमें अनुभव के साथ ही होता है। महामारी के इस दौर में यह भी सिद्ध कर दिया है कि भविष्य में हम केवल एक चिकित्सा पद्धति पर आंख मूंदकर निर्भर नहीं रह सकते हैं। हमें आधुनिक चिकित्सा के साथ-साथ आयुर्वेद और होम्योपैथी जैसी पुरानी चिकित्सा पद्धतियों को भी बढ़ावा देना होगा और अगर इनके परिणाम बेहतर मिलते हैं तो इनके जरिए वैकल्पिक के बजाय प्राथमिक उपचार करने से भी गुरेज नहीं करना होगा।

***

कोरोना को मात आयुर्वेद के साथ

लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए मध्य प्रदेश के आयुष विभाग ने मार्च 2020 में ही कार्ययोजना बना ली थी। शासकीय अष्टांग आयुर्वेद कॉलेज, ने विभिन्न चरणों में आयुर्वेदिक दवाओं का वितरण किया। इसके लिए आयुर्वेद कॉलेज, होम्योपैथिक कॉलेज, यूनानी कॉलेज ने एकजुट होकर प्रयास किए।

डॉ. अखलेश भार्गव
एसोसिएट प्रोफेसर एवं आयुर्वेद विशेषज्ञ,
शासकीय अष्टांग आयुर्वेद कॉलेज, इंदौर

पूरे विश्व में समय-समय पर महामारी के रूप में अनेक आपदाएं आई हैं, जिनका चिकित्सकों, आम जनता एवं प्रशासन ने मिलकर सामना किया है। पूरे कोरोना काल में आधुनिक चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा अनेक प्रकार की दवाइयों का प्रयोग किया गया किंतु उनमें से कई पर बाद में रोक लगानी पड़ी।

आयुर्वेद का प्रभाव

यह बात सभी को स्वीकार करनी पड़ी कि इस बीमारी का इलाज केवल एक ही है कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाई जाए। कोविड-19 रूपी घनघोर अंधकार में सूरज की एक किरण आयुष चिकित्सा पद्धति ने दिखाई और सिद्ध किया कि आयुर्वेद, होम्योपैथी, यूनानी, योग, नेचुरोपैथी का प्रयोग करके इस बीमारी से बचा जाना संभव है। सरकार के माध्यम से एवं व्यक्तिगत रूप से चिकित्सकों द्वारा इन दवाइयों को लोगों तक पहुंचाया गया और इनके इस्तेमाल से मरीजों ने राहत की सांस ली।

भारत सरकार ने बनाई गाइडलाइन

भारत सरकार,आयुष विभाग एवं मध्यप्रदेश शासन ने इसके लिए गाइडलाइन जारी की, ताकि आम जनता इस गाइडलाइन के अनुसार औषधियों का सेवन कर सके। लोगों में इस बीमारी को कम करने एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुष विभाग ने मार्च 2020 से ही प्लान बनाया। इंदौर के शासकीय अष्टांग आयुर्वेद कॉलेज, लोकमान्य नगर ने विभिन्न चरणों में आयुर्वेद दवाओं का वितरण किया। दवाओं का वितरण करने के लिए आयुर्वेद कॉलेज, होम्योपैथिक कॉलेज, यूनानी कॉलेज के सभी डॉक्टर एवं इंदौर के अधिकारियों ने मिलकर इस हेतु योजना बनाई।

पत्नी और बेटी के साथ डॉ. अखलेश भार्गव

लाखों लोगों को आयुर्वेदिक काढ़े का वितरण

कोविड-19 की रोकथाम के लिए एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कॉलेज ने संचालनालय आयुष के निर्देशन में एवं स्थानीय जिला प्रशासन के सहयोग से त्रिकटु चूर्ण (सोंठ, काली मिर्च, पिपली), संशमनी वटी (गिलोय युक्त), अणु तेल (नाक में डालने वाली दवा), आर्सेनिक एल्बम 30 होम्योपैथिक दवा एवं यूनानी काढ़ा जोशांदा, खमीरा, शरबत उन्नाव का वितरण किया गया। इस दौरान हम सभी के मन में कुछ डर और घबराहट थी लेकिन हर हाल में लोगों को सेहतमंद बनाने के कर्तव्यबोध के चलते जल्द ही वो डर और घबराहट काफूर हो गई। मुझे याद है कि उस वक्त, जब सड़कों पर एक खामोशी थी, दूर-दूर तक कोई आदमी नहीं था। उस समय मई-जून की तेज गर्मी में पीपीई किट पहनकर अपनी टीम के साथ लोगों के घरों में जाकर दवाइयां बांटना अपने आप में एक बड़ा चैलेंज था। उस समय लोग डरे हुए थे। वो घर के बाहर की कोई भी चीज को लेना तो दूर छूना भी नहीं चाहते थे। ऐसी स्थिति में लोगों के घरों के बाहर जाकर उन्हें दवाइयों के फायदे बताना एवं कोरोनावायरस से बचने के लिए इन दवाइयों के प्रयोग का महत्व समझाना अपने आप में एक बड़ा काम था। किंतु शुरुआती झिझक के बाद लोगों ने भरपूर सहयोग दिया और दवाइयां लीं। मार्च 2020 से अब तक इंदौर और आसपास के क्षेत्रों में लगभग लाखों लोगों को आयुर्वेदिक काढ़ा बांटा जा चुका है। इसी तरह लाखों लोग आयुर्वेदिक दवाओं का सेवन कर अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ा चुके हैं।

***

‘वसुधैव कुटुंबकम’ का महत्व कोरोना काल में जाना

दो साल से भी ज्यादा समय से जारी कोविड-19 महामारी के माध्यम से प्रकृति ने यूं तो हमें कई सबक सिखाए हैं। मगर इनमें सबसे महत्वपूर्ण है, पुरातन, सनातन भारतीय चिंतन के मूलमंत्र ‘वसुधैव कुटुंबकम’ को निजी जिंदगी में उतारने का सबक। हमें ये मंत्र पूरी तरह आत्मसात करना ही होगा।

डॉ. ए.पी.एस. चौहान
प्रोफेसर, शा. अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय, इंदौर

यह मंत्र कहता है कि, संपूर्ण धरा पर रहने वाले लोग एक कुटुम्ब के सदस्यों की तरह हिल-मिलकर एक साथ रहें। जिस तरह कोरोना वायरस तमाम देशों की भौगोलिक सीमाएं तोड़ते हुए एक से दूसरे देश पहुंचा और जगह-जगह तबाही, बर्बादी का भयावह मंजर पेश करते हुए पूरी दुनिया को हलाकान, परेशान कर गया, उसने हमारी इस धारणा को पुष्ट किया कि किसी भी महामारी से लड़ने के लिए हमें पूरी धरती को एक परिवार मानकर सामूहिक प्रयास करने होंगे। क्योंकि ऐसी महामारी के दौरान अगर हमारा पड़ोसी असुरक्षित और असहाय होगा तो हम भी बहुत दिनों तक सुरक्षित और खुशहाल नहीं रह सकेंगे। इसलिए संपूर्ण धरा के प्रत्येक जीव को अपने ही परिवार का हिस्सा मानकर उसके लिए सुख, शांति, संपन्नता और सद्बुद्धि की प्रार्थना करें और जहां तक संभव हो उसे वो हर सुविधा, साधन और संसाधन मुहैया कराने की कोशिश करें जो आप स्वयं के लिए चाहते हैं।

आवश्यकता, एक और मजबूत अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य इकाई की

कोविड-19 जैसी व्याधियां एक देश विशेष के दायरे में सीमित नहीं रखी जा सकती हैं। दुनिया का कोई भी देश अगर ऐसी महामारी से भयाक्रांत हुआ तो अन्य देश भी इससे ज्यादा समय तक अछूते नहीं रह सकेंगे। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन के अलावा एक और मजबूत अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य इकाई की आवश्यकता है, जो सभी देशों के लोगों के स्वास्थ्य के लिए उचित स्वास्थ्य नीति का निर्धारण कर सके। इसका उद्देश्य समस्त विश्व के जन-जन की मंगल कामना और बेहतर स्वास्थ्य की गारंटी हो। जैसा कि हमारी संस्कृति में संपूर्ण धरती को अपना परिवार माना गया है और सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया ..... जैसे श्लोकों में मानव के साथ-साथ पृथ्वी के समस्त प्राणियों के अच्छे स्वास्थ्य की कामना की गई है।

विपदा आने से पहले मजबूत करें अपने आप को

दिसंबर 2019 से संपूर्ण विश्व को चपेट में लेने वाली महामारी कोविड-19, उससे बचाव के लिए लगाया गया लॉकडाउन, अनलॉकिंग प्रोसेस, द्वितीय लहर की भयावहता और उसके बाद तीसरी लहर ये सभी सोपान हम सभी ने नजदीक से देखे हैं। हममें से बहुतों ने अपने व्यापार, व्यवसाय, नौकरी में बहुत कुछ खोया और इससे भी ज्यादा अपने परिजनों के हमेशा-हमेशा के लिए बिछुड़ जाने की भयावह पीड़ा को सहा है। इन सबके बीच महामारी ने हमें सबक सिखाया कि विपदा आने के बाद उपाय करने से अच्छा है कि उसके पहले ही अपने आप को हर तरह से मजबूत कर लें। इसलिए ये समय निश्चिंत होकर सामान्य जिंदगी जीने का नहीं बल्कि सजग रहकर हर तरह से अपने बचाव के तमाम संभव उपाय करने का है। फिर वो मास्क लगाना हो या समुचित खानपान का ध्यान रख अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना हो।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाई आयुर्वेदिक औषधियों ने

आयुर्वेद, सदियों से समझाता आया है कि बीमारी के आक्रमण के पहले ही उससे सुरक्षा के समुचित उपाय कर लिए जाएं। स्वास्थ्य रक्षा के जो उपाय और तरीके आयुर्वेद में समझाए गए हैं, उन्हें अब न केवल भारत बल्कि दुनिया स्वीकार कर रही है। कोरोना काल के दौरान हमारे शरीर रूपी क्षेत्र को सक्षम एवं मजबूत बनाने के लिए अनेक रासायनिक औषधियों अश्वगंधा, गिलोय, मुलेठी, आंवला, पीपली, तुलसी, काली मिर्च, हल्दी, अदरक, सौंठ आदि का प्रयोग जनमानस में बहुतायत से किया गया और सबने अपने शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करके वायरस रूपी बीज को शरीर में पनपने से रोकने की कोशिश की।

***

जितनी पुरानी, उतनी काम की प्राचीन चिकित्सा पद्धति

बीते करीब दो सालों से हम सभी महामारी के खौफ में जी रहे हैं। इस दौरान मैंने पाया है जो लोग पुरातन भारतीय जीवन पद्धति का अनुसरण कर सात्विक और संयमित जीवन जी रहे हैं उन पर इस महामारी का अपेक्षाकृत कम प्रभाव पड़ रहा है। हमारी प्रार्थना है कि दुनिया को इस महामारी से जल्द से जल्द निजात मिले।

डॉ. भूपेंद्र गौतम
पूर्व एडिशनल सेक्रेटरी जनसंपर्क मध्यप्रदेश शासन

भारतीय मनीषियों ने बहुत पहले ही गहन शोध कर कुछ चिकित्सा पद्धतियां विकसित कर ली थीं जो शताब्दियों बाद आई कोविड-19 महामारी पर भी प्रभावकारी साबित हो रही हैं। ये मैं कोई सुनी-सुनाई या पढ़ी-पढ़ाई बात नहीं कर रहा हूं बल्कि अपने ही परिवार का एक सच्चा अनुभव साझा कर रहा हूं। बीते दो साल से हम सभी महामारी के खौफ में जी रहे हैं। मगर मैंने पाया है जो लोग भारतीय जीवन पद्धति का अनुसरण कर सात्विक और संयमित जीवन जी रहे हैं उन पर इस महामारी का अपेक्षाकृत कम प्रभाव पड़ रहा है। लाखों लोगों की मृत्यु का कारण बनी इस कोरोना महामारी से निश्चित रूप से हम सभी अत्यंत व्यथित हैं और प्रार्थना कर रहे हैं कि भारत समेत पूरी दुनिया को इस महामारी से जल्द से जल्द निजात मिल जाए। लेकिन अगर निष्पक्ष आकलन करें तो इस विषम दौर ने यह साबित कर दिया है कि हमारी पुरानी परंपरागत जीवन पद्धति और चिकित्सा पद्धतियां इतनी भी खोखली और अर्थहीन नहीं थीं जितना उनके बारे में आलोचक दुष्प्रचार कर रहे थे।

कोरोना पेशेंट के संपर्क में आया परिवार बचा

यह उद्गार हैं डॉक्टर भूपेंद्र गौतम के ....! अपने परिवार से जुड़ी सत्य घटना साझा करते हुए वो बताते हैं कि कोरोना कहर की दूसरी लहर के दौरान ही उनकी बड़ी बहू चारु नीरज गौतम को डिलीवरी होनी थी। इसके लिए उसे हॉस्पिटल में एडमिट कराने के पहले परिवार के हम सभी (8) सदस्य एक ही कार में बैठकर खजराना स्थित गणपति भगवान के दर्शन करने गए थे। वहां से जब बहू को डिलीवरी के लिए हॉस्पिटल में भर्ती कराया तो प्रोटोकॉल के तहत उसकी कोरोना जांच हुई। जहां वो कोरोना पॉजिटिव पाई गई तो मानो, हमारे पांव तले जमीन ही खिसक गई। क्योंकि हमने इस बेहद सीरियस प्रॉब्लम के बारे में तो स्वप्न में भी नहीं सोचा था। परिवार के सभी सदस्य ऊपर से भले-चंगे नजर आ रहे थे, इसलिए हममें से किसी ने कल्पना भी नहीं की थी कि ऐन डिलीवरी के पहले होने वाली कोविड जांच में परिणाम ऐसा भी कुछ आ सकता है।

अस्पताल ने छोड़ा साथ, डॉक्टर ने झटके हाथ

इसलिए हमने रिपोर्ट कंफर्म करने के लिए आरटीपीसीआर जांच कराई और जब उसमें भी बहू कोरोना पॉजिटिव पाई गई तो उस अस्पताल के प्रबंधन ने अपने यहां डिलीवरी कराने से साफ मना कर दिया और पेशेंट के डॉक्टर ने भी ये कहकर पल्ला झाड़ लिया कि वो कोरोना पेशेंट की डिलीवरी कराने के लिए ऑथराइज नहीं है। इसके साथ ही उन्होंने बहू के संपर्क में आए परिवार के हम सभी लोगों और घर में काम करने वाले तमाम कर्मचारियों की कोरोना जांच करने की सलाह भी दी गई।

डॉक्टर भी हैरान रह गए रिपोर्ट देखकर

खैर... खासी परेशानी के बाद हम किसी तरह अपनी बहू को एक दूसरे हॉस्पिटल में एडमिट कराने में सफल रहे। जहां सिजेरियन के बाद उसने एक स्वस्थ बेबी को जन्म दिया। लेकिन हमारी परेशानियां अब भी खत्म नहीं हुई थीं। क्योंकि घर में हम सभी संयुक्त परिवार के रूप में साथ-साथ रहते थे और मंदिर दर्शन के दौरान तथा हॉस्पिटल में भी हम सब साथ में ही एक ही कार में गए थे। इसलिए अंदेशा था कि कहीं हम भी संक्रमण की चपेट में न आ गए हों। इसलिए डॉक्टर्स की एडवाइस पर परिवार के सभी सदस्यों ने कोरोना जांच कराई और ईश्वर की कृपा से सभी की रिपोर्ट नेगेटिव आई। डॉक्टर्स भी ये देखकर हैरान थे लेकिन हमें अंदाजा लग गया था कि ये चमत्कार इसलिए हुआ क्योंकि हम सभी कोरोना से बचाव के लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी गई आर्सेनिक एलबम 30 दवा नियमित रूप से ले रहे थे।

***

होम्योपैथिक दवा से 94 साल के बुजुर्ग सुरक्षित तो 25-30 साल के युवा क्यों नहीं?

आनंद मोहन माथुर
पूर्व महाधिवक्ता

मुझे कुछ हितैषियों और चिकित्सक मित्रों द्वारा बताया गया कि इस महामारी पर एक होम्योपैथिक दवा रामबाण का असर कर रही है। उन लोगों की सलाह मैंने उस होम्योपैथिक दवा का नियमित रूप से सेवन शुरू किया और अभी तक कोरोना से बचा हुआ हूँ।

वैश्विक महामारी कोरोना ने जब हिंदुस्तान में दस्तक दी, तब उससे लड़ने के लिए हमारे पास आधिकारिक रूप से कोई एलोपैथिक दवा उपलब्ध नहीं थी। बीमारी नई थी, इसलिए उससे लड़ने के लिए नित नई एलोपैथिक दवाएं और इंजेक्शन इस्तेमाल किए जाने लगे। इस बीच मुझे कुछ हितैषियों और चिकित्सक मित्रों द्वारा बताया गया कि इस महामारी पर एक होम्योपैथिक दवा रामबाण का असर कर रही है। उन लोगों की सलाह मैंने उस होम्योपैथिक दवा का नियमित रूप से सेवन शुरू किया और अभी तक कोरोना से बचा हूँ। अपने इस अनुभव के आधार पर शासन-प्रशासन से मेरा सीधा सवाल है कि जब हमारे पास शुरू से ही एक ऐसी होम्योपैथिक दवा उपलब्ध थी जो 94 साल के बुजुर्ग को कोरोना महामारी से बचाने में सफल है तो फिर हमारे देश के 25-30 साल के हजारों युवाओं से लेकर लाखों को इस महामारी से क्यों मरने दिया गया?

यह बेहद तल्ख सवाल देश के प्रख्यात पूर्व महाधिवक्ता आनंद मोहन माथुर ने उठाया है। वो कहते हैं कि जो सरकार 150 करोड़ लोगों को वैक्सीन लगाने के लिए अपनी पीठ थपथपा रही है उसे उन हजारों-लाखों मौतों की जिम्मेदारी भी लेनी होगी जो कहीं ना कहीं शासन-प्रशासन स्तर पर हुई गंभीर लापरवाहियों, गलतियों और समन्वय की कमी के चलते हुईं। उन जिंदगियों के खत्म होने के साथ ही न जाने कितने परिवार तबाही के कगार पर पहुंच गए। न जाने कितने बच्चे अनाथ हो गए, न जाने कितनी सुहागनें विधवा हो गईं और न जाने कितने मां बाप अपनी औलादों से हमेशा के लिए महरूम हो गए।

हर सेंटर पर तीन सदस्यीय निगरानी समिति जरूरी

मैंने हाईकोर्ट में एक जनहित याचिका लगाई थी जिसमें माननीय न्यायालय से निवेदन किया गया था कि सरकार ने कोविड सेंटर तो बना दिए हैं। वहां मरीजों के लिए पर्याप्त व्यवस्थाएं और सुविधाएं भी मुहैया कराने का दावा भी किया जा रहा है। मरीजों को वहां भर्ती भी किया जाने लगा है। लेकिन उन मरीजों की वहां देखभाल कैसी हो रही है, इसकी मॉनिटरिंग सही ढंग से नहीं हो रही है। उस समय कई जगह तो मरीजों को ठीक से भोजन भी नहीं दिया जा रहा था। इसलिए मरीजों की सही देखभाल सुनिश्चित करने के लिए हर अस्पताल में तीन सदस्यों की एक निगरानी समिति बनाने का सुझाव दिया गया था। जिसमें एक समाजसेवी, एक हेल्थ वर्कर और एक मेडिकल एक्सपर्ट हो।इस समिति को हर रोज अस्पताल के हर कोरोना पेशेंट से पर्सनली फीडबैक लेना था कि उन्हें अस्पताल में कोई दिक्कत तो नहीं हो रही है?

सभी गैस सिलेंडरों से मुहैया कराएं ऑक्सीजन

हमारा दूसरा सुझाव यह था कि ऑक्सीजन की कमी से निपटने के लिए उस वक्त हमारे पास जो भी, किसी भी गैस के सिलेंडर उपलब्ध थे, उन्हें ऑक्सीजन सिलेंडर में कन्वर्ट कर उनका समुचित उपयोग किया जाना चाहिए था। इससे ऑक्सीजन की कमी न होती और इसकी वजह से हुई मोतें भी न होतीं। महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि सुझाव कोरोना की दूसरी लहर आने के पहले दिया गया था। हाईकोर्ट ने यह निर्देश भी दिए थे की हर सिलेंडर का इंस्पेक्शन कराया जाये, मगर उस पर भी व्यवस्थित रूप से अमलीकरण नहीं हो सका।

महिला मरीज वार्डों में हो पर्याप्त सुरक्षा इंतजाम

कोरोना की पहली दो लहरों के दौरान हम महिला मरीजों के वार्डों में पर्याप्त सुरक्षा सुविधाएं भी उपलब्ध नहीं करा सके। कई जगह से शिकायतें मिली और कुछ मामले तो अखबारों में भी छपे कि इन महिला वार्डों में कुछ कर्मचारियों द्वारा महिला मरीजों से बदसलूकी की गई। खासतौर पर ऐसे मामले रात के वक्त ज्यादा हुए। इसलिए भविष्य में हमें इस बेहद अहम मामले से निपटने के भी बेहतर उपाय करने होंगे।

***

डॉ. अजीत तिवारी

सहायक पुलिस आयुक्त, इंदौर

परिवार के प्यार और सम्मान से मिला जीवनदान

महामारी के दौरान घरवाले हमारे आसपास लगातार सकारात्मक ऊर्जा का फैलाते रहे, जिससे अंततोगत्वा हम बीमारी को मात देने में कामयाब रहे। इस अनुभव के आधार पर मेरा सुझाव है कि बीमार को अलग-थलग करने के बजाय, यथासंभव संवाद और सामान्य व्यवहार बनाए रखा जाए।

कोरोना काल के दौरान हर खासोआम को कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ा है। किसी ने अपनों को हमेशा के लिए खो दिया है तो किसी की आर्थिक स्थिति चौपट हो गई है। कोई अब भी दहशत के साए में जी रहा है तो कोई लगातार सैनिटाइजर और मास्क यूज करने के साइड इफेक्ट्स झेल रहा है। एक और दुखद पहलू यह रहा है कि महामारी के दौरान हमारे पारिवारिक और सामाजिक ताने-बाने को भी बहुत नुकसान पहुंचा है। कई परिवारों में सदस्यों के आपसी संबंध खराब हो गए हैं तो कहीं रिश्तेदारों के बीच कभी न मिटने वाली दूरियां पैदा हो गई हैं। लेकिन इस दौरान कुछ ऐसे भी मामले देखने में आए जब परिवार के सदस्यों और रिश्तेदारों ने मिलजुल कर महामारी का मुकाबला किया और मरीज की इस तरह हौसलाअफजाई की, कि उसे जीवनदान मिल गया। कुछ ऐसा ही मामला है उज्जैन के तिवारी परिवार का! .... इस परिवार की मीना तिवारी कहती हैं कि अगर बुरे वक्त में हम एक-दूसरे का साथ छोड़ने के बजाय सपोर्ट करें तो हालात ठीक होने के चांसेस बढ़ जाते हैं।

अगस्त 2020 में मीना जी के पति अजीत तिवारी (वर्तमान में डीएसपी, उज्जैन) की पोस्टिंग शाजापुर में थी। वहीं ड्यूटी के दौरान वो कोरोनाग्रस्त हो गए और उन्हें ट्रीटमेंट के लिए इंदौर के एक अस्पताल में भर्ती कराया गया। डॉक्टरों ने बताया कि उन्हें सिर्फ 10% संक्रमण है और वो जल्द ही अच्छे हो जाएंगे। शुरू-शुरू में उनकी रिकवरी भी अच्छी हुई और छठे रोज तय किया गया कि उन्हें अगले दिन डिस्चार्ज कर दिया जाएगा। लेकिन डिस्चार्ज के ठीक पहले वाली रात उनकी तबीयत अचानक बहुत ज्यादा खराब हो गई और उन्हें करीब 10 दिनों तक आईसीयू में भर्ती रहना पड़ा। बकौल मीनाजी किसी को

कुछ समझ ही नहीं आया कि एकाएक यह सब क्या हो गया। लेकिन उस वक्त न तो इस जांच-पड़ताल का समय था और न ही हम उस मैटर में उलझना चाहते थे। क्योंकि हमारी पहली प्राथमिकता तो मरीज का इलाज कराने की थी।

प्रेम, सहयोग, अपनापन और उत्साहवर्धन

करीब 22 दिन बाद जब अजीत जी को डिस्चार्ज किया गया तब भी उनकी हालत बहुत अच्छी नहीं थी। बस, किसी तरह उनकी जान बच गई थी। मीना जी के मुताबिक मरीज को इस जीवनदान में परिवार वालों और रिश्तेदारों के प्रेम, सहयोग, अपनेपन और उत्साहवर्धन की बड़ी भूमिका रही। जब अजीत जी की तबीयत खराब हुई तब मैं अपने बेटे अमित के साथ उज्जैन में थी। मगर मेरे पति का इलाज इंदौर में चल रहा था। इसलिए वहां से हम दोनों इंदौर एमपीईबी में ए. ई. के पद पर कार्यरत अपने देवर आशीष तिवारी के घर आ गए। खंडवा में रहने वाली मेरी बेटी ऋतु भी अपने 4 महीने के बेटे तथा फॉरेस्ट डिपार्टमेंट में पोस्टेड अपने पति आकाश शुक्ला के साथ इंदौर आ गई।

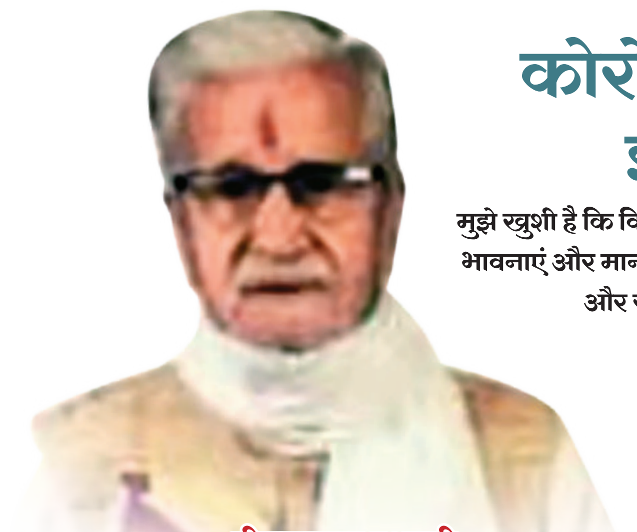
वीडियो कॉलिंग के माध्यम से किया मोटिवेट

मेरी डेंटिस्ट बेटी रिचा इंदौर में ही तिलक नगर में अपने बिजनेसमैन पति गौरव व्यास के साथ रहती है। यहां तक कि बड़वाह में रहने वाले मेरे पति के बड़े भाई दीप तिवारी जी भी सपरिवार इंदौर आ गए। हम सब मिलकर अजीत जी से वीडियो कॉलिंग पर बात करते और उन्हें जल्द से जल्द ठीक होने के लिए मोटिवेट करते। इस दौरान हम सभी नियमित रूप से परमात्मा की पूजा-आराधना करते हुए अजीत जी के जीवन के लिए प्रार्थनाएं भी करते रहे। इसके अलावा पति के विभागीय अधिकारी दिलीप जोशी जी, संगीता ठाकुर जी और संतोष तोमर जी आदि ने भी उनका खूब उत्साहवर्धन किया। इस तरह हम उनके आसपास लगातार सकारात्मक ऊर्जा का संचार करने की कोशिश करते रहे जिससे अंततोगत्वा मेरे पति महामारी को मात देने में कामयाब रहे। इसलिए मेरा सुझाव है कि अगर घर का कोई सदस्य बीमार पड़े तो उसे अलग-थलग करने के बजाय, जहां तक संभव हो उससे निरंतर संवाद और बातचीत कर सामान्य व्यवहार बनाए रखा जाए। इस दौरान उसे बीमारी से लड़ने के लिए प्रेरित किया जाए और एहसास दिलाया जाए कि वह जल्द से जल्द ठीक हो जाएगा तो इसके बहुत अच्छे परिणाम देखने को मिल सकते हैं।

***

कोरोना काल में भी कायम रहा इंदौरियों का सेवा का जज्बा

मुझे खुशी है कि विकास के अनगिनत सोपान चढ़ने के बावजूद इंदौर के जनसामान्य की भावनाएं और मानवीय संवेदनाएं जस की तस हैं। ये मानवीय संवेदनाएं ही सुंदर, सुरक्षित और सर्वहितकारी विकास की अनंत संभावनाओं का मार्ग प्रशस्त करती हैं।



प्रीतमलाल दुआजी
वरिष्ठ समाजसेवी

लॉकडाउन के दौरान जिस तरह से इंदौरियों ने अपने प्रदेशों में लौट रहे मजदूरों और जरूरतमंदों की सेवा की है, वैसी मिसाल कम ही देखने को मिलती है। खुद अपनी और परिवार के सदस्यों की जान जोखिम में डालकर छोटे-छोटे मासूम बच्चों के लिए दूध उपलब्ध कराने से लेकर टूटी चप्पल पहनकर सैकड़ों मील पैदल जा रही महिला के पैरों में चप्पल पहनाने, भूख से बिलख रहे लोगों को भरपेट भोजन कराने, उन्हें किराए के पैसे देने जैसे अनेकानेक कार्य इंदौर के निवासियों ने इतनी सहृदयता और उदारता से किए हैं कि उन्हें याद कर खुद के इंदौरी होने पर गर्व की अनुभूति होती है।

यह कहना है शहर के वरिष्ठ समाजसेवी प्रीतमलाल दुआजी का। वो मानते हैं कि इन विषम परिस्थितियों में सरकारों ने भी अपनी जिम्मेदारी निभाने की पूरी कोशिश की है। कई महीनों तक देश के करोड़ों लोगों को मुफ्त राशन उपलब्ध कराना हो या देश में ही युद्ध स्तर पर जल्द से जल्द कोरोना वैक्सीन तैयार कराना हो ...... सरकारी स्तर पर प्रयास भी हुए हैं और सफल भी रहे हैं। वैज्ञानिकों द्वारा बेहद कम समय में देश में ही कोरोना को मात देने वाली वैक्सीन बनाकर उसे 150 करोड़ से अधिक लोगों को लगाने का काम कतई आसान नहीं था। कई लोग तो यह कह रहे थे किस काम में न जाने कितने साल लग जाएंगे लेकिन सबके सहयोग से यह अत्यंत दुरूह कार्य भी संभव हो गया है।

दुआजी के प्रयासों से मिली मालवा और अवंतिका एक्सप्रेस

उल्लेखनीय है कि प्रीतमलाल दुआ ही वो शख्सियत हैं जिनके प्रयासों से मीटर गेज पर स्थित इंदौर की, ब्रॉड गेज रेलवे से मध्य प्रदेश के बाहर, देश के अन्य शहरों से सीधी कनेक्टिविटी स्थापित हुई और इस शहर के नागरिकों तथा कर्मवीरों को इंटरनेशनल एयरपोर्ट की सौगात मिली। आज की युवा पीढ़ी के लिये ये जानना दिलचस्प होगा कि मीटर गेज पर स्थित होने के कारण आजादी के 35 वर्षों तक इंदौर में कोई भी उल्लेखनीय उद्योग स्थापित नहीं हो सका था और यहाँ तक कि पहले से चल रही कपड़ा मिलें भी बंद होने लगी थीं। जबकि उक्त अवधि में इंदौर से चुने गए सांसद रेल मंत्री और केंद्र में गृह मंत्री तक बने, परंतु इंदौर ने वो सुनहरा अवसर खो दिया। ऐसे समय प्रीतमलाल दुआ ने संकल्प लेकर जिम्मेदारी ली और आगे बढ़े। लोग जुड़ते गए और कारवां बनता गया। सतत प्रयासों से तत्कालीन लोकसभा स्पीकर को प्रीतमलाल दुआ एवं स्वर्गीय दिनकर सोयम द्वारा हस्ताक्षरित याचिका प्रस्तुत की गई। परिणामस्वरूप स्वतंत्रता के 35 वर्षों के बाद इंदौर से दिल्ली मालवा एक्सप्रेस एवं मुंबई के लिए अवंतिका एक्सप्रेस चलाई जा सकीं।

रिंग रोड और बायपास निर्माण में अहम योगदान

तब किसी ने कल्पना भी नहीं की थी कि रेलवे से डायरेक्ट कनेक्टिविटी से इंदौर का इतनी तेजी से विकास और औद्योगीकरण होगा कि ओल्ड हाईवे एबी रोड पर एक्सीडेंट्स से मौतें होने लगेंगी। पूर्व नगरीय विकास मंत्री स्वर्गीय राजेंद्र धारकर ने एक बार अनौपचारिक चर्चा में दुआ जी से कहा था हमारे जीवन काल में इंदौर की लाइफ लाइन रिंग रोड का निर्माण नहीं हो पाएगा और लोगों की रास्तों पर ही मौतें होती रहेंगी। किंतु प्रीतमलाल दुआ के सतत प्रयासों से वर्षों से लंबित रिंग रोड का ही नहीं अपितु दो दशकों से केंद्र सरकार में स्वीकृति के लिए लंबित नये बायपास के निर्माण की अड़चनें भी दूर हुईं और दोनों का निर्माण संभव हुआ।

इंदौर के परंपरागत नायक, जिन्होंने शहर को पहचान दी

कल्पना करें कि अगर दुआ जी के प्रयासों से 70-80 के दशक में यह पहल नहीं की गई होती तो क्या इंदौर के वर्तमान स्वरूप की कल्पना की जा सकती थी। 25 साल से अधिक समय तक प्रतिष्ठित 'मालवा चेंबर ऑफ कॉमर्स' के अध्यक्ष रहे श्री प्रीतम लाल दुआ ने आने वाली पीढ़ी के लिए जीवन का बहुमूल्य भाग जन सेवा में लगा दिया। वास्तव में इंदौर के विकास में उनका योगदान अतुलनीय है और उनकी गिनती इंदौर के उन परंपरागत नायकों में होती है जिनके कारण इंदौर की पहचान बनी।

***

साइकोलॉजिकल तथा होम्योपैथी इलाज से बेहतर परिणाम

कोरोना काल में हमने कई मरीजों को आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक चिकित्सा अपनाकर ठीक होते देखा है। मैं एलोपैथिक चिकित्सा को कमतर नहीं बता रही हूं। मेरी बेटी आकांक्षा खुद एलोपैथिक डॉक्टर है। मैं तो बस अलग-अलग चिकित्सा पद्धतियों को एक साथ लाने का संदेश देना चाहती हूं।

अलका दुबे
सीनियर एडवोकेट, भोपाल

अगर किसी मरीज की साइकोलॉजी बिगड़ जाती है तो फिर उसका ठीक होना और भी मुश्किल हो जाता है। इसके उलट अगर किसी मरीज की साइकोलॉजी सही रहती है तो वो बड़ी से बड़ी बीमारी को भी मात दे सकता है। यह बात कई बार कही-सुनी जाती है मगर कोरोना काल में इसको वास्तविक जीवन में चरितार्थ होते मैंने देखा है। यह कहना है भोपाल की जानी-मानी एडवोकेट अलका दुबे का।

वो बताती हैं कि अगस्त 2020 में मेरे परिवार के 4 माह से लेकर 80 साल तक के 8 सदस्य कोविड-19 पॉजिटिव हो गए थे। इनमें से मेरी 80 साल की बुजुर्ग मां विमला देवी और भाई अनिल दुबेजी की हालत बहुत ज्यादा खराब हो गई थी। भाईसाहब की शुगर 600 से भी ऊपर हो गई थी और उनका ऑक्सीजन लेवल भी बहुत नीचे आ गया था, जिसके चलते उन्हें तुरत-फुरत हॉस्पिटलाइज कराना पड़ा था। अपने बेटे की यह स्थिति देख-देखकर मां की सेहत भी लगातार बिगड़ रही थी। एक तो उनके बेटे की हालत खराब थी और ऊपर से मां खुद भी उस वक्त कोरोना से जूझ रही थीं। उनकी भी हालत दिनोंदिन बगढ़ती जा रही थी और ऑक्सीजन लेवल भी बहुत कम हो गया था। उस कठिन समय में हम उन्हें घर पर ही ऑक्सीजन देकर उनकी स्थिति सुधारने कोशिश कर रहे थे।

मां को नहीं दी कोरोना पॉजिटिव होने की जानकारी

सुश्री दुबे बताती हैं कि मां बेशक कोरोना ग्रस्त थीं मगर हमने अपनी बेटी डॉ. आकांक्षा दुबे की सलाह पर मां को उनके कोरोना पॉजिटिव होने की जानकारी नहीं दी क्योंकि हमें लगता था कि इससे वो और भी ज्यादा खौफजदा हो जाएंगी और फिर भीतर ही भीतर टूटने लगेंगी। इससे उन्हें बचाना और भी मुश्किल हो जाएगा। क्योंकि दवाइयां, इंजेक्शन और तमाम मेडिकल ट्रीटमेंट भी अक्सर उसी मरीज पर बेहतर असर दिखाते हैं जिस का मनोबल मजबूत होता है। अब दिक्कत ये थी कि हमें मां को कोरोना से बचाव की दवाइयां तो देनी थीं लेकिन ये नहीं बताना था कि उन्हें भी कोरोना हो गया है और यह दवाइयां उसके इलाज के लिए दी जा रही हैं। ऐसे में हमने मां के पुराने परिचित डॉक्टर इंदौर के डॉ. ए.के. द्विवेदी से संपर्क किया तो उन्होंने हमें आश्वस्त करते हुए कहा कि आप परेशान न हों। मैं माता जी को कोरोना ठीक करने की ही दवाएं दूंगा लेकिन आप उन्हें कहना कि ये उनकी कमजोरी दूर करने की दवाइयां हैं। इससे आपकी वीकनेस दूर करने में मदद मिलेगी। हमने वैसा ही किया और ईश्वर की कृपा से बहुत जल्द मां की कोरोना रिपोर्ट नेगेटिव आ गई।

जो कहा, वो करके दिखाया डॉ. द्विवेदी ने

दरअसल हमारी मां को डॉक्टर द्विवेदी की होम्योपैथी दवाइयों पर बहुत ज्यादा भरोसा है और वह उन्हें डॉक्टर के बजाय अपना ऐसा बेटा मानती हैं जो उन्हें हर बीमारी और मुश्किल से बचाने का सामर्थ्य रखता है। डॉक्टर और पेशेंट के इस आपसी भरोसे का यह पवित्र रिश्ता करीब 5 साल पहले तब शुरू हुआ था जब मां को बैकबोन की सीवियर प्रॉब्लम हुई थी और भोपाल से लेकर मुंबई तक सभी डॉक्टर उन्हें ऑपरेशन की सलाह दे रहे थे। उनका कहना था कि दवाइयों से यह प्रॉब्लम ठीक करना नामुमकिन है। मगर मां की उम्र देखते हुए ऑपरेशन बहुत रिस्की था। तब मेरी बेटी की सहेली आकांक्षा पगारे की सलाह पर हमने मां को डॉ. द्विवेदी को दिखाया था। तमाम जांच रिपोर्ट देखने के बाद उन्होंने पूरा भरोसा दिलाते हुए कहा था कि आप घबराइए मत, होम्योपैथी ट्रीटमेंट से आपकी मां महज 2 महीनों में उठने-बैठने लगेंगी और 6 महीनों में वो सामान्य रूप से चलने-फिरने लगेंगी। उस वक्त उनकी वाणी में मानो मां शारदा ही बोल रही थीं। क्योंकि डॉक्टर साहब ने जैसा कहा था हकीकत में बिल्कुल वैसा ही हुआ और माताजी सिर्फ 6 महीने में अपनी सामान्य जिंदगी जीने लगीं। इसके बाद मां के साथ हम सभी को डॉ. द्विवेदी के होम्योपैथिक इलाज पर कुछ ऐसा अटूट विश्वास जमा, जो कोरोना काल में भी कायम रहा और उन्होंने हमारी बुजुर्ग मां को इस जानलेवा बीमारी से निजात दिलाकर बिल्कुल स्वस्थ कर दिया।

***

मोहन सोनी
परियोजना अधिकारी, महू

मन के हारे हार है मन के जीते जीत

किसी भी बड़ी बीमारी से लड़ने के लिए रोगी की शारीरिक क्षमता के साथ-साथ उसकी मानसिक स्थिति भी मायने रखती है। मरीज, शारीरिक रूप से बेशक कमजोर हो लेकिन अगर उसके अंदर जीने की जिजीविषा है तो उसके बचने के चांसेस बढ़ जाते हैं।

मेरे डिस्ट्रिक्ट जज मित्र के 92 वर्षीय पिता कोरोना की जंग जीत कर सही सलामत घर वापस आ गए और अब उनकी स्थिति दिनोंदिन बेहतर होती जा रही है। जबकि डॉक्टर्स का कहना था कि उम्र को देखते हुए उनका बच पाना बहुत मुश्किल है। इसके उलट मेरे देखने में कई ऐसे मामले भी आए हैं जब महज 30-32 साल के अच्छी सेहत वाले, हृष्टपुष्ट दिख रहे युवा भी कोरोना का मुकाबला नहीं कर पाए और अपनी जान से हाथ धो बैठे। इसलिए मुझे लगता है कि किसी भी बड़ी बीमारी से लड़ने के लिए रोगी की शारीरिक क्षमता के साथ-साथ उसकी मानसिक स्थिति भी बहुत मायने रखती है। मरीज, शारीरिक रूप से बेशक कमजोर हो लेकिन अगर उसके अंदर जीने की जिजीविषा है तो उसके बचने के चांसेस बढ़ जाते हैं। आदिवासी विकास लघु परियोजना, महू के परियोजना अधिकारी मोहन सोनी बताते हैं कि 2021 में 6 अप्रैल से 6 मई तक का करीब एक महीने का दौर मेरे लिए बहुत जबरदस्त मानसिक तनाव और शारीरिक थकान का रहा। अपने परिवार और ससुराल के कई सदस्यों के साथ-साथ मैं भी कोविड पॉजिटिव हो गया था। लेकिन मैंने हिम्मत नहीं हारी। हालांकि उस वक्त यह सकारात्मक सोच रखना मेरी मजबूरी भी थी। क्योंकि अगर मैं हिम्मत हार जाता तो फिर मेरे साथ-साथ परिवार के कई दूसरे लोगों का भी बचना मुश्किल हो जाता। इसलिए मैंने अपने आप को समझाया कि भूल जाओ तुम कोरोनाग्रस्त हो और कहते हैं कि आप जैसा सोचते हैं वैसा ही अनुभव करने लगते हैं। सबकी तीमारदारी और देखभाल करने में व्यस्त होकर मैं वाकई भूल गया कि मैं भी कोरोनाग्रस्त हूं।

मैं थमा तो घर के 1-2 सदस्य कम हो जाएंगे

खुद को नॉर्मल मानकर मैं बीपी, शुगर जैसी सामान्य बीमारियों की तरह कोरोना की दवाइयां नियमित रूप से लेता रहा। मुझे अच्छी तरह याद है कि उस एक महीने के दौरान मैंने एक दिन भी ठीक से आराम नहीं किया। इसके चलते मैं उस दहशत और खौफ का शिकार होने से बच गया जो अक्सर कोरोना पेशेंट्स पर हावी हो जाता है। नियमित रूप से दवाइयां और इंजेक्शन लेकर खुद ही अपना इलाज करता रहा और घर के दूसरे मरीजों के लिए भी दवाइयां लाने से लेकर उन्हें अस्पताल में भर्ती कराने तक के सारे काम सामान्य रूप से निपटाता रहा। जब भी कभी थक हार कर आराम करने का मन करता तो मैं खुद को समझाता कि अगर मैं थक गया तो हो सकता है कि घर के 1-2 सदस्य कम हो जाएं। मैं ऐसा हर्गिज ऐसा नहीं होने देना चाहता था। इसलिए अपने तमाम दर्दोगम भुलाकर दिन-रात सबको स्वस्थ रखने के उपाय करता रहा। मेरे चिकित्सकों और अपनों ने भी भरपूर हौसलाअफ्जाई की और इस तरह जिंदगी का सबसे मुश्किल समय कट गया।

हालात, करेला ऊपर से नीम चढ़ा

सोनी जी बताते हैं कि उनके परिवार में कोरोना के चक्रव्यूह की शुरुआत 85 वर्षीय ताऊ ससुर के कोरोना पॉजिटिव होने के साथ हुई। उनसे यह समस्या ताई सास को हुई और फिर दोनों की देखभाल के दौरान मैं भी इनफेक्टेड हो गया। करेला, ऊपर से नीम चढ़ा की स्थिति तब बनी जब इसी गहमागहमी दौरान देवास में रहने वाले मेरे पेरेंट्स भी कोरोना संक्रमित हो गए। ताऊ ससुर की स्थिति सबसे खराब थी, इसलिए उन्हें किसी तरह अस्पताल में एडमिट कराया मगर वो अस्पताल में रहने को तैयार नहीं थे। इसी बीच मेरी बुआ भी कोरोना की जद में आ गई थीं। इसके बाद तो जैसे लाइन ही लग गई। एक-एक कर परिवार के कई सदस्य कोरोना पॉजिटिव हो गए। मेरे पास न सोने का वक्त था न ही आराम करने का। कोरोना ने मुझे भी शारीरिक रूप से पस्त करना शुरू कर दिया था। लेकिन मैंने हार मानने के बजाय डटकर मुकाबला करने का निर्णय ले लिया था। इसी बीच मेरे ताऊ ससुर का देवलोक गमन हो गया लेकिन मैंने फिर भी कोरोना को अपने दिलोदिमाग पर हावी नहीं होने दिया। आखिरकार लगातार किए गए प्रयासों से करीब एक महीने बाद मेरे घर में कोरोना के दुष्चक्र का सिलसिला थम गया।

***

समय की मांग ....
ठोकर खाए बिना ठाकुर बन जाएं

आदित्य बाहेती
बिजनेसमैन

एक जमाने में कहावत थी कि ठोकर खाकर ही इंसान ठाकुर बनता है ..... एक और मुहावरा भी अक्सर इस्तेमाल किया जाता था कि अपने मरे बिना स्वर्ग नहीं मिलता है ..... लेकिन पिछले दो साल में महामारी के दौरान हुए अनुभवों के आधार पर लोगों की सोच बदलने लगी है और इसी के साथ बदलने लगी हैं कई पुरानी अवधारणाएं और मान्यताएं।

जाने माने बिजनेसमैन आदित्य बाहेती का मानना है कि जिंदगी में सब कुछ खुद एक्सपीरियंस करना जरूरी नहीं है। तमाम चीजों को आजमाने के बजाय जिंदगी के कुछ अहम निर्णय दूसरों के अनुभवों को आधार बनाकर भी लिए जा सकते हैं। इसे यूं कहें कि ठाकुर बनने के लिए ठोकर लगने की अनिवार्यता अब समाप्त हो गई है। लोग दूसरों को ठोकर लगने के दौरान उन्हें हुए तजुर्बों से सीख लेकर सही निर्णय ले रहे हैं। अव्वल तो ठोकर लगने ही न दी जाए और अगर लग भी जाए तो उसके नुकसानों को दूसरे के अनुभवों के सहारे सीमित कर दिया जाए।

यही है, इस दौर में वक्त का तकाजा

अब वक्त का तकाजा यही है कि दूसरों के अनुभवों के आधार पर अपनी जिंदगी को बेहतर बनाने का जतन किया जाए। मसलन, कोरोना काल में यह कतई आवश्यक नहीं है कि हम खुद को बीमारी की गिरफ्त में आने का इंतजार करें और फिर उसे ठीक करने की कोशिश करें। इसमें बहुत रिस्क है क्योंकि कई दफा यह बीमारी जानलेवा भी साबित हो सकती है। इसलिए बेहतर यही है कि हमें दूसरों के अनुभवों से सीख कर इस बीमारी को खुद तक और अपने परिवार तक पहुंचने ही नहीं देना चाहिए।

ख्याल रखें, कुछ बुनियादी बातों का

इसी साल अप्रैल में कोविड-19 का सफलतापूर्वक मुकाबला कर उससे सकुशल उबरने वाले आदित्य कहते हैं कि इस महामारी से बचाव के लिए हमें खासतौर पर कुछ बुनियादी बातों का ख्याल जरूर रखना चाहिए। मसलन, मामूली लक्षण नजर आते ही हमें तुरंत कोरोना की जांच करवा लेनी चाहिए। अगर रिपोर्ट नेगेटिव आती है तो ठीक, और अगर पॉजिटिव आती है तो भी यह सोचना चाहिए कि मुझे कोई बड़ी बीमारी नहीं है। कोविड-19 में सही ट्रीटमेंट से अधिकतर पेशेंट पूरी तरह ठीक हो जाते हैं। इसलिए बीमारी को लेकर न कोई तनाव पालें और ना ही अपनी सोच पर इसे हावी होने दें। खुद को बाकी घरवालों से अलग कर, रिलैक्स मूड में नॉर्मल लाइफ जिएं। किताबें पढ़ें, सकारात्मक सोचें और उस परमशक्ति पर विश्वास रखें जिसने आपको इस धराधाम पर भेजा है।

सिम्टम्स नजर आते ही खुद को करें आइसोलेट

यह मैं कोई फिलोसॉफिकल बात नहीं कर रहा हूं बल्कि अपनी गहन अनुभूति और आपबीती साझा कर रहा हूं। मेरे साथ घर में मां, पत्नी और बेटी भी है लेकिन मुझे जैसे ही कोरोना के हल्के सिम्टम्स नजर आए मैंने तुरंत अपने आपको आइसोलेट कर लिया, जिससे घर के बाकी सभी सदस्य इस महामारी की जद में आने से बच गए। इसके चलते बीमारी के दौरान वो सब मुझे फुल सपोर्ट कर सके और मैं अपनी सेहत पर पूरी तरह फोकस कर पाया।

होम्योपैथिक दवाइयां भी आजमाएं

एलोपैथिक दवाइयों के साथ-साथ मैंने डॉ. एके द्विवेदी जी द्वारा दी गई होम्योपैथिक दवाइयां भी नियमित रूप से लीं। योग, प्राणायाम करता रहा जिससे मुझे बहुत जल्द ही बीमारी से निजात मिल गई। कोरोना सर्वाइवर होने के नाते मैं पोस्ट कोविड कॉम्प्लिकेशंस के अपने अनुभव भी शेयर करना चाहूंगा। क्योंकि कोविड के दौरान दी जाने वाली दवाइयां काफी गर्म होती हैं जिसके चलते बाद में कभी-कभी मरीज को बहुत थकान, कमजोरी और स्वास्थ्य संबंधी कई और समस्याएं फेस करनी पड़ती हैं। ऐसे में सबसे जरूरी है कि अपने मन को यकीन दिलाना कि जब मैंने कोविड-19 जैसे खतरनाक वायरस को हरा दिया है तो फिर ये छोटी-मोटी बीमारियां भला मेरा क्या बिगाड़ लेंगी? मन को यकीन दिलाने के साथ-साथ अपने तन को स्वस्थ रखने के लिए मॉर्निंग वॉक, साइकलिंग, प्राणायाम और मेडिकल ट्रीटमेंट जैसी तमाम कोशिशें लगातार जारी रखिए, ताकि मन के साथ-साथ आपका तन भी मजबूत बने और आप पोस्ट कोविड-19 कॉम्प्लिकेशंस से बचे रह सकें।

***

स्वामी ओमानन्द

सुविख्यात आध्यात्मिक गुरु और योगाचार्य

आध्यात्म भाव जितना गहन होगा, अंतर्मन उतना ही प्रसन्न होगा

योगाचार्य होने के नाते, यूं तो मुझे, लंबे अरसे से अमेरिका, इटली, यूके समेत अनेक पश्चिमी देशों के शिष्यों से निरंतर संपर्क में रहने और उनके जीवन दर्शन को निकट से जानने-समझने का अवसर मिलता रहा है मगर कोरोना काल ने मुझे रहन-सहन के साथ-साथ उनके अंतर्मन में झाँकने का भी अवसर उपलब्ध कराया। यकीन जानिये, भरपूर आर्थिक समृद्धि के बावजूद वहां अधिकाँश लोग भीतर से बहुत खोखले और खाली हैं। लॉकडाउन और कुछ अन्य वजहों के चलते, मुझे पिछले वर्ष जनवरी से अगस्त तक अमेरिका में ही रहना पड़ा और पता चला कि आध्यात्मिक चेतना के स्तर पर हमारे दूरदराज के गांवों में रहने वाला एक साधारण किसान-मजदूर भी वहां के बड़े-बड़े बिलेनियर्स से कितना आगे है। यही वजह है कि अपेक्षाकृत घनी आबादी और आधुनिक चिकित्सा सुविधाओं में उन देशों से कमतर होने के बावजूद हम अभी तक कोरोना महामारी से कहीं बेहतर और कारगर ढंग से निपटने में सफल रहे हैं।

ये कहना है, विश्वविख्यात योगाचार्य और आध्यात्मिक गुरु स्वामी ओमानन्द जी का। वो मानते हैं कि भौतिक सुख, साधनों की अंधी घुड़दौड़ में उलझे पश्चिमी देशों के अधिसंख्य लोग इस शाश्वत सत्य से अनभिज्ञ हैं कि प्रकृति के कार्य करने के अपने तरीक़े हैं और वो अपने विधान से अपना संतुलन कायम रखने में सक्षम है। इसलिये यहां सुख है तो दुख भी है, धूप है तो छाँव भी है और जन्म है तो मृत्यु भी है। हम हाड़-माँस से बने इस नश्वर शरीर के मालिक नहीं, ट्रस्टी भर हैं। जिसे समय आने पर इसे छोड़ना ही पड़ेगा। अब सवाल उठता है कि अगर हम शरीर नहीं हैं तो क्या हैं? ये प्रश्न ही हमारी आध्यात्मिक चेतना का पथ प्रशस्त करता है और हमें मन के स्तर से उठाकर बुद्धि तथा विवेक के स्तर पर ले जाता है और 'आये थे हरि भजन को औटन लगे कपास' की अपनी दयनीय स्थिति का आभास कराता है।

कोरोना काल बनाम अद्भुत अद्वितीय अंतराल

मुझे लगता है कि महामारी के इस दौर ने विक्षिप्तों की तरफ भाग रही इस दुनिया को एक अंतराल दिया है कि हम जरा रुककर, ठहरकर ये विचार कर सकें कि हम इस संसार में क्या करने आए थे .... हमारी मंजिल क्या है .... और हम कहां जा रहे हैं? हम सभी ने विपश्यना, मौन साधना और एकांतवास की महत्ता के बारे में सुना है लेकिन इन्हें अपने घर में ही इन अनुभूतियों को व्यावहारिक धरातल पर उतारने का मौका हमें कोरोना काल ने दिया है।

***

मेरी हर सांस में एहसास सिर्फ आपका है

माता, पिता और मैं उनका बेटा ..... बस यही छोटा सा परिवार था हमारा। कोरोनारूपी काल ने चंद महीने पहले, 2 जून को पिता श्री परमदयाल व्यासजी को हमसे छीन लिया। वो इतने हष्टपुष्ट और तंदुरुस्त थे कि सहसा विश्वास नहीं हुआ कि अब वो हमारे बीच नहीं रहे हैं। सच कहूं तो महीनों बाद भी लगता है कि वो कहीं आसपास ही हैं। धड़कनें मेरी हैं मगर इनमें सांस वो ले रहे हैं।

अंकित व्यास
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय में सेवारत

दरअसल हमारा तीन सदस्यीय परिवार इतना छोटा था कि उसमें से किसी एक के भी चले जाने का मतलब मन का पूरी तरह खाली हो जाना है। इस एहसास को वही महसूस कर सकता है जिसने अचानक ही अपने सबसे प्रिय व्यक्ति को खो दिया हो। मेरे साथ हुई अनहोनी सभी युवाओं के लिए सीख है कि मां-बाप से बढ़कर दुनिया में कोई नहीं होता। वो हमसे कब बिछड़ जाएं, हमें इसका पता नहीं होता। इसलिए उनके जीते जी, जितना हो सके, उनकी सेवा करें, उन्हें खुश रखें। उनकी छोटी-छोटी बातों का ख्याल रख अपनेपन का एहसास कराते रहें।

एक सप्ताह बाद मिला अस्पताल में बेड

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय में पदस्थ युवा अंकित व्यास कहते हैं कि उनके पिता विश्वविद्यालय में लंबे समय से इंस्ट्रूमेन्टेशन डिपार्टमेंट में कार्यरत थे। 13 अप्रैल 2021 को उनकी कोविड रिपोर्ट पॉजिटिव आई थी और उस समय कहीं बेड नहीं मिल पाने के चलते उन्हें कुछ दिन घर पर ही डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयों के सहारे इलाज लेना पड़ा। करीब एक सप्ताह बाद 20 अप्रैल को उनके डिपार्टमेंटल हेड और कुछ अन्य शुभचिंतकों के प्रयासों से उन्हें एक निजी अस्पताल में भर्ती किया जा सका। करीब दो सप्ताह तक भर्ती रहने के बाद उन्हें 5 मई को डिस्चार्ज कर दिया गया था।

परेशानी पोस्ट कोविड कॉम्प्लिकेशंस की

कुछ दिन तक पिताजी की स्थिति ठीक रही मगर फिर पोस्ट कोविड कॉम्प्लिकेशंस होने से ऑक्सीजन लेवल अप-डाउन होने लगा और इस वजह से उन्हें थकान और कमजोरी फिर से महसूस होने लगी। 21 मई को उन्हें फिर डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने एक महीने की दवा और लिख दी। लेकिन जब हालत में कोई सुधार नहीं हुआ तो 26 मई को पिताजी को एक बार फिर से डॉक्टर के पास ले गए। उन्होंने कुछ और जांचें करवाई जिनकी रिपोर्ट्स उनके हिसाब से नॉर्मल थीं। इसके बाद उन्होंने घर पर ही पांच दिनों तक ऑक्सीजन लगाने को कहा। 31 मई को पिता जी को एक बार फिर अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा। जहां 2 जून को उनका दुखद स्वर्गवास हो गया।

तीमारदारी में कोताही न बरतें

मेरे जीवन की सबसे बड़ी क्षति हो चुकी है। ऐसी क्षति, जिसकी भरपाई अब किसी भी तरह से संभव नहीं है। लेकिन किसी और के साथ ऐसी हृदय विदारक घटना न हो इसलिए मैं तमाम डॉक्टरों और मेडिकल फील्ड के सभी साथियों से गुजारिश करूंगा कि इस बेहद नाजुक दौर में आपकी भूमिका किसी फरिश्ते जैसी होती है। आपके प्रयासों से ही देश भर में लाखों-करोड़ों मरीज कोरोना को मात देने में सफल रहे हैं। अगर आप थोड़े और प्रयासों के साथ कोशिशों का दायरा बढ़ा लें तो हो सकता है कि कई और मरीजों की जानें बच जाएं। यूं तो किसी भी बीमारी के इलाज के दौरान मरीज आप पर ही निर्भर करता है लेकिन कोरोना जैसी अपेक्षाकृत नई बीमारी के इलाज में तो उसके पास आपकी बात मानने के अलावा कोई ऑप्शन ही नहीं होता है। इसलिए मुझे लगता है कि ऐसे केसेस में आपकी जिम्मेदारी कहीं और ज्यादा बढ़ जाती है। मरीज के साथ रहने वाला अटेंडर भी सब कुछ आपके आदेशानुसार ही करता है। इसलिए उसे भी निश्चिंत और संतुष्ट करना आपकी मॉरल रिस्पांसिबिलिटी है। यह सही है कि इस दौर में काम का प्रेशर बहुत बढ़ गया है लेकिन ऐसे ही मौकों पर तो हमारी सही मायने में परीक्षा होती है। इसलिए चिकित्सा के क्षेत्र से जुड़े सभी लोगों से आग्रह है कि कृपया थोड़ा और प्रयास कर मरीज की तीमारदारी कर उसको बचाने की अपनी ओर से लास्ट मोमेंट तक भरसक कोशिश जरूर करें। अपनी उम्र के युवा साथियों को मेरी समझाइश है कि जिंदगी में दोस्ती-यारी तो बहुत मिलती है। रिश्तेदारी भी एक छूटने के बाद दूसरी मिल जाती है। लेकिन मां-बाप दोबारा नहीं मिलते हैं। इसलिए मेरे सामने जब माता-पिता और परिवार के दूसरे नियर एंड डियर को चुनने का मौका आया तो मैंने पेरेंट्स को ही चुना।

***

नरसिंह दास बैरागी
बैंक मैनेजर

बुलंद हौसलों से जीती कोरोना से जंग

कल्पना कीजिए कि उस वक्त मेरे मन पर क्या बीत रही होगी, जब परिवार के सभी सदस्य महामारी से जूझ रहे हों और खबर मिले कि कोरोना की वजह से हमारी बुजुर्ग मां केसरबाई का देहावसान हो गया है। हालात इतने खराब थे कि उस वक्त मां के पार्थिव शरीर का अंतिम संस्कार करने के लिए भी कोई उपलब्ध नहीं था।

हम दोनों भाई कोरोना से संघर्षरत थे लेकिन और कोई विकल्प ना होने के चलते हम ही किसी तरह से मां के शव को शमशान घाट ले गए और मुखाग्नि देकर रोते-बिलखते अंतिम संस्कार की खानापूर्ति करने की कोशिश की। उस समय हम दोनों की शारीरिक स्थिति बहुत गंभीर थी। उधर 85 साल के पिताजी की हालत अभी भी नाजुक बनी हुई थी। परिवार के बाकी सदस्यों में भी कोरोना के सिम्टम्स साफ नजर आ रहे थे, लेकिन चाहते हुए भी हम उनकी जांचें नहीं करवा पा रहे थे। क्योंकि घर के अधिकांश सदस्यों में बाहर जाकर टेस्ट कराने और रिपोर्ट लाने की हिम्मत और ताकत ही नहीं बची थी। पिता तुलसीदास जी की स्थिति ज्यादा खराब थी इसलिए हम लोग उन्हें बहुत जद्दोजहद के बाद किसी तरह एक अस्पताल में भर्ती कराने में सफल रहे, मगर उनका स्वास्थ्य भी दिनोंदिन गिरता जा रहा था। दुख, तकलीफ और भीषण परेशानियों का यह सिलसिला करीब एक महीने सतत् चला, लेकिन ईश्वर की कृपा से हम सभी परेशानियों भरे उस दौर से सही सलामत बच निकलने में कामयाब रहे। मगर वो एक महीना हमारी स्मृतियों के पटल पर हमेशा-हमेशा के लिए अंकित हो गया। यह आपबीती है राजगढ़ निवासी बैंक मैनेजर नरसिंह दास बैरागी की। वो बताते हैं कि कोरोना की दूसरी लहर बहुत ही घातक और भयावह थी। उस लहर के दौरान हमारी परेशानियों की शुरुआत 15 अप्रैल 2021 को तब हुई जब गांव में सुरक्षित रह रही मां को कोरोना होने की सूचना मिली। उसी दौरान मैं भी संक्रमित हो गया। मेरे भाई एवं भतीजे भी संक्रमित हो गए। फिर पिताजी भी वायरस की जद में आ गए। भरसक प्रयासों के बावजूद 25 अप्रैल को माताजी का स्वर्गवास हो गया।

वीडियो, जो रामबाण बन गया

हम सब बुरी तरह परेशान थे। बीमारी ने सभी को कुछ ऐसा जकड़ रखा था कि लगता था कि अब ये जान लेकर ही पीछा छोड़ेगी। सबसे बुरी स्थिति पिताजी की थी। अस्पताल में दाखिल होने के बावजूद उनके

परिवार के सदस्यों के साथ नरसिंह दास बैरागी जी

स्वास्थ्य में कोई सुधार नहीं हो रहा था। इसी बीच हमें सोशल मीडिया पर एक संत का वीडियो देखने को मिला। उसमें उन्होंने कोरोना से बचाव के लिए दोनों नासिकाओं में नींबू की 4-4 बूंदें दिन में तीन बार डालने का आसान नुस्खा बताया था। हम सभी ने इसे आजमाया और हमारे छाती का कफ बाहर निकल गया। इस उपाय से सबसे ज्यादा फायदा पिताजी को हुआ और उनका भारी मात्रा में कफ बाहर निकल गया, जिससे उन्हें फौरी राहत महसूस होनी शुरू हो गई। इस तरह हमारे लिए ये नुस्खा ऐसा अचूक रामबाण साबित हुआ, जिसने हमारी अंधेरी जिंदगी में उम्मीद की किरण जगा दी। इसके साथ-साथ हम लोगों ने सुबह-सुबह गिलोय का काढ़ा पीना भी शुरू किया। इससे हमारी इम्यूनिटी पावर बढ़ी और धीरे-धीरे सभी सकुशल ठीक हो गए।

गुजरात से लाए ऑक्सीजन गैस

सभी पाठकों से अपील करता हूं कि अगर कभी उन्हें इस तरह की दुश्वार परिस्थितियों का सामना करना पड़े तो वो एलोपैथिक दवाइयों के साथ-साथ होम्योपैथिक और आयुर्वेदिक इलाज भी जरूर आजमाएं। सच कहूं तो ये सब मेरे लिए एक तरह से ठोकर खाकर ठाकुर बनने जैसा अनुभव रहा। दरअसल, माताजी के जाने के बाद हम लोग बेहद परेशान थे लेकिन मैंने बीमारी को अपने मनमस्तिष्क पर हावी नहीं होने दिया और मन ही मन तय कर लिया कि अब चाहे कुछ भी हो जाए अपने परिवार के किसी सदस्य की जनहानि नहीं होने दूंगा। चाहे इसके लिए मुझे कुछ भी उपाय करना पड़ें। ईश्वर ने मेरी सुन ली और हम सब दवाइयों, नींबू और गिलोय की मदद से अपनी-अपनी जान बचाने में सफल रहे। इसमें योग, व्यायाम और संतुलित खानपान ने भी अहम भूमिका निभाई। मुझे याद है कि मां को बचाने के लिए ऑक्सीजन गैस की व्यवस्था नहीं हो रही थी। इसलिए हमने आसपास के गांवों से खाली सिलेंडर इकट्ठे किए और फिर मध्यप्रदेश में फिलिंग न हो पाने के कारण उन्हें गुजरात में दाहोद जाकर भरवाया। हालांकि अब हम सब पूरी तरह स्वस्थ हैं, लेकिन मां की जान न बचा पाने का अफसोस जिंदगीभर रहेगा।

हिम्मत न हारें, सोच सकारात्मक रखें

कोविड-19 महामारी का खतरा अभी पूरी तरह टला नहीं है। इसलिए आप सब अब भी अपनी ओर से हरमुमकिन सावधानी बरतें और सरकार द्वारा दिए गए दिशानिर्देशों और गाइड लाइन का पूरी तरह पालन करें। क्योंकि, जरा सी लापरवाही भी बहुत भारी पड़ सकती है। इस समय हम सबके द्वारा सतत् रखी जाने वाली सावधानी ही देश-दुनिया को कोरोना के खतरे से बचा सकती है। इसलिए मैं आग्रह करता हूं कि कृपया सभी लोग मास्क, सैनेटाइजर का प्रयोग जरूर करें। फिजिकल डिस्टेसिंग रखें और बीमारी का अंदेशा होते ही तत्काल जांच करवाएं। डरने के बजाय उसका डटकर सामना करते हुए अपनी तथा अपने परिवार वालों की जिंदगी बचाएं। आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक दवाइयां भी कोरोना के खिलाफ संघर्ष में कारगर हथियार साबित हो सकती हैं, इसलिए चिकित्सकों की सलाह पर इनका भी बेहिचक इस्तेमाल करें। हिम्मत नहीं हारें और अपनी सोच सकारात्मक रखें तो कोरोना महामारी के खिलाफ इस आरपार की लड़ाई में हमारी जीत तय है।

***

मरीजों के मसीहा बने डॉक्टर

ईश्वर की दया से हमारे हंसते-खेलते परिवार को डॉक्टरों की बहुत ज्यादा जरूरत नहीं पड़ी है। लेकिन कोरोना काल में जब मां माणिक जैन इस गंभीर बीमारी की गिरफ्त में आईं तो डॉक्टरों और उनके सहयोगियों द्वारा हमसे जितना अच्छा व्यवहार किया गया, वो अनुभव हमारी कल्पनाओं और अपेक्षाओं से बहुत बेहतर रहा।

संजय जैन
टैक्स कंसलटेंट

डॉक्टरों को भगवान का दर्जा दिया गया है। हालांकि हर क्षेत्र की तरह इस क्षेत्र में भी हर तरह के लोग हैं और इन तरह-तरह के लोगों से मरीजों और उनके अटेंडर्स तथा परिजनों को अलग-अलग तरह के अनुभव भी होते रहते हैं। ईश्वर की दया से हमारे हंसते-खेलते परिवार को डॉक्टरों की बहुत ज्यादा जरूरत नहीं पड़ी लेकिन कोरोना काल में जब मां माणिक जैन इस गंभीर बीमारी की गिरफ्त में आईं तो डॉक्टरों और उनके सहयोगियों द्वारा हमसे जितना अच्छा व्यवहार किया गया, वो अनुभव हमारी कल्पनाओं और अपेक्षाओं से बहुत बेहतर था।

बात हो रही है बख्तावर राम नगर निवासी टैक्स कंसलटेंट संजय जैन की ..... जिनकी 70 वर्षीय मां कोरोना के चलते इतनी कमजोर हो गई थीं कि उनसे ठीक से उठते-बैठते, चलते-फिरते भी नहीं बन रहा था। कोविड-19 डिटेक्ट होने के बाद डॉक्टरों और कर्मचारियों का अमला उन्हें कोरोना वार्ड में भर्ती कराने के लिए आया तो परिवार परेशान हो गया।

घर में ही आइसोलट रहना चाहती थी मां

संजयजी बताते हैं कि दरअसल मां चाहती थी कि वो होम आइसोलेट होकर घर में ही इलाज कराएं। मेरी भी यही मंशा थी की इलाज घर पर हो ताकि एक अटेंडर के रूप में मैं 24 घंटे मां के आसपास मौजूद रहकर उनकी हर तरह की मदद कर सकूं। क्योंकि मां की स्थिति कमजोरी और थकान के कारण ऐसी हो गई थी कि उनसे दो कदम ठीक से चला भी नहीं जा रहा था। ऐसे में मुझे लगा कि कोरोना सेंटर में शायद मां की पूरी देखभाल नहीं हो पाएगी और उनकी स्थिति ज्यादा बिगड़ जाएगी।

हर घटना की जिम्मेदारी हमारी

जब हमने मां को लेने आए कर्मचारियों से इस बारे में बात की तो पहले उन्होंने साफ इंकार करते हुए कहा कि हमें निर्देश है की हर बुजुर्ग पेशेंट्स का इलाज कोविड सेंटर्स में ही होना चाहिए। मगर बाद में बहुत रिक्वेस्ट करने पर और मां को घर में रखने की स्थिति में होने वाली किसी भी घटना की पूरी जिम्मेदारी हमारी होने की बात लिखकर देने के बाद उन्होंने अपने सीनियर अधिकारियों से चर्चा की और वो मां को घर में ही होम आइसोलेट करने पर राजी हो गए।

एलोपैथिक के साथ होम्योपैथिक दवाइयां भी दीं

कोविड कर्मचारियों द्वारा उस वक्त हमें कुछ दवाइयां भी मुहैया कराई गईं और इस तरह मां का इलाज घर पर ही शुरू हो गया। इस बीच मैंने अपने परिचित और जाने-माने होम्योपैथिक डॉक्टर ए.के. द्विवेदी जी से भी चर्चा की तो उन्होंने मेरा हौसला बढ़ाते हुए कहा कि हम एलोपैथिक दवाइयों के साथ-साथ मां को होम्योपैथिक दवाइयां भी देंगे और ईश्वर ने चाहा तो वो पूरी तरह ठीक हो जाएंगी। इस तरह उन्होंने भी मां का इलाज शुरू कर दिया। बतौर अटेंडर मैं भी 24 घंटे मां के साथ रहता था, इसलिए उन्होंने मुझे भी कुछ होम्योपैथिक दवाइयां दीं। इस हिफाजत के चलते मैं 15 दिनों तक हर वक्त मां के साथ रहने के बावजूद कोरोना की गिरफ्त में आने से बचा रहा। ये वास्तव में हमारे लिए आश्चर्यजनक अनुभव रहा क्योंकि इस महामारी को लेकर आम राय ये है कि ये एक-दूसरे के संपर्क में आने से फैलती है। मैं मां की सेवा और देखभाल के लिए निरंतर उनके संपर्क में रहा लेकिन उनकी बीमारी मुझ पर असर नहीं दिखा सकी। इससे साफ होता है कि डॉक्टर द्विवेदी की होम्योपैथिक दवाएं वास्तव में कितनी प्रभावकारी हैं। हम सबके लिए डॉ. द्विवेदी किसी मसीहा से कम नहीं हैं। क्योंकि उन्हीं के उत्साहवर्धन से मैं मां को कोविड-19 के जानलेवा घेरे से सही सलामत बाहर निकालने में सफल रहा था।

***

मशवरा ... जो उम्मीदों की मशाल बन गया

बूंद बूंद से घड़ा भरता है और इन्हीं नन्हीं बूंदों से महासागर भी बन जाता है। हमारे प्रयास जितने व्यापक होते हैं पात्रता उतनी ही बढ़ती जाती है और हम सभी अपनी-अपनी पात्रता के अनुसार ही देश, दुनिया, समाज और परिवार की सेवा कर पाते हैं। मगर ये बात भी अहमियत रखती है कि सेवा कार्य किस समय किया जा रहा है और इससे कितनी कम लागत में कितने लोग सीधे-सीधे लाभान्वित हो रहे हैं?

एडवोकेट पं. लालजी तिवारी
कोषाध्यक्ष, सर्वब्राह्मण समाज इंदौर

केवल आकार के आधार पर सेवा के भाव को मापना सही नहीं है, क्योंकि कई दफा जो काम छोटी सी सुई कर जाती है वो बड़ी-बड़ी तलवारों से भी नहीं हो पाता है। हो सकता है किसी के पास में अधिक साधन-संसाधन हों, जिनके जरिए वो एक बड़े समूह तक अपनी सेवाएं आसानी से पहुंचाने में सक्षम हो। मगर हमारी सभ्यता में रामसेतु निर्माण में एक छोटी सी गिलहरी का योगदान भी उतना ही महत्वपूर्ण माना जाता है जितना विशालकाय रीछों, वानरों और महाबली प्रतापी सेनापतियों का। ये कहना है सर्व ब्राह्मण समाज इंदौर के कोषाध्यक्ष लालजी तिवारी का ..... वो कहते हैं कि कोरोना काल के दौरान जब लोग दहशत के मारे अपनी-अपनी जान बचाकर घरों में दुबके हुए थे। बीमार पड़ने पर उन्हें चिकित्सकीय सुविधाएं भी सहजता से उपलब्ध नहीं हो पा रही थीं। कई लोग तो अस्पताल जाना भी नहीं चाहते थे क्योंकि उन्हें लगता था कि वहां जाकर कहीं वो कोरोना संक्रमण का शिकार न हो जाएं। खासतौर पर कोरोना कहर की दूसरी लहर के दौरान तो अस्पतालों में जगह ही नहीं बची थी। ऐसी विषम और भयावह परिस्थितियों को देखते हुए शहर के वरिष्ठ होम्योपैथिक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने हमें डॉक्टरों का एक ऐसा पैनल बनाने की सलाह दी जिसमें सामान्य बीमारियों से लेकर खास बीमारियों तक के डॉक्टर और मनोचिकित्सकों को शामिल किया जाए। उन सभी से निवेदन किया जाए कि वो परेशान, हलाकान मरीजों को फोन पर ही निःशुल्क सलाह देकर उनकी परेशानी कम करने का जतन करें।

पैनल में शामिल हुए, हर कैटेगरी के एक्सपर्ट

हमें डॉ. द्विवेदी का यह मशवरा बहुत पसंद आया और कुछ दिनों में ही हम डॉक्टरों का एक पैनल बनाने में सफल हो गए जिसमें अलग-अलग कैटेगरी के एक्सपर्ट्स का शुमार किया गया। इसमें डॉ. द्विवेदी के अलावा नेत्ररोग विशेषज्ञ डॉ. शरद पंडित, ईएनटी एक्सपर्ट डॉ. आभा पंडित, न्यूरोसर्जन डॉ. ए.के. द्विवेदी, ऑर्थोपेडिक एंड जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जन डॉ. अभिजीत पंडित, मनोचिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी, स्किन एंड हेयर एक्सपर्ट डॉ. मीत द्विवेदी, क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. संजीव त्रिपाठी और जनरल फिजीशियन डॉ. विजेंद्र वैष्णव शामिल थे।

हजारों मरीजों के लिए वरदान साबित हुई सलाह

इन सभी डॉक्टरों ने अपने व्यस्त समय में से एक नियत अवधि, फोन पर सलाह लेने, इलाज की चाह रखने वाले पेशेंट के लिए तय कर दी थी। कोरोना काल के दौरान इन डॉक्टरों के पास रोजाना बड़ी संख्या में फोन कॉल आते थे और वो फोन पर ही मरीजों को सही सलाह देकर उन्हें बीमारी से निजात दिलाते थे। इससे सोशल डिस्टेंसिंग भी बनी रहती थी और मरीज का इलाज भी आसान हो जाता था।

मरीज को डॉक्टरों के चक्कर भी नहीं लगाने पड़ते थे। उसका समय भी बचता था, पैसा भी और सबसे बड़ी बात उसके मन में कोरोना संक्रमण का डर भी नहीं रहता था। इस तरह डॉक्टर द्विवेदी की एक सलाह सैकड़ों-हजारों मरीजों के लिए वरदान साबित हो रही थी।

जाति नहीं, मर्ज देखकर मरीज का इलाज

इन मरीजों में ब्राह्मणों के अलावा अन्य समाज के लोग भी शामिल थे क्योंकि हमारा मानना है कि मरीज तो मरीज ही होता है। उसका जाति, धर्म नहीं देखना चाहिए बल्कि मर्ज देखकर उसका इलाज होना चाहिए। फिर वो किसी भी कम्यूनिटी से संबंध रखता हो। सेवाभावी स्वभाव के लालजी बताते हैं कि कोरोना कहर की पहली लहर के दौरान भी हमने सर्व ब्राह्मण समाज इंदौर और सर्व ब्राह्मण युवा परिषद् के सौजन्य से भूखों और जरूरतमंदों के बीच राशन वितरण का कार्य किया था। इसके तहत हम लोगों ने 400 से अधिक लोगों तक खाद्यान्न और राशन पहुंचाया था। इसमें समाज के संपन्न वर्ग ने दिल खोलकर सहयोग दिया था।

***

कोरोना अभिशाप ...! एकल परिवारों पर वज्रपात

मोहम्मद अलमास
लॉ स्टूडेंट

कोरोना के दौरान लगे लाकडाउन के चलते कई परिवारों की रोजी-रोटी कुछ ऐसी छिनी है कि उन्हें गुजश्ता कई महीनों से दो वक्त की रोटी भी नसीब नहीं हो पा रही है। मगर इससे भी कहीं बड़ा दुखद पहलू ये है कि इस बेरहम बीमारी का शिकार होकर लाखों लोग असमय काल के गाल में समा गए हैं। जो जिंदा हैं, उनके दिलों में घर कर गई दहशत, तमाम कोशिशों के बावजूद खत्म नहीं हो पा रही है। किसी घर में इक्का-दुक्का मौतें हुई हैं तो कहीं परिवार के कई सदस्य इस महामारी की भेंट चढ़ गए हैं। निष्ठुरता और बेबसी के इस दौर में सबसे ज्यादा दिक्कतें उन परिवारों में हुई हैं जो अब तक अपने छोटे परिवार को सुख का आधार मानकर चल रहे थे। जहां बच्चे, एक-दो ही अच्छे का स्लोगन असल जीवन में इम्प्लीमेंट किया जा रहा था। ऐसे एकल परिवारों के लिए कोरोना का अभिशाप, वज्रपात बनकर टूटा है।

मां-बाप नहीं रहे, बच्चे यतीम हुए

भोपाल निवासी मध्यप्रदेश कांग्रेस कमेटी के पूर्व महासचिव स्व. मोहम्मद सलीम अपनी पत्नी महजबीं और दो बेटों अलमास और दानिश के साथ पुरसुकून जिंदगी बसर कर रहे थे। मगर कोरोना की पहली लहर ही परिवार पर ऐसी कहर बनकर टूटी कि पहले महजबीं नहीं रहीं फिर सलीम ने भी दुनिया-ए-फानी को अलविदा कह दिया। महज 15 दिनों के भीतर, कब्रिस्तान में दोनों पति-पत्नी की कब्रें एक दूसरे के ठीक नजदीक बन चुकी थीं और दोनों आसपास ही सुपुर्द-ए-खाक किए जा चुके थे। इधर दोनों बेटे अलमास और दानिश समझ नहीं पा रहे थे देखते ही देखते महज 15 दिन के भीतर यह क्या हो गया?

दुश्वार हालात से लड़ने के लिए तैयार किया छोटे भाई को

सिर से मां-बाप का साया क्या उठा, कोरोना के उस बुरे दौर में गोया, हर अपना-बेगाना रूठ गया। मां का बहुत लाड़ला होने की वजह से छोटे भाई दानिश को गहरा सदमा लगा था। इसलिए उसे लेकर बड़ा भाई अलमास खासा परेशान था। मगर धीरे-धीरे उसने हिम्मत जुटाई। खुदा को याद कर खुद से वादा किया कि किसी भी हाल में मैं अपना मनोबल नहीं गिरने दूँगा। क्योंकि अगर इस वक्त मैं टूट गया तो छोटे भाई को संभालने वाला कोई नहीं होगा। इसलिए अलमास ने बेइंतहा परेशानी के इस आलम में खुद को भी संभला और छोटे भाई को भी हर तरह के दुश्वार हालात से मुकाबला करने के लिए जेहनी तौर पर तैयार किया।

मुरझा गया खिला-खिला दानिश

अलमास बताते हैं कि मां के जाने के बाद हरदम खिला-खिला सा रहने वाला दानिश मुरझा सा गया था। वो हर वक्त खुदा की इबादत में मशगूल रहने लगा था। इसलिए जब करीब 15 दिनों के बाद एक सुबह मैंने उसे अपने वालिद साहब के इंतकाल की खबर दी तो वह रोने के बजाय बेसाख्ता हंसने लगा। उसने कहा, अभी तो मैं वालिद साहब की अच्छी सेहत के लिए तहज्जुद की नमाज में दुआ मांगकर आया हूं। फिर उनके साथ ऐसा कैसे हो सकता है? उसे बमुश्किल यकीन दिलाया जा सका कि मां के बाद अब पिता भी हमें हमेशा-हमेशा के लिए छोड़कर अल्लाह को प्यारे हो गए हैं।

ऐसे जख्म मिले, जो कभी नहीं भरेंगे

दानिश का कहना है कि हमें तो कुदरत ने ऐसे जख्म दिए हैं जो जिंदगी भर नहीं भर सकेंगे। फिर भी हम दोनों जिंदगी को फिर से संवारने की कोशिश कर रहे हैं। हालात से हार मानने के बजाय उनका डटकर मुकाबला कर रहे हैं। हमारी कोशिश है कि कुछ ऐसा किया जाए जिससे हमारे जन्नतनशीं वालिद-वालिदा की रूहों को सुकून मिले। इसलिए फिलहाल अलमास भाई जहां अपनी वकालत की पढ़ाई पूरी करने पर फोकस कर रहे हैं वहीं मैं दिल्ली की एक अकादमी में ग्राफिक डिजाइनर कोर्स कर रहा हूं, क्योंकि इंशाअल्ला मेरी ड्राइंग बहुत उम्दा है।

अमन सक्सेना की कहानी भी कुछ अलमास की तरह ही

उन दिनों ख्वाब में नज़र आती थीं, जलती हुई चिताएं

स्व. माता पिता के साथ अमन सक्सेना

अलमास की तरह ही अमन सक्सेना की कहानी भी कुछ इसी तरह की है। अमन के ताऊजी और मौसाजी भी कोरोना के चलते नहीं रहे। एक के बाद एक लगातार इतनी मौतें देखने के बाद अमन की हालत कुछ ऐसी हो गई थी कि उसे ख्वाब में भी जलती हुई चिताएं ही नजर आतीं थीं। करीब 25 दिन के भीतर ही अमन को एक के बाद एक झटके लगते रहे मगर उन्होंने हिम्मत नहीं हारी। वो कहते हैं कि उन 25 दिनों को मैं कभी नहीं भुला पाऊंगा। लेकिन उन्हें याद करके डरकर रुक भी नहीं जाऊंगा।

हर हाल में चलती रहती जिंदगी

अमन के मुताबिक जिंदगी तो हर हाल में चलती रहती है। ये सीख मुझे मम्मी से उस वक्त मिली जब अस्पताल में वो ऑक्सीजन पर थीं। हमने इमरजेंसी के लिहाज से उनके लिए एक वेंटिलेटर का अलग से इंतजाम किया हुआ था। मगर एक रात वहाँ दूसरा पेशेंट इमरजेंसी में भर्ती हुआ तो मां ने उसे यह कहकर अपना वेंटिलेटर दिलवा दिया कि अभी तो मैं ठीक हूं, उस मरीज को वेंटिलेटर की ज्यादा जरूरत है। दुर्भाग्य से उसी रात मां ने संसार को अलविदा कह दिया और जिस पेशेंट के लिए उन्होंने अपना वेंटिलेटर दिया था, उसे भी नहीं बचाया जा सका।

कोशिश करने वालों की हार नहीं होती

बचपन में कभी सुना था कि .... **लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती। कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।।**
लेकिन यह कभी नहीं सोचा था कि एक दिन ये दो पंक्तियां ही मेरे जीवन का मूल मंत्र बन जाएंगी और इनके सहारे ही मैं जिंदगी के भीषण झंझावातों को झेलते हुए कर्तव्य पथ पर अग्रसर होने की हिम्मत कर सकूंगी।

प्रेमवती कोरी
इलाज के दौरान कोरोनाग्रस्त हुए डॉक्टर की पत्नी

22 अप्रैल 2021 के पहले तक जिंदगी बहुत पुरसुकून थी। पति डॉक्टर बृजराज कोरी होम्योपैथी चिकित्सक थे। शादी और गौने के करीब दो दशक बाद, जीवन की गाड़ी बहुत सहज भाव से चल रही थी। बस कभी-कभी यह मलाल होता था कि तमाम कोशिशों के बावजूद ईश्वर ने हमें संतान सुख से महरूम कर रखा है। इसके लिए कई दफा लोग ताने भी देते थे, मगर पेशे से डॉक्टर मेरे पति को मेडिकली पूरी वस्तुस्थिति पता थी। इसलिए उन्होंने मुझे बच्चों को लेकर न ही खुद कभी उलाहना दिया और न ही दूसरों को मुझे भला-बुरा कहने दिया।
इसके उलट वो लोगों के तानों और उलाहनों से बचाने के लिए मुझे रीवा से इंदौर ले आए। माता अहिल्या की पावन नगरी में हमने किराए के मकान के साथ-साथ डॉक्टरी की प्रैक्टिस के लिए एक छोटी सी जगह भी किराए पर ले ली। वक्त गुजरने के साथ ही जिंदगी में अच्छे दिनों की दस्तक होने लगी। रफ्ता-रफ्ता जिंदगी बहुत अच्छे से गुजरने लगी। हमने तो कभी सोचा न था कि जिंदगी इतनी पुरसुकून होगी और हम आराम से जीवनयापन करने लगे।

बेहद सेवाभावी होने के चलते पति जल्द ही अच्छे डॉक्टर के रूप में आसपास के इलाके में खासे मशहूर हो गए थे। उनके पास बड़ी संख्या में मरीज इलाज के लिए आने लगे थे। कोरोना की पहली लहर के दौरान भी डॉक्टर साहब मरीजों की सेवा करते रहे और यह सिलसिला दूसरी लहर के दौरान भी जारी रहा। मगर उसी दौरान वो संभवतः किसी कोविड पॉजिटिव पेशेंट के संपर्क में आ गए और 17 अप्रैल 2021 को उन्हें कुछ सिम्टम्स नजर आए तो उन्होंने अपना भी इलाज शुरू कर दिया। लेकिन जब लगा कि हालात उनके काबू से बाहर हो रहे हैं तो उन्हें शहर के एक बड़े अस्पताल में एडमिट कराना पड़ा। जहां तमाम कोशिशों के बावजूद 22 अप्रैल को उनका दुखद निधन हो गया।

चारों ओर अंधेरा ही अंधेरा

मेरी दुनिया लुट चुकी थी और मैं इस तल्ख हकीकत पर यकीन ही नहीं कर पा रही थी। बिलकुल अवाक थी, कि देखते ही देखते, ये क्या हो गया? ऐसा तो हमने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि जिंदगी मुझे अचानक ऐसे मुकाम पर खड़ा कर देगी जहां चारों ओर अंधेरा ही अंधेरा होगा। डॉक्टर साहब की कमोबेश पूरी कमाई और बचत उनके इलाज में खर्च हो चुकी थी। मैं हाउस वाइफ थी इसलिए आमदनी का कोई दूसरा जरिया भी नहीं था। ऐसे में मकान का किराया देना भी बेहद मुश्किल होता जा रहा था। इसलिए मैं अपनी ससुराल रीवा वापस चली गई मगर कहते हैं कि बुरे वक्त में साया भी साथ छोड़ देता है। मेरे साथ भी कुछ ऐसा ही हुआ। क्या मायका, क्या ससुराल, क्या अपने, क्या बेगाने सभी ने मुंह मोड़ लिया और मुझे भाग्य के सहारे छोड़ दिया। कोई बच्चा भी नहीं था जिसके सहारे जीने की कोशिश करती और जो इन विषम परिस्थितियों में गले लगकर मेरा दुख हल्का करता। ऐसा लगता था कि आगे कुआं है और पीछे खाई। हालांकि उस स्थिति में भी मेरे मन में किसी के लिए भी कोई मलाल नहीं था। यह तो उस दौर का ही दोष था, जिसने सभी को इस कदर स्वार्थी बना दिया था कि वक्त की आंधी में तमाम रिश्ते तार-तार हो तिनकों की भांति उड़े जा रहे थे और कोई कुछ भी नहीं कर पा रहा था।

नए जीवन का श्रीगणेश, गणपति मूर्तियों से

आज, उन दिनों की कल्पना करके भी सिहर उठती हूं। उस वक्त आशा-निराशा के बीच झूलती वो एक-एक घड़ी एक-एक सदी जैसी लग रही थी मगर वो कहते हैं कि हर रात की एक सुबह होती है। आखिर मेरी जिंदगी में भी, जरा धुंधली ही सही, मगर सुबह की झलक दिखने लगी। दरअसल मुझे बचपन से ही मूर्तियां बनाने का शौक था और इसकी वजह से ही मुझे घर के पास ही भगवान गणेश की मूर्तियां बनाने का मनपसंद काम मिल गया। हालांकि इस काम में आमदनी सीमित थी लेकिन जिंदगी एक बार फिर से पटरी पर आने लगी थी।

***

कोरोना काल के दौरान भी दैदीप्यमान रहा अविरूपी रवि

हम अपनी ही महान धरोहर और गौरवशाली विरासत को भुलाकर विश्व के महान आविष्कारों का श्रेय पश्चिमी वैज्ञानिकों को दे रहे हैं। पता नहीं क्यों, हम आने वाली पीढ़ियों को भी ये सच पूरे गौरव के साथ नहीं बता पा रहे हैं। लेकिन सत्य तो सत्य है। वो आज नहीं तो कल सामने जरूर आएगा और वक्त पूरे विश्व के समक्ष भारत की महान गौरवगाथा गाएगा।

अवि शर्मा
विलक्षण प्रतिभा के धनी,
बालमुखी रामायण के बाल लेखक

- हवाई जहाज का आविष्कार और परीक्षण सबसे पहले शिवकर बापूजी तलपड़े ने चौपाटी, मुंबई में किया था। (वैमानिका शास्त्र)
- सर्जरी का आविष्कार महर्षि शुश्रुत ने किया था। वो प्लास्टिक सर्जरी सहित कई तरह की सर्जरी और ट्रांसप्लांट करना जानते थे। (सुश्रुत संहिता)
- गुरुत्वाकर्षण का सिद्धांत हमारे सूर्य सिद्धांत नामक ग्रंथ में पहले से वर्णित है। ये खगोल विज्ञान का भारतीय शास्त्र है।
- पृथ्वी से सूर्य की दूरी हनुमान चालीसा की चौपाई.... जुग सहस्त्र योजन पर भानू ... में स्पष्ट है। इसमें एक जुग 12000, सहस्त्र 1000 और योजन 13 किमी का होता है। तीनों संख्याओं का गुणनफल लगभग 15 करोड़ किमी है और यही पृथ्वी से सूर्य की दूरी है।
- पृथ्वी गोल है ..... यह सिद्धांत भी हमारे वेदों का है। संस्कृत शब्द भूगोल को हम सभी जानते हैं। भू का अर्थ है पृथ्वी और गोल का अर्थ है गोल। स्पष्ट है कि भूगोल शब्द का अर्थ ही है कि पृथ्वी गोल है।

ऐसे ही कई और भी वैज्ञानिक तथ्य हैं जो हमारे पुराने वैज्ञानिक (ऋषि-मुनि) बहुत पहले से जानते थे। मगर हमें अपने कोर्स की किताबों में इनके अविष्कारकों के नाम कुछ और ही पढ़ाए जा रहे हैं। यह वास्तव में बहुत दुर्भाग्यपूर्ण है कि हम अपनी ही महान धरोहर और गौरवशाली विरासत को भुलाकर विश्व के महान आविष्कारों का श्रेय पश्चिमी वैज्ञानिकों को दे रहे हैं। पता नहीं क्यों, हम आने वाली पीढ़ियों को भी सच बताने से परहेज कर रहे हैं। लेकिन सत्य, आज नहीं तो कल सामने जरूर आएगा और वक्त पूरे विश्व के समक्ष भारत की महान गौरवगाथा गाएगा।

यह कहना है विलक्षण प्रतिभा के धनी बालमुखी रामायण के बाल लेखक अवि शर्मा का। उनके कमाल के टैलेंट का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि खुद सातवीं कक्षा के विद्यार्थी होने के बावजूद वो 12वीं के छात्रों को वैदिक गणित पढ़ा रहे हैं। 12 साल के अवि के लिए सर्वगुणसंपन्न शब्द ही सबसे सटीक नजर आता है, क्योंकि वो पढ़ाई में जितने अच्छे हैं उतनी ही उम्दा उनकी अदाकारी है। इसके दम पर वह कई सीरियलों, फिल्मों और विज्ञापनों में भी नजर आ चुके हैं। इस छोटी उम्र में ही वह ऐसे लेखक बन चुके हैं जिनका इंटरव्यू करने के लिए देश के तमाम बड़े-बड़े टीवी चैनल और अखबार बेताब हैं। अवि कमाल के एंकर भी हैं और कोरोना काल के दौरान उनके बेहद पापुलर ऑनलाइन शो में एक से एक बड़ी नामवर हस्तियां शिरकत कर चुकी हैं।

अवि के पिता अमित शर्मा बिजनेसमैन हैं और मां विनीता हाउसवाइफ। हालांकि मां पहले टीचिंग जॉब में थीं लेकिन अपने इकलौते बेटे के सही लालन-पालन और समुचित विकास को ध्यान में रखते हुए उन्होंने अपना जॉब छोड़ दिया और अब वह पूरी तरह से बेटे की परवरिश को ही अपने जीवन का ध्येय बना चुकी हैं। वो बताती हैं कि अवि की विलक्षण प्रतिभा का एहसास हमें तभी हो गया था जब वो महज ढाई साल का था। उस उम्र में ही वो सिर्फ एक बार पढ़ कर ही संस्कृत के क्लिष्ट श्लोक सहजता से याद कर लेता था। साढ़े 3 साल की उम्र में जब हम उसे स्कूल में एडमिशन दिलाने गए तो वहां की प्रिंसिपल के अनुरोध पर हमने अवि का आईक्यू लेवल मशहूर मनोवैज्ञानिक डॉ. अजय शर्मा से चेक कराया, तो वो 161 आया। ऐसे बच्चे को एक्सेप्शनली गिफ्टेड चाइल्ड कैटेगरी में रखा जाता है। इसके बाद 5 साल तक श्रीराम स्कूल में पढ़ने के बाद अवि को पिछले साल बिरला स्कूल में दाखिल कराया गया है।

जब कोरोना की वजह से देश में पहली बार लॉकडाउन लगाया गया तो रामानंद सागर द्वारा बनाई गई करीब 30 साल पहले की रामायण का पुनर्प्रसारण किया गया। क्योंकि वाल्मीकि रामायण बहुत बड़ी है और संत तुलसीदास रचित रामचरितमानस का अखंड पाठ भी 24 घंटे में होता है। इसलिए अवि को लगा कि व्यस्तता के इस दौर में लोगों के पास इतना समय नहीं है कि वो एक बार में पूरी रामायण या रामचरितमानस पढ़ सकें। इसलिए उसने सिर्फ ढाई सौ छंदों की बालमुखी रामायण लिखी।

***

कोरोना काल में ईमानदारी से निभाई जिम्मेदारी

पहली दफा लगे लॉकडाउन के दौरान हमने हर तरह की बीमारियों के मरीजों को दवाओं की घर पहुंच सेवाएं उपलब्ध कराईं। इनमें अप्लास्टिक एनीमिया के मरीज भी थे, जिनमें से कुछ की हालत काफी नाजुक थी। सही समय पर दवाएं न मिलने पर उनकी जान भी जा सकती थी। इसलिए हमने सबसे पहली प्राथमिकता ऐसी ही गंभीर बीमारियों से घिरे मरीजों को दी।

दीपक उपाध्याय
एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर

25 मार्च 2020 को जब कोविड-19 के कारण देश में पहली बार अचानक लॉकडाउन लगाया गया तो इसका प्रभाव उन मरीजों पर सेहत पर भी पड़ा जो घरों या अस्पतालों में कोरोना के अलावा दूसरी गंभीर बीमारियों से जूझ रहे थे। हमारे मार्गदर्शक डॉ. ए.के. द्विवेदी के होम्योपैथिक इलाज की पूरी दुनिया कायल है। इसलिए लॉकडाउन के दौरान हमारे समक्ष बड़ी चुनौती यह पेश आई कि देशभर में फैले उनके मरीजों को, वो जहां हैं, वहीं दवाई पहुंचाने के इंतजाम कैसे किया जाए। क्योंकि कई मरीजों की हालत गंभीर थी और दवाइयां न मिलने पर पर उनकी स्थिति और खराब हो सकती थी।

अप्लास्टिक एनीमिया के मरीजों तक पहुंचाई दवाइयां

पहली दफा लगे लॉकडाउन के दौरान हमने हर तरह की बीमारियों के इलाज के लिए मरीजों को घर पहुंच सेवा उपलब्ध कराई। इनमें अप्लास्टिक एनीमिया के मरीज भी थे, जिनमें से कुछ की हालत काफी नाजुक थी। अगर उन्हें सही समय पर दवाइयां न पहुंचाई जाती तो उनकी जान भी जा सकती थी। इसलिए हमने प्राथमिकता ऐसी ही गंभीर बीमारियों से घिरे मरीजों को दी। बाद में, धीरे-धीरे हमने बाकी मरीजों तक भी दवाइयां पहुंचाना सुनिश्चित कराईं। हालांकि इसके लिए हमें काफी परिश्रम करना पड़ा और लोगों को मरीजों तक दवाई पहुंचाने के लिए राजी करने में बहुत मनुहार भी करनी पड़ी, मगर इस बात की तसल्ली निश्चित रूप से रही कि हमारी कोशिशें कामयाब रहीं और मरीजों की जान बच गईं।

बाधित हो जाती है, खून बनने की प्रक्रिया

उल्लेखनीय है कि अप्लास्टिक एनीमिया एक ऐसी बीमारी है जिसमें मरीज का बोनमैरो काम करना बंद करने लगता है। जिसके चलते शरीर में खून बनने की प्रोसेस बाधित होने लगती है और मरीज के प्लेटलेट्स

मां पुष्पा उपाध्याय के साथ दीपक उपाध्याय

तेजी से कम होने शुरू हो जाते हैं। कई दफा शरीर के किसी हिस्से से खून भी रिसने लगता है। जिसे रोकना आसान नहीं होता है। हमारे किसी भी मरीज को इन परिस्थितियों का सामना न करना पड़े इसलिए उन्हें समय पर दवाएं मुहैया कराना बेहद जरूरी था। ईश्वर की कृपा से हम अपने इन प्रयासों में बहुत हद तक सफल रहे। इसके अलावा हमारे संस्थान के सभी डॉक्टर्स फोन पर मरीजों के लिए नियमित रूप से उपलब्ध रहे और हमारे हेड डॉ. ए.के. द्विवेदी जी भी गंभीर बीमारियों से जूझ रहे मरीजों से नियमित रूप से संपर्क में रहते हुए उन्हें मोटिवेट करते रहे।

प्रोस्टेट और किडनी मरीजों का इलाज

लॉकडाउन के दौरान अप्लास्टिक एनीमिया के अलावा हमें सबसे ज्यादा दिक्कतें प्रोस्टेट और किडनी संबंधित बीमारियों से जूझ रहे अपने मरीजों को संभालने में आईं। इंदौर के अलावा हम धार, महू, हरदा, टिमरनी, देवास, उज्जैन से लेकर दिल्ली, मुंबई, आगरा, कानपुर, लखनऊ, पटना आदि देश के अलग-अलग शहरों में दवाएं पहुंचाने के हर संभव जतन करते रहे और प्रभु कृपा से सफल भी होते रहे।

***

मुश्किलों से मुकाबला कर बचाई मरीजों की जान

पहले लाकडाउन के दौरान लोगों में दहशत इतनी ज्यादा थी कि दवाइयां मंगवाना, उन्हें पैक कराना, पार्सल और कूरियर वालों तक भिजवाना ..... ये सारे काम ऐसे थे, जिनके लिए लॉकडाउन के दौरान छूट मिलने के बावजूद लोग बड़ी मुश्किल से मिल पा रहे थे। क्योंकि उन्हें भी कोरोना से स्वयं और परिवार के ग्रस्त होने की चिंता और आशंका सता रही थी।

राकेश यादव
एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर

ऐसे हालात में लोगों को मरीजों तक दवाएं पहुंचाने के लिए तैयार करने का काम बेहद दुष्कर था लेकिन हमने उसे करने की बहुत ईमानदारी से हर संभव कोशिश की। जिसका सुफल यह रहा कि हमारे किसी भी मरीज को दवाओं की कमी की वजह से किसी बड़ी तकलीफ का सामना नहीं करना पड़ा। लॉकडाउन के दौरान हम लोगों को भी अपनी और अपने परिवार के लोगों की सेहत बिगड़ने का अंदेशा था। इसलिए हमने हर पल अतिरिक्त सावधानियां बरतीं। इम्यूनिटी बढ़ाने की होम्योपैथिक दवाइयां नियमित रूप से खुद भी लेते रहे और अपने परिजनों को भी देते रहे। इसके चलते ईश्वर की कृपा से हम सपरिवार सकुशल और सुरक्षित रहते हुए जरूरतमंद और हैरान-परेशान मरीजों की सेवा करते रह सके। एक तरफ लॉक डाउन गाइड लाइन का सख्ती से पालन करने की मजबूरी और दूसरी तरफ मरीजों को हर हाल में दवाएं मुहैया कराने की बेहद कठिन चुनौती। अपने ईमानदार प्रयासों के चलते हम दोनों तरह के प्रयासों में सफल रहे।

दोतरफा दिक्कतों का सामना कर रहे थे मरीज

कोरोना काल में मरीज जहां एक तरफ अपनी बीमारियों से परेशान थे वहीं दूसरी ओर वो कोविड-19 के चलते मानसिक रूप से भी बहुत असहाय महसूस कर रहे थे। इन दोतरफा दिक्कतों से ध्यान हटाकर उनका कॉन्फिडेंस लेवल बूस्ट कर उन्हें सकारात्मक विचारों से ओतप्रोत किया जाना बेहद जरूरी था। कई बार तो उनके परिवार वाले भी हमसे कोविड-19 से जुड़ी अपनी समस्याएं बताते थे जिनका हम फोन पर ही निःशुल्क निदान कर उनका भी हौसला बढ़ाते थे। ताकि वो स्वस्थ रहकर हमारे मरीज की सही तरह से देखभाल कर सकें और कोरोना काल की विषम परिस्थितियों के दुष्चक्र से अपने आप को सही सलामत निकाल सकें। मरीजों और उनके परिजनों को स्वस्थ रखने के लिए हमने एडवांस योग एंड नेचरोपैथी हॉस्पिटल से सैकड़ों मरीजों को आर्सेनिक एल्बम 30 दवा निःशुल्क वितरित की ताकि रोगी के साथ-साथ उसके परिजन भी संक्रमण से बचे रहें और उनकी इम्यूनिटी पावर स्ट्रांग रहे। हमने हर मोर्चे पर अपना बेस्ट देने की कोशिश की और कामयाब रहे।

पत्नी और बच्चों के साथ राकेश यादव

मरीजों के लिए की अधिकारियों से चर्चा

लॉकडाउन के दौरान हमें इलाज के अलावा भी कई तरह कि व्यावहारिक दिक्कतें पेश आईं। मसलन, आसपास के कई मरीज हमसे रूबरू मिलकर अपनी बीमारी दिखाना चाहते थे और खुद ही दवाइयां ले जाना चाहते थे। लेकिन जगह-जगह पर चेकिंग के लिए खड़े अधिकारी और कर्मचारी उन्हें अनुमति नहीं देते थे। ऐसे में कई दफा हमें वो मरीज और उनके अटेंडर फोन करके अपनी समस्याएं बताते थे और हम संबंधित अधिकारियों से चर्चा कर उन्हें नियमानुसार अनुमति दिलाकर उनकी परेशानियां भी दूर करते थे।

***

मरीजों की सेवा के लिए महीनों घर से दूर मंदिर में रहा

डॉ. विवेक शर्मा
एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर

मैंने घर से थोड़ी दूर बने श्रीराम मंदिर के एक कमरे को ही कई महीनों तक अपना घर बना लिया। मैं वहीं से सीधे इंदौर आता और शाम को सारे काम निपटाने के बाद, घर जाने के बजाय मंदिर में ही अपने कमरे में रुकता। ताकि अगर मुझे संक्रमण हो भी जाए, तो भी मेरी वजह से माता-पिता तक वह संक्रमण न पहुंचे।

माता पिता के साथ विवेक शर्मा

देश के जाने-माने होम्योपैथिक विशेषज्ञ डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा संचालित एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर में सेवाएं प्रदान करने के लिए मैं कई वर्षों से अपने पैतृक गांव दतौदा से हॉस्पिटल तक रोजाना टू व्हीलर से आता-जाता हूं। मेरा गांव, शहर से करीब 27 किलोमीटर दूर है। इसलिए मुझे आने-जाने में रोजाना करीब 54 किलोमीटर की दूरी तय करनी पड़ती है। लॉकडाउन के शुरुआती कुछ दिनों को छोड़कर यह सिलसिला कोरोना काल में भी जारी रहा। अपने पेरेंट्स का इकलौता बेटा होने के कारण लोगों ने कहा कि तुम इतनी दूर रोज आते-जाते हो और वहां हॉस्पिटल में तथा बाहर कई लोगों से मिलते हो। जिनमें से कई मरीज भी होते हैं। ऐसे में अगर तुम कोरोना संक्रमण की चपेट में आ गए तो बुजुर्ग माता-पिता का क्या होगा? उनकी बात मुझे भी ठीक लगी और मैंने तय कर लिया कि लॉकडाउन के दौरान न तो मैं घर जाऊंगा और न ही मरीजों की सेवा के अपने कर्तव्य से पीछे हटूंगा। घरवाले मुझे मंदिर में ही सुबह-शाम डिस्पोजेबल में कमरे के बाहर खाना देकर चले जाते थे और इस तरह मैं पहले लॉकडाउन के दौरान करीब दो महीने और दूसरे लॉकडाउन के दौरान करीब एक महीने अपने घर वालों से दूर रहा।

खुद मरीजों तक पहुंचाईं दवाइयां

घर का इकलौता चिराग होने की वजह से मां मुझसे अक्सर कहती थी कि बेटा घर में किसी बात की कमी नहीं है तो फिर क्यों अपनी जान जोखिम में डालकर नौकरी कर रहा है। लेकिन इसके उलट पिताजी मेरा हर बार हौसला बढ़ाते रहे। उनका कहना था की कोरोना काल का समय मेडिकल फील्ड वालों के लिए इम्तेहान का समय है। अगर तुम इस समय अपने दायित्व से पीछे हट गए तो फिर तुम शायद खुद से भी नजर नहीं मिला पाओगे। जीना-मरना तो ईश्वर के हाथ में है। तुम भगवान राम के मंदिर में रह रहे हो तो राम जी ही तुम्हारी रक्षा करेंगे। पिताजी के द्वारा इस तरह उत्साह बढ़ाए जाने से मेरे मन में भी आत्मविश्वास का संचार हुआ और मैं कोरोना काल के पहले जिस तरह मरीजों की सेवा किया करता था उससे ज्यादा शिद्दत से मैंने लॉकडाउन के दौरान मरीजों की सेवा की। कई बार कूरियर सर्विस उपलब्ध न होने पर कई मरीजों को दवाई उपलब्ध कराने के लिए मैं खुद उनके घर गया। कितने ही मरीज शारीरिक रूप से बहुत कमजोर होने के चलते अस्पताल तक आने में असमर्थ थे। उनका परीक्षण करने मैं उनके घर भी गया। रामजी ने जिस तरह मुझसे लोगों का भला कराया, उससे ये कोरोना काल मुझे हमेशा याद रहेगा।

वक्त, ज्यादा मेहनत करने का था

युवा साथियों से अपील करना चाहता हूं कि सामान्य दिनों के बजाय जब आपकी मरीजों और उनके परिजनों को ज्यादा जरूरत है तो आपको ज्यादा मेहनत करनी चाहिए। ताकि भविष्य में जब अपने गिरेबान में झांककर देखें तो नजरें झुकाकर शर्मिंदा होने के बजाय होठों पर अनायास ही सहज, सरल, मधुर मुस्कान तैर जाए।

***

चिकित्सा पद्धति के साथ जीवन पद्धति भी है नेचुरोपैथी

नेचुरोपैथी मुख्य रूप से प्रकृति के सामान्य नियमों के पालन पर आधारित है। जहां तक मौलिक सिद्धांतो का प्रश्न है, इस पद्धति का आयुर्वेद से निकटतम सम्बन्ध है। इसकी मान्यता है कि जगत को संचालित करने के लिए प्रकृति ने स्वयमेव कई सुव्यवस्थित उपाय किए हुए हैं।

डॉ. जितेंद्र कुमार पुरी
एडवांस योग एंड नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

उपचार का आधार पंचतत्व

प्राकृतिक चिकित्सा में उपचार के लिए पंच तत्वों आकाश, जल, अग्नि, वायु और पृथ्वी को आधार मानकर इलाज किया जाता है। सबसे अच्छी बात ये है कि इस थैरेपी में कई बीमारियों में डॉक्टर से सलाह लेकर घर पर ही इलाज संभव होता है। इसके अंतर्गत जोड़ों का दर्द, ऑर्थराइटिस, स्पॉन्डलाइटिस, सायटिका, पाइल्स, कब्ज, गैस, एसिडिटी, पेप्टिक अल्सर, फैटी लिवर, कोलाइटिस, माइग्रेन, मोटापा, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, श्वांस रोग, दमा, ब्रॉनकाइटिस, सीओपीडी (क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज) व त्वचा संबंधी रोगों का सफल उपचार किया जाता है।

फलाहार, रसाहार, जलाहार द्वारा स्थायी उपचार

नेचुरोपैथी में मड बाथ, मिट्टी की पट्टी, वेट शीट पैक (गीली चादर लपेट), हॉट आर्म एंड फुट बाथ (गर्म पाद स्नान), सन बाथ (सूर्य स्नान), कटि स्नान, स्टीम बाथ, एनीमा, स्पाइन स्प्रे बाथ, मॉर्निंग वॉक, जॉगिंग के अलावा उपवास, दूध कल्प, फलाहार, रसाहार, जलाहार द्वारा भी इलाज किया जाता है। इसीलिए इसे उपचार की पद्धति के साथ जीवन पद्धति भी माना जाता है। कई विशेषज्ञ इसे औषधिविहीन उपचार पद्धति भी कहते हैं क्योंकि इसमें औषधि के बजाय सामान्य खानपान, रहन सहन और व्यवहार में बदलाव कर मरीज का संपूर्ण इलाज किया जाता है।

प्रकृति में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध तत्वों का इस्तेमाल

नेचुरोपैथी मुख्य रूप से प्रकृति के सामान्य नियमों के पालन पर आधारित है। जहां तक मौलिक सिद्धांतों का प्रश्न है, इस पद्धति का आयुर्वेद से निकटतम सम्बन्ध है। वास्तव में, प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली, चिकित्सा की एक रचनात्मक विधि है, जिसका लक्ष्य प्रकृति में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध तत्त्वों के उचित इस्तेमाल द्वारा रोग का मूल कारण समाप्त करना है। ताकि भविष्य में मरीज के दोबारा उस रोग से पीड़ित होने की संभावना ही न्यून हो जाए। प्राकृतिक चिकित्सा की मान्यता है कि जगत को संचालित करने के लिए प्रकृति ने स्वयमेव कई सुव्यवस्थित उपाय किए हैं। जीवन प्रकृति की इन्हीं व्यवस्थाओं के अधीन है और पंचतत्व ही प्रकृति की दिशा निर्धारित करते हैं। यह न केवल एक चिकित्सा पद्धति है बल्कि मानव शरीर में उपस्थित आंतरिक महत्त्वपूर्ण शक्तियों के अनुरूप जीने की एक जीवनशैली भी है।

समस्याएं हैं तो समाधान के साधन भी विद्यमान

प्राकृतिक चिकित्सा के विशेषज्ञों का मानना है कि जहां एक ओर प्रकृति में प्रचुर समस्याएं हैं तो दूसरी ओर उसके पास समाधान के अपने साधन भी प्रकृति में विद्यमान हैं। समस्याओं के इसी क्रम में प्राणी जगत की बीमारियां भी शामिल हैं। हमारे शरीर में होने वाले ज्यादातर रोग अक्सर प्राकृतिक कारणों से होते हैं। अतः रोगों का समुचित निदान भी प्राकृतिक तरीकों से किया जा सकता है। इसलिए बिना किसी हिचक के कहा जा सकता है कि नेचुरोपैथी जीवन, कला तथा विज्ञान के बीच सुंदर समन्वय स्थापित करती एक संपूर्ण क्रांति है, जिसके सहारे न केवल रोगियों बल्कि इसे अपनाने वाले आम लोगों का भी स्वास्थ्य बेहतर हो जाता है। उनके खानपान, रहन-सहन, आहार-विहार और विचार-व्यवहार से जुड़ी सभी भ्रांतियां मिट जाती हैं और वो सहज ही निर्द्वंद्व होकर स्वस्थ जीवन जीते हैं।

***

हंसते-हंसते कट जाएं रस्ते जिंदगी यूं ही चलती रहे...

घरवालों की चिंता कम करने और बोझिल वातावरण को सामान्य बनाने के लिए खुद को लाइट मूड में रखने का फैसला किया और यह भी सोचा कि जब भी संभव होगा घर के दूसरे सदस्यों को भी हंसी-मजाक करके लाइट मूड में ही रखने की कोशिश करूंगा। अपनी इन कोशिशों में मैं सफल रहा और जिंदगी के वो दिन भी हंसते-हंसते कट गए।

अथर्व द्विवेदी
स्टूडेंट, एमबीबीएस

कोरोना कंट्रोल करने के लिए लगाए गए पहले लॉकडाउन के दौरान मैंने महसूस किया कि घर के कई सदस्यों के मन पर हर वक्त एक अंजाना सा डर हावी रहता है। हालांकि, सच कहूं तो डर तो मुझे भी लगता था लेकिन मैं उस डर को अपने मन पर हावी नहीं होने देना चाहता था। उस समय पापा और जीजाजी तो अपनी चिकित्सकीय जवाबदारियां पूरी करने के लिए अपने-अपने मरीजों की देखभाल में व्यस्त रहते थे और एक डॉक्टर होने के नाते महामारी के उस दौर में यही उनकी पहली प्राथमिकता भी होनी चाहिए थी। मैं यह भली-भांति समझता था क्योंकि मैं भी डॉक्टरी की पढ़ाई कर रहा हूं। उन दोनों के अलावा घर में मां, बड़ी दीदी और छोटी बहन ही थीं। दीदी को लॉकडाउन लगने के पहले दिन (25 मार्च 2020 को) ही बेटी हुई थी इसलिए वो और घर के सभी लोग उसकी हेल्थ को लेकर बहुत फिक्रमंद रहते थे। इसलिए मैंने सबको लाइट मूड में रखने का फैसला किया। हालांकि उस वक्त बिना कॉलेज गए एमबीबीएस की स्टडी करना, बहुत मुश्किल टास्क था मगर मैं अपने स्तर पर ऑनलाइन ये कोशिश पूरी ईमानदारी से करता रहा कि लॉकडाउन की वजह से मेरी पढ़ाई डिस्टर्ब न हो। मेरे पिता डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को लॉकडाउन के दौरान राज्य कोरोना हेल्पलाइन पर मरीजों और जरूरतमंदों की मदद करने की अहम जिम्मेदारी मिली थी। वो मोबाइल पर दिनभर लोगों से बात कर उन्हें उचित सलाह देकर उनकी मदद और मार्गदर्शन करने की कोशिश करते रहते थे। पिताजी की इन्हीं एक्टिविटीज से प्रेरणा लेकर मैंने भी अपने कई स्कूल एवं कॉलेज फ्रेंड्स की मदद की।

निभाई कोरोना अपडेशन की जिम्मेदारी

उस दौरान जिन दोस्तों के पैरेंट्स और दूसरे घरवाले कोविड 19 संक्रमण से प्रभावित हुए, मैंने उनकी पापा से बात कराकर होम्योपैथिक ट्रीटमेंट भी शुरू कराया। ताकि उन पेशेंट्स और उनके घरवालों की इम्यूनिटी पावर स्ट्रांग हो और वो कोरोना का बेहतर तरीके से मुकाबला कर सकें। उस समय मेरा प्रमुख कार्य कोरोना से जुड़ी ताजातरीन जानकारियों से सभी घरवालों को अपडेट रखना था। मैं ऑनलाइन देखा करता था कि किस देश में नया क्या चल रहा है? किस प्रदेश में क्या हो रहा है? और हमारे अपने शहर इंदौर के ताजा हालात क्या हैं? इन तमाम नई-नई उपयोगी जानकारियों को मैं घर वालों के साथ-साथ अपने रिश्तेदारों, दोस्तों और सर्कल के अधिक से अधिक लोगों से नियमित रूप से साझा करता था, ताकि उन सभी लोगों को भी इन लेटेस्ट जानकारियों का फायदा मिल सके और वो कोरोना से हार मानने के बजाय उसका डटकर मुकाबला करें और इस महामारी को मात देकर सपरिवार खुशहाल जिंदगी जिएं।

कोशिशें ... दोस्तों को तनाव से बचाने की

मेरे जिन दोस्तों के पेरेंट्स या रिलेटिव्स कोरोना संक्रमण के चलते अस्पतालों में एडमिट थे, उन्हें हरसंभव सहायता देने के साथ-साथ मैं उन्हें लाइट मूड में रखने की हर मुमकिन कोशिश करता था। क्योंकि मुझे पता था कि अगर वो लोग तनाव में आ जाएंगे तो वो डिप्रेशन में भी आ सकते हैं। जिससे शायद उनकी इम्यूनिटी भी कमजोर हो जाएगी और फिर वो भी कोरोना संक्रमण से प्रभावित हो जाएंगे। इसलिए मैंने उन्हें रिलैक्स मूड में रखने की भरपूर कोशिश की। उस समय हमलोग एक गाना अक्सर गुनगुनाया करते थे .....

हंसते हंसते, कट जाएं रस्ते, जिंदगी यूं ही चलती रहे ।
खुशी मिले या गम, बदलेंगे ना हम, दुनिया चाहे बदलती रहे ।।

***

व्यस्त पिता का सहयोग कर सार्थक किया कोरोना काल

पापा दिन भर मोबाइल पर कंसल्ट कर लोगों की मदद करते रहते थे और मैं लैपटॉप से कोरोना हेल्प लाइन पर तमाम डिटेल्स भरती रहती थी। इस तरह मेरे सहयोग से उन्होंने मध्य प्रदेश की जनता के साथ-साथ सीमावर्ती उत्तर प्रदेश की जनता की भी मेडिकल कंसल्टिंग की। पापा के इस नेक काम में सहायता करने के दौरान मुझे जिंदगी को समझने का नया नजरिया मिला।

कोमल शुक्ला
एमबीए स्टूडेंट

कोरोना काल की त्रासदी के चलते पिछला करीब दो साल हम सभी के लिए बेहद मुश्किलों भरा रहा है। बहुत से लोग शारीरिक, मानसिक और आर्थिक रूप से परेशान हुए हैं। उन लोगों की गाड़ी तो धीरे-धीरे पटरी पर आ जाएगी लेकिन इस महामारी के दौरान जिन लोगों ने अपने परिवार वालों, दोस्तों, रिश्तेदारों और निकट संबंधियों को खोया है उनके मन के घाव तो शायद कभी नहीं भरेंगे। मगर कहते हैं कि, हर सिक्के के दो पहलू होते हैं। वैसे ही मैं भी आपसे कोरोना काल रूपी इस सिक्के के दूसरे पहलू पर चर्चा करना चाहती हूं। ये सही है कि, महामारी का यह दौर बहुत से लोगों की हंसती-खेलती जिंदगी उजाड़ गया है। लेकिन दूसरी ओर यह दौर भौतिकता की ओर अंधगति से भाग रहे समाज को ठहर कर अपनी प्राथमिकताएं नए सिरे से तय करने के लिए भी प्रेरित कर रहा है। मसलन, कोरोना काल के पहले मैं एक एमबीए स्टूडेंट के रूप में अपनी स्टडी और दूसरी जिम्मेदारियों में उलझी आपाधापी भरी जिंदगी जिए जा रही थी। लेकिन, लॉकडाउन लगते ही अचानक सब कुछ ठहर सा गया। पहले जहां लगता था कि जिंदगी में फुर्सत ही नहीं है। वहीं अचानक लगने लगा कि जिंदगी में करने के लिए कुछ रहा ही नहीं है। कई दिन ऐसे ही उबाऊ गुजरे। टीवी देखना, गपशप करना और देश में, शहर में कोरोना की वजह से बने हालात पर बात करना... बस, जिंदगी मानो इन्हीं में सिमट के रह गई थी।

इस तरह मिला, जिंदगी को नया नजरिया

मेरे पिता (देश के जाने-माने होम्योपैथिक डॉ. ए. के. द्विवेदी) से पहली बार लगे लॉकडाउन के कुछ दिन बाद राज्य कोरोना हेल्पलाइन पर लोगों को हरसंभव मदद पहुंचाने का आग्रह किया गया और वो अपने इस कार्य को पूजा समझकर हर दीन-दुखी और जरूरतमंद मरीज की सेवा करने में जुट गए। वो मोबाइल पर दिन भर लोगों की मदद करते रहते थे और मैं लैपटॉप से कोरोना हेल्प लाइन पर तमाम डिटेल्स भरती रहती थी। इस तरह मेरे सहयोग से उन्होंने मध्य प्रदेश की जनता के साथ-साथ सीमावर्ती उत्तर प्रदेश की जनता की भी मेडिकल कंसल्टिंग करते हुए खूब सहायता की। पापा के इस नेक काम में सहायता करने के दौरान मुझे जिंदगी को समझने का नया नजरिया मिला। यह पता चला कि जिंदगी में लोग किस-किस तरह की तकलीफों का सामना करते हुए कैसे-कैसे दिन गुजार रहे हैं। हमें सब कुछ जितना आसान लगता है, वास्तव में सबके लिए यह जीवन उतना आसान और सर्वसुविधायुक्त नहीं है।

पापा से बात कराकर फ्रेंड्स की मदद की

स्कूल-कॉलेज के मेरे कई फ्रेंड्स और उनके घरवाले भी कोरोना के चलते बहुत परेशान थे। मैंने पापा से बात कराकर उनकी भी सहायता की। पापा ने उन्हें इम्यूनिटी बढ़ाने और कोरोना से बचाव की दवाइयां भी बताईं। मेरे जिन मित्रों के पैरेंट्स अस्पताल में भर्ती थे उनसे भी हम लोग बात करके फोन पर ही संबल प्रदान करते रहते थे। उन विषम परिस्थितियों में हमने कई दोस्तों की आर्थिक मदद भी की क्योंकि कोरोना के चलते कई दोस्तों के घरों में आर्थिक तंगी का माहौल बन गया था और कई दोस्तों के यहां परिवार के सदस्य बीमार पड़ने से घर का सारा बजट बिगड़ गया था। यह सब सहायता कार्य हमने पिता जी को देखकर ही किया। उनके लिए कोरोना के दौर का मतलब, बिना शोर शराबे के सभी की सहायता करने का दौर था। उनकी इसी सकारात्मक सोच के चलते इस वैश्विक महामारी के अत्यंत कठिन समय को भी हम लोग आसानी से सकुशल बिताने में सफल रहे।

***

मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि बार–बार सिर दर्द, बार–बार गुस्सा होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।

डॉ. वैभव चतुर्वेदी
(MD. Psychiatry)

मैं अत्यंत गंभीर मानसिक रोग से पीड़ित था कई वर्षों से मानसिक रोग का इलाज भी करा रहा था। मुझे लगा था कि मैं जीवनपर्यन्त ठीक नहीं हो पाऊँगा और जीवन के अंत तक दवाईयाँ खानी पड़ेगी। इसी बीच मुझे पता चला डॉ. वैभव चतुर्वेदी के बारे में जो कि महाराष्ट्र से साइकेट्री में एम डी डिग्री लेकर आये हैं और इंडेक्स मेडिकल कॉलेज में साइकेट्रिक विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। जब मैं उनके दवाखाने पर जाकर उनसे मिला, उन्होंने मेरी बहुत अच्छे से काउंसलिंग की तथा बताया कि जरूरी नहीं है कि सभी मानसिक रोगी को जीवन भर दवाई खाना पड़े। कई बार छोटी–छोटी परेशानियाँ जो कि थोड़े समय के इलाज और जीवन शैली में परिवर्तन से ही ठीक हो सकती है वह भी लोगों को ऐसी लगती है कि जैसे यह जटिल मानसिक समस्या है।

मैंने लगभग 6 माह तक डॉ. वैभव चतुर्वेदी से इलाज कराया और आज लगभग देढ़ साल हो गए हैं मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ और मुझे कोई परेशानी नहीं है।

यदि आपको जीवन में कोई भी समस्या, कोई भी मानसिक चिंता, टेंशन, स्ट्रेस, तनाव है तो मैं ऐसे सभी मरीजों को बताना चाहता हूँ कि आप डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी से मिलें।

पहले मुझे ऐसा लगता था कि मैंने कार लॉक किया तो वह लॉक नहीं हुई, दरवाजा बंद किया तो वह वापस चेक करने जाता था, गैस सिलेंडर बंद हुआ कि नहीं। कोई भी काम करने पर लगता था कि यह काम ठीक से हुआ नहीं है। मेरे अंदर निराशा घर करते जा रही थी। जब हम डॉ. वैभव चतुर्वेदी से मिले तो उन्होंने हमे जीवन में बदलाव के कुछ तरीके समझाये वह करने के बाद मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। उन्होंने जो हमको दवाईयाँ दी थी उनका शरीर पर किसी भी तरह का कोई साईड इफेक्ट नहीं रहा। आम तौर पर ऐसा देखा जाता था कि साइकेट्री की दवाई लेने के बाद लोग दिनभर सोते ही रहते थे लेकिन इस तरह का कुछ भी नहीं रहा और मैं अपने सभी दैनिक कार्य करता रहा। मानसिक रोग चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी को बहुत सारा धन्यवाद

–एक मरीज

मानसिक विकार, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंग्जायटी एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry) से सलाह हेतु सम्पर्क करें

28–ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (सोमवार से शुक्रवार, समय : शाम 4 से 6)

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

श्रीमती सरोज द्विवेदी

फख्र है ..... मरीजों के लिए इतने फिक्रमंद पति पर

मेरे पति डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी के पास लोग हैरान-परेशान, दुखी, मायूस होकर आते हैं और वो अपने समुचित उपचार और मनहर व्यवहार से उन दुखी लोगों को सेहतमंद बनाकर उनके होठों पर मधुर मुस्कान बिखेर देते हैं। सामान्यत: मेरे पति सुबह 9 बजे से रात 10 बजे तक मरीजों की सेवा करते हैं। लॉकडाउन में भी उन्होंने मरीजों की ऑनलाइन सलाह से सेवा की।

एक बात बहुत साफगोई से कहना चाहती हूं कि जिंदगी में मैंने डॉक्टर तो बहुत देखे मगर अपने पति डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी की तरह मरीजों की हर तरह से इतनी फिक्र करने वाले डॉक्टर बहुत कम देखने में आए। इसलिए मुझे उन पर बहुत फख्र है और उतना ही फख्र है उनके इस नोबेल प्रोफेशन पर भी। जिसमें लोग उनके पास हैरान-परेशान, दुखी, मायूस होकर आते हैं और वो अपने समुचित उपचार और मनहर व्यवहार से उन पीड़ित, दुखी लोगों को सेहतमंद बनाकर उनके होठों पर मधुर मुस्कान बिखेर देते हैं।

परिवार का भी रखा पूरा ख्याल

मरीजों की ही तरह डॉक्टर द्विवेदी अपने परिवार का भी पूरा खयाल रखते हैं। 25 मार्च 2020 को जिस दिन देश में कोरोना संक्रमण के खतरे से बचने के लिए पहली बार अचानक लाकडाउन लगा, उसी दिन मेरी बेटी को बेटी हुई। उस समय परिस्थितियां इतनी उलझी हुई थीं कि किसी को कुछ समझ ही नहीं आ रहा था कि क्या किया जाए। मगर द्विवेदी जी ने बिना परेशान हुए हालात को इतने अच्छे ढंग से संभाला कि हम सब उनके समक्ष नतमस्तक हो गए। सच कहूं तो उनके हर हाल में अविचल रहकर अविरत सर्वश्रेष्ठ प्रयास करते रहने की आदत के चलते ही हमारा परिवार इस वैश्विक महामारी के उस दुश्वार दौर से सकुशल बाहर निकल सका।

देश-दुनिया के मरीजों की फोन पर सहायता

सामान्य दिनों में मेरे पति सुबह 9 बजे से रात 10 बजे तक मरीजों में ही उलझे रहते हैं। लेकिन लॉकडाउन में उन्होंने घर पर रहकर ही सब

अपने बच्चों, दामाद और पत्नी सरोज द्विवेदी के साथ डॉ. ए.के. द्विवेदी

कुछ मैनेज किया। बच्चों ने उन्हें ऑनलाइन मरीज देखने की सलाह दी, जिसे मानकर उन्होंने घर से ही मरीजों का इलाज शुरू कर दिया। उस दौरान उन्होंने घर, परिवार, रिश्तेदार और पड़ोसियों के साथ-साथ पूरे प्रदेश तथा सम्पूर्ण देश व अन्य देशों में रह रहे मरीजों की भी फोन पर ही सहायता की। उनका फोन लगातार बिजी रहा। घर में भोजन करने के दौरान भी अगर किसी मरीज, उसके परिजन या किसी अन्य जरूरतमंद का फोन आ जाता तो डॉक्टर द्विवेदी खाना भूलकर पहले उसे समुचित सलाह देने में जुट जाते। मेरे कुछ कहने पर जवाब देते कि भोजन थोड़ी देर बाद भी कर सकता हूं लेकिन मरीज की जान बचाने के लिए तो एक-एक पल कीमती होता है।

लॉकडाउन में मिला नातिन की देखभाल का सुख

लॉकडाउन के दौरान उधर मेरे पति दिन भर लोगों को स्वास्थ्य से संबंधित निःशुल्क सलाह देते रहते थे और इधर मुझे अपनी नातिन की केयर करने का सुख मिल रहा था। अपने बच्चों की परवरिश के इतने वर्षों बाद किसी नवजात शिशु की इस तरह से केयर करने से मिलने वाली मनोहारी अनुभूति का निर्मल आनंद शब्दों में बयां करना संभव ही नहीं है। मुश्किल के वो दिन अपनी नातिन की देखभाल करते हुए सहजता से गुजर गए। इसलिए मुझे तो वो बच्ची भगवान के किसी वरदान से कम नहीं लगती है जिसे मेरे मुश्किल दौर को सरल बनाने के लिए परमाप्ता ने हमारे परिवार में भेजा है।

कोरोना काल में सहायता के सुखद पल

हमारे सामने के घर में रहने वाली एक वृद्ध माताजी को कोरोना हो गया था। तब हम लोगों ने उनके घर वालों को हर संभव मदद की। मेरे पति ने उनका होम्योपैथिक इलाज किया और मैंने उनके घर सब्जी एवं अन्य आवश्यक वस्तुएं पहुचाईं। इस तरह कोरोना काल के दौरान भी हमने लोगों की सहायता कर बहुत सुखद पल बिता पाए। 'जीना इसी का नाम है' और 'अपने लिए जिए तो क्या जिए' जैसे गीत तो हम सब पहले भी गाया करते थे लेकिन इनके सही मायने कोरोना काल के दौरान लोगों की मदद करके ही मालूम पड़े।

धन्यवाद, होम्योपैथी के आविष्कारक को

मुझे लगता है कि भगवान महामारी की शक्ल में इतनी बुरी बीमारी देकर हमारी परीक्षा ले रहे हैं। लेकिन सबसे अहम बात यह है कि महामारी के दौरान भी भगवान की कृपा हम पर बनी हुई है। मेरा पूरा परिवार तथा सभी रिश्तेदार स्वस्थ हैं। डॉक्टर साहब की सलाह पर हम सभी नियमित रूप से होम्योपैथिक दवा आर्सेनिक एल्बम लेते रहे हैं। जिसके कारण हम सभी की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई और होम्योपैथी पर विश्वास भी बढ़ा है। यूं भी पिछले करीब दो दशकों में हमने होम्योपैथी चिकित्सा के बहुत अच्छे चमत्कारिक परिणाम देखे हैं। मेरे पति के पास पूरी दुनिया से कीमोथेरेपी और रेडिओथेरेपी के बाद भी नहीं ठीक होने वाले कैंसर, अप्लास्टिक एनीमिया, प्रोस्टेट, अस्थमा, गठिया जोड़ों के दर्द सहित कई असाध्य बीमारियों से पीड़ित मरीज आते हैं और उनकी होम्योपैथिक दवा से ठीक होकर खुश होकर वापस अपने घर जाते हैं। परन्तु कोरोना के बचाव में जिस तरह से होम्योपैथिक दवा ने अद्भुत प्रभाव दिखाते हुए हमें स्वस्थ और सुखी बनाया, उसके लिए तो मैं होम्योपैथी के अविष्कारक को खासतौर पर धन्यवाद देते उनके प्रति अपनी गहरी कृतज्ञता व्यक्त करना चाहती हूं।

***

डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
सदस्य, (मई 2015- जनवरी 2022)
केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद आयुष मंत्रालय

भारत में पहला पेशेंट मिलने से पहले केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद ने लक्षणों के आधार पर खोजी दवा

28 जनवरी 2020 को होम्योपैथिक डॉक्टरों की मीटिंग के दौरान मंत्रालय से कोरोना समस्या को रोकने के लिए मांगे गए सुझाव पर आर्सेनिक एल्बम दवा का प्रस्ताव भेजा गया। जिसकी आयुष मंत्रालय ने 29 जनवरी को एडवाइजरी भी जारी कर दी। भारत में कोरोना का पहला पेशेंट मिलने से पहले ही होम्योपैथिक ट्रीटमेंट तय हो गया था।

देश में अचानक लगे लॉकडाउन के शुरुआती दिनों में दूसरी बीमारियों से परेशान मरीजों को दवाएं तथा अन्य चिकित्सकीय सुविधाएं उपलब्ध कराने में खासी दिक्कतें हो रही थीं। जिन्हें दूर करने और शहर के क्लीनिक दोबारा खोलने को लेकर कलेक्टर मनीष सिंह ने अलग-अलग पद्धतियों के चिकित्सकों के साथ एक मीटिंग बुलाई थी। जिसमें उन्होंने मुझसे सीधा सवाल किया था कि कोरोना से बचने के लिए उन्हें रोजाना कितनी बार आर्सेनिक एल्बम दवा लेनी चाहिए। उस समय मेरे द्वारा दिए गए सुझाव पर सभी ने सर्वमत से सहमत होकर आर्सेनिक एल्बम दवा अपनाई क्योंकि बचाव का दूसरा विकल्प ही नहीं था।

आर्सेनिक एल्बम इज सेफर देन ड्रिंकिंग वाटर

इस घटना के बाद मैंने विचार किया कि जिस आर्सेनिक एल्बम दवा को आयुष मंत्रालय, भारत सरकार से संबद्ध केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद (सीसीआरएच) दिल्ली जैसी संस्था प्रस्तावित कर चुकी है। उसे लेकर अगर चिकित्सा जगत में ही इतनी गलतफहमी होगी तो वह दवा आम लोगों तक कैसे पहुंच पाएगी? इसलिए मैंने आरआर कैट के वैज्ञानिकों से निवेदन किया कि वो इस दवा पर शोध कर स्थिति स्पष्ट करें ताकि मरीज इसे बेहिचक इस्तेमाल कर अपनी इम्यूनिटी बढ़ा सकें। इसमें कुछ दिक्कत हो तो भी बताएं ताकि हम इसे और सुरक्षित बनाने के उपायों पर विचार कर सकें। वहां के वैज्ञानिकों ने रिसर्च के पश्चात स्पष्ट किया कि आर्सेनिक एल्बम मेडिसिन इज सेफर देन ड्रिंकिंग वाटर ..... यह हमारे लिए चौंकाने वाला खुलासा था। वैज्ञानिकों के मुताबिक आर्सेनिक एल्बम दवा पीने के पानी से भी ज्यादा सुरक्षित है। क्योंकि इस दवा में महज 2 पीपीबी (पाट्‌र्स पर बिलियन) आर्सेनिक पाया गया जबकि पीने के पानी में इसकी मात्रा 6 पीपीबी होती है और डब्ल्यूएचओ की गाइड लाइन के अनुसार 10 पीपीबी तक आर्सेनिक

की मात्रा सुरक्षित मानी जाती है। आरआर कैट के इन वैज्ञानिकों की रिसर्च विश्व स्तर की जानी-मानी मैगजीन 'इंटरनेशनल जनरल ऑफ होम्यो साइंस' में भी पब्लिश हो चुकी है। यह आर्टिकल ऑनलाइन भी उपलब्ध है।

आर्सेनिक एल्बम के नाम पर दर्ज अनूठा रिकॉर्ड

आर्सेनिक एल्बम दवा के नाम पर एक अनूठा रिकॉर्ड भी दर्ज है। हुआ यूं कि 28 जनवरी 2020 को सीसीआरएच दिल्ली में होम्योपैथिक डॉक्टरों की एक अहम मीटिंग चल रही थी। उस समय तक हम लोगों ने कोरोनावायरस के बारे में विस्तृत और गहन अध्ययन नहीं किया था। सीसीआरएच की उस मीटिंग के दौरान ही केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद के कार्यालय में डायरेक्टर जनरल को आयुष मंत्रालय से फोन आया कि कोरोना समस्या को भारत में फैलने से रोकने के लिए किसी उपयुक्त होम्योपैथिक दवा का सुझाव प्रस्ताव बनाकर भेजें। उस समय मीटिंग में मेरे समेत देशभर के करीब दो दर्जन सीनियर मोस्ट होम्योपैथिक डॉक्टर मौजूद थे और मंत्रालय से फोन आने के बाद हमारी मीटिंग का एजेंडा उस दवा पर ही केंद्रित हो गया। आखिरकार लंबे विचार-विमर्श के बाद आर्सेनिक एल्बम दवा के नाम पर सभी चिकित्सकों की सहमति बनी। काउंसिल के प्रस्ताव के आधार पर आयुष मंत्रालय ने 29 जनवरी को इस दवा के इस्तेमाल के लिए एडवाइजरी भी जारी कर दी। संयोग से भारत में कोविड-19 का पहला मरीज 30 जनवरी को मिला लेकिन उससे एक दिन पहले ही होम्योपैथिक दवा आर्सेनिक एल्बम को इस बीमारी से बचाव के लिए इस्तेमाल करने की एडवाइजरी जारी हो चुकी थी। इस तरह आर्सेनिक एल्बम के नाम यह रिकॉर्ड दर्ज हो गया कि भारत में पहला कोरोना का पहला मरीज मिलने से पहले ही इस दवा को इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में लिए जाने की एडवाइजरी जारी हो गई।

इस एडवाइजरी के आधार पर मैंने भी लोगों को अवेयर करने के लिए उसी दिन (29 जनवरी को) वीडियो बनाकर सोशल मीडिया पर अपलोड कर दिया था। जिसे 35 हजार से ज्यादा व्यूज मिल चुके हैं। इस दवा को वयस्क व्यक्ति के साथ साथ बच्चे और किशोर भी ले सकते हैं। उम्र के अनुसार दवा की क्वांटिटी कम-ज्यादा की जा सकती है। फिलहाल देश में 18 साल से अधिक उम्र के लोगों के वैक्सीनेशन का सिलसिला जारी है। ऐसे में जिन लोगों को अब तक वैक्सीन नहीं लगी है, वो ये दवा लेकर कोरोना के खिलाफ अपनी इम्यूनिटी मजबूत बना सकते हैं।

मां- पिताजी की प्रेरणा से कठिन समय में भी हजारों मरीजों की हेल्पलाइन के माध्यम से सेवा की

श्रीमती सुरजकली द्विवेदी (स्मृति शेष) एवं पं. श्री रमाशंकर द्विवेदी

10 अप्रैल 2020 को प्रशासन की ओर से मुझे सीएम हेल्पलाइन पर जरूरतमंद मरीजों को निःशुल्क सलाह देने का आग्रह किया गया। इस तरह करीब दो सप्ताह तक पूरी तरह कोरोना गाइडलाइंस का पालन करते हुए, घर पर रहने के बाद, मैं मरीजों और जरूरतमंदों की सेवा के लिए फिर से सक्रिय हो गया। यूं तो यह हेल्पलाइन केवल मध्य प्रदेश के लोगों के लिए थी लेकिन मुझे प्रदेश से जुड़े कई दूसरे प्रदेशों के सीमावर्ती हिस्सों के मरीजों के भी बड़ी संख्या में फोन कॉल आए। इस तरह मैंने प्रदेश के हजारों मरीजों के साथ-साथ उन लोगों को भी सही ट्रीटमेंट की सलाह देकर उनके निरोगी होने में अहम भूमिका निभाई। यह कार्य मेरे लिए बहुत संतुष्टि भरा रहा क्योंकि एक डॉक्टर के रूप में कोरोना काल के शुरुआती दिनों में मैं सोच रहा था कि जिस समय मरीजों को मेरी सबसे ज्यादा जरूरत है उस समय गाइडलाइन का पालन करते हुए बाध्यतः मुझे घर पर ही रहना पड़ रहा है।

एडवांस योग एंड नेचरोपैथी बना ग्रीन श्रेणी हॉस्पिटल

14 अप्रैल 2020 को कलेक्टर के आदेश पर पिपलियाहाना स्थित मेरे एडवांस योग एंड नेचरोपैथी हॉस्पिटल को ग्रीन श्रेणी का अस्पताल बनाया गया। जिसके बाद मैं मरीजों का रूबरू परीक्षण कर उनका इलाज करने लगा। हालांकि मैंने और मेरी पूरी टीम में उस समय भी कोरोना गाइडलाइंस का पूरी तरह पालन किया और इससे बचाव के लिए तथा अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए नियमित रूप से दवाइयाँ भी लेते रहे। जिसके चलते हममें से कोई भी कोरोना वायरस के संक्रमण से प्रभावित नहीं हुआ।

सीएम ने मंजूर की, मेरे द्वारा प्रस्तावित दवा (आयुष मंत्रालय की एडवाइजरी के आधार पर)

मरीजों के साथ-साथ अपने परिवार और सर्कल के सैकड़ों लोगों पर आर्सेनिक एल्बम के जादुई असर को देखने के बाद मुझे लगा कि कोरोना वायरस से बचाव के लिए इस दवा का जन-जन तक पहुंचाया जाना जरूरी है। इसलिए मैंने मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान जी को पत्र लिखकर इस दवा के फायदों के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए उनसे इसे हर खासोआम तक तक सहजता से मुहैया कराने की अपील की। जिसे स्वीकारते हुए उन्होंने आर्सेनिक एल्बम को पूरे प्रदेश में वितरित किए जाने के लिए आदेशित किया। हमारे केंद्र से भी हजारों लोगों को इस दवा का निःशुल्क वितरण किया गया। पहली लहर के दौरान भी मैंने सांसद शंकर लालवानी, तत्कालीन प्रभारी मंत्री तुलसी सिलावट, तत्कालीन कमिश्नर आकाश त्रिपाठी, कलेक्टर मनीष सिंह और तत्कालीन मेडिकल कॉलेज डीन ज्योति बिंदल को पत्र लिखकर निवेदन किया था कि कोरोना के ऐसे मरीज जिन्हें अस्पताल में भर्ती होने के बावजूद इस बीमारी से निजात नहीं मिल रही है उन्हें एलोपैथिक दवाओं के साथ आर्सेनिक एल्बम भी दिया जाए, क्योंकि

इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है और ये इम्यूनिटी मजबूत करने में अहम रोल अदा करती है। मेरे प्रस्ताव पर आकाश जी ने तत्काल स्वीकृति प्रदान कर ऐसे मरीजों में आर्सेनिक एल्बम वितरित करने के लिए अधिकारियों को अधिकृत किया।

सेंट्रल जेल कैदियों में कोरोना बढ़ने से रोका

सेंट्रल जेल के अधीक्षक राकेश कुमार मांगरे के विशेष आग्रह पर हमने 'एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर' के बैनर तले सेंट्रल जेल के कैदियों में भी आर्सेनिक एल्बम दवा का वितरण किया। श्री मांगरे के मुताबिक इस दवा के वितरण से पहले सेंट्रल जेल के 24 कैदियों के कोरोना पॉजिटिव होने की रिपोर्ट थी। लेकिन हम लोगों द्वारा दवा वितरण के बाद बाकी करीब 2500 कैदियों में से कोई भी इस संक्रमण की चपेट में नहीं आया। जबकि जेलों में सामान्यतः एक सेल में कई कैदी एक साथ, आसपास ही रहते हैं। इस नेक काम में डॉ. वैभव चतुर्वेदी का सहयोग विशेष रूप से सराहनीय और उल्लेखनीय रहा। उनके अलावा हमारी टीम के सदस्य डॉ. राकेश यादव, दीपक उपाध्याय, विवेक शर्मा, जितेंद्र कुमार पुरी और विनय कुमार पांडे ने भी पूरे मनोयोग से कैदियों को कोरोना से बचाने के जतन किए और इन प्रयासों में वो पूरी तरह सफल भी रहे। हमारी इन सफल कोशिशों के करीब 6 महीने बाद जेल प्रबंधन द्वारा हमें इस अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान के लिए प्रमाण पत्र प्रदान कर सम्मानित भी किया गया। जिसमें स्पष्ट रूप से उल्लेखित किया गया कि, हमारी कोशिशों के बाद जेल के बाकी कैदी कोरोना ग्रस्त होने से बच गए।

एलोपैथिक ट्रीटमेंट न मिलने पर अपनाई होम्योपैथी

कोरोना वायरस से होने वाली मौतों के आधार पर दूसरी लहर का कहर पहली वाली से भी कहीं ज्यादा रहा। दूसरी लहर के दौरान कई मरीजों को अस्पतालों में बेड, ऑक्सीजन वेंटिलेटर, दवाइयां और इंजेक्शन आदि सही समय पर न मिल पाने पर वो होम्योपैथिक और आयुर्वेदिक इलाज की तरफ आए। संतोष की बात ये रही कि हम, ट्रीटमेंट के लिए हमारे पास आए, अधिकांश मरीजों की जान बचाने में सफल रहे। हम, ऐसे भी अधिकांश मरीजों की जान बचाने में सफल रहे जो अपनी बड़ी उम्र या किसी बड़ी बीमारी से ग्रस्त होने के कारण अस्पताल जाकर कोरोना का इलाज कराने में अक्षम थे। ऐसे रोगियों को हमने घर पर ही होम आइसोलेशन में रखकर इस जानलेवा बीमारी से बचाया। हालांकि इस दौरान हमने उन्हें कोरोना गाइडलाइन के मुताबिक होम्योपैथिक दवाओं के साथ-साथ एलोपैथिक दवाइयां लेने की भी सलाह दी, जिससे वो जल्द ही इस बीमारी से निजात पाने में सफल रहे।

इधर लगा लॉकडाउन, उधर नातिन का आगमन

यूं तो कोरोना काल में अपनी पूरी टीम के साथ मैंने जरूरतमंद मरीजों की खूब सेवा की और कई गंभीर रोगियों की हालत सुधार कर उनकी जान भी बचाई। मगर व्यक्तिगत रूप से लॉकडाउन का पहला ही दिन मेरे लिए बेहद आपाधापी और तनाव भरा रहा। ऐन 25 मार्च की सुबह करीब 10:30 बजे मेरी बेटी को लेबर पेन हुआ और हमें भारी डर और दहशत के माहौल में उसका ऑपरेशन कराना पड़ा। नातिन का आगमन हुआ। उस वक्त एक-एक पल पहाड़ जैसा लग रहा था क्योंकि तब तक कोरोना वायरस के बारे में लोगों को बहुत जानकारी नहीं थी। जैसे-जैसे वायरस के बारे में नई-नई जानकारियां पता चलती गई वैसे-वैसे दहशत क्रमशः कम होती गई और लोग सामान्य व्यवहार की ओर बढ़ने लगे। लेकिन ऐन 25 मार्च के दिन तो यह आलम था कि हर शख्स सामने वाले को शक की नजर से देख रहा था।

नवजात बच्ची का होम्योपैथिक ट्रीटमेंट

अफरातफरी और भय के इसी माहौल में नवजात बच्ची को उसी रात अचानक बुखार आ गया। डॉक्टरों ने कहा कि उसे बच्चों के वार्ड में भर्ती करना पड़ेगा, लेकिन वहां कोरोना संक्रमण का खतरा रहेगा। इसके बाद मैंने जबलपुर के पीडियाट्रीशन डॉ. आशीष तिवारीजी और इंदौर के सीनियर पीडियाट्रीशन डॉ. पराग गांधीजी से कंसल्ट कर बच्ची को भर्ती करने के बजाय उसे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट के रूप में आर्सेनिक एल्बम 30 के नियत डोज देने का निर्णय लिया गया।

स्वास्थ्य को लेकर जागरूक हुए आमजन

कोरोना काल के दौरान हुए अनुभवों के आधार पर अब लोगों की सोच में बदल रही है। पहले मेरे पास बहुत से मामले स्वयं को सुंदर दिखाने और व्यक्तित्व निखारने से जुड़े हुए भी आते थे लेकिन अब ज्यादातर मामले सेहत को दुरुस्त रखने, इम्यूनिटी पावर बढ़ाने और गंभीर बीमारियों का संपूर्ण इलाज कराने के आते हैं। महिलाओं, बुजुर्गों के साथ-साथ अब बच्चे, किशोर और युवा भी पहले से कहीं ज्यादा जागरूक हो गए हैं। फिलहाल, हम जिस दौर से गुजर रहे हैं उसे लेकर मेरी सलाह है कि सभी लोग अपने-अपने स्तर पर पूरी सावधानी बरतें। खासतौर पर घर और कार्यालय के वरिष्ठजन अपनी महत्वपूर्ण भूमिका नए सिरे से निर्धारित करें क्योंकि उन्हें अपने साथ-साथ घर के सदस्यों और अधीनस्थों की सेहत का भी ख्याल रखना है। इसलिए उन पर बड़ी जवाबदारी है। अगर घर और कार्यालय के सीनियर्स, कोरोना गाइडलाइन का पूरी प्रतिबद्धता से पालन करेंगे तो बाकी लोग भी किसी तरह की कोताही नहीं करेंगे। इस तरह हम कोविड-19 की इस महामारी को अपने शहर, प्रदेश, देश और समूचे विश्व से जड़ से उखाड़ फेंकने में सफल रहेंगे।

सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामयाः .....

***

है काम आदमी का औरों के काम आना

जीना तो है उसी का जिसने ये राज जाना।
है काम आदमी का औरों के काम आना ।।

चिंतन बाकीवाला
इंटरनेशनल सिंगर रॉकस्टार

ये फलसफा है, शहर के जाने-माने सेवाभावी, समाजसेवी और इंटरनेशनल सिंगर रॉकस्टार चिंतन बाकीवाला का। इसी फलसफे को अमल में लाते हुए, वैश्विक महामारी कोरोना के दौरान चिंतनजी ने बड़ी संख्या में लोगों की मदद की। उन्होंने जरूरतमंदों तक राशन भिजवाने के साथ-साथ मरीजों और उनके परिजनों को दवाइयां, इंजेक्शन और ऑक्सीजन सिलेंडर भी मुहैया कराये। इसके अलावा उन्होंने ऐसे सैकड़ों लोगों की आर्थिक मदद भी की जिन्हें वास्तव में इसकी दरकार थी। चिंतन जी ने मजदूरों और गरीबों की मदद करने के साथ-साथ खासतौर पर ऐसे लोगों की भी सुध ली, जो कहीं बाहर से आकर इंदौर में गुजर-बसर कर रहे हैं। अन्य लोगों के अलावा इनमें बड़ी संख्या में ऐसे स्टूडेंट भी शामिल थे, जो इंदौर आकर उच्च शिक्षा ग्रहण कर अपना भविष्य उज्जवल बनाने के लिए प्रयासरत थे। ऐसे लोगों को जब कहीं से भी राशन, सब्जी, फल इत्यादि की उपलब्धता नहीं हो पा रही थी तब चिंतन जी ने कई लोगों तक इन चीजों की घर-पहुंच सेवा भी उपलब्ध कराई। मगर सबसे खास बात कि इन सेवा कार्यों को उन्होंने कुछ इस गोपनीय ढंग से किया कि पिता, पत्नी और बच्चों समेत घर में भी किसी को उनके इन सेवा कार्यों का पता नहीं चला। अनेक हिंदी, बांग्ला और भोजपुरी फिल्मों में अपनी गायकी का जलवा बिखेरने के साथ-साथ अदाकारी की दुनिया में भी अपनी रंगत जमा रहे चिंतन जी कहते हैं कि दान वही है, जो अगर एक हाथ से दिया जाये तो दूसरे हाथ को भी उसका पता न चले।

अदम्य हौसले से हराया कोरोना को

इन सेवा कार्यों के दौरान दूसरी लहर में चिंतन जी खुद भी कोरोना की चपेट में आ गए थे, लेकिन अपनी जिजीविषा के दम पर उन्होंने इस महामारी पर जीत हासिल कर ली। हालांकि उन्हें करीब एक सप्ताह तक अस्पताल में भर्ती भी रहना पड़ा लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी और परिस्थितियों का पूरी मजबूती से मुकाबला करते हुए अंततः सभी परेशानियों से पार पाने में सफल रहे। इस तरह चिंतन जी हमारे शहर और समाज की ऐसी धरोहर बन गए जिनके व्यक्तित्व और कृतित्व पर हम सभी को नाज है। कोरोना काल में लगे लॉकडाउन के दौरान जब पूरा देश थम सा गया था तब भी चिंतन जी के भीतर के कलाकार ने लोगों के प्रति और खासतौर पर कोरोना के मरीजों और उनके परिजनों के प्रति अपने कर्तव्यों का भली-भांति निर्वाह ऑनलाइन कार्यक्रमों के जरिये किया। वो हर रविवार और बुधवार को फेसबुक के माध्यम से पूरे विश्व में फैले अपने मुरीदों का उनके पसंदीदा गीतों से हौसला बढ़ाते थे।

भविष्य में महामारी का बेहतर ढंग से मुकाबला करने के लिए चिंतन जी के उपयोगी सुझाव : -

- लॉकडाउन अचानक लगाने के बजाय सरकार कम से कम चार-पांच दिन पहले इस बारे में आम जनता को बता दे, ताकि लोग जरुरी चीजों की खरीददारी जैसी आवश्यक तैयारियां कर लें। इससे बाजार में अफरा-तफरी का माहौल नहीं बनेगा और कोरोना गाइडलाइन के अनुरूप सोशल डिस्टेंसिंग का पालन की हो सकेगा।
- सोशल डिस्टेंसिंग के साथ-साथ लोगों को मास्क लगाने और सैनिटाइजर का नियमित रूप से इस्तेमाल करने जैसी सावधानियां भी रखनी होंगी। क्योंकि कोरोना का खतरा अभी पूरी तरह टला नहीं है। ये नए-नए वेरिएंट के रूप में सामने आ रहा है और हमें भी उसी के हिसाब से नई-नई तैयारियां करते रहनी होंगी
- सभी लोग अपने-अपने घरों में फर्स्ट एड समेत सामान्य चिकित्सा से जुड़ी बेसिक चीजें रखें मगर आवश्यकता पड़ने पर इनका उपयोग डॉक्टर की सलाह से ही करें।
- पुराने जमाने में घरों में अनाज भंडारण की व्यवस्था होती थी। मगर वर्तमान दौर में न्यूक्लियर फैमिली होने और घरों का साइज छोटा हो जाने से कई घरों में उक्त व्यवस्था लगभग बंद ही हो गई है। इसे फिर से शुरू करना होगा और यथासंभव घर में बुनियादी आवश्यकताओं की चीजों की उपलब्धता सुनिश्चित करनी होगी।

***

कोरोना काल में स्वीकारी, मरीजों को स्वस्थ करने की मुश्किल जिम्मेदारी

डॉ. सशेष राजपुरोहिते
त्रिमूर्ति नगर धार मध्य प्रदेश

डॉ. कुशाग्र राजपुरोहिते
त्रिमूर्ति नगर धार मध्य प्रदेश

कोरोना की पहली और दूसरी लहर के दौरान एक ओर नर्सिंग और पैरामेडिकल स्टाफ की खासी कमी महसूस की जा रही थी तो दूसरी ओर मरीजों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही थी। मरीजों के साथ-साथ, जिन्हें कोरोना नहीं था उनके मन मस्तिष्क पर भी बीमारी का खौफ बुरी तरह हावी था। ऐसे में हमें रोगियों को सेहतमंद बनाने के साथ-साथ उनके मन से कोरोना की दहशत भी दूर करनी थी जिसमें हम काफी हद तक कामयाब रहे। अपनी जिम्मेदारी हमने पूरी निष्ठा, लगन और ईमानदारी से निभाने की कोशिश की। जिसके परिणाम बहुत उत्साहवर्धक रहे।

हुआ, कार्यक्षमता का सही आकलन

सच कहें तो हमारी कार्यक्षमता का सही आकलन हमें कोविड-19 के दौरान हुआ। हमने एक-दूसरे से निरंतर संपर्क बनाए रखा और यह तय किया कि महामारी के दौरान हम हाथ पर हाथ धरकर नहीं बैठ सकते। धार जिले के अत्यंत प्रतिष्ठित चिकित्सक होने के नाते महामारी के मुश्किल दौर में हमारी नैतिक जिम्मेदारी थी कि हम अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करें। जिससे लोगों को सही समय पर सही चिकित्सकीय सुविधाएं उपलब्ध हों और अधिक से अधिक लोग सुखी, निरोगी जिंदगी जी सकें।

ताकि भविष्य में शर्मिंदा न होना पड़े

उन परिस्थितियों में जब लोग इस बीमारी के बारे बहुत ज्यादा नहीं जानते थे तब कई लोग घर से बाहर निकलने में हिचक रहे थे। वो दूसरों की सेवा करने के बजाय घर में रहकर अपनी जान बचाने की इच्छुक थे। ऐसे में मैंने खासतौर पर युवा साथियों से अपील की, कि सामान्य दिनों के बजाय इन दिनों जब आपकी मरीजों और उनके परिजनों को ज्यादा जरूरत है तो ऐसे में आपको ज्यादा मेहनत करनी चाहिए। ताकि भविष्य में जब भी आप अपने गिरेबान में झांकें तो आपको शर्मिंदा न होना पड़े। भारत में कोविड-19 की शुरुआत एक बेहद डरावने माहौल में हुई। तब तक विश्व के कई बड़े देशों में यह फैल चुका था। कुछ महीनों बाद लोगों को वैक्सीनेटेड किया गया जिससे इस महामारी को कंट्रोल करने में काफी मदद हुई। लेकिन फिर भी वैक्सीन बनाने वाली कोई भी कंपनी यह दावा नहीं कर सकी कि उसकी वैक्सीन हंड्रेड परसेंट कारगर है। हाँ, आयुष मंत्रालय ने इस ओर काफी प्रयास किए और अपने स्तर पर तरह-तरह की सुविधायें उपलब्ध कराईं।

***

महामारी के दौर में मसीहा बने डॉ. द्विवेदी

विनय कुमार पांडे
ग्रेटर बृजेश्वरी पिपलियाहाना

उस शख्स की मनःस्थिति की कल्पना कीजिए, जो अपने घर से सैकड़ों किलोमीटर दूर, एक लगभग अनजान शहर में अकेला रह रहा हो और उसे अचानक पता चले कि वह कोरोना महामारी की गिरफ्त में आ गया है।

मेरे साथ बिल्कुल ऐसा ही हुआ। जॉब के सिलसिले में घर से दूर इंदौर में अकेला रह रहा था। एक दिन बुखार आया। जांच कराई तो मालूम पड़ा कि मैं कोविड पॉजिटिव हूं। मेरे पैरों तले जमीन खिसक गई क्योंकि यहां मेरी देखभाल करने वाला भी कोई नहीं था। यहां तक की दवा लाने, इंजेक्शन लगवाने और अस्पताल में भर्ती कराने के लिए भी मेरे साथ कोई नहीं था।

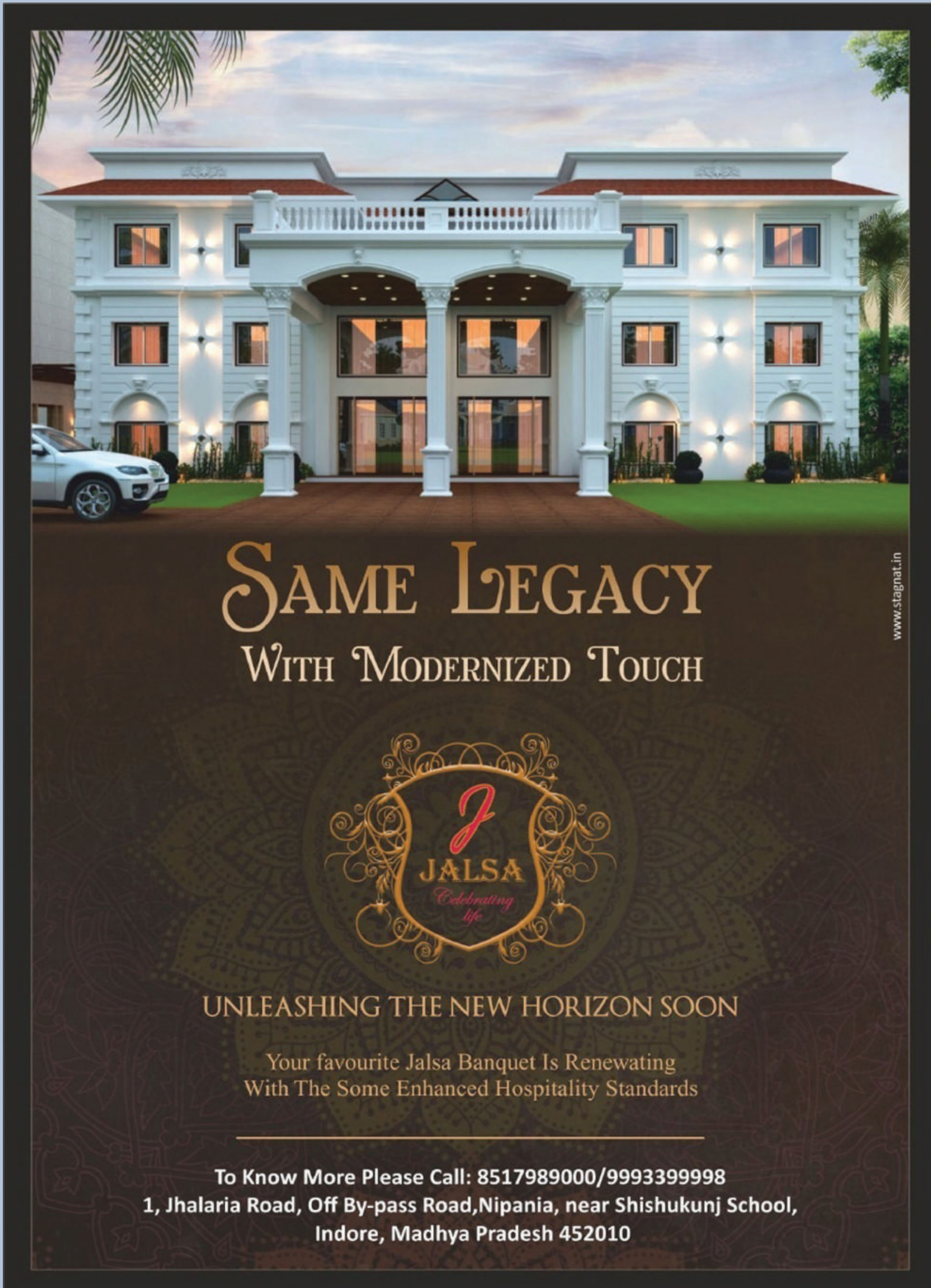
एक तनाव यह भी था कि उस वक्त मैं इलाज का महंगा खर्च उठाने की स्थिति में भी नहीं था। ऐसे में मैंने देश के सुप्रसिद्ध होम्योपैथिक डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से संपर्क किया तो उन्होंने मेरा मनोबल बढ़ाते हुए कहा कि तुम कतई चिंता मत करो।

सबसे पहले होम आइसोलेट हो जाओ और कोविड का इलाज शुरू करो। अगर कोई साथी या परिवार का व्यक्ति तुम्हारे साथ नहीं है तो खुद ही हर 2-2 घंटे पर अपना टेंपरेचर चेक करते रहो और मुझे फोन पर ही रिपोर्ट करते रहो। एलोपैथिक के साथ होम्योपैथिक दवाइयां भी लो। कुछ ही दिनों में तुम पूरी तरह स्वस्थ हो जाओगे और फिर बिल्कुल वैसा ही हुआ जैसा डॉ. द्विवेदी ने कहा था। उनके ट्रीटमेंट से मुझे तीन दिनों बाद ही काफी आराम लगने लगा और एक सप्ताह के भीतर ही मैं पूरी तरह स्वस्थ हो गया। कभी-कभी सोचता हूं कि अगर उस समय डॉ. द्विवेदी मेरे लिए मसीहा बनकर नहीं आते तो मैं दुनिया भर को हलाकान कर रही इस कोरोना महामारी से कैसे बच पाता।

***

वैश्विक महामारी कोरोना काल में दिवंगत जनमानस,
कोरोना योद्धाओं और फ्रंटलाईन वर्कर्स जिन्होंने सेवा
और इंसानियत का धर्म निभाते हुए अपनी जान दांव पर लगा दी ऐसी
सभी दिवंगत जनों को
सादर नमन एवं
अश्रुपूरित
श्रद्धांजलि

मोयरा सरिया Fe 550 CRS
ग्रेड से मिले 30% तक की बचत
Fe 550 देता है ज्यादा मजबूती
CRS देता है बेहतर जंग प्रतिरोधी क्षमता
मोयरा®
सरिया CRS
Email: sales@moirasariya.com | www.moirasariya.com


SAME LEGACY
WITH MODERNIZED TOUCH
www.stagnat.in
JALSA
Celebrating life
UNLEASHING THE NEW HORIZON SOON
Your favourite Jalsa Banquet Is Renewating
With The Some Enhanced Hospitality Standards
To Know More Please Call: 8517989000/9993399998
1, Jhalaria Road, Off By-pass Road,Nipania, near Shishukunj School,
Indore, Madhya Pradesh 452010

137 वर्षों से समाज सेवा को समर्पित
श्री वैष्णव ग्रुप द्वारा शिक्षा का उच्चतम स्तर स्थापित

श्री वैष्णव विद्यापीठ विश्वविद्यालय

(स्थापना वर्ष-2015)

केम्पस: उज्जैन रोड, इन्दौर-453111

वर्ष 1884 में स्थापित उच्च मूल्यों की नींव एवं ईमानदारी के स्तम्भ पर बनी एक छत जिसके तले निरंतर बढ़ रहा है परमार्थ एवं शिक्षा का प्रभाव

संस्थाएँ

माँ अहिल्या की नगरी में 137 वर्षों से उत्कृष्ट शिक्षा की परंपरा के प्रेरक...

- **श्री क्लॉथ मार्केट वैष्णव हायर सेकेण्डरी स्कूल** (स्थापना वर्ष 1951)
- **श्री क्लॉथ मार्केट वैष्णव बाल मंदिर** (स्थापना वर्ष 1981)
- **श्री वैष्णव प्री नर्सरी स्कूल** (स्थापना वर्ष 2017)
- **श्री वैष्णव कन्या विद्यालय** (स्थापना वर्ष 1992)
- **श्री वैष्णव एकेडमी** (स्थापना वर्ष 1993)
- **श्री वैष्णव पॉलीटेक्निक** (स्थापना वर्ष 1962)
- **श्री वैष्णव वाणिज्य महाविद्यालय** (स्थापना वर्ष 1967)
- **श्री वैष्णव प्रबंध संस्थान** (स्थापना वर्ष 1987)
- **श्री वैष्णव प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान संस्थान** (स्थापना वर्ष 1995)
- **श्री वैष्णव विधि संस्थान** (स्थापना वर्ष 2005)
- **श्री वैष्णव शिक्षक प्रशिक्षक महाविद्यालय** (स्थापना वर्ष 2005)
- **श्री वैष्णव स्पोर्ट्स एकेडमी** (स्थापना वर्ष 2019)
- **श्री वैष्णव महाविद्यालयीन कन्या छात्रावास** (स्थापना वर्ष 2001)
- **श्री वैष्णव महाविद्यालयीन छात्रावास** (स्थापना वर्ष 2002)
- **श्री वैष्णव प्रसुति गृह** (स्थापना वर्ष 1982)
- **श्री वैष्णव औषधालय** (स्थापना वर्ष 1934)
- **श्री वैष्णव विश्रांति गृह** (स्थापना वर्ष 1971)
- **श्री रामकृष्णबाग (मैरिज गार्डन)** (स्थापना वर्ष 1925)
- **श्री वैष्णव विवेकानन्द सर्कल** (स्थापना वर्ष 1997)
- **श्री वैष्णव सदाव्रत** (स्थापना वर्ष 1884)
- **श्री वैष्णव अन्नक्षेत्र** (स्थापना वर्ष 1927)
- **श्री वैष्णव शव वाहिनी नि: शुल्क सुविधा** (स्थापना वर्ष 2005)
- **श्री वैष्णव मोक्षधाम** (स्थापना वर्ष 1983)
- **श्री वैष्णव डायग्नोस्टिक एवं किडनी सेंटर** (स्थापना वर्ष 2015)
  श्री गणपति मंदिर परिसर, खजराना, इन्दौर
- **श्री वैष्णव डायग्नोस्टिक एवं किडनी सेंटर रामकृष्ण बाग** (स्थापना वर्ष 2019)

म.प्र. में शिक्षा क्षेत्र को मिल रहा है नया आयाम

ट्रस्ट

- **श्री वैष्णव सहायक कपड़ा मार्केट कमेटी** (स्थापना वर्ष 1884)
- **श्री वैष्णव सहायक ट्रस्ट** (स्थापना वर्ष 1939)
- **श्री वैष्णव चैरिटी ट्रस्ट** (स्थापना वर्ष 1970)
- **श्री वैष्णव शैक्षणिक एवं पारमार्थिक न्यास** (स्थापना वर्ष 1981)
- **श्री वैष्णव विद्यापीठ ट्रस्ट** (स्थापना वर्ष 2002)

ट्रस्ट कार्यालय:

श्री वैष्णव विद्या परिसर

177, जवाहर मार्ग, साउथ राजमोहल्ला, इन्दौर. फोन: 2341187

डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा होम्योपैथी चिकित्सा के क्षेत्र में किए जा रहे अतुलनीय कार्यों के लिए हार्दिक शुभकामनाएं

आपने कोरोना के समय प्रदेश की जनता को होम्योपैथी दवाईयों के माध्यम से जो संबल प्रदान किया उसके लिए हम नतमस्तक हैं...

आपके द्वारा प्रकाशित की जा रही पुस्तक 'कोरोना के साथ, कोरोना के बाद' की सफलता के लिए आपको

कोटि कोटि... **बधाई**

शुभकामनाओं सहित
आपका

डॉ. दीपक परमार (जैन)
(एमडी मेडिसिन)
निकिता जैन

एप्पल

मेडिकल इंवेस्टीगेशन सेंटर

सोनोग्राफी,
एक्स-रे,
पैथोलॉजी,
ईसीजी, ईईजी
आदि सुविधाएं
उपलब्ध।

134/47, Bhagwandin Nagar,
Behind Gulmarg Complex, Indore City, Indore- 452002,
Mo.: 9827819842, 8871261320

सभी प्रकार की इंडियन एवं जर्मनी की
होम्योपैथिक दवाईंयां उपलब्ध...

New SHREE JEE HOMOEO LINK
LG-2, Classic Center, Tilak Nagar Main Road, Near Tempo Stand, INDORE (M.P.)
☎:0731-2490231, Mobile : 94250-25866

PATIDAR HOMOEOPATHIC
MEDICAL STORE Shop No. 123, Ashirwad Complex Kanadiya Road, INDORE (M.P.)
☎ : 0731-2596866, Mobile : 94250-25866

NEW PATIDAR HOMOEO PHARMACY
G-2, Suryansh Commercial, 344/A, Mahalaxmi Nagar, Indore
☎: 0731-2576866, Mobile : 94250-25866

HOMOEOPATHY

OVER 25 YEARS OR HEALTH CARE

M.P. PHARMACETICALS CO.

121, New Industrial Area- ll Mandideep- 462046 (M.P.)
Consumaer care No : 07480-233222 Mob : 9827227599
Email: mppharmaco@gmail.com, GMP& ISO 9001:2015 Certified company

श्री गुजराती समाज, इन्दौर

3 शैक्षणिक परिसर

1, नसिया रोड, इन्दौर फोन : 0731-2706468, 2703447
e-mail : sgsindore@hotmail.com, Website: www.shrigujaratisamajindore.org

1, नसिया रोड, इन्दौर

प.म.ब. गुजराती विज्ञान महाविद्यालय
फोन : 2703207
e-mail : pmbgscience@gmail.com NAAC Accredited (A Grade)
बी.एससी.– मैथ्स, बायोलॉजी, माइक्रोबायोलॉजी, बायोटेक्नोलॉजी, कम्प्यूटर साइंस, इन्फॉर्मेशन टेक्नोलॉजी, इलेक्ट्रॉनिक्स, **बी.सी.ए., एम.एससी.–** फिजिक्स, कैमिस्ट्री, मैथ्स, बॉटनी, जुलॉजी एवं माइक्रोबायोलॉजी
भरतभाई बावीसी, चेयरमेन **डॉ. किरण दीक्षित**, प्राचार्य

प.म.ब. गुजराती वाणिज्य महाविद्यालय
फोन : 2701203
e-mail : pmbggujcom@yahoo.co.in NAAC Accredited (B Grade)
बी.कॉम.– प्लेन, कम्प्यूटर, टैक्स प्रोसीजर, फॉरेन ट्रेड, **बी.बी.ए., एम.कॉम.** एवं **पी.जी.डी.सी.ए.** (सभी पाठ्यक्रम हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम) (दे.अ.वि.वि. से सम्बद्ध)
भावनेशभाई पटेल, चेयरमेन **डॉ. कमलेश भण्डारी**, प्राचार्य

प.म.ब. गुजराती कला एवं विधि महाविद्यालय
फोन : 2700739
e-mail : gujaratiartscollege@rediffmail.com NAAC Accredited (B Grade)
बी.ए.– अंग्रेजी एवं हिन्दी साहित्य, अर्थशास्त्र, समाजशास्त्र, इतिहास, राजनीति विज्ञान व कम्प्यूटर एप्लीकेशन
निलेशभाई पटेल, चेयरमेन **डॉ. शशि भण्डारी**, प्राचार्य

श्री गुजराती समाज बी.एड. कॉलेज
फोन : 2702691
e-mail : gujarati_bed_college@yahoo.co.in, website: www.gujaratibedind.org
NAAC Accredited (B Grade)
दीपकभाई आर. सोनी, चेयरमेन **डॉ. किरण दम्मानी**, प्राचार्य

आर.आर.एम.बी. गुजराती उ.मा. विद्यालय
फोन : 2704441, 2705395, e-mail : rrmbgujaratischool@yahoo.in
कक्षा 9वीं से 12वीं (हिन्दी-अंग्रेजी माध्यम में शिक्षण), विज्ञान एवं वाणिज्य विषय
जयेन्द्रभाई पटेल, चेयरमेन **श्रीमती ज्योत्सना नागदे**, प्राचार्य

श्रीमती च.म.प. गुजराती प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालय
फोन : 2707718, 2700113, e-mail : cmpgujschoolindore@gmail.com
नर्सरी से कक्षा 8वीं तक (हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम में शिक्षण)
कमलेशभाई शाह, चेयरमेन **श्रीमती निधि मुंगी**, प्रधानाध्यापिका

1, महारानी रोड, इन्दौर

एम.के.एच.एस. गुजराती कन्या महाविद्यालय
फोन : 2538514 e-mail : mkhsggc@gmail.com
NAAC Accredited (A Grade)
बी.कॉम. प्लेन, विथ कम्प्यूटर, टैक्स प्रोसीजर (अंग्रेजी एवं हिन्दी माध्यम)
बी.कॉम. ऑनर्स, **बी.बी.ए., बी.सी.ए., एम.कॉम., बी.एससी. (होम साइंस)** एवं **पी.जी.डी.सी.ए.** (दे.अ.वि.वि. से सम्बद्ध)
रमेशभाई जे. शाह चेयरमेन **डॉ. गोविंद सिंघल** प्राचार्य

महिला व्यावसायिक प्रशिक्षण केन्द्र
फोन : 2538514
एक वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम
- फैशन डिजाइनिंग विथ कम्प्यूटस
- टेक्सटाइल डिजाइनिंग विथ कम्प्यूटर्स
- इंटीरियर डिजाइनिंग विथ कम्प्यूटर्स
- फैंसी आर्ट
- फाईन आर्ट

छः माही डिप्लोमा पाठ्यक्रम
- फैंसी आर्ट एवं होम डेकोरेशन
- गारमेन्ट मेन्यूफेक्चरिंग टेक्नोलॉजी
- टेक्सटाईल डिजाइनिंग

राजेशभाई धरमसी कन्वीनर **श्रीमती नुज़हत यास्मिन** इन्चार्ज

श्री जी.एन. पटेल गुजराती बाल मंदिर
के.जी. प्रथम एवं द्वितीय (अंग्रेजी माध्यम)

श्री के.बी. पटेल गुजराती कन्या माध्यमिक विद्यालय
फोन : 2432992, 2546611
कक्षा प्रथम से 8वीं तक (हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम में शिक्षण)
विशालभाई परीख चेयरमेन **श्रीमती श्वेता तागड़े** प्रधानाध्यापिका

श्री के.बी. पटेल गुजराती कन्या उ.मा. विद्यालय
फोन : 2548068, 2540622 e-mail : shrikbp@gmail.com
कक्षा 9वीं से 12वीं तक (अंग्रेजी एवं हिन्दी माध्यम में शिक्षण), विज्ञान एवं वाणिज्य संकाय
नीतेशभाई तुरखिया चेयरमेन **श्रीमती संगीता मेहता** प्राचार्य

श्री जयंतिलाल हीराचंद संघवी गुजराती इनोवेटिव कॉलेज ऑफ कॉमर्स एण्ड साइंस
फोन : 2571155, 2552246 e-mail : sgsiccs@gmail.com NAAC Accredited (B Grade)
बी.कॉम.– प्लेन, कम्प्यूटर एप्लीकेशन, टैक्स प्रोसीजर एण्ड प्रेक्टिस, फॉरेन ट्रेड, ऑनर्स
बी.एससी.– बायोटेक्नोलॉजी, इण्डस्ट्रीयल माइक्रोबायोलॉजी, कम्प्यूटर साइंस, **बी.ए., बी.बी.ए.** एवं **बी.सी.ए., एम.एससी.**- बायोटेक्नोलॉजी, माइक्रोबायोलॉजी, केमिस्ट्री, कम्प्यूटर साईस, **एम.कॉम.**
राजेन्द्रभाई पटेल, चेयरमेन **डॉ. सौरभ परीख**, प्राचार्य

श्री आर.जी.पी. गुजराती प्रोफेशनल इंस्टीट्यूट
फोन : 2556030, 2576737 e-mail : srgpgpi@gmail.com, website: www.srgpgpi.in
एम.बी.ए., एम.सी.ए. (AICTE सम्बद्ध), **बी.बी.ए., बी.सी.ए. एवं बी.एससी. (सी.एस.) बी.कॉम.** (प्लेन एवं कम्प्यूटर एप्लीकेशन)
भरतभाई शाह, चेयरमेन **डॉ. रवलीन कौर**, डायरेक्टर

अजमेरा मुकेश नेमीचंदभाई इंग्लिश मीडियम स्कूल
(सम्बद्धता सी.बी.एस.ई. दिल्ली-1030082), फोन : 2557275, 2552325, www.sgsamnschool.org
e-mail : sgsamn@gmail.com
नर्सरी से 12वीं तक शिक्षण सुविधा, वाणिज्य एवं विज्ञान संकाय
किर्तीभाई पटेल, चेयरमेन **डॉ. श्यामली चटर्जी**, प्राचार्य

स्कीम नं. 54, ए.बी. रोड, इन्दौर

एस.के.आर.पी. गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर
फोन : 2574471 फैक्स : 2575940 e-mail : skrpghmcrc@gmail.com
मान्यता प्राप्त : भारत सरकार आयुष नईदिल्ली, सम्बद्ध : देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इन्दौर एवं मध्यप्रदेश आयुर्विज्ञान विश्वविद्यालय, जबलपुर (म.प्र.)
पाठ्यक्रम अनुमति : केन्द्रीय होम्योपैथी परिषद्, नई दिल्ली.
म.प्र. का ही नहीं बल्कि भारत का एक सर्वोत्तम होम्योपैथिक चिकित्सा महाविद्यालय
बी.एच.एम.एस. 5½ वर्षीय होम्योपैथिक डिग्री कोर्स (1 वर्ष अनिवार्य इंटर्नशिप ट्रेनिंग)
25 बिस्तरों वाला अस्पताल, आई.पी.डी., ओ.पी.डी., सुसज्जित प्रयोगशाला एवं लायब्रेरी.
पंकजभाई ठक्कर, चेयरमेन **डॉ. एस.पी. सिंह**, प्राचार्य

श्रीमती नूतनबेन मनसुखभाई तुरखिया गुजराती कॉलेज ऑफ फॉर्मेसी
फोन : 2554485, 9826024064, 9826304444 www.nmtgcop.com, e-mail : nmtgcop@gmail.com
चार वर्ष का **बी.फार्मा** उपाधि पाठ्यक्रम राजीव गाँधी प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय भोपाल से सम्बद्ध एवं पी.सी.आई., न्यू देहली से मान्यता प्राप्त (सर्वसुविधायुक्त लेब तथा समृद्ध ग्रंथालय) **100 सीट्स**
राजेशभाई व्यास, चेयरमेन **डॉ. धीरज जैन**, प्राचार्य

नरेन्द्रभाई जी. पटेल, अध्यक्ष **गोविंदभाई पटेल**, उपाध्यक्ष **पंकजभाई संघवी**, अध्यक्ष–बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज एवं मानद् महामंत्री

प्रदीपभाई शाह मानद् कोषाध्यक्ष
दीपकभाई मोदी मानद् हिसाबनीस
दीपकभाई जे. सोनी मानद् सह हिसाबनीस
अमितभाई दवे अध्यक्ष–शिक्षण समिति (कॉलेज) (नसिया एवं महारानी रोड)
अतुलभाई शेठ अध्यक्ष–शिक्षण समिति (कॉलेज) (स्कीम नं.54)

सुरेशचंद्र पटेल अध्यक्ष–शिक्षण समिति (स्कूल)
भगवानदास पटेल चेयरमेन–शिक्षण विकास समिति
जयेशभाई शाह मानद् सहमंत्री
नरेन्द्रभाई वी. पटेल मानद् सहमंत्री
मनोजभाई परीख मंत्री–बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज

VIGILANCE

Index Medical College Hospital & Research Center, Indore

100% Placement

CAMPUS : Index City, NH-59A, Nemawar Road, Near Khudel, District Indore (MP)

Admissions Open

मध्य भारत में MBBS 250 Seats Annual In-take वाला एकमात्र मेडिकल कॉलेज

100+ PG Seats in all specialities

- **MD :** Doctor of Medicine
- **MS :** Master of Surgery (Clinical & Non-Clinical) (**Eligibility : NEET**)
- **MBBS :** (Bachelor of Medicine and Bachelor of Surgery (**Eligibility : NEET**)

Call : 98939-53831

Index Institute of Dental Sciences, Indore

Diagnostic, Investigations & Treatment Facilities

Enquiry Call : 0731-4013700, 0731-4013701, 96300-95919

- **BDS : Bachelor of Dental Surgery (Eligibility : NEET)**
- **MDS : Master of Dental Surgery (Eligibility : NEET)**

Admissions Open

Admission Enquiry Call : 70241-07500, 78699-58316

Index Department of Physiotherapy & Paramedical Sciences

- **MPT :** Master of Physiotherapy **(2 Yrs.)**
- **MMLT :** Master of Medical Laboratory Technology **(2 Yrs.)**
- **BPT :** Bachelor of Physiotherapy **(4 Yrs.)**
- **BMLT :** Bachelor of Medical Laboratory Technician **(3 Yrs.)**
- **DMLT :** Diploma of Medical Laboratory Technician **(2 Yrs.)**
- **DDT :** Diploma in Dialysis Technician (**2 Yrs.**)
- **DOR :** Diploma in Optometric Refraction (**2 Yrs.**)
- **DHN :** Diploma in Human Nutrition (**2 Yrs.**)
- **CT/MRI** Technician Certificate Course **(1 Year)**
- **OT** Technician Certificate Course **(1 Year)**
- Hospital Medical Record Science (**1 Year**)

Call : 83491-01017, 97550-08280

Index Nursing College, Indore

- **B. Sc. (N):** Bachelor of Science In Nursing (4 Year) **Eligibility:** 10+2 with Science (PCB) with 45 % & English.
- **M.Sc. (N):** Master of Science In Nursing (2 Year) **Eligibility:** B. Sc. Nursing / Post Basic B. Sc Nursing with minimum of 55% aggregate marks.
- **PB B.Sc. (N):** Post Basic Bachelor of Science In Nursing (2 Year) **Eligibility:** General Nursing and Midwifery(GNM) & registered as R.N.R.M. with the SNRC.

Call : 96850-96503

Index Institute of Pharmacy, Indore

- B.Pharm - 60 Seats
- D.Pharm - 60 Seats.

Call : 97550-08288 97555-59915

Department of Pharmacy, Indore

- D.Pharm - 60 Seats

Call : 97550-08288 97555-59915

Malwanchal University, Indore

A Private State University Established by the Madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya Adhiniyam No. 17 of 2007. Registration No. MPPU20

Approved by Medical Council of India | Approved by Dental Council of India | Approved by Nursing Council of India | Approved by Pharmacy Council of India

Certificate No. MC-3448 NABL Accredited Laboratory | NABH Accredited | आयुष्मान मध्यप्रदेश | COVID-19

Admissions Open

- Ph.D. Courses (3 yrs) Medical & Non Medical
- BBA (3 yrs) Hotel Management
- MBA (2 yrs) Hotel Management
- BBA (3 yrs) Hospital Administration
- MBA (2 yrs) : Hospital Administration
- BA (All Streams)
- B.Sc. (Hons) (4 yrs) Agriculture
- M.Sc. (Medical) (3 yrs) Biochemistry
- M.Sc. (Medical) (3 yrs) Microbiology
- Bachelor of Library & Information Science
- Master of Journal & Communication
- Bachelor/Master of Computer Application
- Bachelor/Master of Journal & Mass Communication

100%* Placement

For further information
Registrar Office : 0731-4013774
Index City, NH-59A, Nemawar Road, Indore (MP)

FOR ADMISSION CONTACT

DR. V.K. SINGH : 9685096510, DR. M.S. CHANDEL : 9685096528

DR. RAJENDRA SINGH : 9179491770

लेखक परिचय

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य, (मई 2015- जनवरी 2022)
वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड,
केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद,
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय (भारत सरकार) के वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉक्टर अश्विनी कुमार द्विवेदी की गणना देश के गिने-चुने होम्योपैथिक चिकित्सकों में होती है।

आपने होम्यापैथी चिकित्सा पद्धति को एक नया आयाम दिया है। अप्लास्टिक एनीमिया सहित अनेको असाध्य एवं घातक बीमारियों के हजारों मरीजों की होम्योपैथी से सफल चिकित्सा कर रहे हैं।

डॉ. द्विवेदी राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय ख्याति अर्जित कर चुके हैं, भारत से लेकर दुबई, कनाडा, अमेरिका, इंग्लैंड सहित अनेकों देशों में मरीजों को उन्होंने स्वास्थ्य लाभ प्रदान किया है।

उज्जैन, सिंहस्थ 2016 महापर्व पर हजारों श्रद्धालुओं और साधु-संतों को नि:शुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा प्रदान करने के साथ-साथ डॉ. द्विवेदी ने इंदौर में आयुष मेले का आयोजन कर हजारों पीड़ित मानवता की सेवा में स्वयं को निरंतर समर्पित किया है।

आपका जन्म 16 दिसंबर 1974 को उत्तर प्रदेश के मिर्जापुर में हुआ। पिता पंडित श्री रमाशंकर द्विवेदी अपने क्षेत्र के जाने-माने लोकप्रिय शिक्षक रहे हैं। माता स्वर्गीय श्रीमती सूरजकली द्विवेदी गृहिणी थीं।

होम्यौपेथी में बैचलर डिग्री, पोस्ट ग्रेजुएशन के साथ- साथ आपने मैनेजमेंट तथा योग में भी पोस्ट ग्रेजुएशन हासिल किया। 2015 में पीएचडी करने के बाद 2019 में वो लंदन से एफएचसीएच उपाधि भी प्राप्त कर चुके हैं।

एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्राइवेट लिमिटेड, एडवांस इंस्टीट्यूट आफ पैरामेडिकल साइंसेस, एडवांस योग एवं नेचरोपैथी हॉस्पिटल और एडवांस होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एंड वेलफेयर सोसाइटी के संस्थापक निदेशक, अध्यक्ष एवं कार्यपालक अधिकारी है।

डॉ. द्विवेदी इससे पूर्व भी दो किताबें 'आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा' और 'मानव शरीर क्रिया विज्ञान' भी लिख चुके हैं।

आप एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक चिकित्सा महाविद्यालय इंदौर में बतौर प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष फिजियोलॉजी तथा बायोकेमिस्ट्री अपनी सेवाएं दे रहे हैं। डॉक्टर द्विवेदी होम्योपैथी के क्षेत्र में नवीन शोध कार्यों में भी संलग्न हैं। इस चिकित्सा पद्धति में अपनी दो दशकों से भी अधिक लंबी साधना से डॉ. द्विवेदी होम्योपैथी पर बड़ी संख्या में मरीजों का तथा अन्य लोगों का भरोसा हासिल करने में सफल रहे हैं।

स्वास्थ्य जगत की अनेक प्रतिष्ठित राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय शोध पत्रिकाओं के साथ- साथ अनेकों समाचार पत्रों में डॉ. द्विवेदी के लेख निरंतर प्रकाशित होते रहते हैं। आप स्वास्थ्य को समर्पित प्रसिद्ध मासिक स्वास्थ पत्रिका 'सेहत एवं सूरत' के संपादक भी हैं।

डॉ. द्विवेदी को 2019 में मध्य प्रदेश की तत्कालीन राज्यपाल श्रीमती आनंदीबेन पटेल द्वारा कर्मठ कर्मयोगी सम्मान से सम्मानित किया गया साथ ही मध्य प्रदेश के यशस्वी मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान द्वारा कई बार अनेकों अवसर पर विभिन्न सम्मानों से सम्मानित किया जा चुका है, जिसमें वर्ष 2022 गणतंत्र दिवस के अवसर पर कोविड के समय 2 वर्ष तक लोगों की होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा सफल सेवा के लिए सम्मानित करना प्रमुख है।

इसके अलावा आपको मध्य प्रदेश रत्न, स्वास्थ्य साधक सम्मान, कैप्टन ऑफ इंडस्ट्री अवार्ड, युवा प्रतीक सम्मान, चिकित्सा सेवा पुरस्कार, अर्पण समर्पण सम्मान, आइकन आफ होम्योपैथी जैसे अनेक सम्मानों से भी अलंकृत किया जा चुका है। आपको स्टार ऑफ होम्योपैथी अवार्ड, इंटरनेशनल अवार्ड ऑफ एक्सीलेंस, उत्कृष्ट होम्योपैथिक चिकित्सक, सर्वश्रेष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक और चिकित्सक रत्न अवॉर्ड जैसे कई और अवार्ड भी मिल चुके हैं।

21 दिनों में होम्योपैथी दवाइयों द्वारा महिला रोगी की 11.6 मिलीमीटर के रीनल (किडनी) को बिना शल्य चिकित्सा के निकालने के लिए आपको गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में शामिल किया जा चुका है।

इंदौर सहित संपूर्ण भारत को एक विश्व स्तरीय होम्यो हब के रूप में स्थापित करने के दृष्टिकोण के साथ आगे बढ़ रहे डॉ. द्विवेदी, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर में होम्योपैथी अध्ययन बोर्ड के पूर्व अध्यक्ष भी रह चुके हैं तथा आपने देवी अहिल्या विश्वविद्यालय में होम्योपैथी चिकित्सा छात्र- छात्राओं के लिए गोल्ड मेडल भी स्थापित कराया।

संप्रति: मो. 9826042287
Email: drakdindore@gmail.com

तनाव, अनिद्रा, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने जैसी तकलीफों में

शिरोधारा

लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती है। कमजोर याददाश्त, चेहरे का लकवा, पुराना सिरदर्द, माइग्रेन, गहरी नींद न आना जैसी परेशानियों में यह बहुत फायदेमंद है

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

- तनाव • डिप्रेशन
- पीसीओडी • अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन • मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

बीमारियों से मुक्ति पाएं
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं

समय : सुबह 7 से 1 एवं शाम 4 से 6 बजे तक

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

CORONA KE SATH
CORONA KE BAAD

- DR. A.K. DWIVEDI

First Published 2022
Published & Printed by:
RISHI MUNI PRAKASHAN

Copyright © Rishi Muni Prakashan

90, Vidya Nagar, Ujjain (M.P.), India
Email : rishimuniprakashan@gmail.com

ISBN NO.
9 789393 107282

Price : ₹ 750/-