

‘मन की बात’ (76वीं कड़ी)
प्रसारण तिथि : 25.04.2021

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार । आज आपसे ‘मन की बात’, एक ऐसे समय कर रहा हूँ जब कोरोना, हम सभी के धैर्य, हम सभी के दुःख बर्दाश्त करने की सीमा की परीक्षा ले रहा है । बहुत से अपने, हमें, असमय, छोड़ कर चले गए हैं । कोरोना की पहली वेव का सफलतापूर्वक मुकाबला करने के बाद देश हौंसले से भरा हुआ था, आत्मविश्वास से भरा हुआ था, लेकिन इस तूफान ने देश को झकझोर दिया है ।

साथियो, बीते दिनों इस संकट से निपटने के लिए, मेरी, अलग-अलग sectors के expert के साथ, विशेषज्ञों के साथ लम्बी चर्चा हुई है । हमारी farma- industry के लोग हों, vaccine manufacturers हों oxygen के production से जुड़े लोग हों या फिर medical field के जानकार, उन्होंने, अपने महत्वपूर्ण सुझाव सरकार को दिए हैं । इस समय, हमें इस लड़ाई को जीतने के लिए, experts और वैज्ञानिक सलाह को प्राथमिकता देनी है । राज्य सरकार के प्रयत्नों को आगे बढ़ाने में भारत सरकार पूरी शक्ति से जुटी हुई है । राज्य सरकारें भी अपना दायित्व निभाने की पूरी कोशिश कर रही हैं ।

साथियो, कोरोना के खिलाफ इस समय बहुत बड़ी लड़ाई देश के डॉक्टर और health workers लड़ रहे हैं । पिछले एक साल में उन्हें इस बीमारी को लेकर हर तरह के अनुभव भी हुए हैं । हमारे साथ, इस समय, मुम्बई से प्रसिद्ध डॉक्टर शशांक जोशी जी जुड़ रहे हैं ।

डॉक्टर शशांक जी को कोरोना के इलाज और इससे जुड़ी research का बहुत जमीनी अनुभव है, वो, Indian College of Physicians के Dean भी रह चुके हैं । आइए बात करते हैं डॉक्टर शशांक से :-

मोदी जी - नमस्कार डॉ० शशांक जी

डॉ० शशांक - नमस्कार सर ।

मोदी जी - अभी कुछ दिन पहले ही आपसे बात करने का अवसर मिला था । आपके विचारों की स्पष्टता मुझे बहुत अच्छी लगी थी । मुझे लगा देश के सभी नागरिकों को आपके विचार जानने चाहिए । जो बातें सुनने में आती उसकी को मैं एक सवाल के रूप में आपके सामने प्रस्तुत हूँ । डॉ० शशांक - आप लोग इस समय दिन रात जीवन रक्षा के काम में लगे हुए हैं, सबसे पहले तो मैं चाहूँगा कि आप second wave के बारे में लोगों को बताएं । medically ये कैसे अलग है और क्या-क्या सावधानी जरूरी है ।

डॉ० शशांक - धन्यवाद सर, ये जो दूसरी बाढ़ (wave) आई है । ये तेजी से आई है, तो जितनी पहली बाढ़ (wave) थी उससे ये virus ज्यादा तेज चल रहा है, लेकिन अच्छी बात ये है कि उससे ज्यादा रफ्तार से recovery भी है और मृत्यु दर काफी कम हैं । इसमें दो-तीन फर्क है, पहली तो ये युवाओं में और बच्चों में भी थोड़ा दिखाई दे रहा है । उसके जो लक्षण है, पहले जैसे लक्षण थे साँस चढ़ना, सूखा खाँसी आना, बुखार आना ये तो सब है ही और उसके साथ थोड़ा गंध जाना, स्वाद चला जाना ये भी है । और लोग थोड़े भयभीत हुए हैं । भयभीत होने की बिल्कुल जरूरत नहीं है । 80-90 प्रतिशत लोगों में इसमें कोई भी लक्षण दिखाई नहीं देते हैं, ये mutation-Mutation जो बोलते हैं, घबराने की बात नहीं है । ये mutation होते रहते हैं जैसे हम कपड़े बदलते हैं वैसे virus भी अपना रंग बदल रहा है और इसलिए बिल्कुल डरने की बात नहीं है और ये wave को हम पार कर देंगे । wave आती जाती है, और ये virus आते जाते रहता है तो यही अलग-अलग लक्षण है और medically हमको सतर्क रहना चाहिए । एक 14 से 21 दिन का ये covid का time table है इसमें वैद्य (डॉक्टर) की सलाह लेना चाहिये ।

मोदी जी - डॉ० शशांक मेरे लिए भी आपने जो analysis बताया, बड़ा interesting है, मुझे कई चिट्ठियाँ मिली हैं, जिसमें treatment के बारे में भी लोगों की बहुत सी आशंकाएँ हैं, कुछ दवाओं की मांग बहुत ज्यादा है, इसलिए मैं चाहता हूँ कि covid के treatment के बारे में भी आप लोगों को जरूर बताएँ ।

डॉ० शशांक - हाँ सर, clinical treatment लोग बहुत देरी से चालू करते हैं और अपने आप बीमारी से दब जायेंगी, ये भरोसे पर रहते हैं, और, मोबाईल पर आने वाली बातों पर भरोसा रखते हैं, और, अगर सरकारी दी गयी सूचना का पालन करें तो ये कठनाई का सामना नहीं आता है । तो covid में clinic treatment protocol है उसमें तीन प्रकार की तीव्रता है हल्का या mild covid, मध्यम या moderate covid और तीव्र covid जो severe covid बोलते हैं, इसके लिए है । तो जो हल्का covid है उसके लिए तो हम oxygen का monitoring करते हैं, pulse का monitoring करते हैं, बुखार का monitoring करते हैं, बुखार बढ़ जाता है तो कभी-कभी Paracetamol जैसी दवाई का इस्तेमाल करते हैं और अपने डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिये जो moderate covid होता है, मध्यम covid होता है या तीव्र covid होता है तो वैद्य के अपने डॉक्टर के साथ सम्पर्क करना बहुत जरूरी है । सही और सस्ती दवाईया available है । इसमें steroids जो है, ये, जान बचा सकती है, जो inhalers दे सकते हैं, tablet हम और दे सकते हैं हम, और, उसके साथ ही प्राण-वायु जो oxygen है वो देना पड़ता है और इसके लिए छोटे-छोटे इलाज़ है लेकिन अक्सर क्या हो रहा है कि एक नई experimental दवाई है, जिसका नाम है Remdesivir. ये दवाई से एक चीज़ जरूर होती है कि अस्पताल में दो-तीन दिन कम रहना पड़ता है और clinical recovery में थोड़ी सी उसकी aid होती है । ये भी दवाई कब काम करती है, जब, पहले 9-10 दिन में दी जाती है और ये पाँच ही दिन देनी पड़ती है, तो ये लोग जो दौड़ रहे हैं Remdesivir के पीछे ये बिलकुल दौड़ना नहीं चाहिए । ये दवाई का थोडा काम है,

जिनको oxygen लगता है, प्राण वायु oxygen लगता है, जो अस्पताल में भर्ती होते हैं और डॉक्टर जब बताते हैं तभी लेना चाहिए । तो ये बहुत जरूरी है सब लोगों को समझना । हम प्राणायाम करेंगे, हमारे शरीर के जो lungs हैं उसको थोड़ा expand करेंगे और जो हमारी खून पतला करने वाली जो injection आती है जिसको हम heparin बोलते हैं । ये छोटी-छोटी दवाईया देंगे तो 98% लोग ठीक हो जाते हैं तो positive रहना बहुत जरूरी है । treatment protocol वैद्य की सलाह से लेना बहुत जरूरी है । और ये जो महंगी-महंगी दवाई है, उसके पीछे दौड़ने की कोई जरूरत नहीं है sir, अपने पास अच्छे इलाज चालू है प्राण-वायु oxygen है, ventilator की भी सुविधा है, सब-कुछ है सर, और, कभी-कभी ये दवाई यदि मिल जाती है तो योग्य लोगो में ही देनी चाहिए तो इसके लिए बहुत भ्रम फैला हुआ है और इसलिए ये स्पष्टीकरण देना चाहता हूँ sir कि अपने पास world की सबसे Best treatment available है आप देखेंगे कि भारत में सबसे अच्छा recovery rate है । आप यदि compare करेंगे यूरोप के लिए, अमेरिका वही से हमारे यहाँ के treatment protocol से मरीज ठीक हो रहे है सर ।

मोदी जी - डॉ० शशांक आपका बहुत बहुत धन्यवाद । डॉक्टर शशांक ने जो जानकारियाँ हमें दीं, वो बहुत जरूरी हैं और हम सबके काम आएँगी ।

साथियो, मैं आप सबसे आग्रह करता हूँ, आपको अगर कोई भी जानकारी चाहिए हो, कोई और आशंका हो, तो सही source से ही जानकारी लें । आपके जो family doctor हों, आस-पास के जो डॉक्टर्स हों, आप उनसे फ़ोन से संपर्क करके सलाह लीजिये । मैं देख रहा हूँ कि हमारे बहुत से डॉक्टर खुद भी ये जिम्मेदारी उठा रहे हैं । कई Doctors social media के जरिए लोगों को जानकारी दे रहे हैं । फ़ोन पर, whatsapp पर भी counseling कर रहे हैं । कई हॉस्पिटल की वेबसाइटें हैं, जहां जानकारियाँ भी उपलब्ध हैं, और वहां आप डॉक्टर्स से, परामर्श भी ले सकते हैं । ये बहुत सराहनीय है ।

मेरे साथ श्रीनगर से डॉक्टर नावीद नजीर शाह जुड़ रहे हैं । डॉक्टर नावीद श्रीनगर के एक **Government medical College** में प्रोफेसर हैं । नावीद जी अपनी देखरेख में अनेकों कोरोना **patients** को ठीक कर चुके हैं और रमजान के इस पवित्र माह में डॉ नावीद अपना कार्य भी निभा रहे हैं, और, उन्होंने हमसे बातचीत के लिए समय भी निकाला है । आइये उन्हीं से बात करते हैं ।

मोदी जी - नावीद जी नमस्कार ।

डॉ० नावीद - नमस्कार सर ।

डॉक्टर नावीद 'मन की बात' के हमारे श्रोताओं ने इस मुश्किल समय में **panic management** का सवाल उठाया है । आप अपने अनुभव से उन्हें क्या जवाब देंगे ?

डॉ० नावीद- देखिए जब कोरोना शुरू हुआ तो कश्मीर में जो सबसे पहला **hospital designate** हुआ **As Covid hospital** वो हमारा **city hospital** था । जो **medical collage** के **under** में आता है तो उस टाइम एक खौफ़ का माहौल था । लोगो में तो था ही वो समझते थे शायद **covid** का **infection** अगर किसी को हो जाता है तो **death sentence** माना जायेगा ये, और ऐसे में हमारे हस्पताल में डॉक्टर साहिबान या **para-medical staff** काम करते थे, उनमें भी एक खौफ़ का माहौल था कि हम इन **patient** को कैसे **face** करेंगे हमें **infection** होने का खतरा तो नहीं है । लेकिन जो टाइम गुजरा हमने भी देखा कि अगर पूरी तरीके से हम जो **protective gear** पहने एतिहादी तदवीर जो है, उन पर अमल करें तो हम भी **safe** रह सकते हैं और हमारा जो बाकी **staff** है वो भी **safe** रह सकता है और आगे-आगे हम देखते गये मरीज या कुछ लोग बीमार थे जो **asymptomatic**, जिनमें बीमारी के कोई लक्षण नहीं थे । हमने देखा करीब करीब **90-95%** से ज्यादा जो मरीज हैं वो **without in medication** भी ठीक हो जाते हैं तो वक्त जैसे

गुजरता गया लोगों में जो कोरोना का एक डर था वो बहुत कम हो गया । आज की बात जो ये second wave जो इस टाइम हमारी आयी है इस कोरोना में इस टाइम भी हमें panic होने की जरूरत नहीं है । इस मौके पर भी जो protective measures है, जो SOPs है अगर उन पर हम अमल करेंगे जैसे मास्क पहनना, hand sanitizer का use करना, उसके अलावा physical distance maintain करना या social gathering avoid करे तो हम अपना रोजमर्रा का काम भी बखूबी निभा सकते हैं और इस बीमारी से protection भी पा सकते हैं ।

मोदी जी - डॉ० नावीद vaccine को लेकर भी लोगो के कई सारे सवाल है, जैसे कि vaccine से कितनी सुरक्षा मिलेगी, vaccine के बाद कितना आश्वस्त रह सकते हैं ? आप कुछ बात इसमें बतायें श्रोताओं को बहुत लाभ होगा ।

डॉ० नावीद - जब हम कोरोना का infection सामने आया तब से आज तक हमारे पास covid 19 के लिए कोई effective treatment available नहीं है, तो हम इस बीमारी को fight, दो ही चीजों से कर सकते हैं एक तो protective major और हम पहले से ही कह रहे थे कि अगर कोई effective vaccine हमारे पास आए तो वो हमें इस बीमारी से निजाद दिला सकता है और हमारे मुल्क में दो vaccine इस टाइम available है, Covaxin and Covishield है जो यहीं पर बना हुआ vaccine है । और companies भी जो अपनी trials की है तो उसमे भी देखा गया है कि इसकी efficacy जो है वो 60% से ज्यादा है, और अगर हम, जम्मू कश्मीर की बात करें तो हमारी UT में अभी तक 15 से 16 लाख तक लोगों ने अभी ये vaccine लगाया है । हां social media में काफी इसके जो misconception या myths हैं, इसमें आये थे कि ये-ये side effect हैं, अभी तक हमारे जो भी यहाँ पर vaccine लगे हैं कोई side effect उनमें नहीं पाया गया है । सिर्फ, जो, आम हर किसी vaccine के साथ, associated होता है, किसी को बुखार आना, पूरे बदन में दर्द

या local site जहाँ पर injection लगता है वहा पर pain होना ऐसे ही side effects हमने हर मरीज में देखे हैं जो कोई gross हमने कोई adverse effect हमने नहीं देखा है । और हां दूसरी बात लोगो में ये भी आशंका थी कि कुछ लोग after vaccination यानि vaccine टीकाकरण के बाद positive हो गये इसमें companies से ही guidelines है कि उसमें अगर किसी को टीका लगा है । उसके बाद उसमें infection हो सकता है वो positive हो सकता है । लेकिन जो बीमारी की severity है, यानि बीमारी की सिद्धता जो है, उन मरीज में, उतनी नहीं होगी यानि की वो positive हो सकते हैं लेकिन जो बीमारी है वो एक जानलेवा बीमारी उनमें साबित नहीं हो सकती, इसलिए जो भी ये misconception हैं vaccine के बारे में वो हमें दिमाग से निकालने चाहिए और जिस-जिस की बारी आयी क्योंकि 1 मई से हमारे पूरे मुल्क में जो भी 18 साल से ज्यादा की उम्र है उनको vaccine लगाने का कार्यक्रम शुरू होगा तो लोगो से अपील यही करेंगे आप आए vaccine लगवाए और अपने आप को भी protect करें और overall हमारी society और हमारी community इससे protect हो जायगी Covid 19 के infection से ।

मोदी जी - डॉ० नावीद आपका बहुत-बहुत धन्यवाद, और आपको रमजान के पवित्र महीने की बहुत-बहुत शुभकामनाएँ ।

डॉ० नावीद - बहुत-बहुत शुक्रिया ।

मोदी जी : साथियो, कोरोना के इस संकट काल में Vaccine की अहमियत सभी को पता चल रही है, इसलिए, मेरा आग्रह है कि Vaccine को लेकर किसी भी अफ्रवाह में न आयें । आप सभी को मालूम भी होगा कि भारत सरकार की तरफ से सभी राज्य सरकारों को free vaccine भेजी गई है जिसका लाभ 45 साल की उम्र के ऊपर के लोग ले सकते हैं । अब तो 1 मई से देश में 18 साल के ऊपर के हर व्यक्ति के लिए Vaccine उपलब्ध होने वाली है । अब देश का Corporate Sector, कम्पनियाँ भी अपने कर्मचारियों को Vaccine लगाने

के अभियान में भागीदारी निभा पायेगी । मुझे ये भी कहना है कि भारत सरकार की तरफ से मुफ्त Vaccine का जो कार्यक्रम अभी चल रहा है, वो, आगे भी चलता रहेगा । मेरा राज्यो से भी आग्रह है, कि, वो भारत सरकार के इस मुफ्त Vaccine अभियान का लाभ अपने राज्य के ज्यादा-से-ज्यादा लोगो तक पहुँचाएँ ।

साथियो, हम सब जानते हैं कि बीमारी में हमारे लिए अपनी, अपने परिवार की देखभाल करना, मानसिक तौर पर कितना मुश्किल होता है, लेकिन, हमारे अस्पतालो के Nursing Staff को तो, यही काम, लगातार, कितने ही मरीजो के लिए एक साथ करना होता है। ये सेवा-भाव हमारे समाज की बहुत बड़ी ताकत है । Nursing Staff द्वारा की जा रही सेवा, और परिश्रम के बारे में, सबसे अच्छे से तो कोई Nurse ही बता सकती है । इसलिए मैंने रायपुर के डॉक्टर बी.आर. अम्बेडकर मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल में अपनी सेवाएँ दे रहीं sister भावना ध्रुव जी को 'मन की बात' में आमंत्रित किया है, वो, अनेको कोरोना मरीजो की देखभाल कर रही हैं । आइये ! उन्हीं से बात करते हैं -

मोदी जी:- नमस्कार भावना जी !

भावना:- आदरणीय प्रधानमंत्री जी, नमस्कार !

मोदी जी:- भावना जी...

भावना:- Yes sir

मोदी जी:- 'मन की बात' सुनने वालो को आप जरूर ये बताइए कि आपके परिवार में इतनी सारी जिम्मेवारियाँ इतने सारे यानी multitask और उसके बाद भी आप कोरोना के मरीजो के साथ काम कर रही हैं । कोरोना के मरीजो के साथ आपका जो अनुभव रहा, वो जरूर देशवासी सुनना चाहेंगे क्योकि sister जो होती है, nurses जो होती हैं

patient के सबसे निकट होती हैं और सबसे लम्बे समय तक होती हैं तो वो हर चीज़ को बड़ी बारीकी से समझ सकती हैं जी बताइए ।

भावना:- जी सर, मेरा total experience COVID में सर, 2 month का है सर । हम 14 days duty करते हैं और 14 days के बाद हमें rest दिया जाता है । फिर 2 महीने बाद हमारी ये COVID duties repeat होता है सर । जब सबसे पहले मेरी COVID duty लगी तो सबसे पहले मैं अपने family members को ये COVID duty की बात share करी । ये मई की बात है और मैं, ये, जैसे ही मैंने share किया सब के सब डर गए, घबरा गए मुझसे, कहने लगे कि बेटा ठीक से काम करना, एक emotional situation था सर । बीच में जब, मेरी बेटी मुझसे पूछी, mumma आप COVID duty जा रहे हो तो उस समय बहुत ही ज्यादा मेरे लिए emotional moment था, लेकिन, जब मैं COVID patient के पास गयी तो मैं एक जिम्मेदारी घर में छोड़ कर गई और जब मैं COVID patient से मिली सर, तो वो उनसे और ज्यादा घबराये हुए थे, COVID के नाम से सारे patient इतना डरे हुए थे सर, कि, उनको समझ में ही नहीं आ रहा था कि उनके साथ क्या हो रहा है, हम आगे क्या करेंगे । हम उनके डर को दूर करने के लिए उनसे बहुत अच्छे से healthy environment दिए सर उन्हें । हमें जब ये COVID duty करने को कहा गया तो सर सबसे पहले हमको PPE Kit पहनने के लिए कहा गया सर, जो कि बहुत ही कठिन है, PPE Kit को पहन करके duty करना । सर ये बहुत tough था हमारे लिए, मैंने 2 month की duty में हर जगह 14-14 दिन duty की ward में, ICU में, Isolation में सर ।

मोदी:- यानी कुल मिला कर तो आप एक साल से इसी काम को कर रही हैं ।

भावना:- Yes sir, वहाँ जाने से पहले मुझे नहीं पता था कि मेरे colleagues कौन है । हम एक team member की तरह काम किये सर,

उनका जो भी problem थे, उनको share किये, हम जाने patient के बारे में और उनका stigma दूर किये सर, कई लोग ऐसे थे सर कि जो COVID के नाम से ही डरते थे | वो सारे symptoms उनमें आते थे जब हम history लेते थे उनसे, लेकिन वो डर के कारण, वो अपना टेस्ट नहीं करवा पाते थे, तो हम उनको समझाते थे, और सर, जब severity बढ़ जाती थी तब उनका lungs already infected हो चुका रहता था तब उनको ICU की जरूरत रहती थी तब वो आते थे और साथ में उनकी पूरी family आती थी | तो ऐसा 1-2 case हमने देखा सर और ऐसा भी नहीं कि हर एक age group के साथ काम किया सर हमने | जिसमें छोटे बच्चे थे, महिला, पुरुष, बुजुर्ग, सारे तरह के patient थे सर | उन सबसे हमने बात करी तो सब ने कहा कि हम डर की वजह से नहीं आ पाए, सबका यही हमें answer मिला सर | तो हम उनको समझाए सर, कि, डर कुछ नहीं होता है आप हमारा साथ दीजिये हम आपका साथ देंगे बस आप जो भी protocols है उसे follow कीजिये बस हम इतना उनसे कर पाए सर |

मोदी जी:- भावना जी, मुझे बहुत अच्छा लगा आपसे बात कर करके, आपने काफी अच्छी जानकारियाँ दी हैं | अपने स्वयं के अनुभव से दी हैं, तो जरूर देशवासियों को, इससे एक, positivity का message जाएगा | आपका बहुत-बहुत धन्यवाद भावना जी !

भावना:- Thank you so much sir... Thank you so much... जय हिन्द सर |

मोदी जी:- जय हिन्द !

भावना जी और Nursing Staff के आप जैसे हजारों-लाखों भाई-बहन बखूबी अपना कर्तव्य निभा रहे हैं | ये हम सभी के लिए बहुत बड़ी प्रेरणा है | आप अपने स्वास्थ्य पर भी खूब ध्यान दीजिये | अपने परिवार का भी ध्यान रखिये |

साथियो, हमारे साथ, इस समय बंगलुरु से **Sister सुरेखा जी भी जुड़ी हुई हैं । सुरेखा जी K.C. General Hospital में Senior Nursing Officer हैं । आइये ! उनके अनुभव भी जानते हैं -**

मोदी जी:- नमस्ते सुरेखा जी !

सुरेखा:- I am really proud and honoured sir to speak to Prime Minister of our country.

Modi ji:-Surekha ji, you along with all fellow nurses and hospital staff are doing excellent work. India is thankful to you all. What is your message for the citizens in this fight against COVID-19.

Surekha:- Yes sir... Being a responsible citizen I would really like to tell something like please be humble to your neighbors and early testing and proper tracking help us to reduce the mortality rate and moreover please if you find any symptoms isolate yourself and consult nearby doctors and get treated as early as possible. So, community need to know awareness about this disease and be positive, don't be panic and don't be stressed out. It worsens the condition of the patient. We are thankful to our Government proud to have a vaccine also and I am already vaccinated with my own experience I wanted to tell the citizens of India, no vaccine provides 100% protection immediately. It takes time to build immunity. Please don't be scared to get vaccinated. Please vaccinate yourself; there is a minimal side effects and I want to deliver the message like, stay at home, stay healthy, avoid contact with the people who are sick and avoid touching the nose, eyes and mouth unnecessarily. Please practice physically distancing, wear mask properly, wash your hands regularly and home remedies you can practice in the house. Please drink Ayurvedic Kadha (आयुर्वेदिक काढ़ा), take steam inhalation and mouth gargling everyday and breathing exercise also you can do it. And one more thing last and not the least

please have a sympathy towards frontline workers and professionals. We need your support and co-operation. We will fight together. We will get through with the pandemic. This is what my message to the people sir.

Modi ji:- Thank you Surekha ji.

Surekha:- Thank you sir.

सुरेखा जी, वाकई, आप बहुत कठिन समय में मोर्चा संभाले हुए हैं । आप अपना ध्यान रखिये ! आपके परिवार को भी मेरी बहुत-बहुत शुभकामनायें हैं । मैं, देश के लोगों से भी आग्रह करूँगा कि जैसा भावना जी, सुरेखा जी ने, अपने अनुभव से बताया है । कोरोना से लड़ने के लिए **Positive Spirit** बहुत ज्यादा जरूरी है और देशवासियों को इसे बनाए रखना है ।

साथियो, **Doctors** और **Nursing Staff** के साथ-साथ इस समय **Lab-Technicians** और **Ambulance Drivers** जैसे **Frontline Workers** भी भगवान की तरह ही काम कर रहे हैं । जब कोई **Ambulance** किसी मरीज तक पहुँचती है तो उन्हें **Ambulance Driver** देवदूत जैसा ही लगता है । इन सबकी सेवाओं के बारे में, इनके अनुभव के बारे में, देश को जरूर जानना चाहिए । मेरे साथ अभी ऐसे ही एक सज्जन हैं - श्रीमान प्रेम वर्मा जी, जो कि एक **Ambulance Driver** हैं, जैसा कि इनके नाम से ही पता चलता है । प्रेम वर्मा जी अपने काम को, अपने कर्तव्य को, पूरे प्रेम और लगन से करते हैं । आइये ! उनसे बात करते हैं -

मोदी जी - नमस्ते प्रेम जी ।

प्रेम जी - नमस्ते सर जी ।

मोदी जी - भाई ! प्रेम ।

प्रेम जी - हाँ जी सर ।

मोदी जी - आप अपने कार्य के बारे में ।

प्रेम जी - हाँ जी

मोदी जी - जरा विस्तार से बताइये । आपका जो अनुभव है, वो भी बताइये ।

प्रेम जी - मैं CATS Ambulance में driver की post पर हूँ और जैसे ही Control हमें एक tab पर call देता है । 102 से जो call आती है हम move करते हैं patient के पास । हम patient को जाते हैं, उनके पास, तो दो साल से हम continue कर रहे हैं ये काम । अपना kit पहन कर, अपने gloves, mask पहन कर patient को, जहाँ वो drop करने के लिए कहते हैं, जो भी hospital में, हम जल्दी से जल्दी उनको drop करते हैं ।

मोदी जी - आपको तो vaccine की दोनों dose लग गई होंगी ।

प्रेम जी - बिल्कुल सर ।

मोदी जी - तो दूसरे लोगों को vaccine लगवायें । इसके लिए आपका क्या सन्देश है ?

प्रेम जी - सर बिल्कुल । सभी को ये dose लगवाना चाहिए और अच्छी ही है family के लिए भी । अब मुझे मेरी mummy कहती हैं ये नौकरी छोड़ दो । मैंने बोला, मम्मी, अगर मैं भी नौकरी छोड़ कर बैठ जाऊंगा तो सब और patient को कैसे कौन छोड़ने जाएगा ? क्योंकि सब इस कोरोना काल में सब भाग रहे हैं । सब नौकरी छोड़-छोड़ कर जा रहे हैं । mummy भी मुझे बोलती हैं कि बेटा वो नौकरी छोड़ दे । मैंने बोला नहीं mummy मैं नौकरी नहीं छोड़ूंगा ।

मोदी जी - प्रेम जी माँ को दुखी मत करना । माँ को समझाना ।

प्रेम जी - हाँ जी

मोदी जी - लेकिन ये जो आपने माँ वाली बात बताई न

प्रेम जी - हाँ जी ।

मोदी जी - ये बहुत ही छूने वाली है ।

प्रेम जी - हाँ जी ।

मोदी जी - आपकी माता जी को भी ।

प्रेम जी - हाँ जी ।

मोदी जी - मेरा प्रणाम कहियेगा ।

प्रेम जी - बिलकुल

मोदी जी - हाँ

प्रेम जी - हाँ जी

मोदी जी - और प्रेम जी मैं आपके माध्यम से

प्रेम जी - हाँ जी

मोदी जी - ये ambulance चलाने वाले हमारे driver भी

प्रेम जी - हाँ जी

मोदी जी - कितना बड़ा risk लेकर के काम कर रहे हैं ।

प्रेम जी - हाँ जी

मोदी जी - और हर एक की माँ क्या सोचती है ?

प्रेम जी - बिलकुल सर

मोदी जी - ये बात जब श्रोताओं तक पहुँचेगी

प्रेम जी - हाँ जी

मोदी जी - मैं जरूर मानता हूँ कि उनको भी दिल को छू जाएगी ।

प्रेम जी - हाँ जी

मोदी जी - प्रेम जी बहुत-बहुत धन्यवाद । आप एक प्रकार से प्रेम की गंगा बहा रहे हैं ।

प्रेम जी - धन्यवाद सर जी

मोदी जी - धन्यवाद भैया

प्रेम जी - धन्यवाद ।

साथियो, प्रेम वर्मा जी और इन जैसे हजारों लोग, आज अपना जीवन दाव पर लगाकर, लोगों की सेवा कर रहे हैं । कोरोना के खिलाफ़ इस लड़ाई में जितने भी जीवन बच रहे हैं उसमें **Ambulance Drivers** का भी बहुत बड़ा योगदान है । प्रेम जी आपको और देशभर

में आपके सभी साथियों को मैं बहुत-बहुत साधुवाद देता हूँ । आप समय पर पहुँचते रहिये, जीवन बचाते रहिये ।

मेरे प्यारे देशवासियो, ये सही है कि, कोरोना से बहुत लोग संक्रमित हो रहे हैं, लेकिन, कोरोना से ठीक होने वाले लोगों की संख्या भी उतनी ही ज्यादा है । गुरुग्राम की प्रीति चतुर्वेदी जी ने भी हाल ही में कोरोना को हराया है। प्रीति जी 'मन की बात' में हमारे साथ जुड़ रही हैं। उनके अनुभव हम सब के काफ़ी काम आयेंगे ।

मोदी जी - प्रीति जी नमस्ते

प्रीति - नमस्ते सर । कैसे है आप ?

मोदी जी - मैं ठीक हूँ जी । सबसे पहले तो मैं आपकी covid-19 से

प्रीति - जी

मोदी जी - सफलतापूर्वक लड़ने के लिए

प्रीति - जी

मोदी जी - सराहना करूँगा

प्रीति - Thank you so much sir

मोदी जी - मेरी कामना है आपका स्वास्थ्य और तेजी से बेहतर हो ।

प्रीति - जी शुक्रिया सर

मोदी जी - प्रीति जी

प्रीति -हाँ जी सर

मोदी जी - ये सिर्फ आपके पूरे wave में आप ही का नंबर लगा है कि परिवार के और सदस्य भी इसमें फंस गए है ।

प्रीति - नहीं-नहीं सर मैं अकेली ही हुई थी ।

मोदी जी - चलिये भगवान की कृपा रही । अच्छा मैं चाहूँगा

प्रीति - हाँजी सर ।

मोदी जी - कि आप अपने इस पीड़ा की अवस्था के कुछ अनुभव अगर सांझा करें तो शायद जो श्रोता है उनको भी ऐसे समय कैसे अपने आप को संभालना चाहिए इसका मार्गदर्शन मिलेगा ।

प्रीति - जी सर, जरूर । सर initially stage में मेरे को बहुत ज्यादा lethargy, मतलब बहुत सुस्ती-सुस्ती आया और उसके बाद ना मेरे गले में थोड़ी सी खराश होने लगी । तो उसके बाद ना मेरा थोड़ा सा मुझे लगा कि ये symptoms है तो मैंने test कराने के लिए test कराया । दूसरे दिन report आते ही जैसे ही मुझे positive हुआ, मैंने अपने आप को quarantine कर लिया । एक Room में isolate करके doctors के साथ consult करा, मैंने, उनसे । उनकी medication start कर दी ।

मोदी जी - तो आपका परिवार बच गया आपके quick action के कारण ।

प्रीति - जी सर । वो बाकी सबका भी बाद में कराया था । बाकी सब negative थे । मैं ही positive थी । उससे पहले मैंने अपने आप को isolate कर लिया था एक room के अन्दर । अपनी जरूरत का सारा

सामान रख कर उसको मैं अपने आप अन्दर कमरे में बंद हो गई थी । और उसके साथ-साथ मैंने फिर doctor के साथ medication start कर दी । सर मैंने medication के साथ-साथ ना मैंने, योगा, आयुर्वेदिक, और, मैं ये सब start किया और साथ में ना, मैंने, काढ़ा भी लेना शुरू कर दिया था । Immunity boost करने के लिए और सर मैं दिन में मतलब जब भी अपना भोजन लेती थी उसमे मैंने healthy food जो कि protein rich diet थी, वो लिया मैंने । मैंने बहुत सारा fluid लिया मैंने steam लिया gargle किया और hot water लिया । मैंने दिन भर में इन सब चीज़ों को ही अपने जीवन में लेती आई daily । और सर इन दिनों में ना, सबसे बड़ी बात में बोलना चाहूंगी घबराना तो बिलकुल नहीं है । बहुत mentally strong करना है जिसके लिए मुझे योगा ने बहुत ज्यादा, breathing exercise करती थी अच्छा लगता था उसको करने से मुझे ।

मोदी जी - हाँ । अच्छा प्रीति जी जब अब आपका process पूरा हो गया । आप संकट से बाहर निकल आई ।

प्रीति - हाँ जी

मोदी जी - अब आपका test भी negative आ गया है ।

प्रीति - हाँ जी सर

मोदी जी - तो फिर आप अपने स्वास्थ्य के लिए इसकी देखभाल के लिए अभी क्या कर रही हैं ?

प्रीति - सर मैंने एक तो योग बंद नहीं किया है ।

मोदी जी - हाँ

प्रीति - ठीक है मैंने काढ़ा अभी भी ले रही हूँ और अपनी immunity boost रखने के लिए मैं अच्छा healthy food खा रही हूँ अभी ।

मोदी जी - हाँ

प्रीति - जो कि मैं बहुत अपने आप को neglect कर लेती थी उस पर बहुत ध्यान दे रही हूँ मैं ।

मोदी जी - धन्यवाद प्रीति जी ।

प्रीति - Thank you so much sir .

मोदी जी - आपने जो जानकारी दी मुझे लगता है ये बहुत सारे लोगों के काम आयेगी । आप स्वस्थ रहें, आपके परिवार के लोग स्वस्थ रहें, मेरी आपको बहुत-बहुत शुभकामनायें ।

मेरे प्यारे देशवासियो, जैसे आज हमारे **Medical Field** के लोग, **Frontline Workers** दिन-रात सेवा कार्यों में लगे हैं । वैसे ही समाज के अन्य लोग भी, इस समय, पीछे नहीं हैं । देश एक बार फिर एकजुट होकर कोरोना के खिलाफ़ लड़ाई लड़ रहा है । इन दिनों मैं देख रहा हूँ कोई **Quarantine** में रह रहे परिवारों के लिए दवा पहुँचा रहा है, कोई, सब्जियाँ, दूध, फल आदि पहुँचा रहा है । कोई **Ambulance** की मुफ़्त सेवाएँ मरीजों को दे रहा है । देश के अलग-अलग कोने में इस चुनौतीपूर्ण समय में भी स्वयं सेवी संगठन आगे आकर दूसरों की मदद के लिए जो भी कर सकते हैं वो करने का प्रयास कर रहे हैं । इस बार, गाँवों में भी नई जागरूकता देखी जा रही है । कोविड नियमों का सख्ती से पालन करते हुए लोग अपने गाँव की कोरोना से रक्षा कर रहे हैं, जो लोग, बाहर से आ रहे हैं उनके लिए सही

व्यवस्थायें भी बनाई जा रही हैं । शहरों में भी कई नौजवान सामने आये हैं, जो अपने क्षेत्र में, कोरोना के case न बढ़े, इसके लिए, स्थानीय निवासियों के साथ मिलकर प्रयास कर रहे हैं, यानि एक तरफ देश, दिन-रात अस्पतालों, Ventilators और दवाईयों के लिए काम कर रहा है, तो दूसरी ओर, देशवासी भी, जी-जान से कोरोना की चुनौती का मुकाबला कर रहे हैं । ये भावना हमें कितनी ताकत देती है, कितना विश्वास देती है । ये जो भी प्रयास हो रहे हैं, समाज की बहुत बड़ी सेवा है । ये समाज की शक्ति बढ़ाते हैं ।

मेरे प्यारे देशवासियो, आज 'मन की बात' की पूरी चर्चा को हमने कोरोना महामारी पर ही रखा, क्योंकि, आज, हमारी सबसे बड़ी प्राथमिकता है, इस बीमारी को हराना । आज भगवान महावीर जयंती भी है । इस अवसर पर मैं सभी देशवासियों को शुभकामनायें देता हूँ । भगवान महावीर के सन्देश, हमें, तप और आत्म संयम की प्रेरणा देते हैं । अभी रमजान का पवित्र महीना भी चल रहा है । आगे बुद्ध पूर्णिमा भी है । गुरु तेगबहादुर जी का 400वाँ प्रकाश पर्व भी है । एक महत्वपूर्ण दिन पोचिशे बोइशाक - टैगोर जयंती का है । ये सभी हमें प्रेरणा देते हैं अपने कर्तव्यों को निभाने की । एक नागरिक के तौर पर हम अपने जीवन में जितनी कुशलता से अपने कर्तव्यों को निभायेंगे । संकट से मुक्त होकर भविष्य के रास्ते पर उतनी ही तेजी से आगे बढ़ेंगे । इसी कामना के साथ मैं आप सभी से एक बार फिर आग्रह करता हूँ कि Vaccine हम सब को लगवाना है और पूरी सावधानी भी रखनी है । 'दवाई भी - कड़ाई भी' । इस मंत्र को कभी भी नहीं भूलना है । हम जल्द ही साथ मिलकर इस आपदा से बाहर आयेंगे । इसी विश्वास के साथ आप सभी का बहुत-बहुत धन्यवाद । नमस्कार ।
