

लाल जोहार साथियों हमारी स्वास्थ्य पत्रिका के इस अंक में आपका स्वागत है ।

शहीद अस्पताल द्वारा प्रकाशित स्वास्थ्य पत्रिका के पिछले अंक में हम सर्पदंश से संबंधित चर्चा किये थे, इस अंक में सड़क दुर्घटना पर चर्चा करेंगे।

संपादकीय

आज के इस भागदौड़ भरे जिंदगी में हम निश्चित नहीं कर सकते हैं कि कब किसके साथ क्या हो जाए। कोई व्यक्ति गाड़ी लेकर काम पर निकलता है तो हो सकता है उसके साथ कोई दुर्घटना हो जाये। आजकल लोग इतना तेजी से वाहन चलाते हैं सभी को एक-दूसरे से आगे निकलने की जल्दी रहती है और यह किसी दुर्घटना का कारण बन सकता है। दुर्घटना के कारण किसी की भी जान चली जाती है, कोई अपाहिज हो जाता है, बच्चे अनाथ हो जाते हैं। माँ-बाप और पत्नी का सहारा छिन जाता है। ये सिर्फ पुरुषों के साथ ही नहीं महिलाओं के साथ भी होता है क्योंकि अब महिलायें भी वाहन का चालन करती है। दुर्घटना के लिए मोबाईल, शराब व नशापान का भी बहुत बड़ा योगदान है। आजकल लोग दिन भर मोबाईल चलाते रहते है। गाड़ी चलाते हुए भी मोबाईल पकड़े रहते है कई लोग तो एक हाथ से गाड़ी चलाते हैं और दूसरे हाथ से मोबाईल चलाते रहते है। ज्यादातर युवाओ में ऐसा होता है। बच्चे भी गाड़ी चलाने का जिद करते हैं और माता-पिता उनकी जिद पुरी करने के लिए गाड़ी पकड़ा देते हैं पर ऐसा नहीं करना चाहिए। 18वर्ष से कम उम्र के बच्चो को वाहन चलाने नहीं देना चाहिए क्योंकि उनको वाहन चलाने के नियम का ज्ञान नहीं रहता और मस्ती में तेज गति से गाड़ी चलाते है जिसके परिणाम स्वरुप दुर्घटना का शिकार हो जाते हैं।



सड़क दुर्घटना में क्षतिग्रस्त वाहन

सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति की मदद कैसे करें ?

- घायल/पीड़ित व्यक्ति को सड़क के किनारे सुरक्षित स्थान पर ले जाएं।
- हेल्पलाइन नंबर पुलिस (100) एवं एंबुलेंस (108) में फोन करके सूचना दें एवं पीड़ित को तत्काल नजदीकी अस्पताल ले जाएं।

सड़क दुर्घटना क्या है ?

वाहनों का आपस में टकराव के परिणाम स्वरूप होने वाले मृत्यु या शारीरिक चोट को सड़क दुर्घटना कहते हैं।

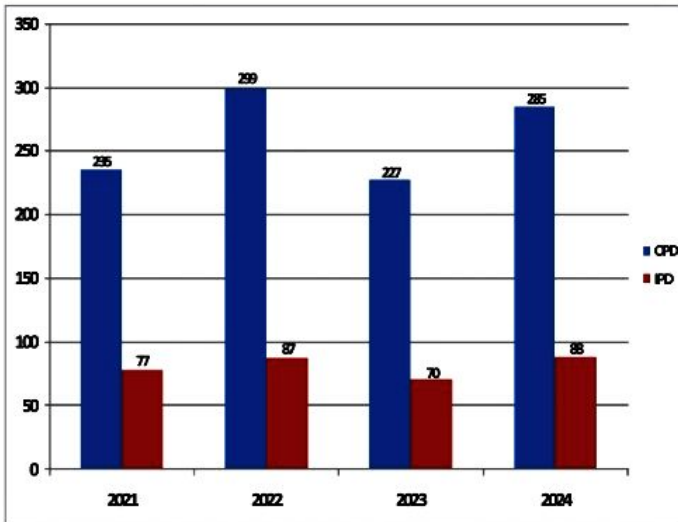
सड़क दुर्घटना के कारण :-

एक्सीडेंट कई कारणों से होता है :-

- अधिकतर दुर्घटनायें यातायात नियमों का पालन न करने से होता है।
- तेज गति से वाहन चलाना दुर्घटना का कारण बन सकता है।
- लोगों की लापरवाही - शराब पीकर गाड़ी चलाने से।
- मोबाईल में बात करते-करते गाड़ी चलाने से।
- भीड़ में या मेन रोड में तेज गति से गाड़ी चलाने से।
- मोड़ (टर्निंग) में भी गाड़ी की गति धीमी न करने से।
- अचानक रास्ते में आए जानवरों से भी एक्सीडेंट हो सकता है।
- गाड़ी ओवर लोड होने के कारण भी एक्सीडेंट होता है।
- गाड़ी का समय-समय पर मेन्टेनेस नहीं होने पर भी एक्सीडेंट हो सकता है।
- असुरक्षित सड़क की स्थिति (अर्थात गड्ढे, क्षतिग्रस्त सड़क, मोड़ आदि) के कारण भी एक्सीडेंट हो सकता है।

सड़क दुर्घटना से बचाव :-

- गाड़ी चलाते समय शराब एवं किसी भी प्रकार का नशीबी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- गाड़ी चलाते समय हेलमेट जरूर पहने।
- गाड़ी चलाते समय मोबाईल का उपयोग न करें।
- कम उम्र के बच्चों को गाड़ी न चलाने दें।
- गाड़ी हमेशा सड़क के बाईं ओर चलाएं। जब तक आप ओवरटेक करने या दाईं ओर मुड़ने वाले न हों, तब तक बाईं ओर रहें एवं अन्य वाहनों से सुरक्षित दूरी बनाए रखें।
- ओवर स्पीड गाड़ी न चलायें।
- गाड़ी का समय-समय पर देखरेख जरूर करवाएं।
- ओवर लोड गाड़ी नहीं चलावें।
- गाड़ी चलाते समय इंटीगेटर एवं हार्न का जरूर उपयोग करें।
- गाड़ी धीरे चलायें क्योंकि बीच में कोई भी जानवर या आदमी आ सकता है।
- लोगों को सड़क दुर्घटनाओं और सुरक्षा उपायों के बारे में जानकारी देना चाहिए जिससे सड़क दुर्घटनाओं से बचा जा सके।



शहीद अस्पताल में सन् 2021 से सन् 2024 तक सड़क दुर्घटना के मरीजों का आलेख

जिला यातायात विभाग की रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2024 में हुए सड़क हादसे

माह	सड़क हादसे	मृत्यु	घायल हुए
जनवरी	34	18	30
फरवरी	28	16	32
मार्च	50	31	51
अप्रैल	37	13	33
मई	42	20	40
जून	33	15	33
जुलाई	25	13	16
अगस्त	40	20	39
सितम्बर	30	16	14
अक्टूबर	47	22	49
नवम्बर	28	06	51
दिसम्बर	28	26	46

आंकड़ों के अनुसार वर्ष 2024 में हर माह 35 सड़क हादसे हुए (दिनांक 02. 01. 2025 को दैनिक भास्कर समाचार पत्र में प्रकाशित)

सोनबती रो रही है...

नमन कुमार बेहोश हैं। हड्डी रोग विशेषज्ञ दाहिना पैर घुटनों के ऊपर से काट दिया। दाहिना हाथ बच गया किंतु पांचो अँगुली काटना पड़ा। सोनबती के दो बच्चे हैं, सोनबती 2-4 घर में काम करती है। इनके पति रोजी मजदूरी का काम करता है लेकिन दारु पीने का आदि है। सोनबती का एक लड़का नमन जिसका उम्र 16 साल है जो दसवी पास किया। नमन के क्लास में 2-3 लड़के के पास बाइक है इसलिए मां के पास आकर बाइक लेने का जिद करने लगा। सोनबती अपने बेटे नमन को बहुत समझाया लेकिन वो सुनने को तैयार नहीं था। खाना-पीना छोड़ दिया और कहने लगा कि बाइक होने से स्कूल जाने में आसानी होगा और हमारे बहुत से कामों के लिए उपयोग कर सकेंगे। नमन अपने मां को बाईक खरीदने के लिए बार-बार जोर देने लगा। आखिरकार

सोनबती नमन के साथ शहर के बाइक शोरूम गए और बाइक पसंद किया, पैसा नहीं था तो सोनबती माईके की गहने गिरवी रखकर मासिक किस्त में बाइक लेकर लड़के के साथ घर आया। नमन रोज मोटरसाइकिल से निकलता ऐसे ही तीन महीना निकल गया। एक दिन स्कूल से खबर आया कि नमन रोज स्कूल नहीं आता और स्कूल क्यों नहीं आया पूछने पर कुछ नहीं बोलता। नमन अपने मां को रोज-रोज पेट्रोल के लिए पैसे मांगता, मां का मन ना चाहते हुए भी पैसा देना पड़ता। नमन के साथ दुर्घटना होने के बाद उसका स्थिति देखकर वह खुदको जिम्मेदार समझती। थोड़ा मना करने से आज ये दिन नहीं देखना पड़ता। 2 महिने बाद नमन को अस्पताल से छुटटी मिला। नमन को बैसाखी के सहारे चलना पड़ता है। बाईक को पुलिस जप्त कर लिया। सोनबती की आंखों से आँसू बह रहे हैं कुछ समझ नहीं आ रहा है कि वो करे तो क्या करें।

मरीजों की कलम से...

साहिल और उसके 4 साथी बिरेन्द्र, नीलम, राजकुमार, भोमराज ट्रेक्टर लोडिंग करके रेत खाली करने गये। ट्रेक्टर में 2 सामने और 3 पीछे बैठे हुए थे। वापसी में ग्राम कुम्हली के समीप मोड़ व ढलान में कुत्ता सामने आ गया गाड़ी को रोकने के लिए ड्राइवर ब्रेक लगाया, गाड़ी हल्का थम गया लेकिन फिर से ब्रेक लगाया तो गाड़ी (ट्रेक्टर) पल्टी हो गया। पीछे सवार 3 लोगो में नीलम के पैर में मोच, बिरेन्द्र के आँख में चोट और साहिल का पैर ट्राली में दब गया। साहिल को खींचकर निकाला गया। बाकी 2 लोग सही सलामत थे।

घायल तीनों लोग होश में थे। ट्रेक्टर के मालिक को फोन किया गया। फिर तीनों को एक-एक करके गांव ले जाकर पानी पिलाया। ट्रेक्टर मालिक ने गांव से गाड़ी बुक करवाकर शहीद अस्पताल लाया। घटना 22/12/2024 को शाम 4 बजे की है लेकिन शाम 6 बजे अस्पताल पहुंचे। साहिल के पैर को टावेल से बांधकर हास्पिटल लाया गया। साहिल के पैर में रेत चला गया था जिसको अस्पताल में लाने के बाद साफ करके ड्रेसिंग किया और जनरल वार्ड में शिफ्ट किया गया उसके बाद भी ब्लीडिंग हो रही थी। 3 बार पट्टी बदला गया और 22/12/2024 से लेकर 29/12/2024 तक वह भर्ती रहा। साहिल के दायें पैर का मेटाटार्सल हड्डी भी क्रैक हो गया था जो एक्स-रे करवाने से पता चला। साहिल को बहुत गहरी चोट आयी है। जिसमें स्किन ग्राफ्टिंग की भी जरूरत पड़ सकती है।

मरीज का नाम - साहिल तारम

पिता - स्व. हिरा सिंह तारम, माता - श्रीमती रामकुमारी तारम

ग्राम- कुम्हली, पोस्ट- कुम्हली, जिला- मोहला-मानपुर-अम्बा. चौकी

मरीज का नाम - धनसाय साहू, उम्र - 35 वर्ष

पिता - स्व. भेदुराम राम साहू

ग्राम - परसाडीही, डौंडी लोहारा, जिला- बालोद (छ.ग.)

जब मैं 5 साल का था तब पिता जी गुजर गये। घर की स्थिति खराब होने के कारण मुझे अपनी पढ़ाई आधी छोड़नी पड़ी। मैं दसवीं कक्षा तक ही पढ़ाई कर पाया। पढ़ाई छोड़ने के बाद दूध डेयरी कंपनी में काम करने चला गया। 16 साल की उम्र से मैं दूध कम्पनी में काम कर रहा था।

एक दिन की बात है उस दिन मेरा छुट्टी था। दूध छोड़ने के लिए कंडेक्टर नहीं आया तो उसके जगह में मुझे बुलाये। राजनांदगांव से दूध छोड़ने के लिए सुबह 6 बजे मैं ड्राइवर के साथ गया। डोगरगाँव के पास ट्रेक्टर आ रहा था, टैक्टर को साइड देने के लिए ड्राइवर गाड़ी किनारे कर रहा था कि गाड़ी जाकर पेड़ से टकरा गया। जिससे मैं सामने के कांच से बाहर गिर गया। मेरे कमर से नीचे का हिस्सा गाड़ी के सामने भाग से लगा, मैं बेहोश हो गया। कम्पनी के दूसरी दूध गाड़ी से शारदा अस्पताल, राजनांदगांव लेकर आए वहाँ से तुरंत नागपुर रिफर किया गया। डॉक्टर द्वारा ईलाज शुरू किया गया। डॉक्टर द्वारा बताया गया की रीढ़ की हड्डी टूट गया है। ऑपरेशन कर राड डाला गया। बहुत महीने तक वहीं भर्ती रहा। अस्पताल से घर आने के 2-3 महीने के बाद कमर में बड़े बड़े घाव हो गया फिर राजनांदगांव के शारदा अस्पताल गए तब बताए की BED SORE हो गया है। ठीक हो जाने पर छुट्टी हुआ। कुछ दिन बाद फिर घाव बढ़ जाता था जिससे कुछ साल तक अस्पताल में आना जाना लगा रहा। लोगों के बताने पर मैं ग्राम- गिधाली में 2 साल तक आयुर्वेदिक (मालिस) ईलाज करवाया जिससे घाव ठीक हो गया था। कभी-कभी देवरी सरकारी अस्पताल में नॉर्मल जाँच कराने जाता था एक दिन जब जाँच कराने गया था तब बताए की सुगर बढ़ा है। तब से सुगर का समस्या भी शुरू हो गया।

कुछ साल बाद उल्टी, भुख न लगना, खून की कमी जैसे परेशानी होने पर 10/10/2016 को शहीद अस्पताल दल्ली राजहरा में भर्ती हुआ। मैं सर्जिकल वार्ड में बेड नंबर S/20 भर्ती में था। 10 महीने तक यहाँ पर ईलाज चला।

जब घर पर था तब घुटने के बल चलता था एक दिन बाथरूम जा रहा था तब गिर गया था अस्पताल में आने के बाद पता चला कि जाँघ की हड्डी टूट गया। तब डॉ. द्वारा दाये पैर की हड्डी काटा गया। जिससे दोनों पैर छोटा-बड़ा हो गया बहुत दिनों तक ड्रेसिंग चला जिससे मैं ठीक होकर घर चला गया।

घर जाने के बाद समाज कल्याण द्वारा व्हीलचेयर दिया गया और उसी में आता-जाता था ठीक होने के कुछ साल बाद अचानक जाँघ में मवाद होने के कारण फिर शहीद अस्पताल में भर्ती होकर ईलाज करवाया।

सड़क सुरक्षा नियम अपनाना है ।

हेलमेट पहनकर गाड़ी चलाना है ।।

वाहन धीमी गति से चलायें ।

अपना कीमती जीवन बचायें ।।

दूर्यटना से रखनी दूरी है ।

तो हेलमेट सबसे जरूरी है ।।

नहीं होगी सुरक्षा जहाँ पर ।

मौत लगायेगी गले वहाँ पर ।।

ओवरटेक करने से,

यमराज बहुत प्रसन्न होते है ।

**सड़क सुरक्षा का रखें हमेशा ध्यान।
लापरवाही से ना जायें किसी की जान।।**

**वाहन नियंत्रित गति में चलायें।
जिम्मेदार नागरिक का फर्ज निभायें।।**

सास बहू के गोठ बात...

बेला- संगवारी हो आप सब मन तो जानत हो आजकल सोशल मिडिया के जमाना हे त महु हा यू-ट्यूब मा अपन चैनल बनाये हव।

सास - ये बहु का करत रथे दई दिनरात नाच गाना। ये घर के कही काम बुता मा ध्यान नई दे, का बहु मिले हे भगवान।

बेला- काय मा इन खिसयाय कर वो, तुहर बेटा हा एकेइन कमाथे अऊ हमन बड़कन खवइया हो जथन त यू-ट्यूब मे विडियो अच्छा चल जही त बने पैसा मिलजही करके करथव।

सास - टार तुंहर चोचला जतिक के कमाहु नहीं ततिक के गाँव मे नाम जगाहु।

बेला - मा थोड़ा समान लेना रिहिस हमन शहर जाके ला लेतेन तुहर बेटा सँगा।

सास- आज इन जाओ बहु जमना के घर वाले अईसे त बतात रिहिस पुलिस के जांच चलत हे सड़क म। ओ गाड़ी चलाय के बेरा मुड़ी में टोपा लगाना हे। गाड़ी म तीन इन नई बइठना हे काहत हे कथे।

बेला - टोपा नई काहय मां हेलमेट कथे वो जेला गाड़ी चलाय के बेरा म लगाना बहुत जरूरी हे जेकर से सड़क दुर्घटना से बचे जा सकथे।

सास - आ गेस बेटा सोहन अई तोर हाथ में का बंधाय हे गा कामा लगगे का होगे।

सोहन - कुछु नइ हो हे माँ ओ आत रहेव ना भैसा मन लड़ाई होत रिहिस मोला ढकेल दिस ता गिर गेव तेकरे सेती लाग गे।

सास - अई पीये तो नइ रेहेगा ?

सोहन - नि पियों माँ कईसे बोलथस ओ तो बने होगे कि हेलमेट लगाए रहेंव ता मुड़ी बांच गें।

बेला - हाँ जी बने करे हमेशा गाड़ी चलाथस ता हेलमेट लगा के चलाए कर एकर से मुड़ी हा सुरक्षित रथे।

संगवारी हो एकसीडेंट कई बार गाय गरु अऊ बहुत से कारण से होथे ता अपन आस-पड़ोस में कोई भी एकसीडेंट होत हे ता तुरंत आस-पास के अस्पताल पहुंच के इलाज करवाव।

सड़क दुर्घटना के सुरक्षा उपाय...

क्या न करें



वाहन चलाते हुए मोबाईल का उपयोग न करें।



बिना हेलमेट के दुपहिया वाहन न चलाये।



तीन सवारी वाहन न चलाएं।



ओव्हरलोड वाहन न चलाएं।

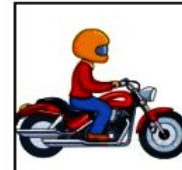


शराब व नशापान कर वाहन न चलाएं।



वाहन ओव्हर स्पीड न चलाएं।

क्या करें



हेलमेट पहनकर ही दुपहिया वाहन चलाये।



वाहन की गति नियंत्रित रखे।



सीट बेल्ट जरूर लगायें।

हमारा उद्देश्य लोगों को सड़क दुर्घटनाओं से जागरूक करना है। पैदल चलने वाले से लेकर हर व्यक्ति किसी न किसी रूप में सड़क का उपयोग करते हैं। सभी को यातायात नियमों का पालन करना चाहिए ताकि सुरक्षित रह सकें और सड़क दुर्घटनाओं से बचा जा सके।

सम्मानिय पाठकों से निवेदन है कि पत्रिका से संबंधित आवश्यक सुझाव हेतु शहीद अस्पताल के पते पर पत्र-व्यवहार या ई-मेल द्वारा अपने सुझाव भेज सकते हैं।

संपादक - दीपांजली, कमलेश सारथी, हेमलता "स्टाफ सिस्टर", खिलेश्वर "कम्यू. ऑप." शहीद अस्पताल, दिल्ली राजहरा मुद्रक - राव प्रिंटर्स, राजहरा

स्वास्थ्य संगवारी के अगले अंक में मातृत्व देखभाल के बारे में चर्चा करेंगे।