"Life Saving Movement"

रविवार दिनांक ९ ऑगस्ट २०२६ रोजी, "अनुबंध फर्स्ट एड अकॅडमी" संचालित "प्रथमोपचार (First Aid)" या विषयावरील एका कार्यशाळेत सहभागी होण्याचा योग आला.

प्रामाणिकपणे सांगायचे तर जो कोणाच्याही मनात येईल तोच विचार पहिले माझ्याही मनात आला होता कि, आता यात एवढं शिकण्यासारखं असं काय असणार?! बघू तरी... पण नंतर मात्र, खरंच डोळे उघडले... हे किती महत्वाचे आहे, किती आवश्यक आहे हे जाणवले!

खरंच आपल्यापैकी किती जणांना प्रथमोपचार या बद्दल नीट माहिती असते? अगदी किती घरांमध्ये साधी प्रथमोपचार पेटी असते? असल्यास त्यामध्ये काही ठराविक २ - ३ गोष्टी (कापूस, ॲंटिसेप्टिक, बॅंडेज, वगैरे) सोडल्यास काय काय असते? आणि मुळात काय काय असायला पाहिजे? या गोष्टींचा आपण कधी एवढा विचारच करत नाही आणि त्याचं कारण म्हणजे अर्थातच अपूर्ण ज्ञान, काही गैरसमज आणि मुख्य म्हणजे या गोष्टीला फारसं महत्व न देणं!

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात, आपले घर, प्रवास, कार्यालयीन ठिकाण, कुठेही बरेच वेळा अश्या काही गोष्टी आपल्या आसपास घडतांना आपण पाहतो, जसे कि कोणाला अचानक चक्कर येणे, अचानक अस्वस्थ वाटायला लागणे, श्वास गुदमरणे, हृदयविकाराचा झटका येणे, अपघात, वगैरे. अश्यावेळी एक सामाजिक बांधिलकी किंवा जागरूक नागरिक म्हणून हल्ली फक्त आपणच नव्हे तर आपल्यासारखी इतरही काही मंडळी मदतीला तत्परतेने धावून जातात (जे खरंच आवश्यक आणि कौतुकास्पद आहे). पण आपली गावं - शहरं, कितीही प्रगत झाली असली, स्मार्ट झाली असली, तरी प्रत्यक्षात मात्र त्या व्यक्तीला हॉस्पिटल मध्ये दाखल करून, प्रत्यक्ष उपचार मिळे पर्यंत, किमान अर्धा तास ते अगदी ३ - ४ तासांचा कालावधी लागतोच. मग अश्यावेळी खरी गरज असते ती "प्रथमोपचार" मिळण्याची. पण दुर्दैवाने, कुठल्या प्रसंगात नक्की काय व कसे प्रथमोपचार करावेत, हे नक्की माहीतच नसल्याने फक्त गोंधळ उडतो आणि मग मात्र दुर्दैवाने कधी कधी फक्त वाईट वाटणे / हळहळणे यापलीकडे आपण किंवा कोणीच काहीही करू शकत नाही!

हीच हुरहूर पुन्हा कुणाच्याही वाट्याला येऊ नये, यासाठी खरंच आपल्या प्रत्येकाला खरी गरज आहे ती "प्रथमोपचार" शिकून घेण्याची / समजून घेण्याची (जे अज्जीबात कठीण नाहीये)! कारण रुग्णालय गाठेपर्यंतची पहिली काही मिनिटं / काही तास अत्यंत निर्णायक असतात. त्या क्षणी डॉक्टर नाही, तर प्रथमोपचार बद्दल योग्य ज्ञान असलेले काही हातच एखाद्याचा जीव वाचवू शकतात...

या कार्यशाळेत, साधे भाजणे, कापणे, खरचटणे अश्या छोट्या दुखापती, साप / कुत्रा / विंचू चावणे, चक्कर येणे, बेशुद्ध पडणे पासून ते अगदी हृदयविकाराचा झटका अश्या अनेक गंभीर प्रसंगांमध्ये, काय व कसे प्रथमोपचार आवश्यक आहेत याचे सखोल आणि प्रात्यक्षिकांसह व्यवस्थित प्रशिक्षण मिळाले आणि आयोजकांनी उल्लेख केल्याप्रमाणे "प्रथमोपचारांचे हे ज्ञान फक्त एक कौशल्य नाही, तर ती एक जबाबदारी आहे — स्वतःसाठी, कुटुंबासाठी आणि समाजासाठी! आपण शिकलेलं हे कौशल्य कधीतरी, कुणाचातरी जीव वाचवू शकतं — कदाचित आपल्याच जवळच्या माणसाचाही", हे मनोमन पटले!

विशेष म्हणजे "अनुबंध फर्स्ट एड अकॅडमीच्या" डॉक्टर श्रुती, प्रथमोपचार हा विषय इतक्या सहज सुंदर सोप्या शब्दात, प्रत्येकाला सामावून घेऊन आणि प्रात्यक्षिकांसह सगळ्या गोष्टी अगदी छान समजावून सांगतात!

या उत्तम आयोजनाबद्दल "वैद्यकीय मदत निधी ट्रस्ट", "Dream & Believe Foundation" आणि "देवरुखे ब्राह्मण संघ डोंबिवली" या तीनही आयोजक संस्थांचे अतिशय मनापासून आभार आणि डॉ. श्रुती व डॉ. पूजा (अनुबंध फर्स्ट एड अकॅडमी) यांच्या कार्याला, "Life Saving Movement" चळवळीला मनापासून सलाम !!!

वैभव निमकर

०९.०८.२०२६

MANOGAT | Heartfelt Takeaway

English translation of the original Marathi reflection on the preceding pages

The original Marathi is reproduced exactly as received. The translation is kept separate so the participant's original voice remains visibly intact.

On Sunday, 9 August 2026, I had the opportunity to participate in a workshop on **First Aid**, conducted by **Anubandha First Aid Academy**.

If you were to ask anyone whether First Aid is important, no one would probably say that it isn't. My own first thought was, *"At this age, what new thing am I going to learn now?"* But once the session began, I realised how important it really is, and how necessary it is for us to know it.

Most of us have some basic information about First Aid. We usually have a small First Aid kit at home containing two or three tablets for fever, antibiotics, bandages and so on. But we rarely stop to think about what those medicines actually do, or what exactly should be done in an emergency. The reasons are often incomplete knowledge, certain misconceptions, and most importantly, our tendency not to give these things enough importance.

In our fast-paced daily lives, whether at home, while travelling, at the workplace or elsewhere, we sometimes witness someone suddenly feeling dizzy, becoming unwell, having a seizure, suffering a heart attack, meeting with an accident, or experiencing some other medical emergency. At such times, our instinct is to somehow get that person to a hospital as quickly as possible. And yes, that is certainly necessary.

But even if the hospital is nearby, it may still take half an hour, or sometimes three to four hours, before the person actually receives treatment. During those crucial moments, we desperately want the person to receive First Aid. Yet because we do not know exactly what to do in such situations, we often panic. At times, all we can do is pray, hope, or simply wait helplessly for the ambulance or medical help to arrive.

God forbid that anyone should ever face such a situation. But for precisely this reason, each one of us should learn and understand First Aid. It is not very difficult.

The first few minutes, or the first few hours, before a patient reaches a hospital can be decisive. During that time, even if there is no doctor present, a person who has the right knowledge of First Aid may be able to save someone's life.

Through this workshop, using simple language, stories, hands-on activities and small practical exercises, we learnt what should be done in situations ranging from simple injuries, snake or dog bites, dizziness and fainting, to more serious emergencies such as seizures and heart attacks.

The organisers also provided practical training and demonstrations. What became very clear was that **First Aid is not merely a skill. It is a responsibility** - towards ourselves, our families and our society.

The skills we learn may someday save someone's life, perhaps even the life of someone very close to us. That thought itself stayed with me.

A special mention must be made of **Dr. Shruti of Anubandha First Aid Academy**, who explained the subject of First Aid in such simple and beautiful language, included everyone in the learning process, and answered every question with great patience and understanding.

My heartfelt thanks to the three organising organisations, **Vaibhavi Madat Nidhi Trust, Dream & Believe Foundation, and Devarshi Brahman Sangh Dombivli**, for organising this excellent programme.

And my heartfelt salute to Dr. Shruti, Dr. Pooja and the entire team of **Anubandha First Aid Academy** for taking the **"Life Saving Movement"** forward!

Vaibhav Nimkar | 09.08.2026