

ಹಿಂದೂ ಜನಜಾಗೃತಿ ಸಮಿತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಗ್ರಂಥ
ಮಹಾಯುದ್ಧಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ದಿನನಿತ್ಯಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ !

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ (ಭಾಗ ೨)

ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಗಾಯ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗಾದ ಪೆಟ್ಟು,
ಮೂಳೆಮುರಿತ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

(First Aid Training [Part 2])

ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

೫ ಡಾ. (ಸೌ.) ಅಶ್ವಿನಿ ಅಜಯ ದೇಶಪಾಂಡೆ (M.D. Pathology)



ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ನವೆಂಬರ್ ೨೦೨೨ ರವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೫೯ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಗುರುಮುಖಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೯೦,೭೮,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruiti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕ್ಕಟ್ಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664
ವಿ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟ : ಕು. ಹರ್ಷದಾ ದಾತೆಕರ್ ಮತ್ತು ಸೌ. ಅಕ್ಷತಾ ರೇಡಕರ್

First Edition : Mahashivaratri, Kaliyug Varsh 5123
(1st March 2022)

First Reprint : Datta Jayanti, Kaliyug Varsh 5124
(7th December 2022)

ರಚನಾಕಾರರು : ಶ್ರೀ. ಕೀರ್ತನ್ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಭಟ್

Translated from the original Marathi text 'Prathamopchar Prashikshan (Bhag 2)'.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಘಾಳಿ,
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 110/-

ISBN : 978-93-92952-54-8

3೨ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 292

© ಪ್ರಕಾಶಕರು All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

ವಿಷಯಸೂಚಿ

❏ ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕಲನಕಾರರ ಪರಿಚಯ	೫
❏ ಮನೋಗತ	೬
❏ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	
೧. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳು	೭
೨. ಮೂಳೆಮುರಿತ	೪೦
೩. ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದು, ಕೀಲು ಬಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಮೀನಖಂಡಗಳ ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ	೭೯
೪. ಡ್ರೆಸಿಂಗ್, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮತ್ತು ಜೋಳಿಗೆಗಳು (ಸ್ಲಿಂಗ್)	೮೬
೫. ಹಿಂದೂ ಜನಜಾಗೃತಿ ಸಮಿತಿಯ ಉಚಿತ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ ವರ್ಗ'ಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ !	೧೦೯

ಸನಾತನದ ಚೈತನ್ಯಮಯ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನ ಮುಖ್ಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು !

- ❏ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ 'ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ' ಎಂಬ ಉತ್ತರಗಳು !
- ❏ ವಿಜ್ಞಾನಯುಗದ ವಾಚಕರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ (ಉದಾ. ಕೋಷ್ಟಕ, ಶೇಕಡಾವಾರು) ಜ್ಞಾನ !
- ❏ ತಾತ್ವಿಕ ವಿವೇಚನೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ !
- ❏ ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗದ ಅಮೂಲ್ಯ ಈಶ್ವರೀ ಜ್ಞಾನವಿರುವ ಗ್ರಂಥ !
- ❏ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆಗಳು !

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಸಮಷ್ಟಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ !

- ❏ ಮರಾಠಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡುವುದು
- ❏ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯನ್ನು 'ಇನ್‌ಡಿಪೆಂಡೆನ್ಸ್' ಎಂಬ ಗಣಕ ತಂತ್ರಾಂಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು

☎ ೯೩೪೨೪ ೩೫೬೧೭ ಅಥವಾ ✉ kannada.granth@gmail.com

❖

ಮನೋಗತ

❖

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಸಿಗುವ ತನಕ ನೀಡುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ! ಸದ್ಯದ ಧಾವಂತ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂಬರುವ ಮೂರನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಪತ್ತುಗಳು, ದಂಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗೆಗಿನ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ'ಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ನಾಗರಿಕನು ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾಯದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ ಯಾರೂ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗಂಭೀರ ಪೆಟ್ಟಾದರೆ ಮಾತ್ರ 'ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನೂ ಮಾಡಬಾರದು,' ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯದಿಂದ ತುಂಬಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಮೂಳೆಮುರಿತ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು, ಸಂದು ಬಿಡುವುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ವೇದನೆಗಳಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ 'ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮತ್ತು ಸ್ಲಿಂಗ್ (ಜೋಳಿಗೆ)' ಈ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿಯುವುದು.

'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ' ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ನಾಗರಿಕನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ನಾಗರೇಕು' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

❖

❖

'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ' ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣಗಳು

ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ಜನಜಾಗೃತಿ ಸಮಿತಿ ಸ್ವಭಾಷಾಭಿಮಾನಿಯಾಗಿವೆ. ಸನಾತನವು 'ಸ್ವಭಾಷಾರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಭಾಷಾಶುದ್ಧಿ ಚಳುವಳಿ'ಗಾಗಿ ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗಲೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಂಗ್ಲ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಲಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದೇರೀತಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡದ ಪರ್ಯಾಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ವಾಚಕರಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಠಿಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಶಃ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾರಸ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲೂಬಹುದು. ವಾಚಕರು ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂಬರುವ ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಂಗ್ಲ ಶಬ್ದಗಳ ಬದಲು ಸ್ವಭಾಷೆಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.