# ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು, ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

## ಮನೋಗತ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಸಿಗುವ ತನಕ ಅವನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಾಗುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉಪಚಾರ ! ಸದ್ಯದ ಧಾವಂತದ 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 ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ (೩ ಖಂಡಗಳು) ಯನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು, ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿದ್ಯುದಾಘಾತ, ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ರೋಗಗಳು, ವಿಷಬಾಧೆ, ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಪಘಾತಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾದ 'ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ' ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಭಾರತ ಸರಕಾರವು ತಯಾರಿಸಿರುವ 'ನ್ಯಾಶನಲ್ ಸ್ನೇಕ್‌ಬೈಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜಮೆಂಟ್ ಪ್ರೊಟೊಕಾಲ್'ಗನುಸಾರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಭಾರತ ಸರಕಾರವು ತಯಾರಿಸಿರುವ 'ನ್ಯಾಶನಲ್ ಗೈಡ್‌ಲೈನ್ಸ್ ಫಾರ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಎನಿಮಲ್ ಬೈಟ್ಸ್'ನ ಆಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ' ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ನಾಗರಿಕನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಾಗಲಿ' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! – ಸಂಕಲನಕಾರರು


'ಮುಂಬರುವ ಆಪತ್ಕಾಲದ ಸಂಜೀವಿನಿ' ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥ : **ಅಗ್ನಿಶಮನ ತರಬೇತಿ**

- ಬೆಂಕಿ ತಗಲಲು ಮತ್ತು ಹರಡಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಂಕಿ ತಗಲಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಾಯಗಳು
- ಅಗ್ನಿಶಮನದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಆರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು
- ಸ್ಟವ್ ಉರಿದೆದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಬಾಣಲೆಯ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಗಲಿದಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುತ್ತುವರೆದಾಗ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಗಲಿದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೃತಿಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ ೧

# ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ


**೧. ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ** ೧೩

**೨. ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು ?** ೧೪

**೩. ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದರ ಕಾರಣಗಳು** ೧೪

* ಉಸಿರಾಟದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ೧೪

* ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬರುವುದು ೧೫

**೪. ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು** ೧೬

**೫. ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** ೧೭

**೬. ಉಸಿರಾಟದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತು ಸಿಲುಕಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** ೧೭

೬ ಅ. ಏಳು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಗಳು ೧೭

೬ ಆ. ಒಂದರಿಂದ ಏಳು ವರ್ಷದ ರೋಗಿಗಳು (ಮಕ್ಕಳು) ೨೪

೬ ಇ. ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ರೋಗಿ (ಮಗು) ೨೫

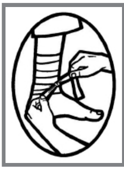
**೭. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದರಿಂದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** ೨೯

**೮. ಕತ್ತು ಒತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** ೩೦

**೯. ವಿಷಕಾರಿ ಅನಿಲಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** ೩೧

**೧೦. ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ (ಉಬ್ಬಸದಿಂದ) ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** ೩೨

**೧೧. ಅಶ್ರುವಾಯುವಿನಿಂದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** ೩೩



ಅಧ್ಯಾಯ ೨

# ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ


೧. ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ೩೫

೨. ಸುಟ್ಟಿರುವ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡುವ ಎರಡು ಪದ್ಧತಿಗಳು ೩೫

೩. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ ೩೮

೪. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೈಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಗಲಿದ್ದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೃತಿಗಳು ೩೮

೫. ಸುಟ್ಟಕೊಂಡಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು ೩೯

೬. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೩೯

೭. ಗಂಭೀರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೪೦

೮. ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೪೨

೯. ವೆಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೪೫

೧೦. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆ ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ (ಸನ್‌ಬರ್ನ್) ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೪೫



**ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ !**

**ಭಾವದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ**

卐 ಭಾವವೆಂದರೇನು ? ಭಾವದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಾವುವು ?

卐 ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಮಹತ್ವವಿದೆ ?

卐 ವ್ಯಕ್ತ ಭಾವಕ್ಕಿಂತ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಾವ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ ?

卐 ಶೀಘ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗೆ ತಳಮಳ ಮತ್ತು ಭಾವದ ಜೊತೆ ನೀಡುವುದು ಏಕೆ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ?

ಅಧ್ಯಾಯ ೩

# ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಸಿಡಿಲು ಬಡಿಯುವುದು

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ


೧. ವಿದ್ಯುದಾಘಾತ ೪೭

೧ ಅ. ವಿದ್ಯುದಾಘಾತದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ೪೭

೧ ಆ. ವಿದ್ಯುದಾಘಾತದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೪೮

೧ ಆ ೧. ಕಡಿಮೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಒತ್ತಡದ (ವೋಲ್ಟೇಜ್‌ನ) ವಿದ್ಯುದಾಘಾತ ೪೮

೧ ಆ ೨. ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತವಾಗುವುದು ೪೯

೨. ಸಿಡಿಲು (ಲೈಟ್‌ನಿಂಗ್) ಬಡಿಯುವುದು ೫೦

೨ ಅ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೫೦

೨ ಆ. ನಿರೋಧಕ ಉಪಾಯಗಳು ೫೦


### ‘ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ 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.

ಅಧ್ಯಾಯ ೪

# ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ


೧. ಉಷ್ಣತಾಮಾಪಕದ (‘ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್’ನ) ವಿಧಗಳು ೫೪

೨. ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಅಳೆಯುವ ಸ್ಥಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪದ್ಧತಿ ೫೪

೨ ಅ. ಬಾಯಿ ೫೫

೨ ಆ. ಕಂಕುಳು ೫೫

೩. ಜ್ವರ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೫೬

೪. ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೫೭

೫. ಸೂರ್ಯಾಘಾತ (ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್) ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೫೮

೬. ಹಿಮ ಕಡಿತ (ಫ್ರಾಸ್ಟ್‌ಬೈಟ್) ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೬೦

೭. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗುವುದು (ಲಘು ಉಷ್ಣತೆ, ಹೈಪೊಥರ್ಮಿಯಾ) ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೬೧



‘ಮುಂಬರುವ ಆಪತ್ಕಾಲದ ಸಂಜೀವಿನಿ’ ಮಾಲಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳು !

**ಭಾವೀ ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ಔಷಧಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ, ಹಾಗೆಯೇ ದಿನನಿತ್ಯಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ !**

**ರೋಗಗಳಿಗನುಸಾರ ನಾಮಜಪ ಉಪಾಯ**

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ೩೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದುಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮ (ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಶಬ್ದಗಳ ನಾಮಜಪ), ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮ (ದೇವರ ತತ್ತ್ವ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ನಾಮಜಪ), ಬೀಜಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಅಂಕಜಪವನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

## ಅಧ್ಯಾಯ ೫

# ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ


**೧. ಹಾವು ಕಡಿತ** **೬೪**

೧ ಅ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ೬೪

೧ ಆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ೬೫

೧ ಇ. ‘ನ್ಯಾಶನಲ್ ಸ್ನೇಕ್‌ಬೈಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್’ ಗನುಸಾರ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದಿಶೆ ೬೫

೧ ಈ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೬೬

೧ ಉ. ಈ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ! ೬೭

**೨. ಚೇಳು ಕಡಿತ** **೬೮**

೨ ಅ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ೬೮

೨ ಆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೬೯

**೩. ಜಿಗಣೆ ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದು** **೭೦**

**೪. ನಾಯಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಬಿಸಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚುವುದು** **೭೦**

೪ ಅ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ೭೦

೪ ಆ. ‘ರೇಬೀಸ್’ ಆಗಿರುವ ನಾಯಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಬೇಕು ? ೭೧

೪ ಇ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೭೧

**೫. ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ** **೭೨**

೫ ಅ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ೭೨

೫ ಆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೭೨

ಅಧ್ಯಾಯ ೬

# ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ವಿಷಬಾಧೆ

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ


೧. ವಿಷ ಎಂದರೇನು ? ೭೫

೨. ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಧಗಳು ೭೫

೩. ವಿಷಬಾಧೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ೭೫

೪. ವಿಷಬಾಧೆಯ ಮೇಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೭೬

೫. ಕೆಲವು ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಾಗುವ ವಿಷಬಾಧೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೭೭

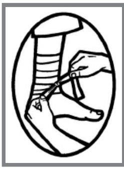
೬. ವಿಷಬಾಧೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ನಿರೋಧಕ ಉಪಾಯಗಳು ೭೯



ಸನಾತನದ 'ನಾಮಸಂಕೀರ್ತನಯೋಗ' ಮಾಲಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥ !

## ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅನುಭೂತಿಗಳು ಬರದಿದ್ದರೆ ನಾಮದಲ್ಲೇನೂ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗೆ ಆ ನಾಮಜಪದಲ್ಲೇನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲದೇ, ನಾವು ಆರಿಸಿದ ನಾಮಜಪವು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಯೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನಾಮಜಪದ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೋ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗ ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕನುಸಾರ ಯಾರು ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೂ ಇದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಉದ್ದೇಶ.



ಅಧ್ಯಾಯ ೭

# ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ


೧. ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಅಪಘಾತಗೊಂಡ ರೋಗಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗುವುದರ ಮಹತ್ವ ೮೧

೨. ಪೊಲೀಸ್‌ರ ವಿಚಾರಣೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ೮೧

೩. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾಗ್ರತೆ ೮೨

೪. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಅಪಘಾತವಾದ ವಾಹನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಜಾಗ್ರತೆ ೮೨

೫. ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನದಿಂದ ಬಿದ್ದ ರೋಗಿಯ ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣ (ಹೆಲ್ಮೆಟ್) ವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು ? ೮೪

೬. ಅಪಘಾತ ಸಂತ್ರಸ್ತ ರೋಗಿಯ ಮೈಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಜಾಗ್ರತೆ ೮೬

೭. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೮೬



**ಚಿರಂತನ ಆನಂದಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ !**

**ಆನಂದಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ**

**(ಸುಖ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಇವುಗಳ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ)**

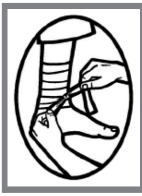
卐 ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

卐 ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ?

卐 ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಅಥವಾ ಅದೃಷ್ಟ ಎಂದರೇನು ?

卐 ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕನುಸಾರ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ?

卐 ದುಃಖದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸತತವಾಗಿ ಆನಂದ ಸಿಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?



ಅಧ್ಯಾಯ ೮

# ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇತರೆಡೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳು

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ


೧. ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು ? ೮೯

೨. ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದರೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು ೯೦

೨ ಅ. ಮಾನವಿ ಊರುಗೋಲು ೯೦

೨ ಆ. ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಒಯ್ಯುವುದು ೨ ಇ. ತೊಟ್ಟಿಲು ವಿಧಾನ ೯೧

೨ ಈ. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿ ಒಯ್ಯುವುದು ೯೨

೨ ಉ. ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಪದ್ಧತಿ ೯೩

೩. ರೋಗಿಯನ್ನು ಇತರೆಡೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲು ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲಭ್ಯರಿದ್ದರೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು ೯೬

೩ ಅ. ನಾಲ್ಕು ಕೈಗಳ ಆಸನ ೯೬

೩ ಆ. ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಕಂಕುಳುಗಳಿಂದ ಎತ್ತುವುದು ೯೭

೩ ಇ. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ೯೮

೪. ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ೯೯

೪ ಅ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಮೇಲಿಡುವ ಪದ್ಧತಿ ೯೯

೪ ಆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ? ೯೯

೪ ಇ. ರೋಗಿಯಿರುವ ಸ್ಟ್ರೆಚರ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೆಳಗಿಡಬೇಕು ? ೧೦೫

೫. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಜಾಗ್ರತೆ ೧೦೫