ಪರಿವಿಡಿ

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು? ----------------------------------

ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು ---------------------------------- i

ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದತ್ತ ನೋಡಿ viii
ಸ್ಥಳೀಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು xii
ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು xiii
ಹೊಸತನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು xv
ಭೂಮಿ ಮತ್ತುಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಸಮತೋಲನ............ xvi
ರೋಗತಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಮತೋಲನ xvii
ಔಷಧಗಳ ಇತಿಮಿತಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ............. xviii
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ xx
ಕಲಿಸುತ್ತಲೇ ಕಲಿಯುವುದು xxi
ಕಲಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು xxii
ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಯೋಗ ಹೇಗೆ ... xxviii

ಅಧ್ಯಾಯ ೧

ಮನೆ ಔಷಧ ಮತ್ತುಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು.. ೧

ಮನೆ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು........... ೧
ಹಳೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಪದ್ದತಿಗಳು ೪
ರೋಗ ತರಬಲ್ಲ ನಂಬಿಕೆಗಳು ೩
ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ಮದ್ದು, ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ ೫
ಗೃಹ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು ೬
ಗೊಬ್ಬರ, ಗಣಜಿಲೆ ೯
ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮನೆ ಔಷಧಗಳು ೧೧
ಎಲುಬು ಮುರಿದಾಗ ೨೩
ಎನಿಮಾ ರೇಚಕ ಇತ್ಯಾದಿ ೨೪

ಅಧ್ಯಾಯ ೨

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ರೋಗಗಳು...೨೭

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಬಗೆ ೨೮
ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳು ೨೯
ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ೩೦
ವಿಂಗಡಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ರೋಗಗಳು ೩೧
ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರುಗಳು ೩೩
ಜ್ವರ ಬಂದ ಕಾರಣ ಏನಾಗಿರಬಹುದೆಂಬಗೊಂದಲ .. ೩೬

ಅಧ್ಯಾಯ ೩

ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನ ೩೯

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ೪೦
ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ೪೨
ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ.. ೪೩
ಉಷ್ಣತೆ ಅಳೆಯುವ ವಿಧಾನ ೪೪
ನಾಡಿ ಬಡಿತ ೪೬
ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪ್ ೪೭
ಕಣ್ಣು ೪೯
ಕಿವಿ ೫೦
ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು ೫೧
ಎದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ೫೨
ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ೫೩
ಹೊಟ್ಟೆ ೫೫
ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ೫೮
ಕೈ ಕಾಲು,ಪಾದಗಳು ೫೯

ಅಧ್ಯಾಯ ೪

ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ಬಗೆ ---------------------------------- ೬೨

ರೋಗಿಗೆ ಆರಾಮ ೬೨
ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆಹಾರ ೬೩
ತುಂಬಾ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗೆವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ... ೬೪
ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಡಾಕ್ಟರರ ನೆರವಿಗಾಗಿ
ಧಾವಿಸಬೇಕು ೬೫
ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳ ಸೂಚನೆಗಳು ೬೬
ಸೈಕಲ್ ಅಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ೬೭
ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ೬೮

ಅಧ್ಯಾಯ ೫

ಔಷಧ ಬಳಸದೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ೭೦

ನೀರಿನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೭೧
ನೀರು ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭ– ರೋಗ ತಡೆಯಲ್ಲಿ ೭೨
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ೭೩

ಅಧ್ಯಾಯ ೬

ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಗಳ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಬಳಕೆ ೭೫

ಔಷಧಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ೭೫
ಔಷಧಗಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ದುರುಪಯೋಗ ೭೬
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದ ಔಷಧಗಳು ೭೯
ಔಷಧ ನುಂಗುವಾಗ ಪಥ್ಯ ೮೦
ಔಷಧವನ್ನು ಯಾವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ೮೧

ಅಧ್ಯಾಯ ೭

ಜೀವಿರೋಧಕಗಳು: ಅವು ಏನು, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೇಗೆ -------------------- ೮೨

ಜೀವಿರೋಧಕ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು -------------------- ೮೩
ಜೀವಿರೋಧಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು -------------------- ೮೪
ಜೀವಿರೋಧಕ ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯ -------------------- ೮೪, ೮೫

ಅಧ್ಯಾಯ ೮

ಔಷಧಗಳ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ -------------------- ೮೬

ದ್ರವ ರೂಪದ ಔಷಧಗಳು ೮೮
ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ ೮೯
ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ೯೦
ಓದು ಬಾರದವರಿಗೆ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ವಿಧಾನ ೯೧

ಅಧ್ಯಾಯ ೯

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಲು ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ೯೨
ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಯಾವಾಗ ಕೊಡಬೇಕು,ಯಾವಾಗ ಕೊಡಬಾರದು ೯೨
ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ೯೩
ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬಾರದ ಔಷಧಗಳು ೯೪
ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ೯೪
ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಆಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ೯೫
ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನ ೯೮
ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಾಗಿ ಪಿಚಕಾರಿಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಬಗೆ ೯೯
ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ೧೦೦

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೦

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೧೦೧

ಜ್ವರ ೧೦೧
ಆಘಾತ ೧೦೩
ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದು ೧೦೪
ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ೧೦೫
ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ ೧೦೬
ಉಸಿರು ನಿಂತಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿಸುವುದು ೧೦೭
ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಸುಸ್ತು ೧೦೮
ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ೧೧೦
ಗಾಯ, ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು, ತರಚಿದ್ದು ೧೧೧

ದೊಡ್ಡ ಗಾಯ ಮುಚ್ಚುವ ರೀತಿ ೧೧೨
ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿ ೧೧೪
ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ೧೧೫
ಗುಂಡಿನ, ಇರಿತದ ಗಾಯ ೧೧೬
ಜೀರ್ಣನಾಳದ ತುರ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ೧೨೦
ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಪೆರಿಟೋನೈಟಿಸ್ ೧೨೧
ಸುಟ್ಟಗಾಯ ೧೨೩
ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ೧೨೫
ಗಾಯಗೊಂಡವನನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ರೀತಿ ೧೨೭
ಕೀಲು ತಪ್ಪುವುದು ೧೨೮
ಉಳುಕಿದ್ದು ೧೨೯
ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತ ೧೩೦
ವಿಷಪ್ರಾಶನ ೧೩೧
ಹಾವು ಕಡಿತ ೧೩೩
ಚೇಳಿನ ಕಡಿತ ೧೩೭

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧

ಆಹಾರ: ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು -------------------------------- ೧೩೮

ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗ ೧೩೮
ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು ೧೪೧
ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದೆಂದರೇನು ೧೪೪
ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಇಲ್ಲದಾಗಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹೇಗೆ ೧೪೭
ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ೧೫೨
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ೧೫೩
ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ೧೫೬
ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ೧೫೭
ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ೧೫೮
ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ೧೫೯
ಬೊಜ್ಜು ೧೬೦
ಮಧುಮೇಹ ೧೬೦
ಹೊಟ್ಟೆ ಹಣ್ಣು, ಎದೆ ಉರಿ, ಆಮ್ಲೀಯತೆ ೧೬೧
ಮಲಬದ್ಧತೆ ೧೬೩
ಗಳಗಂಡ ೧೬೩
ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ೧೬೪
ಹಂದಿಗೋಡು ೧೬೪

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೨

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು: ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ---------- ೧೬೫

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು .. ೧೬೫
ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ೧೬೬
ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮೂಲ ಸೂತ್ರಗಳು ೧೭೭
ಪಾಯಖಾನೆಗಳು ೧೮೩
ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ೧೮೫
ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬೇರೆ ಉಪಾಯಗಳು ೧೮೬
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಚಟಗಳು ೧೮೭
ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ೧೮೯

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೩

ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳು ೧೯೧

ನಿರ್ಗಳಿತ ೧೯೧
ಭೇದಿ, ರಕ್ತಭೇದಿ ೧೯೩
ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ೧೯೫
ವಾಂತಿ ೨೦೨
ಜಂತುಹುಳುಗಳು ೨೦೩
ದುಂಡು ಹುಳು ೨೦೩
ಚಿಲುಮಿ ಹುಳು ೨೦೪
ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ೨೦೫
ಚಾಟಿ ಹುಳು ೨೦೬
ಲಾಡಿ ಹುಳು ೨೦೬
ಅಮೀಬಾ ೨೦೮
ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾ ೨೦೯
ತಲೆನೋವು, ಅರೆ ತಲೆನೋವು ೨೧೦
ನೆಗಡಿ ಫ್ಲೂ ೨೧೧
ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದು, ಹರಿಯುವ ಮೂಗು ೨೧೨
ಸೈನೋಸೈಟಿಸ್ ೨೧೩
ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ೨೧೪
ಅಸ್ತಮಾ ೨೧೪
ಕೆಮ್ಮು ೨೧೫
ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ೨೧೮

ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ೨೧೯
ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ೨೨೦
ಕಾಮಾಲೆ ೨೨೧
ಸಂದುನೋವು ೨೨೨
ಬೆನ್ನು ನೋವು ೨೨೩
ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ ೨೨೪
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ೨೨೫
ಹರ್ನಿಯಾ ೨೨೬
ಮಲರೋಗ.. ೨೨೭
ನಾರು ಹುಣ್ಣು.. ೨೨೮

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೪

ವಿಶೇಷ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ---------------- ೨೨೯

ಕ್ಷಯ ೨೨೯
ರೇಬಿಸ್ ೨೩೧
ಧನುರ್ವಾಯು ೨೩೩
ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ೨೩೬
ಮಲೇರಿಯಾ ೨೩೭
ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ೨೪೦
ಟೈಫಾಯಿಡ್ ೨೪೦
ಕಾಲರಾ ೨೪೨
ಕುಷ್ಠ ೨೪೩
ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ ೨೪೬

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೫

ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು -- ೨೪೭

ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು೨೪೭
ಬಿಸಿ ಒದ್ದೆ ಪಟ್ಟಿ ೨೪೮
ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ ೨೫೦
ಹುರುಕು ಕಜ್ಜಿ ೨೫೩
ಹೇನು ೨೫೪
ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಸಣ್ಣ ಹುಣ್ಣು ೨೫೪
ಇಂಪೆಟಿಗೋ(ಅಂಟುತುರಿ) ೨೫೫
ಗುಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣು ೨೫೫
ತುರಿಸುವ ಗಂಧೆ ೨೫೬
ತುರಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳು ೨೫೭
ಸರ್ಪ ಹುಣ್ಣು ೨೫೭
ಗಜಕರ್ಣ, ಟೀನಿಯಾ ೨೫೮
ಬಿಳಿಚಿಬ್ಬು ೨೫೯
ಬಸಿರಿನ ಪರದೆ ೨೬೦
ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ.................. ೨೬೦
ನರೂಲಿ ೨೬೧
ಮೊಡವೆ... ೨೬೨
ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ೨೬೩
ಚರ್ಮದ ಕ್ಷಯ ೨೬೩
ಕೊಳೆತ(ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್)... ೨೬೪
ಹಾಸಿಗೆ ಹುಣ್ಣು ೨೬೫
ಶಿಶುವಿನ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ೨೬೬
ಎಕ್ಸಿಮಾ ೨೬೭

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೬

ಕಣ್ಣುಗಳು -- ೨೬೯

ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೈಕೆ ೨೬೯
ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ೨೭೦
ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ೨೭೦
ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಧೂಳು ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಬಗೆ ೨೭೨
ಕೆಂಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ೨೭೨
ರವೆಗಣ್ಣು ೨೭೪
ಶಿಶುಗಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸೋಂಕು ೨೭೫
ಕರಿಯಾಲಿಯುರಿತ.. ೨೭೫
ಹತ್ತಗಣ್ಣು ೨೭೬
ಕಣ್ಣೀರು ಚೀಲಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ೨೭೭
ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುವುದು ೨೭೭
ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ೨೭೮
ಕಣ್ಣು ಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಸಿಪ್ಪೆ................................ ೨೭೮
ರಾತ್ರಿಗುರುಡುತನ ೨೭೯
ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿ ೨೮೧

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೭

ಹಲ್ಲು ವಸಡು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ---------- ೨೮೨

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಆರೈಕೆ ---------- ೨೮೨

ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ---------- ೨೮೩

ಹಲ್ಲು ನೋವು ಮತ್ತು ವಸಡು ಹುಣ್ಣು ---------- ೨೮೪

ವಸಡಿನ ರೋಗ–ಪಯೋರಿಯಾ ---------- ೨೮೪

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಡೆತ ---------- ೨೮೫

ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬಿಳಿಕಲೆ ---------- ೨೮೫

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೮

ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ---------- ೨೮೬

ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ಸೋಂಕುಗಳು ೨೮೭

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ೨೮೮

ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು ೨೮೮

ಮೂತ್ರ ತೆಗೆಯಲು ಕ್ಯಾಥೆಟರ್ ಬಳಕೆ ೨೮೯

ಹೆಂಗಸರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ೨೯೧

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ೨೯೨

ಬಂಜೆತನ ೨೯೩

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ೨೯೪

ಸಿಫಿಲಿಸ್ ೨೯೫

ತೊಡೆ ಸಂದಿನ ಹದಗಡಲೆ ೨೯೭

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೯

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ದಾದಿಯರಿಗೆ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿ ---------- ೨೯೮

ಮುಟ್ಟು ೨೯೮

ಮುಟ್ಟು ತೀರುವಿಕೆ ೨೯೯

ಬಸಿರು ೩೦೦

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ೩೦೦

ಬಸಿರಿನ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ೩೦೧

ಬಸಿರಿನ ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ೩೦೨

ನಿಯಮಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ೩೦೩

ಗರ್ಭ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕ ೩೦೬

ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುನ್ನ ತಯಾರಿರಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು ೩೦೭

ಹೆರಿಗೆಗೆ ತಯಾರಿ ೩೦೮

ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ೩೧೦

ಹೆರಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು ೩೧೨

ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ೩೧೮

ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ ೩೧೯

ಕಷ್ಟಕರ ಹೆರಿಗೆ ೩೨೦

ಅವಳಿ–ಜವಳಿ ೩೨೨

ಹೆರಿಗೆ ದ್ವಾರ ಹರಿಯುವುದು ೩೨೩

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ ೩೨೩

ಹಾಲೂಡಿಸುವುದು ೩೨೪

ಶಿಶುವಿನ ರೋಗಗಳು ೩೨೫

ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ೩೨೯

ಪ್ರಸೂತಿ ಜ್ವರ ೩೩೦

ಸ್ತನಗಳ ಆರೈಕೆ ೩೩೦

ಸ್ತನದ ಗಂಟುಗಳು ೩೩೨

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಗಂಟು ೩೩೩

ಗರ್ಭ ಪಾತ ೩೩೪

ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯ ೩೩೪

ಅಧ್ಯಾಯ ೨೦

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ: ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದು ---------- ೩೩೫

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಒಳ್ಳೆಯದೆ? ಕ್ಷೇಮವೇ? ---------- ೩೩೭

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನದ ಆಯ್ಕೆ ---------- ೩೩೮

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತ್ರೆಗಳು ---------- ೩೩೯

ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳು ---------- ೩೪೩

ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವವರಿಗೆ ವಿಧಾನಗಳು ---------- ೩೪೪

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು ---------- ೩೪೫

ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ವಿಧಾನಗಳು ---------- ೩೪೫

ಅಧ್ಯಾಯ ೨೧

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ -- ೩೪೭

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ೩೪೭
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಕಾರ್ಡು ೩೪೯
ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳ
ವಿಮರ್ಶೆ ೩೫೬
ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳ
ಕಾಯಿಲೆಗಳು ೩೬೦
ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿಗೆ ಸೋಂಕು ೩೬೦
ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಗಂಟಲು ಬಾವು ೩೬೧
ರ್‍ಯುಮಾಟಿಕ್ ಜ್ವರ ೩೬೧
ಸ್ಟ್ರೆಪ್ ಗಂಟಲಿನ ನಂತರ
ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು ೩೬೨
ಮಕ್ಕಳ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ೩೬೩
ಗಣಜಿಲೆ ಗೊಬ್ಬರ ೩೬೩
ಜರ್ಮನ್ ಗೊಬ್ಬರ ೩೬೪
ಮಂಗನ ಬಾವು ೩೬೪
ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ೩೬೫
ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಪೋಲಿಯೋ................................... ೩೬೬
ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ೩೬೮
ಹರ್ನಿಯಾ ೩೭೦
ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ, ಕಿವುಡುತನ, ಅಂಗವಿಕಲತೆ ೩೭೦
ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ೩೭೨

ಅಧ್ಯಾಯ ೨೨

ವಯಸ್ಸಾದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ---------------------------- ೩೭೩

ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿಮರ್ಶೆ ೩೭೩
ವಯಸ್ಸಾದವರ ಮುಖ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ೩೭೫
ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ೩೭೫
ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವವರಿಗೆ
ಕಿವಿಮಾತು ೩೭೬
ಲಕ್ವ ೩೭೭
ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಶಬ್ದ, ಮಂಪರು ೩೭೭
ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ೩೭೮
೪೦ ರ ನಂತರ ಕಾಣುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ೩೭೮
ಪಿತ್ಥಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೂತು ೩೭೮
ಈಸುಬುಡ್ಡಿ ಕಾಯಿಲೆ ೩೭೯
ಸಾವನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವುದು ೩೮೦

ಅಧ್ಯಾಯ ೨೩

ಔಷಧ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ -- ೩೮೧

ನಿಮ್ಮ ಔಷಧ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ -- ೩೮೨
ಔಷಧ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಸಾಮಾನು ಖರೀದಿ ---------------------------- ೩೮೩
ಮನೆಯ ಔಷಧ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ -- ೩೮೪
ಹಳ್ಳಿಯ ಔಷಧ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ -- ೩೮೫
ಹಳ್ಳಿಯ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವನಿಗೊಂದು ಓಲೆ -------------------- ೩೮೮
ಶಬ್ದಾರ್ಥ ಸೂಚಿ–ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ------------------------------------ ೩೮೯
ಹಸಿರು ಪುಟಗಳು -- ೩೯೩
ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾಹಿತಿ ---------------------------------- ೩೯೪
ಔಷಧಗಳ ಮಾಹಿತಿ -- ೩೯೫
ನೀಲಿ ಪುಟಗಳು -- ೪೪೯

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು

ನಿಮಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ,

ಮೊದಲು ಪರಿವಿಡಿಯನ್ನು ಓದಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದೆ, ಪುಟದ ಸಂಖ್ಯೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆದಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದಾಗ,

೧. ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ನ್ನು ನೋಡಿ. ಒಂದೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸಿಗದಿದ್ದರೆ;

೨. ಮತ್ತೆ ಪರಿವಿಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ನೋಡಿ.

ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ;

ಮೊದಲು ಹಸಿರು ಪುಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಆಯಾ ಔಷಧದ ಮಾಹಿತಿ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು, ಆ ಪುಟಗಳನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಏನೇನು ಅಪಾಯಗಳಿವೆ, ಏನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ತುರ್ತು ಸಮಯಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ;

೧. ೨೩ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಔಷಧ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಟ್ಟಿರಿ.

೨. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ೧೦ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ: ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಮತ್ತು ೪ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ: ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಈ ಎರಡು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಿಕೊಂಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು;

೧೧ ಮತ್ತು ೧೨ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಿ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ರೋಗತಡೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿ.

ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು;

ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲಿನವರನ್ನು ಕರೆದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ, ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪುಸ್ತಕದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಠ ಮಾಡಲು ಹೇಳಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಓದಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.