

कशासाठी? - पोटासाठी !!

वैद्य प्रसन्न केळकर बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई), टी.टी.सी. (योग)

यानंतरचा महत्वाचा भाग म्हणजे काल. आहाराच्या परिणमनामध्ये काळाला खूप महत्त्व आहे. योग्य वेळी घेतलेला आहार व द्रव पदार्थ योग्य पद्धतीने पचू शकतात, तसेच एकंदर पचनक्रिया सुरळीत होण्यामध्ये नियत व योग्य वेळ ही अतिशय महत्वाची असते. साधे एक उदाहरण देतो. भूक लागलेली नसताना व भुकेची वेळ उलटून गेल्यावर, दोन्ही वेळी केलेले भोजन हे पचण्यामध्ये वेळही लागतो व अडथळे सुद्धा येतात. याउलट भूक लागल्यावर योग्य वेळी घेतलेला आहार सहज व योग्य काळात पचतो.

आहार परिणमनाच्या या क्रियेत शेवटचा सहकारी असतो तो म्हणजे **समयोग म्हणजे आहार विषयक नियम.**

या सर्व गोष्टींचा एकत्रित संयुक्त सहभाग अन्नाच्या पचनक्रियेमध्ये असतो. या सर्व घटकांमध्ये परस्पर संतुलन असणे हे उत्तम पचनासाठी हितकर असते. या सर्व गोष्टींच्या बरोबरीने एक घटक पचनक्रियेत मोठी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावत असतो, तो म्हणजे मन. भोजन करत असताना मन जर त्या ठिकाणी नसेल, मन उल्लासित नसेल, मनामध्ये आपण घेणाऱ्या अन्नाविषयी रुचि व

आवड उत्पन्न झाली नसेल तर पचन क्रियेत अडथळा येतो. सुलभरित्या पचन होऊ शकत नाही. किंबहुना इच्छा नसताना वा रुचि नसताना खाल्ले तर पाचकस्त्राव सुद्धा पुरेशा प्रमाणात निर्माण होत नाहीत व यामुळे अपचन होण्याची, आम निर्मिती होण्याची, शक्यता असते. यासाठीच आहारविषयक नियमांमध्ये आहारावर लक्ष केंद्रीत करून एकाग्रचित्ताने भोजन करावयास सांगितले आहे. तसचे भोजनाच्या सुरवातील मधुर रस घेण्यास सांगितले आहे. ज्यायोगे आपल्या मनात आहाराविषयी प्रीति, रुचि निर्माण होते. व पाचक द्राव भरपूर प्रमाणात स्रवतात व पचनक्रिया सुयोग्य पद्धतीने होऊ शकते. हल्ली बऱ्याचदा घरात सर्व एकत्र जेवायला तर बसतात. परंतु परस्पर संवाद साधण्याऐवजी, हास्यविनोद करण्याऐवजी सगळ्यांचे लक्ष असते टीव्हीवरच्या सिरियल किंवा सिनेमाकडे. टीव्हीवर जे दृश्य चालू असेल म्हणजे हिंसात्मक, भीतीदायक इ. त्यांचा विपरीत परिणाम पचनावर होतो. यामुळे भोजन करताना टीव्ही पहाणे टाळावे.

इति पचनाख्यानः ।



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र
वर्ष ३ • अंक ५ • वैशाख, शके १९२८ • ५ मे ०६

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर ● **सहसंपादक :** वैद्य नरेंद्र कढे
सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर,
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

संपादकीय

उन्हाळ्याची सुट्टी लागताच पूर्वी बालनाट्ये किंवा नाट्यशिबिरांच्या जाहिराती झळकत व पाठोपाठ या शिबिरांसाठी वा नाटकांसाठी मुलांची गर्दी जागोजागी दिसू लागे. हल्ली या उन्हाळी शिबिरांमध्ये भर पडलेली आहे ती निवासी प्रशिक्षण शिबिरे व निवासी साहस शिबिरांची. शाळांच्या परिक्षा आटपण्यापूर्वीच या शिबिरांची माहितीपत्रके, भितीपत्रके शाळांशाळांत वाटण्यास सुरवात होते. परिक्षा होताच या शिबिरांसाठी मुले व पालक रवाना होतात. यापैकी बहुतेक शिबिरे ही मुंबईच्या जवळपास दोन तीन तासांच्या अंतरावरील एखाद्या गावाच्या ठिकाणी, एखाद्या फार्मवर आयोजित केलेली असतात. नुकताच अशाच एका शिबिरात महाड येथे एक अकरा वर्षांचा मुलगा बुडून मृत्यूमुखी पडला. या निमित्ताने अशा शिबिरांचे व्यवस्थापनाचा प्रश्न पुन्हा ऐरणीवर आला. यापैकी बहुतांश शिबिरे ही काही हौशी व्यक्तित्तांच्या गटांनी आयोजित केलेली आढळतात. त्यांच्याकडे योग्य ते प्रशिक्षण

आहे का? पुरेसा कर्मचारी व प्रशिक्षक वर्ग आहे किंवा नाही याची शहानिशा फार थोडे पालक करतात. धक्कादायक बाब अशी की बऱ्याच पाठणाघरे व मुले सांभाळणाऱ्या आस्थापनांना मे महिन्यात सुट्टी असते. यामुळे सुट्टीत मुलांना गुंतवून ठेवणे या प्रमुख उद्देशाने बहुतेक पालक अशा शिबिरांमध्ये मुलांना 'अडकवत' असतात. तसेच बऱ्याचदा येथे सोयी सुविधांची चौकशी करताना खाण्यापिण्याचे चटपटीत पदार्थ, बिसलेरी, टीव्ही आदी सोयींचा आग्रह पालक धरताना दिसतात परंतु प्रशिक्षक, संस्थेची नोंदणी आदि महत्वाच्या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करताना दिसतात. मुलांचे हेच वय नवनवीन गोष्टी शिकण्याचे असते यामुळे त्यांना वेगवेगळ्या शिबिरांत पाठवणे गैर नाही परंतु केवळ पैसे भरून मुलांना शिबिराच्या ठिकाणी सोडण्याने आपली जबाबदारी संपत नाही, तसेच अतिलाडाने मुलांना मोबाईल आदि सुविधा खेळण्यासारख्या पुरवून आपली जबाबदारी

(पान ८ वर)

प्रथमोपचार - FIRST AID

श्रीमति मीना फणसे

श्रीमति मीना फणसे या आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त असून नागरी संरक्षण दलातून वरिष्ठ अध्यापक म्हणून निवृत्त झाल्या आहेत. तसेच त्यांच्या कामाबद्दल त्यांना राष्ट्रपति पदकाने गौरविण्यात आलेले आहे.

मागील अंकात आपण प्रथमोपचाराच्या पायऱ्यांबाबत अभ्यास केला. उपचार करत असताना प्रथमोपचारकाने कोणती पथ्ये पाळावीत, कोणते सुवर्ण नियम किंवा तत्वे लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे याबाबत आपण विचार करणार आहोत.

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्याने स्वतःला डॉक्टर समजावयाचे नाही, ही मर्यादा लक्षात ठेवून, प्रसंगावधान राखून व समयसूचकता ठेवून जबाबदारी पार पाडावयाची असते. रुग्णाचा मृत्यू जाहीर करावयाचा अधिकार त्याला नसतो.

नियम

१. रक्तस्त्राव ताबडतोब थांबविणे (सविस्तर माहिती स्वतंत्रपणे स्वतंत्र अंकात)
२. शरीरातील तपमान कायम ठेवणे. (नॉर्मल ९८.४ ते ९८.६ फॅरनहित)

अ) तपमान वाढल्यास - रुग्णाच्या कपाळावर मीठ-पाण्याच्या घड्या ठेवाव्यात. बर्फाची पिशवी / बॅगने शेकावे. कापूर पाण्यात मिसळून कपाळ, डोके, छाती, हातापायाला ते पाणी चोळावे. तसेच कांद्याचा रसही लावावा.

ब) तपमान नॉर्मलपेक्षा कमी झाल्यास रुग्ण गार पडल्यास तपमान वाढवावे. त्यासाठी त्याला ब्लॅकॅटमध्ये गुंडाळावे. गरम पाण्याच्या पिशवीने शेकावे. हातापायाला ब्रॅन्डी लावून चोळावे. परिस्थिती बघून एक दोन चमचे ब्रॅन्डी प्यायला देण्यास हरकत नाही.

३. विषबाधा झाल्यास उलटीचे औषध द्यावे. विशेष प्रकारची विषबाधा झाल्यास प्रत्येकवेळी विषबाधेच्या प्रकारानुसार वेगळे औषध द्यावे लागते.

अ) सामान्य उपचार म्हणून भरपूर मीठ घालून पाणी (पेलाभर पाण्यात चहाचे दोन चमचे मीठ किंवा मोहरीपूड किंवा वाटाण्या एवढी मोरचूदपूड घालून पाणी) प्यायला द्यावे. उलटी झाल्यावर जुलाब होण्यासाठी तीन ते चार चमचे एरंडेल द्यावे. अंड्यातील पांढऱ्या बलकाचा द्रावही द्यावा.

ब) विषबाधेमुळे श्वासोच्छ्वास बंद झाला असल्यास कृत्रिम श्वास द्यावा.

क) अॅसिड किंवा अल्कलीची विषबाधा झाली असल्यास उलटीचे औषध

(पान ७ वर)

चिमुकल्यांचे आरोग्य

वैद्या सौ. अरुणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

वैद्या अरुणा टिळक या आयुर्वेद तज्ञ असून ठाणे येथे आयुर्वेदीय चिकित्सालय चालवितात.

वावडींग - वावडींग हे तिखट द्रव्य आहे. उष्ण, रुक्ष गुणामुळे स्निग्धता चिकटपणा नष्ट करण्याचे काम वावडींग करते. हे कृमिघ्न म्हणून प्रसिद्ध आहे वावडींग हे तापावरील उत्कृष्ट औषध आहे. ताप वाढल्यास विडंगाचे पाणी थोडे थोडे पाजावे. तहान, उलटी हे उपद्रव पण कमी होतात. याने अग्निवृद्धी होते. भूक चांगली लागते. लहान मुलांना वरचे दूध सुरू करताना सुंठ, बडिशोपेबरोबर वावडिंगाचे ४/५ दाणे घालून दूध उकळून घ्यावे. पाण्यात विडंग घालून पाणी उकळवून द्यावे म्हणजे उलट्या जुलाब होत नाहीत.

सागरगोटा - सागरगोटाचा उपयोग मुली खेळण्यासाठी करत असत असे भूतकाळातच जमा झाले आहे. सागरगोटाच्या बियांची साल तुरट असल्यामुळे आव, जुलाब या आजाराने स्तंभनासाठी उपयोगी आहे.

अतिविष - 'विषं अतिक्राम्यत' ।

तसेच स्नायुंना बळकट करते, विषारी गोष्टींचे दुष्परिणाम नाहीसे करते, अशी अतिविषा, बाळकडूतील अतिशय महत्त्वाचे औषध, लहान मुलांना कफ होतो, ताप येतो, उलटी, जुलाब या सर्वांवर Multipurpose पण तितकेच बहुगुणी. कडू चवीचे पण गुणानी उत्तम औषध आहे.

डिकेमाली - कडू, तुरट रसाची डिकेमाली ही चांगली कृमिघ्न म्हणजे जंताचा नाश करणारी आहे. सहाव्या महिन्यापासून बाळांच्या हिरड्या कडक होतात. हळूहळू दातांच्या छोट्या कण्या हाताला लागतात. अशावेळी डिकेमाली उगाळून बाळांना पोटात द्यावी तसेच हिरड्यांना पण चोळावी म्हणजे सुखपूर्वक दात येतात. असे हे परिपूर्ण बाळकडू बाळाला किमान वर्षभर द्या व त्याच्या निरोगी आरोग्याचा पाया मजबूत करा.



(पान १ वरून)

सिद्धही होत नाही. बऱ्याचदा या शिबिर आयोजकांचा मोबाईल क्रमांक सोडून संपर्काचा कोणताच पत्ता नसतो. यामुळे सुट्टीमध्ये पालकांच्या परिस्थितीचा फायदा घेण्यासाठी व पैसे कमविण्यासाठी केवळ आयोजित केल्या जाणाऱ्या अशा शिबिरांचा दर्जा पारखून मगच आपल्या मुलांना अशा शिबिरांमध्ये पाठवावे. बऱ्याचदा मुले मस्ती करतात व परिणामांची कल्पना नसल्याने 'मस्करीची कुस्करी' कधी होते हे त्यांना कळेपर्यंत उशीर झालेला असतो. अशा मुलांना चटकन पारखून त्यांच्यावर लक्ष ठेवणे हे अशावेळी प्रशिक्षकांचे कौशल्य असते परंतु मुळात प्रशिक्षक पुरेशा प्रमाणात नसतील वा केवळ अर्धवट प्रशिक्षणावर काम करणारे हौसे गवशे असतील तर मात्र महाडच्या सैनिक प्रशिक्षण शाळेसारखी गंभीर परिस्थिती उद्भवू शकते. यामुळे पालकांनी अशा वेळी मुलांना वेळ देणे, पुरेशी चौकशी करणे, संस्थेच्या दर्जाबाबत खात्री करून घेणे आदि गोष्टी चौकसपणे केल्या तर अशा घटना निश्चित टाळता येऊ शकतील. आपल्या सर्वांना सुट्टीच्या व सुट्टीतील कार्यक्रमांसाठी शुभेच्छा!

(पान ५ वरून)

वैराग्य म्हणतात.

एखादी वस्तू आपण बघतो हा मुख्य विषय. त्यापाठोपाठ इतर काही विषय आपल्या मनात उत्पन्न होतात त्यांना अनुविषय म्हणतात. या दोहोंबद्दलची आसक्ती, तृष्णा नाहिशी झाली की वैराग्य लाभते. मन वश होणे, ताब्यात रहाणे ह्या अर्थाने वशीकार हा शब्द योजलेला आहे. सर्व इंद्रिये मनाच्या ताब्यात असणे व त्यांच्यासकट मनाचे बाह्यविषयांपासून परावृत्त होऊन अंतर्मुख होणे म्हणजे वैराग्य होय. वशीकार वैराग्य हे कनिष्ठ मानले जाते. या अवस्थेतही सदगुणांची इच्छा, आसक्ती शिल्लक असते. सत्कृत्ये करण्याची आस असते. ही सदगुणांची तृष्णासुद्धा नाहिशी होते. त्याला परमवैराग्य असे म्हणतात. अशा परमवैराग्य प्राप्त झालेल्या मनुष्याला स्वर्गाची इच्छापण उरत नाही. हे वैराग्य मिळवण्याचा प्रयत्न करावयास हवा.

पव्यवहाराचा पत्ता :

संपादक, आयुर्हित,
आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५३३ २४२६
Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

प्रकाशक :

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त
वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी
'आयुर्हित' हे वार्तापत्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी,
ठाणे (प.) येथे प्रसिद्ध केले.

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण अभ्यास व वैराग्य यांचा उहापोह केला. अभ्यास म्हणजे सतत प्रयत्न करणे व वैराग्य म्हणजे आसक्ती नाहिशी होणे हे समजावून घेतले. आता अभ्यास सतत म्हणजे किती करायचा? त्याचे काही प्रमाण आहे का? रोज दोन तीन तास पुरतात का? असे प्रश्न निर्माण होतात यासाठी पातंजली सांगतात -

**स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्काराऽऽ
सेवितो दृढभूमिः ।**

हा अभ्यास दीर्घकाळ निरंतर आदराने केलेला व दृढ भक्कम पायावर आधारीत असावा.

आता हे आपल्याला सहज कळेल की कोणत्याही गोष्टीचा पाया मजबूत असेल तरच त्यावर उभी रहाणारी इमारत भक्कम, दीर्घकाळ टिकणारी होऊ शकते. आता दीर्घकाळ म्हणजे किती? तर एक तप म्हणजे बारा वर्षे असे याचे प्रमाण सांगितलेले आहे. लक्षात घ्या आपण दहावी शिकतो तेव्हाही बारा वर्षे शिक्षणाची पूर्ण होतात. यामुळे या मार्गातही एक तपानंतर आपल्याला जीवनाचे सामान्य प्राथमिक ज्ञान प्राप्त होत असते. हा अभ्यासही निरंतर, अखंड हवा. एक तास योगाभ्यास केला की संपले असे नाही. यासाठी योग म्हणजे काय हे लक्षात ठेवले पाहिजे. आत्मा व परमात्म्याचा संयोग, परमात्म्याशी मीलन

म्हणजेच योग. यामुळेच आपले संत सांगतात की आपल्या सभोवतालच्या प्रत्येक व्यक्तीत, प्राणीमात्रात परमात्मा बघायला शिका. त्याच्या प्रति प्रेम आदरभाव बाळगा. एवढे जरी आपल्याला साधले तरी जीवनाच्या योग मार्गातला एक मोठा टप्पा गाठला असे म्हणता येईल.

आता अभ्यास हा नुसता निरंतर पण पाट्या टाकून केला तर त्याला अर्थ नाही. तो आदराने, प्रेमाने, आवडीने केला पाहिजे तरच त्याचे संपूर्ण फळ मिळेल. अभ्यास मनापासून आवडून नाही केला तर 'मन' त्यात रमणार नाही, एकरूप होणार नाही. तर मग त्याचे आत्म्याशी मीलन कसे काय होऊ शकेल? ज्यामुळे अभ्यास हा मनापासून आवडीने करावा. त्यासाठी निवडलेला मार्ग तपासून चोखंदळपणे त्याबद्दल खात्री करून घेऊन मगच त्या मार्गाने वाटचाल सुरु करावी. याप्रमाणे चोहोकडून मजबूत केलेला पाया भक्कम राहतो व त्यावरील इमारतही मजबूत टिकावू बनते.

आता वैराग्याबद्दल अधिक पाहू.
**दृष्टानुश्रविक विषय वितृष्णस्य
वशीकार संज्ञा वैराग्यम् ।।**

पाहिलेले व ऐकलेले विषय व त्यांचे अनुषंगिक विषय याबद्दलची तहान नाहिशी झाली की ह्या अवस्थेला वशीकार संज्ञक

(पान ८ वर)

आरोग्य कुंडली

- डॉ. श्रीकांत राजे
एम्.बी.; डी.एम्.आर.डी.

डॉ. राजे हे व्यवसायाने रेडिओलॉजिस्ट असून मेडिकल अ‍ॅस्ट्रॉलॉजी विषयाचा त्यांचा गाढा अभ्यास आहे.

जन्म राशी कुंडली

१	१२	११	१०
१	२	८	९
३	४	५	६
३	४	५	६

जन्म लग्न कुंडली

४	३	२	१
४	५	११	१२
६	७	८	९
६	७	८	९

मिथुन लग्न / मिथुन रास

हे लग्न वायु तत्त्वाचे असून नाजूक प्रकृती दर्शविते. ह्या व्यक्तींना फुफ्फुसाचे आजार संभवतात. मिथुन रास दूषित झाल्यास प्लुरसी, न्युमोनिया असे रोग होतात. या राशीचा स्वामी बुध असल्याने ही लोकबुद्धी प्रधान असतात. यांना सारखे बुद्धीला चलन लागते. सतत शिकत रहातात. अतिवाचन व बुद्धीचलनाने जेव्हा वाईट ग्रहयोग येतात तेव्हा काल्पनिक आजाराने ते त्रस्त होतात. फोबिया, हिस्टेरिया, स्क्रिझोफ्रेनिया, डिप्रेसन असे आजार म्हणजे मिथुन राशीचे अथवा लग्नाचे व्यक्ती. अतिकामवासना व मैथून या विकारांमुळे या व्यक्ती मानसिक संतुलन बिघडवून बसतात. उजवा कान, उजवा हात, उजवे अंडाशय यांचे विकार संभवतात. या राशीत शनिग्रहाचे वाईट योग

असल्यास खांदा निखळणे, खांद्याचे फ्रॅक्चर, बरगड्यांना इजा दर्शविते. केतू असल्यास हातावर जन्मखूण असते किंवा सहावे बोट असते. ह्या लग्नाच्या लोकांनी भरपूर विश्रांती, नियमित व्यायाम, भरपूर पाणी पिणे, सात्विक आहार घेतला पाहिजे. योग व प्राणायाम ह्यामुळे फुफ्फुसे व खांदे मजबूत केले पाहिजेत. मन व बुद्धी दिवसात तीन चार वेळा जपाला लावले पाहिजे तरच संतुलित जीवन जगू शकतील. पुरुषांनी उजव्या हाताच्या छोट्या बोटात हिरा व स्त्रियांनी डाव्या हाताच्या छोट्या बोटात हिरा घातला तर लाभ होईल. शनि ग्रहाचा खडा देखील कुंडली अभ्यासून भाग्यवर्धक ठरेल. मारुतीची उपासना संकटात तारक ठरेल.



(पान २ वरून)

देणे अपायकारक ठरते म्हणून ते देऊ नये.

ड) हायड्रोक्लोरिक, कारबॉलिक अ‍ॅसिड इ. विषबाधा झाली असल्यास उदासिनीकरण करण्यासाठी (Neutralisation) अ‍ॅंटीडोट म्हणून चुन्याची निवळी, खडूची पूड पाण्यात टाकून किंवा मिल्क ऑफ मॅग्नेशिया यापैकी कोणतेही औषध सौम्य (Diluted) करून द्यावे यामुळे अ‍ॅसिडची तीव्रता कमी होते.

इ) या उलट कॉस्टीक सोड्यासारखे तीव्र अल्क पोट्यात गेल्यास भरपूर पाण्यात लिंबाचा रस, व्हिनेगर, संत्र्याचा रस, पातळ ताक, चिंचेचे पाणी सौम्य करून औषध म्हणून द्यावे.

४) रुग्णास चहा, कॉफी, कोको ह्यापैकीच कुठलेही उत्तेजक पेय द्यावे. पण उगाचच नशीले पदार्थ वगैरे देऊ नये. याला अपवाद म्हणजे रक्तस्त्राव झालेल्या व्यक्तीस उत्तेजक पेय देऊ नये, दिल्यास ते अपायकारक ठरेल.

५) गुदमरलेल्या व्यक्तीच्या गळा, छाती, कंबर यांच्याजवळील कपडे घट्ट असल्यास ते सैल करून त्यांच्या भोवतालची गर्दी दूर करून मोकळी हवा मिळू द्यावी.

६) गुदमरल्यास योग्य पद्धतीने कृत्रिम श्वास द्यावा.

७) रुग्णास उपचार करण्यापूर्वी ज्या कारणांमुळे तो रुग्ण झाला आहे ते कारण दूर करावे. शक्य नसल्यास त्या कारणापासून व्यक्तिस दूर करून धोका दूर करावा. धोक्यापासून त्याला दूर करावे.

८) झोळ्या व आधारफळ्या यांचा वापर करून दुखत्या अवयवाची हालचाल थांबवून त्याला आराम द्यावा.

प्रथमोपचारकाने पाळावयाचे नियम लक्षात घेतल्यानंतर प्रथमोपचारक कसा असावा, त्याच्या अंगी कोणचे गुण असावे याचा विचार करू.

१) सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तो प्रथमोपचारक आहे, डॉक्टर नाही हे लक्षात ठेवावे. नाहीतर 'नीम हकीम खतरे जान' अशी अवस्था होईल.

२) तो प्रथमोपचाराच्या शास्त्रीय ज्ञानाने परिपूर्ण असावा. (Half knowledge is Dangerous).

३) सूक्ष्म व तीक्ष्ण निरीक्षण क्षमता असावी. (Keen observation)

४) रुग्णाची चिन्हे व लक्षणं बघून झटपट पण अचूक व योग्य निर्णय घेऊन रुग्णावर लवकरात लवकर उपचार करावेत.

५) प्रथमोपचारकाने अमुक एक साधन नाही म्हणून अडून बसता कामा नये तर उपलब्ध वस्तूंचा वापर करून (Resourceful). रुग्णांवर उपचार करावेत. वस्तूंचे Improvisation करता यावे.

उदा. बॅन्डेज नाहीतर कुठल्याही पातळ कपड्याचा, चादरीच्या तुकड्याचा, साडीच्या तुकड्याचा वापर करू शकतो. 'चिंधी बांधली द्रौपदीने हरीच्या बोटाला' हे तुम्हाला माहितच आहे.

(क्रमशः)