

---

# СОВЕТЫ НАРОДНОМУ ВРАЧЕВАТЕЛЮ

---

## Кто такой народный врачеватель?

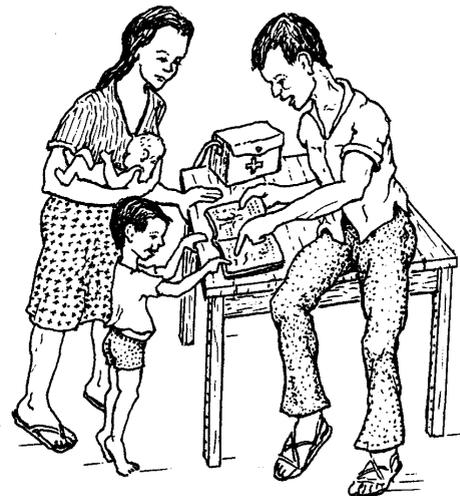
Народный врачеватель – это человек, который помогает укреплять здоровье своей семье и соседям. Часто он или она выбираются односельчанами, благодаря своим человеческим качествам и умению помочь им.

Некоторые работники здравоохранения получают обучение и помощь в рамках организованных программ, в частности по линии Министерства здравоохранения. Другие не имеют официального статуса, а являются членами сообщества, которых люди уважают, как целителей и лидеров в деле здоровья. Часто они приобретают собственный опыт, наблюдая, помогая и обучаясь сами.

В широком смысле, **народный врачеватель – это тот, кто принимает участие в преобразовании своей деревни в здоровое место проживания.**

Это означает, что почти каждый может и должен быть работником здравоохранения:

- Мама и папа могут показать своим детям, как соблюдать чистоту;
- Фермеры могут работать вместе, чтобы помочь своей земле лучше плодоносить;
- Учителя могут научить детей, как предупредить и лечить многие обычные болезни и травмы;
- Школьники могут поделиться своими знаниями с родителями;
- Лавочники могут разузнать о правильном использовании лекарств, которые они продают, и дать разумный совет и предостережение покупателям;
- Акушерки могут дать рекомендации родителям по правильному питанию во время беременности, грудного вскармливания и планирования семьи.



Эта книга была написана для работников здравоохранения в широком смысле этого слова. Она для каждого, кто хочет узнать и сделать больше для себя, своей семьи и для благосостояния людей.

НАРОДНЫЙ ВРАЧЕВАТЕЛЬ ЖИВЕТ И РАБОТАЕТ СРЕДИ СВОИХ ЛЮДЕЙ. ЕГО ОСНОВНАЯ ОБЯЗАННОСТЬ – ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ЗНАНИЯМИ.

Если вы общественный работник здравоохранения, сиделка или даже врач, запомните: эта книга не только для вас. Она **для всех людей.** Делитесь ею!

**Используйте эту книгу, чтобы помочь объяснить то, что вы знаете другим.** Возможно, вы сумеете собираться маленькими группами, чтобы вместе читать и обсуждать отдельные главы.

Дорогой народный врачеватель!

Эта книга главным образом о **требованиях к здоровью** людей. Но, чтобы помочь вашей деревне стать здоровым местом проживания, вы также должны постоянно соприкасаться и с **человеческими нуждами**. Ваше понимание и забота о людях не менее важны, чем ваши знания по медицине и санитарии.

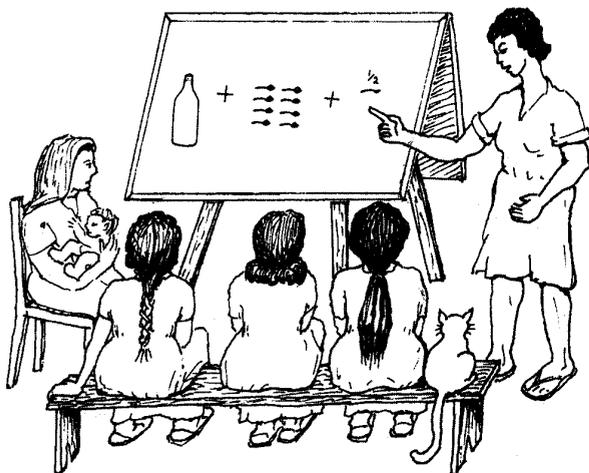
Вот несколько советов, которые могут помочь вам удовлетворить нужды людей так же, как и требования к здоровью.

1. **БУДЬТЕ ДОБРЫМИ.** Дружеское слово, улыбка, рука или плечо, или какой-нибудь другой знак заботы часто означают больше, чем что-либо другое, что вы можете делать. **Обращайтесь с другими как с равными себе.** Даже когда вы спешите или обеспокоены чем-то, постарайтесь не забывать о чувствах и нуждах других людей. Часто это помогает спросить самого себя: "Что бы я сделал, если бы это был член моей семьи?"



**ОТНОСИТЕСЬ С СОСТРАДАНИЕМ.** Доброта иногда помогает больше, чем лекарство. Никогда не бойтесь показать вашу заботу.

**Обращайтесь с больным уважительно.** Будьте особенно добры к тем, кто очень болен или умирает. И будьте добры к их семьям. Пусть они видят вашу заботу.



2. **ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ЗНАНИЯМИ.** Как у народного врачевателя, ваша первая обязанность – обучать. Это значит помочь людям узнать больше о том, как уберечься от болезни. Это также значит помочь людям узнать, как распознать и справиться со своими болезнями – включая разумное использование домашних лекарственных средств и обычных таблеток.

**ИЩИТЕ СПОСОБЫ ДЕЛИТЬСЯ ЗНАНИЯМИ.**

Из того, что вы узнали, нет ничего такого, что при тщательном объяснении могло бы представлять опасность для кого-либо. Некоторые врачи говорят об опасности **самолечения**, так как им хотелось бы, чтобы люди зависели от их дорогих услуг. Но на самом деле **наиболее общие проблемы здоровья должны находиться в руках самих людей, которые могут решить их раньше и лучше у себя дома.**

### 3. УВАЖАЙТЕ ТРАДИЦИИ И КУЛЬТУРУ СВОЕГО НАРОДА.

То, что вы знаете что-то из современной медицины, не означает, что вы больше не цените обычаи и методы исцеления своего народа. Слишком часто человеческий контакт с искусством исцеления теряется, когда медицинская наука вступает в действие. Это также плохо, потому что...

**Если вы можете использовать все лучшее в современной медицине вместе с тем, что есть лучшего в традиционной лечнии, комбинация их может быть эффективнее, чем использование чего-то одного.**

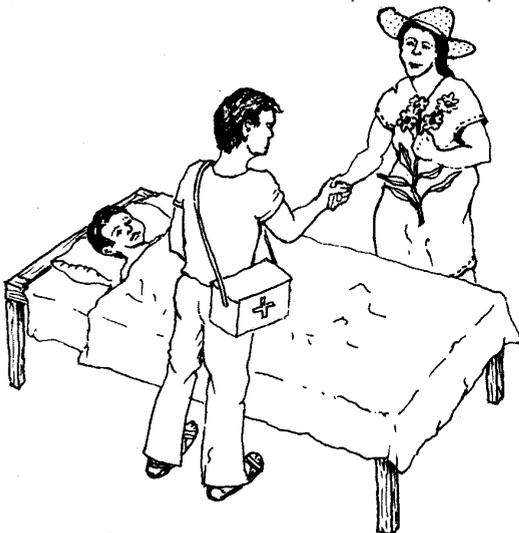
В этом отношении вы пополните культуру вашего народа, не отнимая ничего.

Конечно, если вы видите, что некоторые из домашних средств и привычек являются вредными, (например, прикладывание экскрементов на свежесрезанную пуповину новорожденного), вам захочется изменить их. Но делайте это очень тактично по отношению к тем, кто верит в такие вещи. Никогда не говорите прямо людям, что они неправы. Старайтесь помочь им понять, ПОЧЕМУ они должны делать что-то по-другому.

Люди медленно меняют свои отношения и традиции, и не без серьезных оснований. Они верят в то, что считают правильным. И это мы должны принимать во внимание.

Современная медицина не может дать ответы на все вопросы. Она помогает решить некоторые проблемы, однако, приводит к другим проблемам, иногда даже более сложным. Люди так быстро пришли в зависимость от современной медицины и ее экспертов, от сверхиспользования таблеток, что забыли о том, как лечиться самим и лечить друг друга.

Так что идите медленно – и всегда сохраняйте глубокое уважение к своим людям, их традициям, и к их человеческому достоинству. Помогайте им созидать на базе знаний и мастерства, которыми они обладают.



**РАБОТАЙТЕ С ТРАДИЦИОННЫМИ ЦЕЛИТЕЛЯМИ И АКУШЕРКАМИ – А НЕ ПРОТИВ НИХ.**

Учитесь у них и поощряйте их учиться у вас.

#### 4. ЗНАЙТЕ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ.

Неважно, насколько велики или малы ваши знания и умения, вы можете делать свою работу хорошо лишь в соответствии с возможностями. Это означает: **делайте то, что знаете, как сделать**. Не делайте того, чего вы не изучали или для чего у вас нет достаточно опыта, ибо это может быть опасным и нанести кому-нибудь вред.

Полагайтесь лишь на собственное мнение.

Часто от того, что вы решили делать или не делать, будет зависеть, как далеко вам надо пойти, чтобы получить более квалифицированную помощь.

Например, мать только что родила и вы думаете, что у нее кровотечение сильнее нормального. Если вы находитесь всего лишь в получасе ходьбы от медицинского центра, было бы благоразумным доставить ее прямо туда. Но, если у матери очень сильное кровотечение, а вы находитесь далеко от медицинского центра, вы можете решиться на массаж матки или инъекцию окситоцина, даже если вы не обучались этому.

Избегайте ненужного риска. Но когда опасность, несомненно, увеличится, если вы ничего не сделаете, не бойтесь попытаться сделать то, что на ваш взгляд, несомненно, поможет.

**Знайте свои возможности – но используйте также и свои способности.** Сделайте все от вас зависящее, чтобы защитить больного человека лучше, чем себя.

#### 5. УЧИТЕСЬ ПОСТОЯННО.



Учитесь – Никто не должен говорить вам, что есть вещи, которые вы не смогли бы изучить или узнать.

Ваше главное дело – учеба, и если вы не будете продолжать учиться, то скоро вы не сможете научить ничему новому других.

Я знаю, что до больницы далеко, но здесь мы не можем оказать необходимую помощь. Я пойду с Вами.



Знайте свои возможности.

Используйте каждый шанс, чтобы узнать больше. Изучайте любые книги или информацию, которые попали в ваши руки и которые помогут вам стать более хорошим рабочим, учителем или человеком.

Всегда будьте готовы задать вопросы врачам, санитарным инспекторам, специалистам сельского хозяйства и любому, у кого вы можете чему-то научиться.

Никогда не упускайте возможности прослушать новые курсы и получить дополнительную подготовку.

## 6. ИСПОЛЬЗУЙТЕ НА ОПЫТЕ ТО, ЧЕМУ ВЫ НАУЧИЛИСЬ.

Люди обычно больше обращают внимания на то, что вы делаете, чем на то, о чем вы говорите. Как врачу, вам следует уделять особое внимание личной жизни и привычкам, с тем, чтобы подавать хороший пример своим соседям.

Прежде чем предлагать людям делать уборную, убедите свою собственную семью иметь ее.

И еще, если вы помогаете организовать рабочую группу – например, чтобы выкопать общественную выгребную яму – вы должны работать в поте лица также, как и все остальные.

**Хорошие руководители не говорят людям, что делать. Они показывают пример.**



УЧИТЕ ЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ (иначе кто вас будет слушать?)

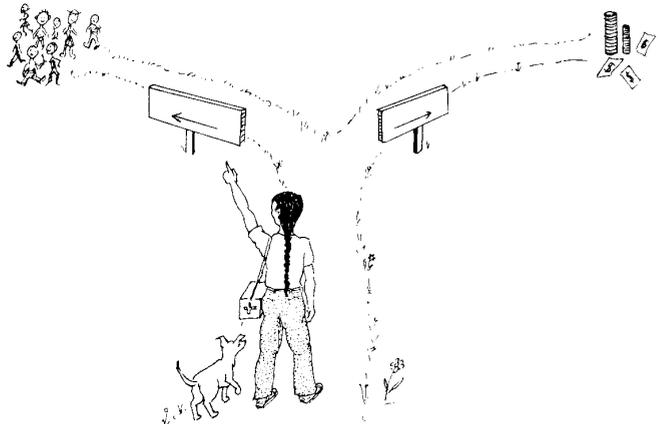
## 7. Работай, чтобы радоваться.

Если вы хотите, чтобы другие люди принимали участие в благоустройстве своей деревни и заботились о своем здоровье, вы должны получать удовольствие от этой деятельности сами. Если нет, кто захочет следовать вашему примеру?

Старайтесь делать вашу общественную работу веселой. Например, огораживание общественного водоема, откуда люди берут воду, от животных может быть очень трудной работой. Но если вся деревня поможет сделать эту работу, как “фестиваль труда”, – возможно с угощением и музыкой – то работа будет проделана быстро и весело. Дети будут работать с удовольствием, если они смогут превратить работу в игру.

Вам могут заплатить или не заплатить за вашу работу. Но никогда не отказывайте в помощи тем, кто беднее или не может заплатить.

Благодаря этому вы завоеуете любовь и уважение людей. Это намного ценнее денег.



РАБОТАЙТЕ РАДИ ЛЮДЕЙ, А НЕ РАДИ ДЕНЕГ.  
(Люди ценят это больше.)

## 8. СМОТРИТЕ ВПЕРЕД И ПОМОГАЙТЕ СМОТРЕТЬ ВПЕРЕД ДРУГИМ.

Ответственный работник здравоохранения не будет ждать, пока человек заболит. Он попытается остановить болезнь прежде, чем она начнется. Он убедит людей **в данный момент** принять меры по защите своего здоровья и благополучия в будущем.

Многие болезни можно предупредить. Тогда ваша работа – помочь людям выяснить сущность проблем со своим здоровьем и попытаться решить их.

Большинство проблем со здоровьем вызвано разнообразными причинами. Чтобы уверенно справиться с проблемой, вы должны найти и устранить **основные причины**. Вы должны добраться до сути проблемы.

Например, во многих деревнях понос – наиболее распространенная причина детской смертности. Появление поноса вызывается недостатком чистоты (плохая санитария и гигиена). Вы можете исправить это положение оборудованием уборных и обучением основным правилам гигиены.

**Но дети, которые страдают и очень часто умирают от поноса – это те, которые плохо питаются.** У них нет сил бороться с инфекцией. Поэтому, чтобы бороться со смертью от поноса, мы должны также бороться и с плохим питанием.

А почему так много детей страдает от плохого питания?

- Может матери не понимают, какие продукты наиболее питательны (например, грудное молоко)?
- Может, семье не хватает денег или земли, чтобы обеспечить себя необходимыми продуктами?
- Может, в руках у нескольких богачей находится большая часть земли и богатств?
- Может, бедняки не наилучшим способом используют свою землю?
- Может, родители имеют детей больше, чем могут прокормить?
- Может, отцы теряют надежду и тратят на выпивку деньги, которых и так мало?
- Может, люди не смотрят вперед и не строят планы?
- Может, они не понимают, что, работая вместе и разделяя прибыль, они могут изменить условия, в которых живут и умирают?



ПОМОГИТЕ ДРУГИМ  
СМОТРЕТЬ ВПЕРЕД.

Вы можете убедиться, что многие, если не все, эти вещи являются скрытой причиной детской смертности в вашей местности. Без сомнения вы также найдете и другие причины. Как у врача, ваша обязанность помочь людям понять эти причины и устранить многие из них.

Но помните: предупреждение частой смертности от поноса требует не только обустройства уборных, чистой воды и специального питья (регидрон). Гораздо важнее для ребенка социальное устройство мира, который его окружает.

Причины, которые лежат в основе многих болезней и человеческого страдания – это недалекость и жадность. Если вы заинтересованы в благополучии людей, вы должны помочь им научиться делиться поровну, работать вместе и смотреть в будущее.

### ТО, ЧТО ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

Мы рассмотрели те причины, которые лежат в основе поноса и плохого питания. Кроме того, вы придете к заключению, что **продукты питания, распределение земли, образование и метод, которым люди лечатся или неправильно лечат друг друга** лежат в основе различных проблем здоровья.

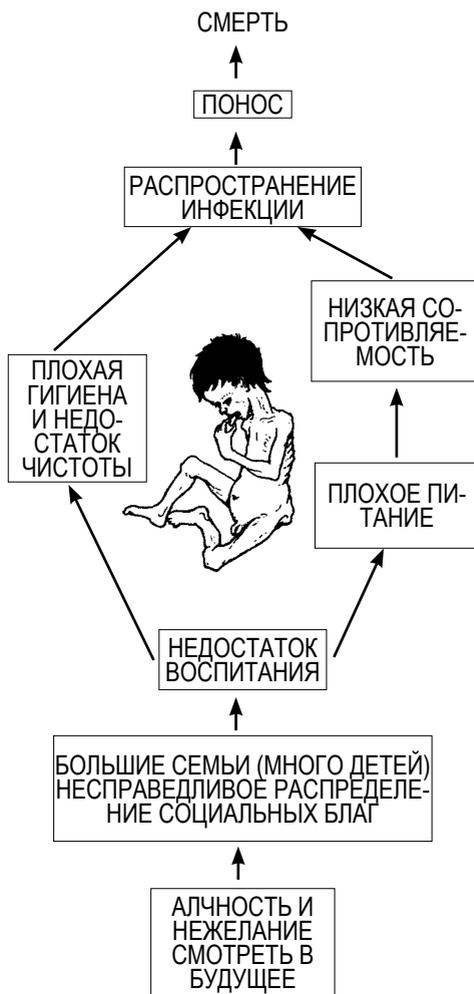
Если вы заинтересованы в благосостоянии всего вашего общества, вы должны помочь людям найти ответы на многие вопросы.

Здоровье – это не только отсутствие болезни. Это благополучие: в теле, в уме и обществе. Люди лучше живут в здоровой среде, где они могут доверять друг другу, работать вместе для удовлетворения повседневных нужд, преодолевать временные трудности, помогать друг другу учиться, расти, жить так, как каждому хотелось бы.

Делайте все для решения ежедневных проблем. Но помните, что главная ваша работа – помочь вашему обществу стать более здоровым и человечным.

Вы, как работник здравоохранения, несете большую ответственность.

С чего вам следует начать?



ПРИЧИНЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К СМЕРТИ ОТ ПОНОСА.

## ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПОЛУЧШЕ СО СВОИМ ОБЩЕСТВОМ

Поскольку вы выросли в вашем обществе и хорошо знаете своих людей, вы уже знакомы со многими проблемами здоровья. У вас есть интуиция. Но чтобы увидеть картину в целом, вам следует внимательно ознакомиться со своим обществом с различных точек зрения.

Как работник сельского здравоохранения, вы должны заботиться о благополучии **всех людей** – не только тех, кого вы знаете хорошо или кто приходит к вам. Ходите к своим людям. Посетите их дома, поля, места сбора, школы. Поймите их радости и заботы. Обсудите с ними их привычки, условия повседневной жизни, которые способствуют хорошему здоровью или ведут к болезням или травмам.

Прежде чем вы и ваше общество попытаетесь воплотить в жизнь какой-либо проект, следует тщательно обдумать, что для этого потребуется и как это сделать. Для этого вы должны принять во внимание следующее:

1. **Ощущаемые потребности** – это то, что люди считают своими главными проблемами.

2. **Реальные потребности** – шаги, предпринимаемые людьми для решения этих проблем надежным способом.

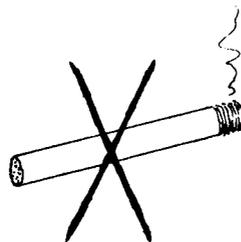
3. **Согласие** – это готовность людей строить планы и предпринимать необходимые шаги.

4. **Ресурсы** – это люди, их искусство, материалы и/или деньги, нужные для выполнения запланированной работы.

В качестве примера, как можно сделать важной каждую из этих вещей, давайте предположим, что курильщик приходит к вам с жалобой на кашель, который постоянно усиливается.



1. Его **ощущаемая потребность** – избавиться от кашля.



2. Его **реальная потребность** – отказаться от курения.



3. Чтобы избавиться от своего кашля, потребуется его **готовность** отказаться от курения. Для этого он должен понять, насколько это действительно важно.



4. **Один источник**, который может помочь ему бросить курение, – информация о том, какой вред приносит курение ему и его семье. Другой – это поддержка со стороны семьи, друзей и вас.

## ВЫЯСНЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Как работник здравоохранения, вы в первую очередь должны выяснить основные проблемы здоровья людей. В получении информации, необходимой для выяснения основных потребностей и интересов людей, может помочь составление перечня вопросов.

На следующих двух страницах приводятся примеры того, о чем вам хотелось бы спросить у людей. Но найдите вопросы, которые важнее **для вашей местности**. Задавайте такие вопросы, которые не только помогут получить информацию, но которые заставят задуматься других.

Не делайте ваш список вопросов слишком длинным и сложным – особенно список, с которым вы ходите из дома в дом. Запомните, **люди – не числа** и не хотят выглядеть как числа. Поскольку вы собираете информацию, то главный ваш интерес заключается в том, чтобы выяснить, что чувствует и чего хочет каждый отдельный человек. Может быть даже лучше не носить с собой этот список вопросов. А считаясь с потребностями вашего общества, лучше основные вопросы держать в уме.



Примерный список вопросов, которые помогут определить, что полезно для здоровья общества, и в то же время заставят людей думать.



## ОЩУЩЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ

- Что, по мнению людей в их повседневной жизни (условия жизни, образ действия, вера и т.д.) помогает быть здоровыми?
- Как люди относятся к своим проблемам, заботам и нуждам, не только к тем, которые касаются их здоровья, но и в общем?



## ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ЖИЛЬЕМ И САНИТАРИЯ



- Из чего сделаны различные дома? Стены? Полы? Содержатся ли дома в чистоте? Где готовится пища? Куда выходит дым? На чем спят люди?
- Представляют ли проблему мухи, блохи, клопы, крысы и другие паразиты? Каким образом? Что делают люди для борьбы с ними? Что еще можно сделать?
- Защищена ли еда? Как можно было бы защитить ее лучше?
- Каким животным (собаки, куры, свиньи и т.д.), если они есть, разрешается жить в доме? Какие проблемы они создают?
- Какие обычные болезни у животных? Как они влияют на здоровье людей? Что надо делать с этими болезнями?
- Откуда семьи берут воду? Безопасна ли она для питья? Какие меры предосторожности приняты?



## НАСЕЛЕНИЕ



- Сколько людей живет в общине? Сколько моложе 15 лет?
- Сколько людей могут читать и писать? В каком состоянии находится образование? Преподают ли детям то, что им нужно знать? Как еще дети учатся?
- Сколько детей родилось в этом году? Сколько умерло? От чего? В каком возрасте? Можно ли было уберечь их от смерти? Как? Становится ли население (число людей) больше или меньше? Создает ли это какие-то проблемы?
- Как часто болели люди в прошлом году? Сколько дней болел каждый? Какие болезни или травмы были у каждого? Почему? Сколько людей имеют хронические болезни? Какие они?
- Сколько детей в семье? Сколько детей умерло? От чего? В каком возрасте? Какие причины были основными? Сколько родителей заинтересованы не иметь больше детей или иметь их не так много? По каким причинам? (см. Планирование семьи, с. 283.)

## ПИТАНИЕ

- Сколько матерей кормят детей грудью? Как долго? Здоровее ли эти дети, чем те, которых не кормят грудью? Почему?
- Какие основные продукты употребляют? Где их достают? Правильно ли используют все продукты?
- Сколько детей недоношенных или ослабленных? Сколько родителей и школьников знают о требованиях к питанию?
- Сколько людей курят? Сколько употребляют алкоголь, как часто? Какое влияние оказывают алкоголь и курение на собственное здоровье людей и на здоровье их семей? (см. стр. 148-150.)



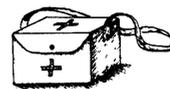
## ЗЕМЛЯ И ПИЩА

- Достаточно ли земля обеспечивает пищей каждую семью? Как долго она будет давать достаточное количество пищи, если семья будет расти?
- Как распределяется земля на ферме? Сколько людей имеют свою землю? Какие усилия прикладываются, чтобы помочь земле лучше плодоносить?
- Как хранятся урожаи и продукты? Велики ли потери? Почему?



## ИСЦЕЛЕНИЕ, ЗДОРОВЬЕ

- Какую роль играют местные акушерки, целители в сохранении здоровья?
- Какими традиционными методами и медикаментами они пользуются? Какие более ценны? Есть среди них вредные или опасные?
- Какие медицинские услуги оказывают поблизости? Хороши ли они? Сколько они стоят? Как часто ими пользуются?
- Сколько детей были вакцинированы? Против каких болезней?
- Иные превентивные меры, которые были приняты? Какие еще меры можно принять? Насколько они важны?



## САМОПОМОЩЬ

- Какие наиболее важные обстоятельства влияют на здоровье и благополучие людей – сейчас и в будущем?
- Какие наиболее общие проблемы здоровья люди могут решить сами? Могут ли они рассчитывать на помощь извне и медикаменты?
- Заинтересованы ли люди, чтобы самолечение было более эффективным, полным и безвредным? Почему? Что они могут узнать еще? Что им мешает?
- Какие права у богатых людей? У бедных? У мужчин? У женщин? У детей? Как лечится каждая из этих групп? Почему? Справедливо ли это? Что нужно изменить? Кем? Как?
- Работают ли люди вместе, чтобы справиться с проблемами? Помогают ли они друг другу, когда это необходимо?
- Что можно сделать, чтобы ваша деревня стала более здоровым местом для проживания? С чего нужно начинать вам и вашим людям?



## ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕСТНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ СВОИХ НУЖД

То, как вы справитесь с проблемой, будет зависеть от местных ресурсов.

Некоторые виды деятельности требуют использования внешних ресурсов (денег, материалов или людей). Например, программа вакцинации возможна лишь тогда, когда ввозится вакцина – часто из другой страны.

Другие виды деятельности можно выполнить с помощью местных средств. Семья или группа соседей могут сделать забор вокруг водоема или построить простые уборные, используя подручные средства.

Некоторые внешние средства, такие как вакцина и другие важные медикаменты, могут оказать большую помощь для здоровья людей. Вам следует сделать все возможное, чтобы достать их. Но, как правило, в интересах людей

**использовать местные средства, когда это возможно.**

Чем больше вы и ваши люди можете сделать для себя сами, тем меньше вы будете зависеть от внешней помощи и снабжения, тем здоровее и сильнее будет ваше общество.

УБЕЖДАЙТЕ ЛЮДЕЙ ПРИМЕНЯТЬ МЕСТНЫЕ СРЕДСТВА.

Вы можете рассчитывать на местные средства не только потому, что они в нужный момент находятся под рукой, но и потому, что они лучше и дешевле. Например, если вы сможете убедить матерей в преимуществах грудного вскармливания по сравнению с искусственным, это создаст у них уверенность, что грудное молоко – самый доступный продукт высшего качества! Оно также предупредит ненужные болезни и смертность у детей.



**ГРУДНОЕ МОЛОКО – МЕСТНОЕ СРЕДСТВО  
ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА – ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЧТО-ЛИБО  
КУПЛЕННОЕ ЗА ДЕНЬГИ!**

В вашей работе по сохранению здоровья всегда помните:

**Самый важный источник  
здоровья людей – это сами люди.**

## РЕШАЙТЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ И С ЧЕГО НАЧИНАТЬ

После тщательного анализа потребностей и средств вы и ваши люди должны решить, что важнее и что предпринять в первую очередь. Вы можете сделать многое, чтобы помочь людям быть здоровыми. Одни меры надо принимать немедленно, другие – помогут в будущем обеспечить благополучие отдельных людей и общества.

В большинстве деревень плохое питание составляет основную проблему для здоровья. **Люди не могут быть здоровыми, пока не будут хорошо питаться.** Вы не сможете решить ни одну проблему, если люди голодные и дети плохо питаются; хорошее питание должно быть вашей первой задачей.

Существует множество путей для решения проблемы плохого питания, поскольку с этой проблемой многое связано. Вы и ваше общество должны рассмотреть все возможности, которые вы должны предпринять, и решить с какой из них работать.

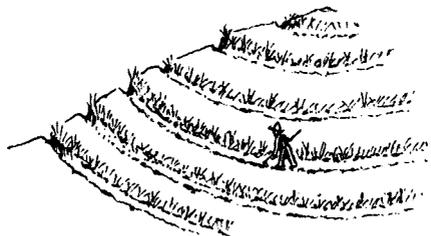
Вот несколько примеров того, как некоторые люди справляются с проблемой улучшения питания. Одни усилия приносят быстрые плоды. Другие требуют больше времени. Вы и ваши люди должны решить, что наиболее подходит для вашей местности.

### ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ УЛУЧШЕНИЯ ПИТАНИЯ

#### СЕМЕЙНЫЙ ОГОРОД



#### ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ АРЫКИ для предохранения почвы от размывания



#### СЕВООБОРОТ

В каждом сезоне высевайте культуры, которые возвращают почве плодородие - бобы, горох, люцерну, арахис или другие стручковые растения (бобовые).

В этом году - кукуруза.

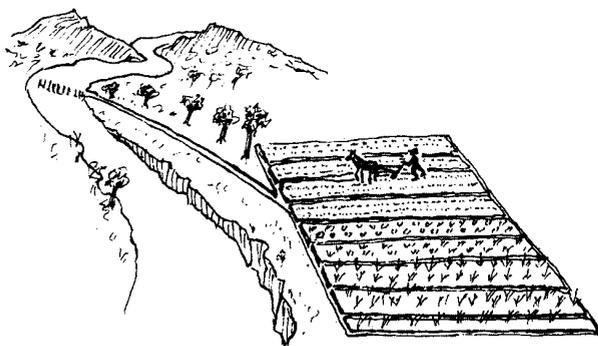


В следующем - бобы.

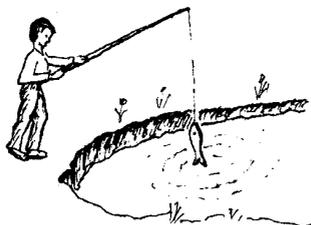


БОЛЬШЕ УСИЛИЙ В РАБОТЕ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ

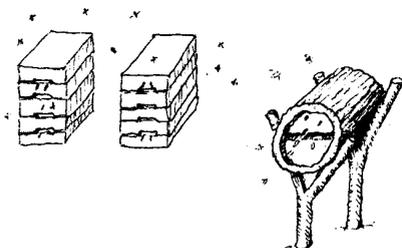
ОРОШЕНИЕ ПОЧВЫ



РЫБОЛОВСТВО



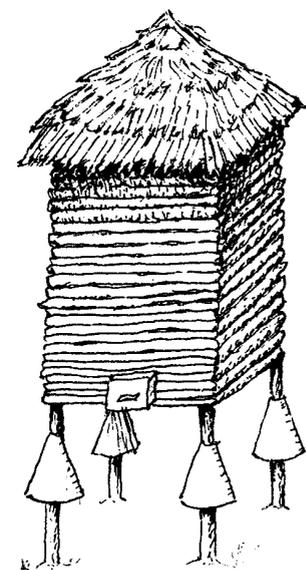
ПЧЕЛОВОДСТВО



НАТУРАЛЬНЫЕ УДОБРЕНИЯ  
Компостная куча



ЛУЧШЕЕ ХРАНИЛИЩЕ ПРОДУКТОВ ДЛЯ НЕБОЛЬШОЙ СЕМЬИ (с. 283)



Металлические рукава не пропускают крыс.



## ИСПЫТАНИЕ НОВОЙ ИДЕИ

Не все советы на предыдущих страницах могут подойти для вашей области. Может быть, некоторые подойдут, если определенным образом изменить ситуацию. Чаще всего вы сможете это узнать, если попытаетесь воспользоваться ими, т.е. на опыте.

Когда вы пробуете новую идею, **всегда начинайте с малого**. Если вы начнете с малого и что-то не удастся, вы потеряете немного. Если же опыт удастся и люди увидят, что это хорошо, то можно проводить работу в большем масштабе.



НАЧИНАЙТЕ С МАЛОГО

Не падайте духом, если опыт не удался. Возможно, следует повторить его с некоторыми изменениями. Вы должны учиться на неудачах так же, как и на успехах. Но начинайте с малого.

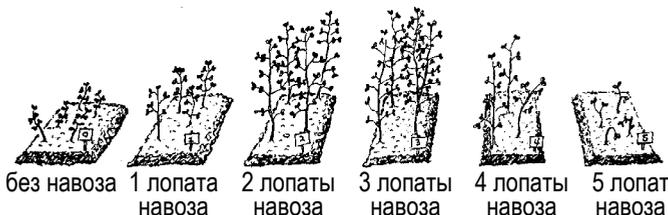
### Вот пример опыта с новой идеей.

Вы узнаете, что определенный вид бобов, такой, как соя, – прекрасный питательный продукт. Но будет ли он расти в вашей местности? А если да, будут ли люди употреблять его?

Начните с засаживания маленького участка – или 2 и 3 маленьких участков в различных условиях почв и полива. Когда бобы созреют, попробуйте приготовить из них разные блюда и посмотреть, понравятся ли они людям. Если да, попытайтесь посадить побольше бобов в тех условиях, где они росли лучше, но испробуйте еще другие условия на совсем маленьких участках, чтобы увидеть, нельзя ли получить еще больший урожай?

Может быть несколько условий, которые вы бы хотели изменить. Например, тип почвы, добавочные удобрения, количество воды или различные виды семян. Чтобы лучше понять, что помогает, а что нет, необходимо изменить только **одно** условие, а остальные оставить теми же.

Например, чтобы удостовериться в том, помогают ли животные удобрения (навоз) росту бобов и какое количество их надо, посади рядышком несколько маленьких грядок с бобами при тех же условиях полива и солнечного света, используя одинаковые семена. Но прежде чем посадить, внесите на каждую грядку различное количество навоза, примерно так:



Этот опыт показывает, что помогает лишь определенное количество навоза, а большая доза может навредить растениям. Это всего лишь пример. Ваши же опыты могут дать другие результаты. Попробуйте сами.

## К УСТАНОВЛЕНИЮ БАЛАНСА МЕЖДУ ЛЮДЬМИ И ЗЕМЛЕЙ

Здоровье зависит от многого, но главным образом от того, имеют ли люди достаточно пищи.

Большую часть продуктов нам дает земля. При хорошем использовании она может дать их еще больше. Работнику здравоохранения необходимо знать, как помочь земле накормить людей – сейчас и в будущем. Но даже наилучшим образом используемый участок земли может прокормить лишь ограниченное количество людей. А сегодня **многие не имеют в своих хозяйствах достаточно земли, чтобы справляться со своими нуждами и оставаться здоровыми.**

Во многих странах мира ситуация ухудшается. Родители часто заводят много детей, поэтому год от года растет количество ртов, которое нужно прокормить на ограниченной доле земли, находящейся в пользовании бедняков.

Многие программы здоровья пытаются установить баланс между людьми и землей через “планирование семьи” или, помогая людям, заводить только то количество детей, которое они захотят. По этим соображениям, чем меньше семьи, тем больше земли и пищи вокруг. Но планирование семьи дает небольшой эффект. Пока люди бедны, они хотят иметь много детей. Дети бесплатно помогают им в работе, а когда они подрастут, то даже смогут принести в дом немного денег. Когда родители состарятся, кто-то из детей или внуков позаботится о них.

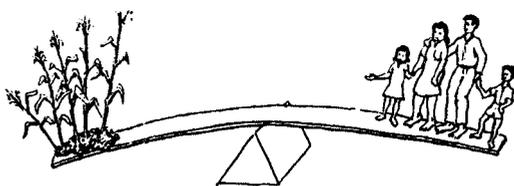
Для развивающейся страны многодетные семьи представляют экономическое бедствие. Но для бедной семьи большое количество детей часто оказывается экономической необходимостью, особенно, когда многие умирают молодыми. В современном мире **для большинства людей многодетность является наиболее надежной формой социальной защиты, на которую они могут рассчитывать.**

Некоторые группы и программы используют другой подход. Они осознают, что голод существует не потому, что слишком мало земли, чтобы всех прокормить, а потому, что большая часть земли принадлежит небольшому количеству людей. Поэтому они стараются достичь баланса путем более справедливого распределения земли и богатства, пытаются помочь людям взять в свои руки контроль над своим здоровьем, землей и жизнью.

Доказано, что там, где земля и богатство распределены более справедливо, а люди добились большей экономической защищенности, они обычно предпочитают небольшие семьи. Планирование семьи помогает, если у людей правильный выбор. Равновесия между людьми и землей можно скорее достичь через честное распределение и социальную справедливость, чем через планирование семьи.

Говорят, что социальное значение слова *любовь* – это *справедливость*. Работник здравоохранения, который любит своих людей, должен помочь им выработать баланс, основанный на более справедливом распределении земли и богатства.

ОГРАНИЧЕННЫЙ УЧАСТОК ЗЕМЛИ МОЖЕТ ПРОКОРМИТЬ ЛИШЬ ОГРАНИЧЕННОЕ ЧИСЛО ЛЮДЕЙ



УСТОЙЧИВЫЙ БАЛАНС МЕЖДУ ЛЮДЬМИ И ЗЕМЛЕЙ ОСНОВЫВАЕТСЯ НА СПРАВЕДЛИВОМ РАСПРЕДЕЛЕНИИ.



Баланс между лечением и профилактикой часто сводится к равновесию между безотлагательными нуждами и долгосрочными потребностями.

Как работник здравоохранения, вы должны заходить к своим людям, быть с ними в хороших отношениях и помогать в разрешении их проблем. Главная забота людей – найти облегчение от болезни и страданий. Поэтому **одной из ваших главных забот должна быть помощь в исцелении.**

Но смотрите вперед. Пока вы заботитесь о безотлагательных нуждах людей, вам следует помочь им заглянуть в будущее. Помогите им понять, что многие болезни и страдания можно предупредить и что люди сами могут принимать профилактические меры.

Однако, будьте осторожны! Иногда работники здравоохранения в своем желании предупредить будущие болезни заходят так далеко, что забывают о существующих болезнях и страданиях. Не сумев уделить внимание насущным нуждам людей, они могут потерпеть неудачу в попытке наладить кооперацию с людьми. А тогда они не смогут добиться успеха в своей профилактической деятельности.

**Лечение и предупреждение идут рука об руку.** Раннее лечение часто предупреждает переход легких болезней в серьезные. Если вы сможете людям узнать многие из наиболее общих проблем здоровья и начать лечение на ранней стадии дома, многие ненужные страдания можно предупредить.

**Раннее лечение – это форма превентивной медицины.**

Если вы хотите взаимодействовать с людьми, **беритесь за работу вместе с ними.** Устанавливайте равновесие между предупреждением и лечением – это приемлемо для всех. Такой баланс будет во многом определяться отношением людей к болезни, исцелению и здоровью. По тому, как далеко вы сможете им заглянуть вперед, как изменится их отношение и насколько больше болезней окажется под контролем, вы сможете определить, что равновесие естественным образом сдвигается в пользу предупреждения.

**Работайте в пользу профилактики, но не навязывайте ее.**

Вы не сможете убедить мать, ребенок которой болен, что профилактика важнее лечения, даже если захотите выслушать ее. Но вы сможете убедить ее, что профилактика очень важна, пока будете помогать ей ухаживать за ребенком.

**Используйте лечение, как дверь в профилактику.** Самое лучшее – говорить людям о профилактике, когда они приходят лечиться. Например, если мать приносит ребенка с глистами, обязательно объясните ей, как избавиться от них. Но найдите также время объяснить и матери, и ребенку, как глисты распространяются и что можно сделать, чтобы предупредить заражение глистами (см. Главу 12). Проведывайте людей время от времени, но не ищите виновных, а просто помогите более эффективно лечиться самим.

**Используйте лечение, как шанс научить профилактике.**

## РАЗУМНОЕ И ОГРАНИЧЕННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ

Одна из самых важных и трудных проблем профилактики – это приучить людей к разумному и ограниченному применению лекарств. Немногие современные лекарства действительно очень важны и могут спасти жизнь. Но **для лечения большинства болезней лекарства не нужны**. Организм, как правило, сам может справиться с болезнью при помощи отдыха, хорошей еды, большого количества питья и самых простых домашних средств.

Люди могут приходить к вам за лекарствами, хотя они им совсем не нужны. Вас могут уговорить, и просто, чтобы сделать людям приятное, вы дадите какие-нибудь таблетки. Но если вы сделаете это, то когда им станет лучше, они будут думать, что вы и лекарство вылечили их. На самом же деле организм сам вылечился.

Вместо того чтобы приучать людей к лекарствам, в которых они не нуждаются, найдите время и объясните, **почему их не стоит употреблять**. Объясните также, **что люди смогут сделать сами, чтобы чувствовать себя лучше**.

Таким образом, вы помогаете людям опираться на местные ресурсы (на себя) больше, чем на внешние средства (лекарства). Кроме того, вы защищаете их здоровье, поскольку **не существует такого лекарства, использовать которое можно было бы без всякого риска**.



Существуют три наиболее распространенных случая, когда люди чаще всего обращаются за лекарствами, которые им не нужны: (1) обычная простуда, (2) небольшой кашель и (3) понос.

**Обычная простуда** лучше всего лечится отдыхом, обильным питьем и приемом аспирина. Пенициллин, тетрациклин и другие антибиотики не помогают вообще (см. с. 163).

От **небольшого кашля** или даже более сильного кашля с густой слизью, или мокротой, поможет обильное питье, которое избавит от слизи и облегчит кашель быстрее, чем сироп от кашля. Ингаляция парами воды принесет даже большее облегчение (см. с. 168). Не заставляйте людей быть зависимыми от сиропа от кашля или других лекарств, которые им не нужны.

Большинству детей, страдающих от **поноса**, лекарства вообще не помогают. Многие из обычно применяемых лекарств (неомицин, стрептомицин, каолин-пектин, Ломотил, хлорамфеникол) могут даже нанести вред. **Самое главное, что нужно в это время ребенку: много жидкости и достаточное количество пищи** (с. 155 и 156). **Ключ к выздоровлению ребенка – его мама, а не лекарство**. Если вы сможете помочь мамам понять это и научить их, что делать, многие детские жизни можно спасти.

Часто и врачи, и обычные люди употребляют слишком много лекарств. Это, к сожалению, вредно по многим причинам:

- Это расточительно. Большую часть денег, потраченных на лекарства, лучше было бы потратить на питание.
- Это заставляет людей зависеть от того, что им не нужно (и часто не по карману).
- Применение каждого лекарства имеет определенную долю риска. Всегда существует шанс, что ненужное лекарство может нанести вред человеку.
- Еще хуже, когда некоторые лекарства употребляют слишком часто для малых проблем, так что они теряют свою силу в борьбе с более опасными болезнями.

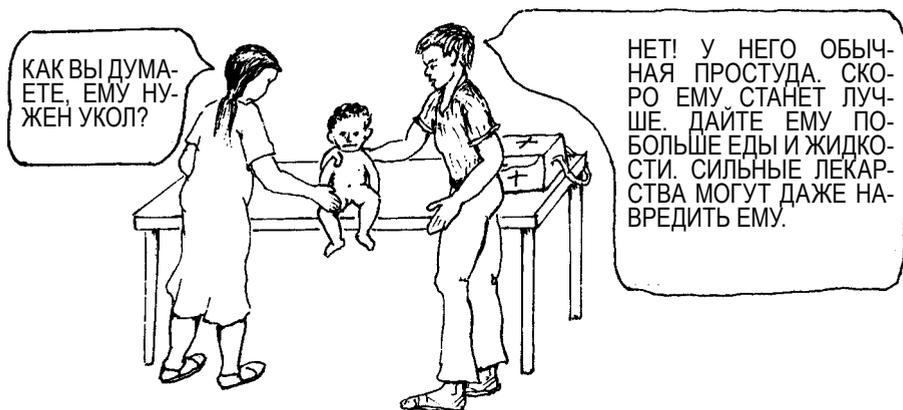
Примером такого лекарства, теряющего свою силу при частом употреблении, является хлорамфеникол ( левомецетин ) Крайнее злоупотребление этим важным, но рискованным антибиотиком, в случаях легких инфекций, привело к тому, что в некоторых частях света хлорамфеникол уже не помогает при брюшном тифе – очень опасном инфекционном заболевании. Частое употребление хлорамфеникола ( левомецетина ) повысило устойчивость брюшного тифа против этого лекарства (см. с. 58).

Из-за всех вышеперечисленных причин, употребление лекарств следует ограничить.

Но как? Ни жесткие правила и ограничения, ни разрешение только высокопрофессиональных лиц на использование лекарств не воспрепятствуют злоупотреблению ими. Только тогда, когда люди сами достаточно хорошо будут информированы, более ограниченное и осторожное употребление лекарств станет обычным явлением.

**Обучение людей разумному и ограниченному употреблению лекарств – одна из самых важных обязанностей работника здравоохранения.**

Это особенно верно для тех областей, где современные лекарства уже нашли широкое применение.



КОГДА ЛЕКАРСТВА НЕ НУЖНЫ, ОБЪЯСНИТЕ ПОЧЕМУ.

Информация об употреблении и злоупотреблении лекарствами содержится в Главе 6, с. 49. О применении инъекций и злоупотреблении ими смотрите Главу 9, с. 65. О разумном употреблении домашних средств прочтите Главу 1.

## ПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧТО СДЕЛАЛ ПРОГРЕСС (ОЦЕНКА)

Время от времени в вашей работе по здравоохранению вам поможет проверка того, **чего и как много** достигли вы и ваши люди. Какие перемены, если они есть, произошли в деле улучшения здоровья и благополучия вашего общества?

Может быть, вы захотите составлять ежемесячные и ежегодные отчеты об итогах деятельности в сфере здравоохранения. Например:

- Сколько семей стали пользоваться туалетом?
- Сколько фермеров приняли активное участие в улучшении плодородия почвы и повышении урожайности?
- Сколько матерей и детей приняли участие в Дошкольной Программе (регулярные обследования и обучение)?

Такой тип опроса поможет вам оценить **предпринятые меры**. Но чтобы убедиться в результативности и **влиянии** этих мер на состояние здоровья, вам нужно будет ответить на такие вопросы:

- Сколько детей страдали от поноса или глистов в прошлом месяце или году – сравнить с тем, что было до появления уборных?
- Какой был урожай в этом сезоне (зерна, бобов или других культур) – сравнить с тем, что было до использования усовершенствованных методов?
- Сколько детей показали нормальный вес и прирост веса по их Детским Картам Здоровья (см. с. 297) – сравнить с тем, что было до начала Дошкольной Программы?
- Меньше ли сейчас стало умирать детей, чем раньше?

Чтобы правильно оценить успех любой деятельности, вам нужно собрать надежную информацию до и после вашей работы. Например, если вы хотите убедить матерей в важности грудного вскармливания для их детей, сначала посчитайте, сколько матерей делают это. Затем начинайте программу обучения и ежегодно делайте аналогичные подсчеты. Таким образом, вы получите хорошее представление о том, насколько эффективно ваше обучение.

Вы захотите поставить перед собой определенные цели. Например, вы и Комитет по здравоохранению можете надеяться, что 80 % семей построят уборные к концу года. Каждый месяц делайте подсчет. Если к концу полугодия только одна треть семей построит уборные, то вы будете знать, что для достижения поставленной перед собой цели вам надо трудиться более усердно.

Чтобы оценить результаты вашей работы по здравоохранению, полезно вести подсчеты и измерения **до, во время и после** определенных процессов.

**Поставленные цели помогают людям работать усерднее и достигать большего.**

Но помните: **Самую важную часть вашей работы по здравоохранению нельзя измерить**. Ее необходимо делать, учитывая, как вы и ваши люди относятся друг к другу, как люди учатся и работают вместе, как растут доброта, ответственность, участие и надежда. Успех вашей работы зависит от растущей силы и сплоченности людей в деле защиты своих основных прав. Вы не можете измерить эти вещи. Но взвесьте их хорошо, когда будете рассматривать, какие произошли изменения.

## ПРЕПОДАВАНИЕ И СОВМЕСТНАЯ УЧЕБА. РАБОТНИК ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КАК ПЕДАГОГ.

Если вы представляете, сколько факторов влияет на здоровье, то можете понять, какую огромную работу должен проделать работник здравоохранения. И действительно, вы никогда не сделаете так много, если попытаетесь взвалить все заботы по охране здоровья на себя.

**Только тогда, когда люди сами повысят ответственность за свое здоровье и здоровье своего общества, смогут произойти важные изменения.**

Благополучие вашего общества зависит от трудностей не одного человека, а почти всех. Чтобы этого достичь, ответственность и знание должны быть разделены на всех.

Вот почему ваша первая забота как работника здравоохранения – это обучение: обучать детей, родителей, фермеров, школьных учителей и других работников здравоохранения – всех, кого можно.

Искусство обучения – самое важное искусство для преподавателя. Обучать – это помогать другим расти и самому расти с ними. Хороший учитель – это не тот, кто вкладывает идеи в головы других людей, а тот, кто помогает другим воплотить свои идеи, сделать для себя новые открытия.

Обучение и изучение не должны ограничиваться школой или пунктами здравоохранения. Они могут проводиться в домах, на полях, на дорогах. Как у работника здравоохранения, наилучший шанс для обучения у вас будет тогда, когда вы лечите больного. Но вы должны искать любую возможность для того, чтобы обмениваться мыслями, убеждать людей и помогать им думать и работать вместе.

По этому поводу на нескольких последующих страницах представлены кое-какие соображения, которые могут вам помочь в этом деле. Это только предложения. У вас должно появиться много других собственных идей.

### ДВА ПОДХОДА К ЗАБОТЕ О ЗДОРОВЬЕ



## СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

**Фланелеграфы** очень хороши для бесед с разными группами, потому что вы можете сохранять все новые картинки. Накройте квадратную доску или кусок картона лоскутом фланели. Вы можете размещать на нем разные вырезанные рисунки или фотографии. Полоски наждачной бумаги или фланели, приклеенные к обратной стороне вырезок, помогут им прилипнуть к фланелевой доске.

**Плакаты и выставки.** “Картина стоит тысячи слов”. Простые рисунки с или без нескольких слов информации должны вывешиваться в пунктах здравоохранения или там, где люди могут посмотреть на них. Вы можете скопировать некоторые рисунки из этой книги.

Если у вас затруднения с правильным воспроизведением размеров или формы, нанесите легонько карандашом квадраты на картинку, которую вы хотите скопировать.

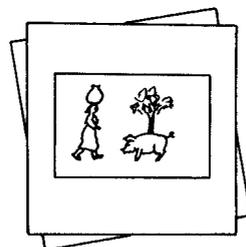
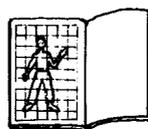
Теперь начертите слабыми линиями такое же количество квадратов большего размера на плакате или на картоне. Копируйте рисунок квадрат в квадрат.

Если можно, попросите сельских художников перерисовать и раскрасить плакаты. Или пусть дети сделают плакаты на разных предметах.

**Модели и демонстрации** помогают представлять ваши идеи. Например, если вы хотите побеседовать с матерями и акушерками о предосторожностях при обрезании пуповины у новорожденного, вы можете сделать куклу вместо ребенка. Приколите шнур к ее животу. Опытные акушерки могут наглядно продемонстрировать это другим.

**Цветные слайды и киноленты** на различные темы о здоровье доступны во многих частях света. Некоторые приходят в комплектах, которые составляют целые рассказы. Простые фильмоскопы и проекторы на батареях также доступны.

Список адресов, куда вы можете послать за обучающими материалами, которые будете использовать для просвещения по здравоохранению в вашей деревне, можно найти на с. 429-432.



## ДРУГИЕ МЕТОДЫ НАГЛЯДНОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ИДЕЙ

**Рассказы.** Когда вам трудно что-то объяснить, рассказ, особенно правдивый, поможет сделать это.

Например, если я скажу вам, что иногда сельский работник может лучше поставить диагноз, чем врач, вы можете не поверить мне. Но если я расскажу вам о сельском работнике здравоохранения по имени Ирена, которая руководит маленьким центром питания в Центральной Америке, вы можете согласиться.

Однажды маленький больной ребенок прибыл в центр питания. Его прислал врач из ближайшего центра здоровья, поскольку ребенок был сильно истощен от недоедания. У ребенка еще был кашель и доктор прописал таблетки от кашля. Ирена волновалась за ребенка. Она знала, что он из очень бедной семьи и что его старший брат умер несколько недель тому назад. Она навестила эту семью и узнала, что старший брат болел долго и кашлял кровью. Ирена пошла в центр здоровья и сказала врачу, что она подозревает у ребенка туберкулез. Были сделаны анализы и оказалось, что Ирена права... Как вы видите, работник здравоохранения определила реальную проблему раньше врача, поскольку хорошо знала своих людей и посещала их дома.

Такие рассказы делают обучение интенсивнее. Это помогает, если работник здравоохранения хороший рассказчик.

**Игровые сценки.** Рассказы, которые сами по себе делают большое дело, становятся еще более доходчивыми, если их разыграть. Может быть вы, учитель или кто-нибудь из комитета здоровья сумеете разыграть коротенькую пьеску или скетч со школьниками.

Например, чтобы показать, как защитить пищу от мух, которые способствуют распространению поноса, нарядите нескольких маленьких ребят в костюмы мух и пусть они жужжат вокруг еды. Мухи пачкают открытую пищу. Затем дети едят эту пищу и заболевают. Но мухи не могут добраться к пище в коробке с плотной проволочной крышкой. Поэтому дети, которые едят защищенную пищу, остаются здоровыми.



**Чем больше способов вы используете для представления своих идей, тем лучше люди поймут и запомнят.**

## РАБОТАТЬ И УЧИТЬСЯ ВМЕСТЕ ДЛЯ ОБЩЕГО БЛАГА

Существует много способов заинтересовать и вовлечь людей в совместную работу по преодолению общих трудностей. Вот несколько предложений:

1. **Сельский комитет здоровья.** Жители деревни выбирают небольшую группу деятельных и заинтересованных людей, чтобы помочь спланировать и проводить работу, связанную с благосостоянием общества – например, копать выгребные ямы или туалеты. Работник здравоохранения может и должен нести большую часть ответственности по сравнению с другими людьми.
2. **Групповые дискуссии.** Мамы, папы, школьники, молодые люди, народные целители или другие группы могут обсуждать те нужды и проблемы, которые влияют на здоровье. Основная цель этих дискуссий – обсудить предложения и пути воплощения в жизнь того, что люди уже знают.

3. **Праздники труда.** Общественные работы по пуску системы водоснабжения или по уборке деревни пройдут быстрее и веселее, если все жители деревни примут в них участие. Игры, гонки, освежающие напитки, простые призы помогают превратить работу в игру. Используйте свое воображение.



Дети могут делать поразительную работу, если превратят ее в игру.

4. **Кооперативы.** Люди могут сдерживать рост цен, если поделятся инструментами, запасами, а, может быть, и землей. Групповая кооперация может иметь большое влияние на благосостояние людей.
5. **Посещение занятий.** Работайте с сельскими учителями для поддержания здравоохранительной деятельности путем демонстраций и игры на сцене. Приглашайте также маленькие группы учащихся в центр здоровья. Дети не только учатся быстрее, но могут быстрее найти выход из затруднительных ситуаций. Если вы предоставите детям такую возможность, они с радостью станут ценными помощниками.
6. **Встречи с матерями и детьми.** Очень важно, чтобы беременные женщины и матери маленьких детей (до 5 лет) были хорошо информированы о требованиях к своему здоровью и здоровью своих детей. Регулярные визиты в пункты здоровья – это возможность обследования и обучения как матерей, так и детей. Матери должны вести записи о состоянии здоровья детей и ежемесячно заносить их в регистрационные карточки роста детей (см. Карта Здоровья Ребенка, с. 297). Мамы, которые понимают эту карту, часто гордятся тем, что их дети хорошо питаются и растут. Они могут научиться понимать эти карты, даже если не умеют читать. Возможно, вам удастся научить заинтересованных мам организовать и вести эту работу.
7. **Визиты на дом.** Наносите дружеские визиты людям, особенно тем семьям, которые имеют особые проблемы, редко посещают пункты здоровья или не принимают участия в общей работе. Но храните людские тайны. В том случае, когда ваш визит не может быть дружеским, не делайте его, если только дети или беззащитные люди не находятся в опасности.

## СПОСОБЫ УЧАСТИЯ И ОБМЕНА ИДЕЯМИ В ГРУППЕ

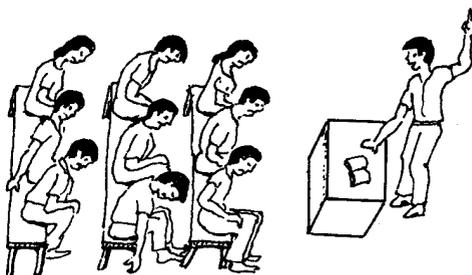
Как работник здравоохранения, вы убедитесь, что успех, достигнутый в деле улучшения здоровья ваших людей, намного больше зависит от вашего таланта преподавателя, чем от ваших медицинских или технических познаний. Только тогда, когда все сообщество подключается и работает вместе, можно преодолеть большие проблемы.

Только слушая, что им говорят, люди многому не научатся. Они учатся на том, что сами думают, чувствуют, обсуждают, видят и делают вместе.

Поэтому хороший учитель не сидит за столом и не говорит **для** людей. Он разговаривает и работает **с** ними. Он помогает своим людям ясно представлять свои трудности и находить подходящие пути для их преодоления. Он ищет любую возможность для того, чтобы открыто и по-дружески поделиться своими мыслями.



Говори с людьми,,,



а не для них.

Возможно, самое важное, что вам необходимо сделать как работнику здравоохранения, пробудить у людей их собственные способности, помочь им приобрести уверенность в себе. Иногда сельчане не меняют то, что им не нравится, потому что и не пытаются это сделать. Часто они даже думают о себе как о невежественных и безвольных людях. Но это не так. Большинство сельчан, включая тех, кто не может читать или писать, обладают удивительными талантами и знаниями. Они уже сделали огромные изменения в своем окружении с помощью используемых инструментов, обработанной земли, строений. Они могут делать то, чего не могут сделать люди, более образованные.

Если вы поможет людям понять, как много они уже знают и как много сделали, чтобы изменить свое окружение, они сами поймут, что надо учиться и делать еще больше. Работая вместе, они в меру своих сил смогут улучшить свое здоровье и благополучие.

Только как рассказать людям обо всем этом?

Часто вы не в состоянии это сделать! Но вы можете помочь людям самим понять многое, собирая их вместе для дискуссий. Сами говорите немного, а начните дискуссию, задавая определенные вопросы. Могут помочь вам и простые картинки, напоминающие рисунок на следующей странице, где изображена крестьянская семья в Центральной Америке. Вам следует нарисовать свою собственную картинку с людьми, домами, животными и различными плодами так, чтобы она была как можно ближе к тому, что бывает в вашей местности.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАРТИНКИ, ЧТОБЫ ЛЮДИ ОБСУЖДАЛИ И ДУМАЛИ ВМЕСТЕ



Покажите группе людей рисунок, похожий на этот, и попросите их обсудить его. Задавайте такие вопросы, чтобы дать людям возможность говорить о том, что они знают и могут делать. Вот несколько таких простых вопросов:

- Кто эти люди на рисунке и как они живут?
- Какой была эта земля до того, как пришли люди?
- Каким образом они изменили окружающую среду?
- Как эти изменения повлияли на здоровье и благосостояние?
- Какие другие преобразования могут сделать эти люди? Что они еще могли бы научиться делать? Что их останавливает? Как их учить дальше?
- Как они научились фермерству? Кто обучил их?
- Если врач или юрист приедет на эту землю, имея не больше денег или инструментов, чем эти люди, сможет ли он тоже быть фермером? Почему да, почему нет?
- Чем эти люди похожи на нас?

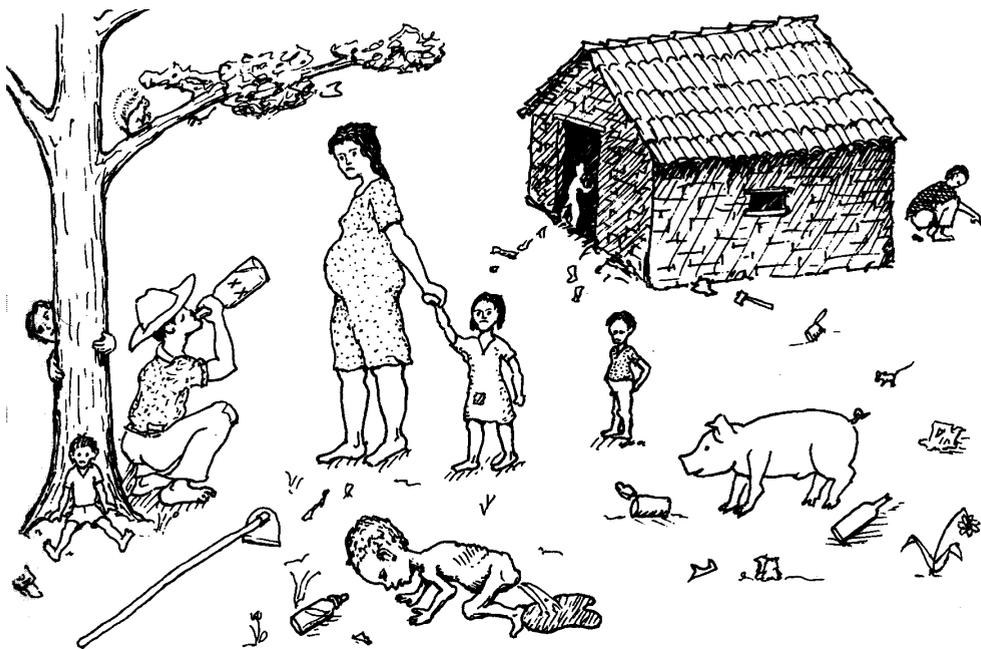
Такой вид групповой дискуссии поможет вселить в людей уверенность в своих силах и в возможности преобразований. Это также заставит их почувствовать себя более тесно связанными со своим обществом.

Сперва вам может показаться, что люди медленно высказываются о том, что они думают. Но со временем они начинают говорить свободнее и задавать важные вопросы. Поощряйте каждого высказывать то, что он или она чувствуют, и говорить без страха. Попросите тех, кто говорит больше всех, дать возможность сказать тем, кто делает это медленнее.

Вы можете придумать множество других рисунков и вопросов для начала дискуссии, которая помогла бы людям взглянуть более трезво на проблемы, их причины и возможные решения.

---

Какие вопросы смогли бы вы задать людям, чтобы заставить их подумать о том, что привело ребенка на картинке в такое состояние?



Постарайтесь придумать такие вопросы, которые приведут к другим и заставят людей задавать их самим. Будут ли ваши люди думать о том, какие причины вызывают смерть от поноса, когда станут обсуждать картинку, подобную этой?

## КАК ЛУЧШЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Любой, кто умеет читать, может пользоваться этой книгой у себя дома. Даже те, кто не умеют читать, могут обучаться по картинкам. Но чтобы эта книга полнее и лучше использовалась, людям необходимо дать некоторые инструкции. Это можно сделать несколькими способами.



Работник здравоохранения или любой, кто распространяет эту книгу, должен быть уверен в том, что люди понимают, как пользоваться списком Содержания, Индексом, Приложениями и Словарем. Обращайте особое внимание на то, чтобы дать примеры, **как правильно находить нужные вещи**. Убедите каждого внимательно читать разделы книги, которые помогут понять, что может быть полезным, **что может быть вредным и опасным** и **когда важно получить помощь** (см. особенно Главы 1, 2, 6 и 8, а также ПРИЗНАКИ ОПАСНОЙ БОЛЕЗНИ, с. 42). Подчеркните, как важно **предупредить болезнь** прежде, чем она начнется. Заставьте людей обратить особое внимание на Главы 11 и 12, которые посвящены **правильному питанию** (питание) и **поддержанию чистоты** (гигиена и санитария).

И еще **покажите и отметьте страницы, которые рассказывают о самых общих проблемах в вашей местности**. Например, вы можете отметить страницы о **поносе** и быть уверенными, что матери маленьких детей поймут **“специальный напиток”** (регидрон, с. 152). Многие проблемы и затруднения можно объяснить кратко. Чем дольше вы пробудете с людьми, **обсуждая**, как пользоваться книгой, или **читая и пользуясь ею одновременно**, тем больше каждый получит от нее.

Вы, как работник здравоохранения, должны убедить людей собираться **небольшими группами**, чтобы читать книгу, обсуждая по одной главе каждый раз. Обратите внимание на основные проблемы в вашей местности: как справиться с уже существующими проблемами здоровья и как предупредить подобные им в дальнейшем. Заставляйте людей смотреть в будущее.

Возможно, заинтересованные люди смогут организовать **краткие курсы**, используя эту книгу (или другие). Члены такой группы могли бы обсудить, как распознать, вылечить и предупредить разные болезни. Они могли бы по очереди обучать и объяснять некоторые вещи друг другу.

Чтобы помочь сделать занятия на таких курсах более интересными, вы можете **разыграть ситуацию**. Например, кто-нибудь представится больным и начнет объяснять, что он чувствует. Другие задают ему вопросы и экзаменуют его (Глава 3). Используйте книгу, чтобы отыскать его проблему и ее решение. Группа не должна забывать включать “больного” в процесс изучения его болезни и закончить обсуждение с ним тем, как предупредить болезнь в будущем. Все это можно разыграть на курсах.

Интересные и эффективные методы изучения здоровья представлены в книге *«Пособие Для Работников Здравоохранения»* из фонда Геспериона.

Как работник здравоохранения, вы можете наилучшим способом помочь людям правильно пользоваться этой книгой: Когда люди приходят к вам на лечение, заставьте их найти свою собственную или детскую болезнь в книге и узнать, как ее лечить. Это требует больше времени, но помогает намного лучше, чем, если вы бы сделали это за них. Только когда кто-то ошибается или пропускает что-то важное, тогда вы подсказываете, как нужно сделать лучше. Таким образом, **даже болезнь дает шанс помочь людям учиться**.

Дорогие сельские работники здравоохранения, кто бы вы и где бы вы ни были, имеете ли вы звание или специальное положение, или просто кто-то, как и я, заинтересованный в благополучии других – делайте добро, используя эту книгу. Она для вас и для каждого из вас.

Но помните, что самую важную часть заботы о здоровье вы не найдете ни в этой книге, ни в другой. Ключ к хорошему здоровью лежит в вас и в ваших людях, в заботе, внимании, понимании друг друга. Если вы хотите видеть ваше общество здоровым, основывайтесь на этом.

**Внимание и участие - ключ  
к здоровью.**

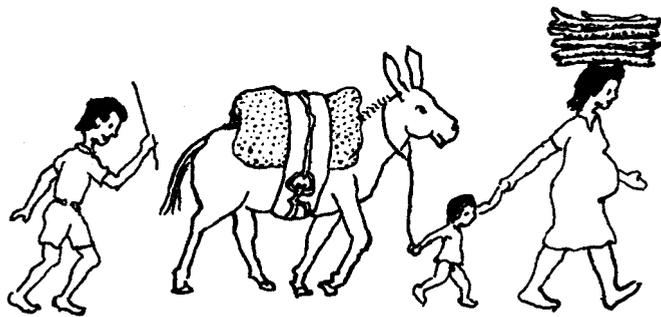
Искренне Ваш,

*David*

Давид Вернер.









Эта книга создана, чтобы помочь людям самим справиться с большинством болезней. Но в ней нет ответов на все вопросы. В случае опасной болезни, или когда Вы не можете определить причин происходящего, обратитесь к работнику здравоохранения, как только появится такая возможность.

