પ્રકરણ - ૨ આરોગ્ય સમસ્યાઓનો ઉકેલ કાઢવો.

અહીં આપેલ જશોદાની વાત પરથી તમે પણ તમારી આરોગ્ય સમસ્યાનો ઉકેલ શોધી શકો છો. આમ તો કોઇ પણ રોગની સારવાર તબીબી રીતે કરી શકાય છતાં તે અંગે ઘરગથ્થુ તથા અન્ય સારવાર પદ્ધતિઓનો પણ વિચાર કરી શકાય. તમારો રસ્તો તમે જાતે શોધો.

વિષયસૂચિ :

૧.૦ જશોદાની વાત
૧.૧ રોગનું નિદાન
૧.૨ કેટલીક બિમારી ઓળખવી અઘરી છે.
૨.૦ સૌથી સારી સારવાર કઇ ?
૨.૧ સારવારના ફાયદા અને ગેરફાયદા
૩.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ
૩.૧ સમસ્યાનું મૂળ કારણ શોધો
૩.૨ સમસ્યાના ઉકેલ માટે સંગઠિત પ્રયાસ
૩.૩ આરોગ્ય રક્ષક શું કરી શકે ?

૧.૦ જશોદાની વાત :

જશોદા પંચમહાલના રામપુરા ગામમાં રહે છે. તેઓ નાનકડા ખેતરમાં મકાઇ ઉગાડી પોતાના કુટુંબનું ભરણપોષણ કરે છે. પરંતુ મોંઘવારીના સમયમાં ત્રણ બાળકોનું પૂરું નથી થતું. તેથી તેનો પતિ અવારનવાર બીજા દોસ્તો સાથે વડોદરા મકાન બાંધકામના કામમાં મજૂરી કરવા જાય છે.

તેનો પતિ છેલ્લીવાર વડોદરાથી આવ્યાના ૧૫-૨૦ દિવસ બાદ જશોદાને યોનિમાંથી કાયમ કરતાં વધુ પાણી પડતું હોય એમ લાગ્યું. ત્યાર પછી પેશાબ કરતી વખતે તેને બળતરા થવા લાગી. તેણે તેની બેનપણી સરોજને આ વાત કરી. સરોજે તેને મકાઇડોડાની મૂછોનો ઉકાળો પીવાની સલાહ આપી. જશોદાએ ઉકાળો પીધો છતાં તેને સારું ન થયું. સરોજની માસી મંજુલાએ તેને પેટ પર થોરિયાનું દૂધ લગાવવા કહ્યું. હજી તેને કોઇ ફાયદો થયો નહિ. તેથી તે ડાહીબેન દાયણની સલાહ લેવા ગઇ. તેમણે તેને લીમડાના પાનની ચટણી બનાવી નાની પોટલીમાં ભરી, પોટલી દરરોજ યોનિમાં મૂકવા કહ્યું. જશોદા કંટાળી હોવા છતાં તેણે પાંચ-છ દિવસ સુધી આ રીતે પોટલી મૂકી. હજી તેને જોઇએ તેવી રાહત ન થઇ. તેથી તે દિનેશભાઇ આરોગ્ય રક્ષકને મળવા ગઇ.

૧.૧ રોગનું નિદાન :

દિનેશભાઇએ તેને કહ્યું કે તેઓ જે પ્રશ્ન પૂછે તેના બરાબર વિચાર કરીને જશોદા જવાબ આપશે તો જ રોગ પકડાશે. રોગની સારી સારવાર માટે ચોક્કસ નિદાન કરવું જરૂરી છે.

૧. આરોગ્ય રક્ષક પોતે કાંઇ જાણતા ન હોય તે રીતે પહેલેથી બધી વિગતો લેવાની શરૂઆત કરે છે.

૨. બિમારી પ્રમાણે તાલીમમાં શીખવાડેલ ક્રમમાં પ્રશ્નો પૂછીને માહિતી એકઠી કરે છે.

* બિમારી કયારથી થઈ છે ?
* શું ચિન્હો દેખાયા ? કેટલીવાર ?
* તમારા કુટુંબમાં બીજા કોઈને આવું થયું છે ?
* શું કરવાથી તમને સારું લાગે છે ?

આરોગ્ય રક્ષકે નિદાન અંગે કોઇ ઉતાવળિયું અનુમાન ન કરવું. શરૂઆતથી રોગ અંગેની વિગતો મેળવવી.

૧.૨ કેટલીક બિમારી ઓળખવી અઘરી છે.

દિનેશભાઇએ કહ્યું કે, આવા ચિન્હો સ્ત્રીઓને બે-ત્રણ બિમારીમાં આવે છે. જેમ કે જાતીય રોગ, ગર્ભાશય કે બીજ વાહિનીમાં ચેપ લાગે ત્યારે, પેઢુમાં સોજો (Pelvic Inflammatory Diseases) આવવો કે પછી જાતીય રોગ ન હોય પણ યોનિમાં જ કોઇ ચેપ લાગ્યો હોય તો પણ આવું થાય છે.

૩. આવા ચિન્હો કઇ કઇ બિમારીમાં આવી શકે તેનો વિચાર કરે છે.

૪. દર્દીને આસપાસની માહિતી પૂછવાથી પણ ક્યારેક રોગ વિશે ચોક્કસ માહિતી મળે.

૫. કયો જવાબ સાચો હશે તેનો બરાબર વિચાર કરી લે છે.

દિનેશભાઇએ જશોદાને રોગ મટી જશે એ વાત કહેતાં કહેતાં પૂછી લીધું કે તેનો પતિ અન્ય સ્ત્રીઓ સાથે સંબંધ રાખે છે ખરો ? કે જશોદા પોતે બીજા પુરૂષ સાથે સંબંધ રાખે છે કે કેમ ?

આડી આવળી ઘણી વાતો કર્યા પછી જશોદાએ તેમને કહ્યું કે તેનો પતિ હમણાંથી ઘણો લાંબો સમય બહારગામ રહે છે. તેને શંકા છે કે ત્યાં તે અન્ય કોઇ સ્ત્રી સાથે સૂએ છે. વળી, જશોદાની ફરિયાદ આ વખતે તેનો પતિ વડોદરાથી પાછો આવ્યો પછી જ શરૂ થઇ છે. દુખાવો અને પેશાબ કરતી વખતે બળતરા તેના પતિને પણ થઇ છે. પણ તે માને છે કે ગરમ ખોરાક લેવાથી આવું થયું હશે. હાલ તેના પતિએ માંસ-માછલી તજીને દૂધ લેવાનું શરૂ કર્યું છે. જશોદાને જાતીય રોગ થયો છે તેમ દિનેશભાઇએ અનુમાન કર્યું. કયા પ્રકારના રોગાણુ છે તે નક્કી કરવું અઘરું છે. તેથી બધા રોગાણુ ઉપર અસર કરતી હોય તેવી દવા લેવી પડશે એવી સલાહ આપી.

૨.૦ સૌથી સારી સારવાર કઇ ?

દિનેશભાઇએ જશોદાને કહ્યું કે દવાથી તેને ચોક્કસ સારું થઇ જશે. છતાં જશોદાએ વાપરેલી ત્રણ દેશી દવાઓ અંગે પણ વિચાર કરવો જોઇએ.

* મકાઇની મૂછોનો ઉકાળો પેશાબ માર્ગના ચેપમાં કામ આવે છે. કારણકે તે પીવાથી ખૂબ પેશાબ થાય છે, જેનાથી પેશાબ માર્ગમાંથી રોગાણુ તણાઇને મોટા ભાગે બહાર નીકળી જાય છે. પરંતુ જશોદાને મટયું નથી તે બતાવે છે કે તેનો ચેપ પેશાબ માર્ગમાં નથી અથવા તે અસરકારક નથી.
* થોરિયાનું દૂધ પેટ પર લગાવવાથી અંદરનો દુખાવો ના મટે તે વાત સ્પષ્ટ છે.
* યોનિની અંદર મૂકાતી પોટલી અંગે કાંઇ કહી શકાય નહિ. અંદર મૂકવાથી વસ્તુની પોતાની ચોખ્ખાઇ ન હોય તો ચેપ વધે છે. ક્યારેક વનસ્પતિના જલદ ગુણધર્મને કારણે યોનિની સુંવાળી ચામડીને નુકશાન પણ થાય છે.

દવા વાપરતાં પહેલા તે તમને ઉપયોગી છે કે નહિ તે જાણી લો.

જે લોકો તમને દવા બતાવે તેમને પૂછો. આ દવા તમે વાપરી છે ? આ દવા શું થાય તો કામમાં આવે ? આ દવા કેવી રીતે વાપરવાની ? કેટલી માત્રામાં ? દવાની આડ અસર શું છે ? આ દવાથી કેટલા દર્દીઓ સારા થયા હતા ? કોણ કોણ ?

આમાંથી મળેલી માહિતીને તમારા રોગના લક્ષણો સાથે સરખાવી જુઓ અને વિચાર કરો કે તે તમને કામમાં આવશે ? બીજાને જે સંજોગોમાં આ દવાની સારી અસર થઇ હતી તે જ સંજોગો તમારા પણ છે કે કેમ તેની ખાત્રી કરો.

દવા મદદકર્તા છે, નુકશાનકારક છે કે બિનઅસરકારક તે નક્કી કરો.

૧. એક બિમારી માટે જો અનેક દવાઓ હશે તો તેમાંની કોઇની ખાસ કશી અસર થતી ના હોય એમ માની શકાય.

૨. પ્રાણી કે મનુષ્યના મળ-મૂત્રનો ઉપયોગ લાભ કરતો નથી પણ કયારેક તેમાંથી ગંભીર ચેપ લાગી શકે છે.

૩. બિમારીના ચિન્હોના દેખાવ સાથે મળતી આવે તેવી દવાઓ ઉપયોગી થતી નથી. તે ફકત માન્યતાને કારણે લોકો વાપરે છે. દા.ત. લોહી પડે તો લાલ રંગના છોડની દવા, ઘા પડે તો ચાની ભૂકી દબાવવી, વગેરે.

૪. જે પદ્ધતિ/દવામાં ઉપવાસ કરવાના હોય, સામાન્ય કસરત પણ ના મળે તેવું હોય કે પૂરતો આરામ ના મળે કે ઘણી વધારે તકલીફ઼ ઉઠાવવી પડે તેમ હોય તે સારવારથી તમારું શરીર નબળું પડે છે.

૫. જે પદ્ધતિમાં દર્દીનો કે કોઇ સગાનો/વ્યક્તિનો વાંક કાઢવામાં આવે તો તેનાથી તેનું દર્દ-દુઃખ વધે છે. તેનાથી સામાજિક સમસ્યા થઇ શકે છે.

૬. સૌથી સારી સારવાર કઇ છે તે તેના ફાયદા અને ગેરફાયદાનો વિચાર કરીને નક્કી કરો.

બધો વિચાર કરતાં જશોદાને એમ લાગ્યું કે વિલાયતી દવા વધુ અનુકૂળ આવશે. એટલે તેણે દિનેશભાઇ પાસેથી ગોળીઓ લીધી. તેમણે તેને એ પણ સમજાવ્યું કે, તેના પતિની પણ દવા કરાવવી પડશે. ભલે અત્યારે તેઓ વડોદરા કામે ગયેલ છે પણ ફરી પતિ-પત્નિ સંભોગ કરે (ભેગા સૂઈ જાય) તે અગાઉ તેની પણ પૂરી સારવાર કરાવી લેવી જોઇએ. નહીં તો જશોદાનો રોગ મટયા પછી તેને ફરી ચેપ લાગવાનો જ છે.

જશોદાએ દવા એક અઠવાડિયું લીધી, છતાં તેને ખાસ ફેર પડયો નહીં. તેની તકલીફ થોડી વધી હતી. યોનિનું પ્રવાહી વધુ પીળું થયું હતું. દિનેશભાઇએ તેને વધુ તાલીમ પામેલ નર્સ વનિતાબેન પાસે સલાહ લેવા મોકલી. તેમણે પણ તેને જાતીય રોગ થયો છે તેવું નિદાન કર્યું. દિનેશભાઇએ આપેલ દવાથી જશોદાને ફાયદો થયો નહીં એ જાણી તેમણે તેને શહેરમાં ડૉક્ટર પાસે જઇને કયા પ્રકારનો જાતીય રોગ છે તે અંગે તપાસ કરાવવા કહ્યું.

૭. એક દવા અસરકારક ના થઇ તો રોગ શું કરવાથી મટે તેની વિગતે તપાસ કરો.

ગોનોરિયા, સીફીલીસ વગેરે રોગો અંગે લેબોરેટરી તપાસ કરાવવી જરૂરી છે. પેશાબ, યોનિ પ્રવાહી, લોહી વગેરે તપાસના રિપોર્ટ જોઇ નિદાન થાય તે પ્રમાણે તેણે દવા લેવી પડશે એવી સલાહ આપી.

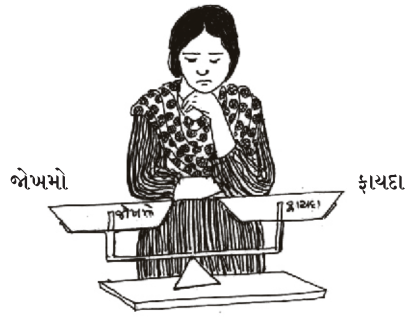
૨.૧ સારવારના ફાયદા અને ગેરફાયદા :

જશોદા ઘરે ગઇ અને વિચાર કરવા લાગી કે હવે શું કરવું ? શહેરમાં જવાનું એટલે પૈસાનો ખર્ચ થાય, બે દિવસ તેની ગેરહાજરીમાં ઘરે બાળકો અને ઢોરનું ધ્યાન કોણ રાખશે તેની વ્યવસ્થા કરવી પડશે, અને પતિની રજા વગર પૈસા ખર્ચ કરવાથી તે ગુસ્સે થશે.

પણ તેને યાદ આવ્યું કે, જો તે હમણાં શહેર ના જાય, પતિની રાહ જોઇને બેસી રહે, તો રોગ વકરશે. ચેપ વધી જશે તો ભવિષ્યમાં તબિયત વધુ બગડશે. પેઢુંમાં દુ:ખાવો વધતો જાય અને તે ઘર-ખેતરનું કામ બરાબર નહીં કરી શકે. ચેપ વધતો જાય તો ધીમે ધીમે પેશાબમાર્ગમાં પણ ફેલાય કે માસિક ચક્રમાં ગરબડ ઊભી થઇ શકે, વળી, તેના પતિને પણ તેથી નુકશાન થાય એવું બને. માટે બને તેટલી વહેલી સારવાર કરાવવી જરૂરી છે.

જશોદા જાતે નક્કી ના કરી શકી તેથી ફરીથી વનિતાબહેન પાસે ગઇ ત્યારે તેમણે સમજાવ્યું કે,

કોઇ પણ સારવારના ફાયદા અને ગેરફાયદા કે જોખમ હોય છે. આપણને સારું થાય તેને ફાયદો કહેવાય અને તકલીફ વધે તે ગેરફાયદો કહેવાય. શાંત મગજથી વિચારીને નિર્ણય કરવો.



સારવારના ફાયદા	સારવારના ગેરફાયદા/જોખમો
✷ તમારો રોગ મટશે અને તમે ઘર-ખેતરનું કામ બરાબર કરશો. ✷ તમારા હવે પછી થનાર બાળકને આ રોગનો ચેપ નહીં લાગે. ✷ બીજા અંગોમાં ચેપ ફેલાતો અટકશે. ✷ તમે વધુ તંદુરસ્ત બનશો.	✷ બચાવેલા પૈસા વપરાઇ જશે. ✷ પતિને પૂછ્યા વગર જાઓ છો તેથી તે ગુસ્સે થશે. ✷ તમે દવાખાને જશો ત્યારે ઘરનું ધ્યાન કોણ રાખશે એ પ્રશ્ન ઉકેલવો પડશે. ✷ સારવાર નહીં લો તો તકલીફ વધવાની છે અને રોગ વકરી શકે છે.

જશોદાએ વિચાર કરીને શહેરના દવાખાને જવાનું નક્કી કર્યું. શહેરમાં જઇ તપાસ કરાવતાં તેને ગોનોરિયાનો રોગ થયો છે, એમ ખબર પડી. ત્યાંથી તેને દવા મળી તે લેવાથી તેનો રોગ દૂર થયો. તેના પતિને પણ તેણે દવા અપાવી. તેથી બન્ને પતિ-પત્નિ સુખ ચેનથી જીવવા લાગ્યા.

૩.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

જશોદાનો રોગ અત્યારે તો મટ્યો છે. પણ તે જાણે છે કે ખરો ઉપાય તેના પતિનું વર્તન સુધારવાનો છે. તે જો પરસ્ત્રી સંબંધ ચાલુ રાખશે તો ફરી બન્નેને ચેપ લાગવાનો જ છે. તેણે વનિતાબેન અને અન્ય સ્ત્રીઓની સલાહ લીધી. તેઓએ નીચે પ્રમાણે સવાલ-જવાબ કરીને સમસ્યા માટે કારણ અને ઉપાય શોધ્યા.

૩.૧ સમસ્યાનું મૂળ કારણ શોધો.

વનિતાબેન	જશોદાની બેનપણીઓ
પ્રશ્ન : જશોદા કેમ બિમાર પડી ?	જવાબ : ગોનોરિયા નામના રોગાણુ લાગવાથી.
પ્રશ્ન : તેને આ રોગાણું કેમ લાગ્યા ?	જવાબ : તેના પતિ સાથે સંબંધ કરવાથી.
પ્રશ્ન : તેના પતિને આ રોગાણું કેમ લાગ્યા ?	જવાબ : તે પરસ્ત્રી સાથે સંભોગ કરતો હતો.
પ્રશ્ન : પણ તે બીજી સ્ત્રીઓ સાથે કેમ સંબંધ રાખે છે ?	જવાબ : કારણકે ઘણા દિવસ સુધી કામ માટે બહાર રહે છે, ત્યારે પોતાની જાતીય ઇચ્છા પર કાબૂ રાખતો નથી. નાનપણથી પુરૂષોને પોતાની ઇચ્છા પર કાબૂ રાખવાનું કોઇએ શીખવ્યું નથી.
પ્રશ્ન : તે શા માટે બહાર કામ કરે છે ?	જવાબ : ગામની નાની ખેતીમાંથી તે કુટુંબનું ભરણપોષણ કરી શકતો નથી. તેથી બહારગામ નોકરી કરે છે.
પ્રશ્ન : જશોદાને ચેપ લાગવાનું બીજું કારણ શું છે ?	જવાબ : તેનો પતિ સંભોગ વખતે નિરોધ વાપરતો નથી.
પ્રશ્ન : તે કેમ નિરોધ નથી વાપરતો ?	જવાબ : તેને ખબર નથી કે નિરોધ વાપરવા જોઇએ.

૯. કારણોનું વર્ગીકરણ કરો.

શારીરિક કારણ :
- ✸ ગોનોરીયા નામના રોગાણુ
- ✸ દવાને જલ્દી ન ગાંઠે તેવા પ્રતિકારક (જબરા) રોગાણુ
- ✸ સ્ત્રી શરીરની રચના એવી છે કે પુરૂષનું વીર્ય તેના શરીરમાં રહે છે અને તેને જલ્દી રોગ લાગે છે.

રાજકીય અને આર્થિક પરિબળો :
- ✸ જશોદાનું ગામ અંતરિયાળ છે.
- ✸ પુરૂષોને કામની શોધમાં બહાર જવું પડે છે.
- ✸ રોગાણુની પરખ અને સારવાર ગામમાં શક્ય નથી.
- ✸ ગામ શહેરથી ઘણે દૂર છે.
- ✸ દવાખાનુ શહેરમાં છે.
- ✸ રસ્તા ખરાબ છે તેથી સમય ખૂબ જાય છે.
- ✸ સારવાર ખર્ચાળ છે.

સામાજિક પરિબળો :
- ✸ તેનો પતિ પરસ્ત્રી સાથે સંબંધ રાખતો હતો.
- ✸ રોગ વિશે કોઇ માહિતી નથી.
- ✸ ખોટી માન્યતાને લીધે કે જાણકારી નથી તેથી નિરોધ નથી વાપરતા.
- ✸ નિરોધ સહેલાઇથી મળતા નથી.

૩.૨ આવા પ્રશ્નના ઉકેલ માટે સંગઠિત પ્રયાસ :

૧૦. આમાંથી કયા કારણનો તમે ઉપાય કરી શકો તેનો સાથે બેસીને વિચાર કરો.

૧૧. શું કરવાથી ઇચ્છિત પરિણામ મળી શકે તે નક્કી કરો.

પ્રશ્નનો વ્યવસ્થિત ઉકેલ લાવવા આયોજન કરો.

કારણ શું છે ?	: પુરુષો નિરોધ નથી વાપરતાં
કઇ પ્રવૃત્તિ કરવી પડે ?	: પુરુષોને જાતીય રોગ વિશે સમજાવવું.
પ્રવૃત્તિ કોણ કરશે ?	: દિનેશભાઇ પુરુષોને સમજાવશે.
પ્રવૃત્તિ ક્યારે કરીશું ?	: પુરુષોની મિટીંગમાં વાત કરવી પડશે.
કેવી રીતે કરીશું ?	: મિટીંગમાં પુરુષોને ભેગા કરીને.
કઇ વસ્તુ જોઇશે ?	: નિદર્શન માટે નિરોધ.
કોની જવાબદારી	: જશોદા દિનેશભાઇને બોલાવે.
પરિણામ શું મળશે ?	: પુરૂષો નિરોધ વાપરતા થાય.

૩.૩ આરોગ્ય રક્ષક શું કરી શકે ?

ગામમાં આરોગ્યના કયા કયા પ્રશ્નો છે તે અંગે પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની જૂથચર્ચા અવાર નવાર ગોઠવવી. તેમ કરવાથી જાગૃતિ આવે છે. લોકોની પ્રશ્નો ઉકેલવાની સૂઝનો તમારા કામમાં ઉપયોગ કરી શકો છો. સમસ્યા ઓછી થશે કે ઉકલી જશે તો તમારો અને લોકોનો આત્મવિશ્વાસ વધશે. ગામમાં સામૂહિક પ્રયાસની શરૂઆત થશે. જશોદા અને વનિતાબેનને ખૂબ સફળતા મળી કારણ તેમણે બધી બેનોને ઉપાય શોધતાં અને ઉકેલ કરતાં શીખવાડ્યું.

યાદ રાખો :

* માહિતી/જ્ઞાન આપવાથી લોકો પોતાના પ્રશ્નો જાતે ઉકેલી શકે છે.
* દર્દીનો વાંક કાઢી તેને લડશો નહિ.
* દર્દીનો રોગ ખાનગી રાખો.
* દર્દીની વાત શાંતિથી સાંભળો. ઘણીવાર દર્દી પોતે પણ તેની સમસ્યાનો ઉપાય જાણે છે.
* સારવારના જુદા જુદા રસ્તાઓમાંથી દર્દીને સૌથી સારો માર્ગ પસંદ કરવામાં મદદ કરો.
* કોઇ પણ પારંપરિક કે દાક્તરી દવા જરૂર વગર વપરાય તો નુકશાન કરે છે. માટે દરેક પ્રકારની દવાઓ વિશે સાચી માહિતી એકઠી કરો.
* પુસ્તકિયું જ્ઞાન/માહિતી લોકોને ઘણીવાર ઉપયોગી નથી થતું.

✱ **બીજાની સાથે મળીને સમસ્યાનો ઉકેલ શોધો :**
ઘણીવાર બેનોની સમસ્યાનો એક જ ઉપાય નથી હોતો પણ ઘણા રસ્તાઓમાંથી એક રસ્તો તેણે લેવાનો હોય છે. શાંતિથી તેને પોતાનો ઉપાય શોધતાં શીખવો. પૂરતી માહિતી હોય તો બેનો પોતાનો માર્ગ પોતે જ શોધી લે છે.

✱ **દર્દી પાસેથી શીખો :** બીજા લોકો પોતાનો પ્રશ્ન કેવી રીતે જુએ છે અને ઉકેલે છે તે શીખો.

✱ **લોકોના રિવાજો અને વિચારોનો આદર કરો.**
આધુનિક વિજ્ઞાન પાસે બધા દર્દો માટે ઉપાય નથી. ઘણી અંગ્રેજી દવાઓ આપણી વનસ્પતિઓનો અભ્યાસ કરવાથી જ શોધાઇ છે અને તેમાંથી બને છે. માટે લોકોના પારંપરિક જ્ઞાનને માન આપો. જો કોઇ પણ દવા ખોટી રીતે અને જરૂર વગર વપરાય તો નુકશાન કરશે જ.

✱ **લોકોને શું જાણવું છે તે શોધો :** ઘણીવાર પુસ્તકિયું જ્ઞાન/માહિતી લોકોના કામમાં નથી આવતી. લોકોને પોતાની પરિસ્થિતિમાં શું કરી શકાય એ જાણવામાં રસ હોય છે. તેથી બહારના પોપટિયા પાઠો ભણાવવાને બદલે તેઓ શું જાણવા માગે છે તે શોધો અને માહિતી આપો.

✱ **લોકો સાથે બેસીને આયોજન કરો :**
જ્યારે પણ તમારી પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરો છો ત્યારે ગામમાં સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો સાથે વાત કરી લો. તેમના પ્રશ્નોને તેઓ કેવી રીતે સમજે છે અને તે અંગે શું વિચારે છે તે જાણી લો.

તમારી વાતમાં લાકોને કેમ રસ નથી પડતો તે શોધો.
લોકોને તેમની પરિસ્થિતિમાં શું કરી શકાય તે શોધવામાં મદદ કરો.
લોકોની સાથે મળીને બધી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવાથી તેમની અને તમારી ક્ષમતા/શક્તિઓ વધે છે.