ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೆಂದರೆ ಯಾರು?

ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವನನ್ನು ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯಕಾರ್ಯಕರ್ತನೆಂದು ತಾವೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟು ತಯಾರು ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಸಿಕ್ಕಿರದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರ ಗುಣ, ದಯಾಪರತೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರೇ ಅವರಿಗೆ ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಯಾರೂ ಹೇಳಿಕೊಡದಿದ್ದರೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಅವರು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಇರಲಿ, ಬಿಡಲಿ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೆನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದರರ್ಥ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಬಹುದು.

- ತಾಯಿತಂದೆಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಹುದು.
- ರೈತರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದನೆಯತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು.
- ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಹುದು.
- ತಾವು ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಔಷಧ ಮಾರುವ ಅಂಗಡಿಯವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಡಬಹುದು.
- ದಾಯಿಯರು ತಾಯ್ತಂದೆಯರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರ ಮಹತ್ವ ಎಷ್ಟೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬಹದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಕೇವಲ ಔಷಧ, ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಜನರ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೇ.

ನೀವು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿರಬಹುದು, ದಾಯಿ ಇರಬಹುದು, ವೈದ್ಯ ಇರಬಹುದು, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ವಿಚಾರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ, ಎಲ್ಲರ ಪುಸ್ತಕವಿದು.

ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯವರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ತನಗೆ ತಿಳಿದುದನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಂದೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರೀತಿಯ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೇ,

ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಧಾಮವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ಮೊದಲು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಜನರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಕಳಕಳಿಯು ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಗಳ ಜ್ಞಾನದಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವವಾದುದು.

ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡುವ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳಿವೆ.

೧. **ದಯಾಳುವಾಗಿರಿ.**

ವಿಶ್ವಾಸದ ಒಂದು ಮಾತು, ಒಂದು ಮುಗುಳ್ನಗೆ, ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿದ ಒಂದು ಕೈ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಕೃತ್ಯಗಳು ಔಷಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. **ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಾನರಾಗಿ ಕಾಣಿರಿ.** ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸಾಂತ್ವನಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮವೇ ಚಿಂತೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದ್ದರೂ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅವರ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಬಂದವರು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆಯೇ ನೋಡಿ. ಬಹಳ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದವರತ್ತ ವಿಶೇಷ ಒಲವು ತೋರಿಸಿ. ಅವರ ಕುಟುಂದವರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ರೋಗಿ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತ ಬನ್ನಿ.

೨. **ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.**

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕಲಿಸುವುದು. ರೋಗದಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ. ತಮಗೆ ಯಾವ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು ಯಾವ ಮನೆಮದ್ದು ಉಪಯುಕ್ತ, ಎಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುವದೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಜನರಿಗೆ ಸ್ವಂತ ವೈದ್ಯವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗೆಲ್ಲ ಜನ ತಮ್ಮ ಬಳಿಗೇ ಬರಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶ. **ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದರೆ ಆ ವಿಚಾರದ ದುರುಪಯೋಗ ಆಗಲಾರದು.** ಇಂದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

೩. ಜನರ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡಿ.

ನಿಮಗೆ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊತ್ತಿದ್ದಾಕ್ಷಣ ಮನೆ–ಮದ್ದು, ನಾಟಿ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಅನಾದರ ತೋರಿಸುವುದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಹೊಸ ಔಷಧ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯತೆಯ ಅಂಶ ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನೆ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಬಲು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೊಸ ಔಷಧ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದವುಗಳ ಜೊತೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿನ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಜನರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪದ್ದತಿಗಿಂತ ಅದು ಉತ್ತಮ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ಜನರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ನಿಮ್ಮದೊಂದು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮನೆ ಔಷಧ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಪದ್ದತಿಗಳಿವೆ. ಅಂಥವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದರೂ ಬಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅವನ್ನು ನಂಬಿದವರಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ, ಅವರ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಗೌರವ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದೆಯೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುವ ಬದಲು ಇದರ ಬದಲು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಡಿ.

ಹೊಸ ಔಷಧ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಅವು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೇ ಈ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳಿಂದಲೇ ಅದೆಷ್ಟು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿಲ್ಲ? ಜನರು ಒಮ್ಮೆ ಇದರ ಲಾಭಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ತಾವು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಮನೆ ಪದ್ದತಿಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಕೇವಲ ಹೊಸ ಪದ್ದತಿಗಳನ್ನು ವಿಪರಿತ ಬಳಸತೊಡಗುವುದೂ ಹೌದು.

ಕಾರಣ ಒಮ್ಮೆಗೇ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಜನರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ದತಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಜನರ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ, ಕಲೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರಲಿ.

ನಾಟಿ ಔಷಧ ಕೊಡುವವರ
ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.
ಅವರ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ.
ಅವರಿಂದ ಕಲಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ
ಅವರೂ ಕಲಿಯಲಿ.

೪. ನಿಮ್ಮ ಮಿತಿಯ ಅರಿವು ನಿಮಗೆ ಇರಲಿ.

ಹೌದು,ಆರೋಗ್ಯಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ಬಲು ದೂರ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಗುಣ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಡೆ, ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ನಾನೂ ಬರುತ್ತೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲ ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದು. ***ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದಷ್ಟನ್ನೇ ಮಾಡಿರಿ.*** ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ, ಅನುಭವ ಇಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಾನಿ ಆಗತ್ತಿದ್ದರಂತೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ನಿರ್ಧಾರ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮದೇ ಆಗಿರಲಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ನೀವು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಇದ್ದೀರಿ, ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅದೇ ಹಡೆದ ಬಾಣಂತಿಗೆ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೇವಲ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದೆನಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆಕೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೊರಡಿಸಿ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಹಳ ದೂರವಿದೆ ಎಂದರೆ ಬಾಣಂತಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ (೩೨೩ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು (೩೨೪ ನೇ ಪುಟ) ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾಗಬಹುದು.

ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ದುಡುಕಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಅಪಾಯ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದಷ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಹಾಯ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಖಚಿತವಾದಾಗ ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

ಇತಿಮಿತಿಯ ಅರಿವಿನ ಜೊತೆಗೆ, ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಬುದ್ದಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಜಾಣ್ಮೆಯೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ.

೪. ಸದಾ ಕಲಿಯುತ್ತಿರಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನೆಂದೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಕ್ಕರೂ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ವೈದ್ಯರು, ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಯಾರು ಸಿಕ್ಕರೂ ಸತತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದು ಹೊಸದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ.

ಸದಾ ಕಲಿಯುತ್ತಿರಿ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಬೇತಿ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಗುವ ಯಾವುದೇ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ ಕಲಿಸುವುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳು ಉಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

೬. ಉಪದೇಶಿಸುವುದನ್ನು ನೀವೂ ಆಚರಿಸಿ.

ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿರುವ ನೀವು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಸ್ವತಃ ಜನರಿಗೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಸಂಡಾಸು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಡಾಸು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶ್ರಮದಾನ ಮಾಡಲು ಜನರನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನೀವೂ ದುಡಿಯಿರಿ.

ನಿಜವಾದ ಮುಂದಾಳು ಜನರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವ ಬದಲು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ.

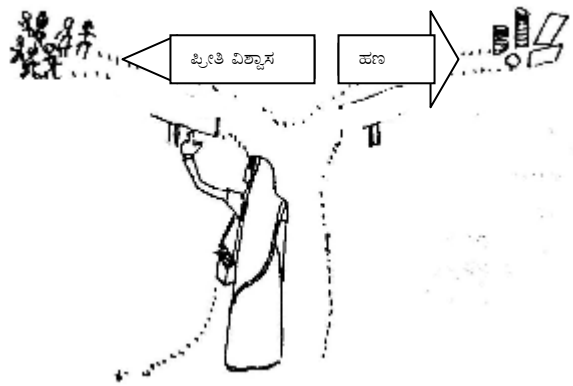
ಆಡುವುದನ್ನು ಆಚರಿಸಿ.
(ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುವವರಾರು?)

೭. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಖುಷಿ ಅನುಭವಿಸಿ.

ಊರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಜನರು ದುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವ ನೀವು ಸ್ವತಃ ಅಂಥ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ನೀವು ಕರೆದಾಗ ಯಾರು ಬರುತ್ತಾರೆ?

ಶ್ರಮದಾನದ ಕೆಲಸ, ಹಳ್ಳಿಯ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಒಂದು ಆಟದಂತಿರಲಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಡೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬರದಂತೆ ಬೇಲಿ ಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಇದನ್ನೇ ಜನರೆಲ್ಲ ಕೂಡಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಡು, ಚಹಾ ತಿಂಡಿಗಳಿದ್ದುವೆಂದರೆ ಜನರಿಂದ ಕೆಲಸ ಬಲುಬೇಗ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿನ ಮೋಜು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕೆಲಸ ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಂದು ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅದೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಇದ್ದರೂ ಭರಭರನೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಣ ಸಿಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವೆಂದೂ ಕಡಿಮೆ ಹಣ ಕೊಡುವ ಬಡವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.

ಅಂದರೆ ಜನರ ಪ್ರೀತಿ ಸಹಕಾರ ನಿಮಗೆ ಬೇಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ.

ಹಣಕ್ಕಿಂತ ಜನ ಮುಖ್ಯ.

೮. ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಇರಲಿ. ಜನರಿಗೂ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಸಿ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಜನರು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವವರೆಗೆ ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅವರು ಜನರಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಜನರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲ ಎಲ್ಲಿದೆ ತಿಳಿಸುವದಲ್ಲದೇ ಅವನ್ನು ತಡೆಯುವ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು.

ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಅವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ, ಬೇಧಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ. ಜನರಿಗೆ ಸಂಡಾಸ ಕಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಬೇಧಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಬೇಧಿಯಿಂದ ಸಾಯುವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮೊದಲೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಬೇಧಿಯ ಸಾವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?

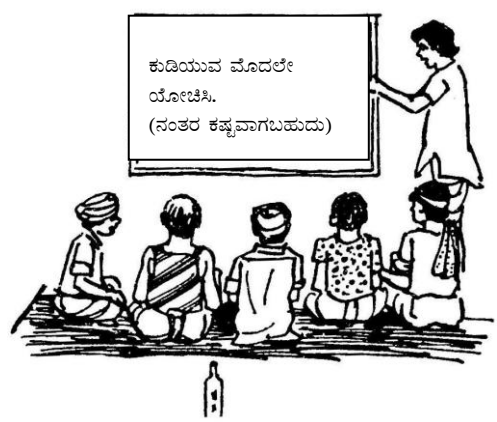
ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ತಾಯಿಹಾಲಿನಂಥ) ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದೆ?

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಿಗುವಷ್ಟು ಹಣ ಅಥವಾ ಭೂಮಿ ಇಲ್ಲವೆಂದೆ?

ಬಡಜನರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭೂಮಿ ಅಥವಾ ಹಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇ?

ಜನರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಿರುವರೆಂದೆ?

ಭವಿಷ್ಯದ ವಿಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ತಂದೆಯು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನೂ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖ ನೀಡುವ ಕುಡಿತಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಿರುವನೆಂದೆ?

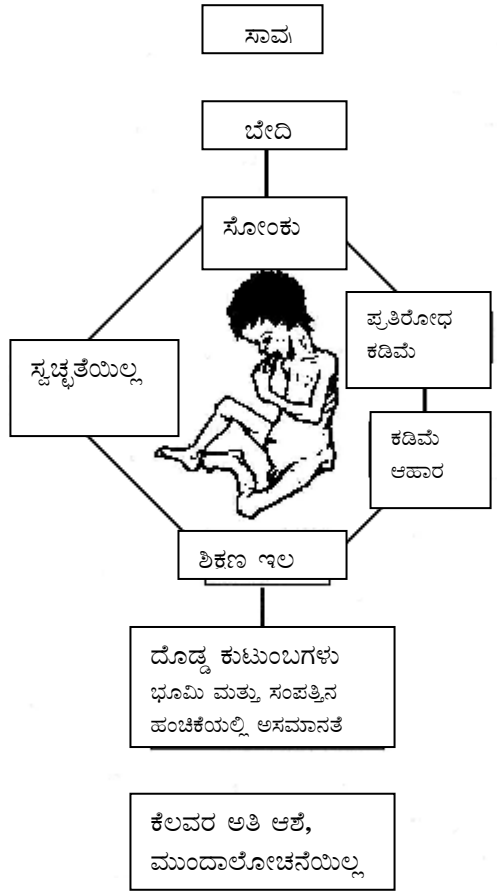


ಜನರು ಭವಿಷ್ಯದತ್ತ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇ? ತಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ದುಡಿದರೆ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇ?

ನಿಮ್ಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಮಗುವಿನ ಸಾವಿಗೂ ಈ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಇರಬಹುದು. ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೇನೆಂದರೆ ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಭೇದಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೇವಲ ಸಂಡಾಸುಗಳ, ಶುದ್ದ ನೀರಿನ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದ ಉಪಯೋಗವಷ್ಟೇ ಸಾಲದು. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ, ಭೂಮಿಯ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ, ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಮಾನ ಹಂಚಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಇಂದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲಕಾರಣ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಜನರ ಅತಿ ಆಶೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಜನರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುವುದಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ದುಡಿಯಲು, ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಸಿ.



೯. ಆರೋಗ್ಯೋಪಚಾರದ ರೀತಿಗಳು

ಬೇಧಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಭೂಮಿಯ ಹಂಚಿಕೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಜನರ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಜನರ ಒಳಿತಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ನೀವು ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆದಿರುವಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಇರುವಲ್ಲಿ ಸುಖದುಃಖವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ, ಪರಸ್ಪರರಿಗೆ ಬೆಳೆಯಲು, ಬದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಜನರು ಅತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲರು.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಕೆಲಸ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಮುಂದೆ ತರುವ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನೆನಪಿಡಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ದೊಡ್ಡದು.

ಎಲ್ಲಿಂದ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

೧೦. ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಅವಲೋಕಿಸಿ.

ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸತ್ಯವಾದ ಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರ ಸಿಗಬೇಕೆಂದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಜದತ್ತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆ ಕೇವಲ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುವ ಜನರ ಕುರಿತು ಆಗಿರಬಾರದು. ಹಳ್ಳಿಯ ಎಲ್ಲರ ಜೀವನಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಣೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರ ಮನೆ, ಹೊಲ, ಶಾಲೆ, ಜನರು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬೆಟ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ. ಅವರ ಚಿಂತೆ, ಖುಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಚಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ತರುವ ಒಳ್ಳೆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತ ಇರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮದಾಯ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೊಸದೊಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಆ ಯೋಜನೆಗೆ ಏನೇನು ಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

೧. **ಜನರಿಗನಿಸಿದ ಅವಶ್ಯಕತೆ;** ತಮ್ಮ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಜನರಿಗನಿಸಿದ್ದು.
೨. **ಜನರ ನಿಜ ಅವಶ್ಯಕತೆ;** ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಜನರು ಸತತ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದ್ದು.
೩. **ಜನರ ಆಸಕ್ತಿ;** ಅವಶ್ಯಕ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಜನರು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳು.
೪. **ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು;** ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಜನಸಂಪತ್ತು, ಸಾಮಾನು, ಹಣ ಮುಂತಾದವು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸೋಣ. ಸಿಗರೇಟು ಚಟ ಇರುವ ಒಬ್ಬಾತ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

೧. ಆತನಿಗನಿಸಿದ್ದು; ತನ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು.

೨. ಆತನ ನಿಜ ಅವಶ್ಯಕತೆ; ಸಿಗರೇಟು ಬಿಡಬೇಕು.

೩. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಆತ ಚಟಬಿಡಲು ತಯಾರಿರಬೇಕು. ಚಟಬಿಡುವುದು ಕೆಮ್ಮು ದೂರಮಾಡಲು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೪. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ ಚಟದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಪುಸ್ತಕ, ಲೇಖನಗಳು. ಮತ್ತೊಂದೆಂದರೆ ಆತನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸತತ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ.

೧೧. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ, ಜನರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಜನರ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮೊದಲು ನೀವು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಕೇಳಬಹುದೆಂದು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯು ಬಹಳ ಉದ್ದ ಅಥವಾ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿರಕೂಡದು. ಯಾರಿಗೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಏನನ್ನುತ್ತಾನೋ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೋಗುವುದೂ ಸರಿಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿರಲಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಜನರನ್ನ ಆಲೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ,

ಜನರಿಗನಿಸಿದ ಅವಶ್ಯಕತೆ:

ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವವು ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ?
ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನದ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಜನರ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಚಿಂತೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೇನು?

ಮನೆ ಮತ್ತು ಪಾಯಖಾನೆಗಳು

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮನೆಗಳು ಹೇಗಿವೆ? ಗೋಡೆ, ನೆಲಗಳು ಹೇಗಿವೆ? ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲಾಗಿದೆಯೇ? ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಹೊಗೆ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ? ಜನರು ಎಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ?

ನೊಣ, ತಗಣಿ, ಚಿಕ್ಕಾಡು, ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳ ಕಾಟವಿದೆಯೇ? ಎಷ್ಟಿದೆ? ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಜನರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಆಹಾರ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗಿದೆ? ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದೆ? ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು–ನಾಯಿ ಬೆಕ್ಕು, ಹಂದಿ,ಕೋಳಿ– ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆಯೇ? ಅವುಗಳಿಂದ ಏನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ?

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳಾವವು? ಆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಜನರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರೋಗ ತಡೆಗೆ ಜನರು ಏನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಜನರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ನೀರು ಸಿಗುತ್ತದೆ? ಅದು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಿದೆಯೇ? ಯಾವುದೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೇ?

ಎಷ್ಟು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಡಾಸುಗಳಿವೆ? ಜನರು ಸಂಡಾಸುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಹಳ್ಳಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆಯೇ? ಜನರು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಒಗೆಯುತ್ತಾರೆ? ಯಾಕೆ?

ಜನಸಂಖ್ಯೆ

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ? ಅದರಲ್ಲಿ ೧೫ ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು ಎಷ್ಟು?

ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಓದಿ ಬರೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಶಾಲೆ ಹೇಗಿದೆ? ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಸಾವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಿತ್ತೆ?

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಎಷ್ಟು ಜನರು ರೋಗಕ್ಕೀಡಾಗಿದ್ದರು? ಎಷ್ಟು ದಿನದವರೆಗೆ? ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆಗಿದ್ದ ತೊಂದರೆಗಳೇನು? ಹೇಗೆ?

ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಸದಾ ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ? ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು? ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು? ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನವರು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ? ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ? ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ? ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಎಷ್ಟು ಜನರು ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ? ಪದೇ ಪದೇ ಆಗದಂತೆ ಎಷ್ಟು ಜನ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ? (೨೦ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ)

ಆಹಾರ

ಎಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡುತ್ತಾರೆ? ಎಷ್ಟು ಕಾಲ? ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿ ಹಾಲುಣ್ಣದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವರೇ? ಏಕೆ?
ಜನರ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವೇನು? ಅವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ?
ಸಿಗುವ ಆಹಾರದ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?
ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರು? (೧೩೨ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.) ತಾಯಿ ತಂದೆಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನು ಗೊತ್ತು?

ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ಚಟ ಇರುವವರು ಎಷ್ಟು ಜನ? ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಶೆರೆ ಕುಡಿಯುವವರು ಬಹಳ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆಯೇ? ಜನರ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ? (೧೭೬ ರಿಂದ ೧೭೯ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.)

ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ

ಜನರಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಅವರ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ?
ಭೂಮಿಯ ಹಂಚಿಕೆ ಹೇಗಿದೆ? ಎಷ್ಟು ಜನರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿ ಇದೆ? ಉತ್ಪಾದನೆ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆಯೇ?
ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ವಿಧಾನವೇನು? ಆ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹಾನಿ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?

ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆ

ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ನಾಟೀವೈದ್ಯರ, ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟಿದೆ?
ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಯಾವ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿವೆ? ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದವುಗಳು ಯಾವವು? ಅತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆದವುಗಳು ಯಾವವು?
ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಇದೆಯೇ? ಹೇಗಿದೆ? ಖರ್ಚಿಷ್ಟಾಗಬಹುದು? ಜನರು ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ? ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ? ಇನ್ನಾವ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ? ಇನ್ನಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಸ್ವ–ಸಹಾಯ

ನಿಮ್ಮ ಜನರ ಇಂದಿನ ಮತ್ತು ನಾಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಧಿಸಿದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳೇನು?
ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟನ್ನು ಅವರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ?
ಎಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಹೊರಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ?
ಜನರಿಗೆ ಸ್ವಸಹಾಯ, ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ? ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯುವ ದಾರಿ ಯಾವುದು? ಕಲಿಯಲು ಏನಾದರೂ ಅಡ್ಡಿ ಇದೆಯೇ?
ಶ್ರೀಮಂತರ ಹಕ್ಕುಗಳೇನು? ಬಡಜನರ ಹಕ್ಕುಗಳೇನು? ಗಂಡಸರ ಹಕ್ಕುಗಳೇನು? ಹೆಂಗಸರ ಹಕ್ಕುಗಳೇನು? ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳೇನು? ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಉಳಿದವರು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಅದು ಸರಿಯೇ? ಏಕೆ? ಬದಲಾವಣೆ ಎಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು? ಯಾರಿಂದ ಆಗಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಆಗಬೇಕು?
ಜನರು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಅವಶ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ?
ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಮಯವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜನರು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಂದ ಶುರುಮಾಡಬಹುದು?

೧೨. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಂಪನೂಲಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು

ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಏನೇನು ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು (ಸಾಮಾನು, ಹಣ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಡೆಯ ಕೂಲಿಗಳು) ಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕೆಂದರೆ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ –ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊರ ದೇಶದಿಂದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತರಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಊರೊಳಗೆ ಒಂದು ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗುಂಡಿ ತೋಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಂಡಾಸು ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದವರು ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನ ಸೇರಿ ಊರೊಳಗಿನ ಸಾಮಾನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಜನರ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಲಸಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ತರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅವನ್ನು ತರಿಸಲು ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೂ ಆದಷ್ಟೂ **ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು** ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ.

ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯ ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಲು ಜನರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಅವಶ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ಕೈಗೆ ಸಿಗತ್ತವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೆಲಸಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಾಯಿಹಾಲು ಹಣವಿಲ್ಲದೇ ಸಿಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ಕೂಡಾ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಟ್ಲಿ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಬದಲು ಮೊಲೆಹಾಲು ಕೊಡಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರೆ ಶಿಶುಗಳ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಹಣದಿಂದ ಖರೀದಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿಗಿಂತ ತಾಯಿಹಾಲು ಉತ್ತಮ. ಮತ್ತು ಹಣದ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿಗುವಂಥಾದ್ದು.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಡಿ.

ಜನರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಅತಿ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ ಜನರೇ.

೧೩. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು?

ಒಮ್ಮೆ ಸಮುದಾಯದತ್ತ, ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳತ್ತ ಅವಲೋಕಿಸಿದ ನಂತರ ಜನರೊಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಮೊದಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಸಮಾಜದ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವಂಥಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. **ಜನರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿಗುವ ತನಕ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.** ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳು ಏನೇ ಇರಲಿ, ಜನರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಗದಿರುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆ ಕುರಿತದ್ದೇ ಆಗಬೇಕು.

ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಅನೇಕ ದಾರಿಗಳಿವೆ. ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದವರು ಸೇರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಯಾವ ದಾರಿ ಆರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಜನರ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಲು ಆರಿಸಿದ ಅನೇಕ ದಾರಿಗಳ ಕುರಿತು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವುಗಳಿಂದ ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರರು ಸೇರಿ ಈ ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ತಕ್ಕುದೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ದಾರಿಗಳು

ಕೈತೋಟ

ಮಣ್ಣು, ನೀರಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಒಂದೊಂದು ಬೆಳೆ ತೆಗೆದಾದ ನಂತರವೂ ಅವರೆ, ಬಟಾಣಿ ಮುಂತಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬೆಳೆಗಳ ಪರ್ಯಾಯ

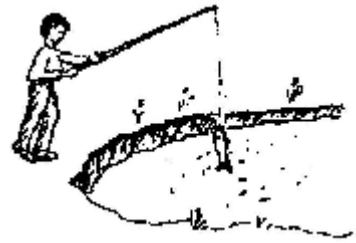
ಒಂದು ಜೋಳದ ಬೆಳೆ

ನಂತರದ್ದು ಅವರೆ ಬೆಳೆ

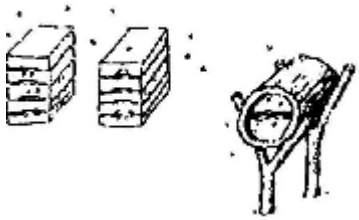
ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ದಾರಿಗಳು

ನೀರಾವರಿ

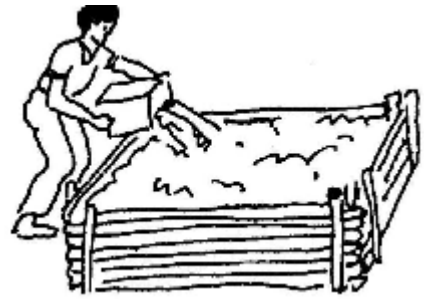
ಮೀನುಗಾರಿಕೆ



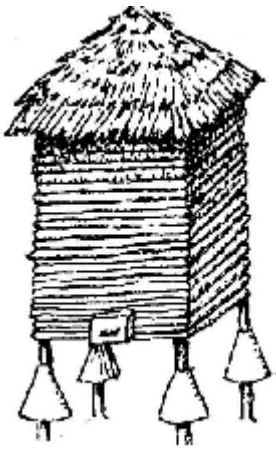
ಜೇನು ಸಾಕಾಣಿಕೆ



ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗೊಬ್ಬರ



ಆಹಾರ ಶೇಖರಣೆಗೆ
ಉತ್ತಮ ಉಗ್ರಾಣಗಳು



ಇಲಿಗಳನ್ನು
ದೂರವಿಡಲು
ಲೋಹದ
ತೋಳು

ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬ

೧೪. ಹೊಸತನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿದ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಅದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪ್ರಯೋಗ.

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಅದು ಹುಸಿಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತೆಂದರೆ ನೋಡಿದ ಜನರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಅದನ್ನು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

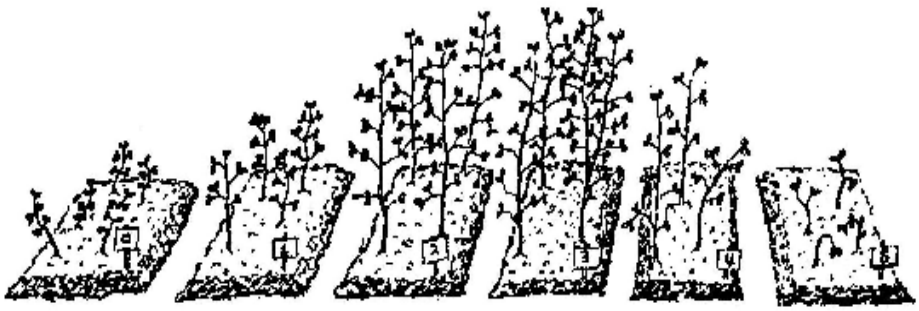
ಪ್ರಯೋಗ ಹುಸಿ ಹೋಯಿತೆಂದರೆ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸರಿಯಾಗಬಹುದು. ಅಪಯಶಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಲಿತಷ್ಟೇ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಗ ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ.
ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗದ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ;

ಸೋಯಾ ಬೀನ್ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಅತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಅವರೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಬೆಳೆದರೆ ಜನರು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವರೇ?

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡೇ ಸಾಲುಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ. ಬೆಳೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ನೀರು ಇರುವಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ನೀರಿರುವಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ನೋಡಿ. ಜನರು ತಿನ್ನುವರೋ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನೋಡಿ. ಹೌದಾದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಒಂದೆರಡು ಸಾಲು ಬೆಳೆಸುತ್ತ ಪ್ರಯೋಗ ಮುಂದುವರೆಸಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲೂ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು–ಮಣ್ಣು, ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಗೊಬ್ಬರ, ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ಬೀಜ–ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದಿರೆಂದರೆ ಆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗೊಬ್ಬರದ ಪ್ರಭಾವ ನೋಡಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ನೀವು ಒಂದೇ ಜಾತಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ನೀರು, ಅಷ್ಟೇ ಬೆಳಕು ಸಿಗುವಂತೆ ಬೆಳೆಸಿ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕುತ್ತ ಹೋಗಿ.



ಗೊಬ್ಬರ ಇಲ್ಲ ಒಂದು ಬುಟ್ಟಿ ಎರಡು ಬುಟ್ಟಿ ಮೂರು ಬುಟ್ಟಿ ನಾಲ್ಕು ಬುಟ್ಟಿ ಐದು ಬುಟ್ಟಿ ಗೊಬ್ಬರ

ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದ ಗೊಬ್ಬರದಿಂದ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದರೆ ಕೆಡಕು ಎಂಬುದೂ ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಷ್ಟೇ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗ ಬೇರೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನೇ ತೋರಿಸಬಹುದು.

೧೫. ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು

ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವು ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಆಹಾರ. ಜನರಿಗೆ ಉಣ್ಣಲು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ ಎಂದರೆ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು.

ಆಹಾರದ ಮೂಲ ಭೂಮಿ. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜನರಿಗೆ ಇಂದೂ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅದೆಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಭೂಭಾಗ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಬಹುದು. **ಆದರಿಂದು ಎಷ್ಟೋ ಜನ ರೈತರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟೂ ಭೂಮಿ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಸ್ವತಃ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲ.**

ಜಗತ್ತಿನ ಎಷ್ಟೋ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಬದಲು ಇನ್ನೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಬಾಯಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಉಣಿಸುವ ಭೂಮಿ ಮಾತ್ರ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಸಮತೋಲನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ತುಂಡು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಹಳವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಉಣ್ಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಡಕುಟುಂಬಗಳು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಡ ಜನರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಷ್ಟೂ ಲಾಭದಾಯಕ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವು ಸತ್ತು ಹೋಗುವ ಭಯ ಬೇರೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಶಿಸುವುದು ಸಹಜವೇ. **ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಜೀವ ವಿಮೆಯ ಭರವಸೆ ಇದ್ದಂತೆ.** ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ. ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬಡಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಗೆ ಆದಾಯ. ಅವು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಪುಕ್ಕಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೂಲಿಗಳು. ದೊಡ್ಡವಾದಂತೆ ಹೊರಗೂ ಕೂಲಿ ಮಾಡಿ ಹಣ ಗಳಿಸಿ ತರುತ್ತವೆ. ತಾಯ್ತಂದೆಗಳು ಮುದುಕರಾದ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು, ಇಲ್ಲವೇ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಸಲಹಬಹುದೆಂಬ ಕನಸು ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ, ಒಂದು ಬಡ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳವಾಯಿತೆಂದರೆ ಅದು ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕತೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಅಘಾತವೇ ಸರಿ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಾದವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭೂಮಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದು ಹಸಿವೆಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಕೆಲವೇ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಜನರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಭೂಮಿ ಇರುವುದೇ ಹಸಿವೆಗೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಮಾನ ಹಂಚಿಕೆ ಆಗಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಜನರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಭೂಮಿ, ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆಯುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಿ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತು ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿದೆಯೋ, ಎಲ್ಲಿ ಜನರ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವರ ಕೈ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಜನರು ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜನರ ಆಯ್ಕೆಯೇ ಅದಾದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ನಡುವೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ನ್ಯಾಯಯುತ ಹಂಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯೇ ಹೊರತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆ ಜನರನ್ನು ಬಲವಂತ ಪಡಿಸುವುದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಬಹು ಗುಂಪುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನ್ಯಾಯ ಎಂದರ್ಥ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯು ತನ್ನ ಜನರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದರೆ ಅವಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತಿನ ಹೆಚ್ಚು ನ್ಯಾಯಯುತ ಹಂಚಿಕೆಯತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದ ಭೂಮಿ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರನ್ನಷ್ಟೇ ಸಾಕಬಲ್ಲದು.

ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸುಸ್ಥಿರವಾದ ಸಮನ್ವಯ, ಸಮಾನ ಹಂಚಿಕೆಯ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯ.

೧೬. ರೋಗತಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸುವುದು

ರೋಗತಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಜನರಿಗನಿಸಿದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆಯೇ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾದ ನೀವು ಜನರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರ ಜೊತೆಗೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗನಿಸಿದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದ ರೋಗಿಯ ತಕ್ಷಣದ ಉಪಚಾರ ಜನರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದವರಿಗೆ ಗುಣಮಾಡಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಗುರಿಯಾಗಲಿ.

ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ. ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಲೇ ಅವರಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಕಲಿಸಿ. ಇಂದಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಕೆಲಸ ಅವರು ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕಷ್ಟೇ.

ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹ ಬೇಡ. ಎಷ್ಟೋ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ರೋಗತಡೆಯ ಉತ್ಸಾಹದ ಭರದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಜನರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜನರಿಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವರು ಜನರ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ರೋಗ ತಡೆಯ ಕೆಲಸವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗತಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿಯೇ ಸಾಗಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾದ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರೆಂದರೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಅನವಶ್ಯಕ ನರಳುವಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ರೋಗದ ಆರಂಬಿಕ ಚಿಕಿತೆಯೂ ರೋಗತಡೆಯ ಒಂದು ಅಂಗ.

ಜನರ ಸಹಕಾರ ಬೇಕೆಂದರೆ ಜನರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಒಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ರೋಗತಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಮನ್ವಯದತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ರೋಗ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರ ಭಾವನೆ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಈ ಒಂದು ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಭವಿಷ್ಯದತ್ತ ನೋಡಲು ಕಲಿತಂತೆ, ಅವರ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಂತೆ, ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸಾಧ್ಯವಾದಂತೆ ಸಮನ್ವಯದತ್ತ ಜನರ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ರೋಗತಡೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಆದರೆ ಬಲವಂತದಿಂದಲ್ಲ.

ರೋಗತಡೆಯ ಮಾರ್ಗವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿರಬೇಕು. ಜನರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದಾಗ ರೋಗತಡೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ತಾಯಿಯೊಬ್ಬಳು

ಜಂತುಹುಳದ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಜಂತು ಹುಳದ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿ ಜೊತೆಗೇ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಜಂತು ಹುಳ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಅದರ ತಡೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿವರಿಸಬಹುದು. (೧೩ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ) ಅವರ ಮನೆಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೋಗಿ. ಆದರೆ ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಲ್ಲ, ಸ್ವ-ವೈದ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ.

ರೋಗತಡೆಯ ಕ್ರಮ ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

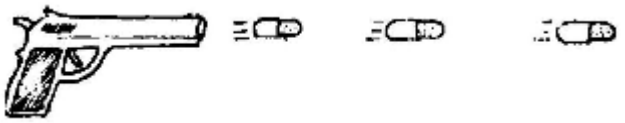
೧೭. ಔಷಧಗಳ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಮಿತವಾದ ಉಪಯೋಗ

ರೋಗತಡೆಯ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆದರೆ ಅತಿ ಕಷ್ಟವಾದ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲೊಂದೆಂದರೆ ಜನರಿಗೆ ಔಷಧಗಳ ಸರಿಯಾದ ಮಿತಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು. ಕೆಲವೇ ಔಷಧಗಳು ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದು ಓಡಿಸಬಲ್ಲದು.

ಔಷಧದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಾಗಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರಬಹುದು. ಸುಮ್ಮನೆ ಅವರ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೊಟ್ಟು ಕಳಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಿರೆಂದರೆ ಗುಣವಾದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧವೇ ತಮಗೆ ಗುಣಮಾಡಿದ್ದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರದು ಸತ್ಯವಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ.

ಈ ಔಷಧಗಳ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಬದಲು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಏಕೆ ಬೇಡ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಲು ಔಷಧದ ಬದಲಿಗೆ ಅವರೇ ಏನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಡಿ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಜನರಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಬದಲಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಔಷಧಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದಂತೆಯೂ ಆಯಿತು. **ಏಕೆಂದರೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಇಲ್ಲ.**



ನೆನಪಿಡಿ; ಔಷಧಗಳು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು.

ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜನರು ಔಷಧ ಕೇಳುವ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ **೧. ನೆಗಡಿ, ೨. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಮ್ಮು** ಮತ್ತು **೩. ಬೇಧಿ.**

ನೆಗಡಿಗೆ ಔಷಧಗಳೆಂದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಜಾಸ್ತಿ ದ್ರವಾಹಾರ, ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಒಂದು ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಸಾಕು. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಮುಂತಾದ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. (೨೭೧ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ).

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಫ ಇರುವ ತೀವ್ರ ಕೆಮ್ಮಿಗೂ ಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಫ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಬೆಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಇವು ಯಾವುದೇ ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಕಾರಿ. ಅನವಶ್ಯಕ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಜನರನ್ನು ದಾಸರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗುವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಿಯೋಮೈಸಿನ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್, ಕೋಲಿ–ಪೆಕ್ಟಿನ್, ಲೋಮೋಟೋಲ್, ಎಂಟೆರೋವಿಯೋಫಾರ್ಮ್, ಕ್ಲೋರೆಂಫೆನಿಕಾಲ್, ಇವುಗಳಂತೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೂಡ. ಭೇದಿ ಆಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟ, ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವಾಹಾರ ಕೊಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. (೧೯೫ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ) ಮಗುವಿನ ರೋಗದ ಗುಣ ಔಷಧದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಕೈಲಿದೆ. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಹಾಗೂ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಔಷಧಗಳ ಅತಿಬಳಕೆಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ.

- ಅದು ವ್ಯರ್ಥ.
- ಅದು ಜನರಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಜನರ ಬಳಿ ಹಣವೂ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಔಷಧವೂ ಎರಡು ಅಲಗಿನ ಕತ್ತಿಯಂತೆ. ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಔಷಧದಿಂದ ಅಪಾಯ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.
- ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು (ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು) ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ಬಳಸದಿರುವುದರಿಂದ ಆ ರೋಗಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಬಳಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇಂಥ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಂಫೆನಿಕಾಲ್ ಒಂದು. ಇದೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಆದರೆ ಜೀವ ಉಳಿಸಬಲ್ಲ ಔಷಧ. ಇದರ ಅತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಬೇಕಿದ್ದ ಇದು ಇಂದು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕ್ಲೋರೋಂಫೆನಿಕಾಲಿನ ದುರ್ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಔಷಧಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ ಸಲ್ಲದು.

ಆದರೆ ಹೇಗೆ? ಬಿಗಿಯಾದ ಕಾನೂನುಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಪರವಾನಿಗಿ ಕೊಡುವುದಾಗಲೀ ಔಷಧಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಡೆದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಜನರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಔಷಧಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗಲೇ ಅದು ಸಾಧ್ಯ.

ಔಷಧಗಳ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಮಿತ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೊಂದು.

ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿ

ಛೇ ಛೇ, ಮಗುವಿಗಾಗಿರುವುದು ಬರಿಯ ನೆಗಡಿ ಮಾತ್ರ. ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಕುಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವ, ಕೊಡಿ ಸಾಕು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಏನೂ ಬೇಡ. ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯವೇ ಆಗಬಹುದು.

ಔಷಧ ಬೇಡವೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಏಕೆಂದು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ. ೬ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನಿನ ಅತಿಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ೯ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೯೩ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಮೊದಲನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗದ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದೆ.

೧೮. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ:

ಕೆಲಸ ಹೇಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದರ ಪರಿಶೀಲನೆ.

ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಆಯಿತು, ಏನು ಕೆಲಸ ಆಯಿತು, ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆಯೇ? ಎನ್ನುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಯಾವ ಯಾವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾದುವು ಎಂಬುದರ ವರದಿ ಇಡಬಹುದು. ಉದಾ;

* ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳವರು ಸಂಡಾಸು ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ?
* ಎಷ್ಟು ರೈತರು ಬೆಳೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೊಸಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ?
* ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತಾಯಿ–ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ? ಎಷ್ಟು ತಂದೆಯರು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಚಿತ್ರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ ನೋಡಲು ನಿಮಗೇ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಉದಾ:

* ಸಂಡಾಸು ಕಟ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು? ಕಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಭೇದಿ ಆಗಿದೆ?
* ಕಳೆದ ಸುಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಚೀಲ ಬೆಳೆ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು? ಈ ಸುಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಹೇಗಿದೆ? ಎಷ್ಟು ಚೀಲ ಬಂದಿದೆ?

- ***ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ*** ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ತೂಕ ಸರಿಯಾದ ರೇಖೆಯ ಮೇಲಿತ್ತು? ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಶುರುಮಾಡಿದ ನಂತರ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಿತೇ?

ಜನರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಭಾವ ಆಯಿತೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂದರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೊದಲಿನ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಂತರದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳೂ ಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮೊಲೆಯುಣ್ಣಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಎಷ್ಟು ಜನ ತಾಯಂದಿರು ಹಾಲೂಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಜನ ತಾಯಂದಿರು ಹಾಲೂಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪುನಃ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೮೦ ಮನೆಗಳವರು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಸಂಡಾಸು ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯವರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಸಂಡಾಸುಗಳ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ೬ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶ ಭಾಗ ಕೂಡ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರ್ಥ.

ನಿಶ್ಚಿತ ಗುರಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜನರು ಕಡಿಮೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಕಾರಣ, ಪುನರ್ ಪರಿಶೀಲನೆಗಾಗಿ ನೀವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೊದಲು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯. ಕಲಿಸುತ್ತಲೇ ಕಲಿಯುವುದು
ಕಲಿಸುವವನಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಕೆಲಸ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸಬಹುದು. ನೀವೇ ಆರೋಗ್ಯೋಪಚಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೂ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಕೆಲಸವೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಜನರು ತಾವೇ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ಮುಖ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ.

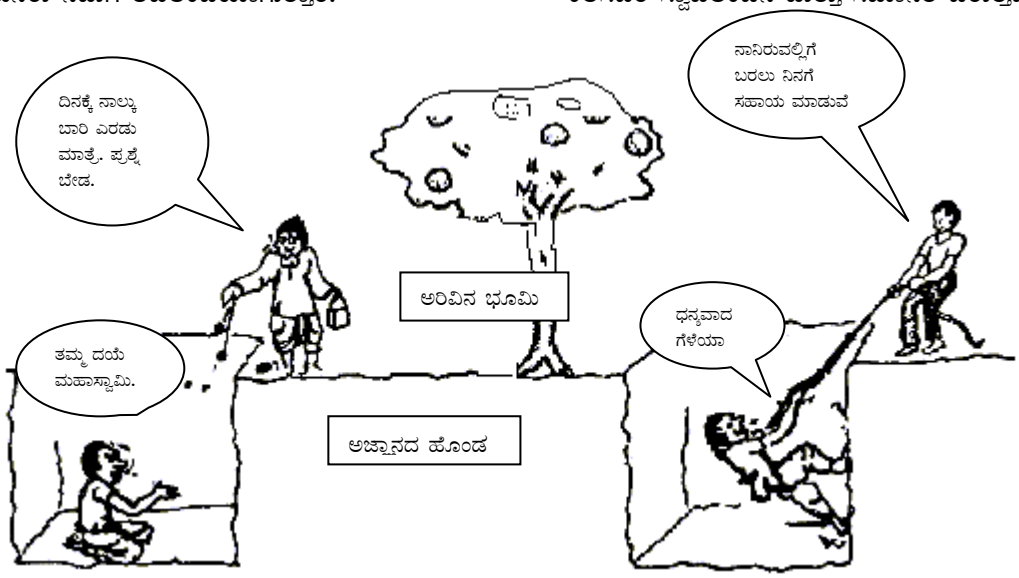
ಸಮುದಾಯವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಎಲ್ಲರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನೀವು ಸದಾ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ತಾಯ್ತಂದೆಗಳಿಗೆ, ರೈತರಿಗೆ, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರಿಗೆ ಸದಾ ಕಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು.

ಕಲಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಕಲಿಸುವುದೆಂದರೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಾವೂ ಬೆಳೆಯುವುದು. ನಿಜವಾದ ಗುರುವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಶಿಷ್ಯರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವರೇ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಕಲಿಯುವುದೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಮನೆ, ಹೊಲ, ರಸ್ತೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಸಿಕ್ಕರೆ ಕಲಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಂತೆ. ಕಲಿಸಲು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಅವಕಾಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಾದು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಜನರು ನಮಗೆ ಅವಲಂಬಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

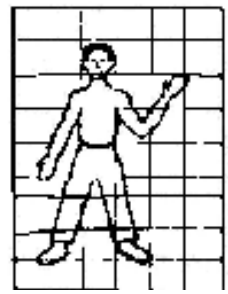
ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಹಾಯ ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೆ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಮತ್ತು ಸಮಾನತೆ ಬರುತ್ತದೆ.



೨೦. ಕಲಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು

ಫ್ಲಾನೆಲ್ ಗ್ರಾಫ್; ಇವು ಕಲಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳು. ಗುಂಪಿಗೆ ಕಲಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಬೋರ್ಡಿಗೆ ಫ್ಲಾನೆಲ್ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತ ಹೋಗಬಹದು. ಚಿತ್ರದ ಹಿಂಬದಿಯ ಮರಳ ಕಾಗದ ಅಥವಾ ಅಂಟು ಅದನ್ನು ಫ್ಲಾನೆಲ್ ಬೋರ್ಡಿಗೆ ಅಂಟುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಚಿತ್ರಗಳಿರುವ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು; ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಸಾವಿರ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಸಮ. ಜನರು ನೋಡುವ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೂಗಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೇ ಬಿಡಿಸಿ ಹಾಕಬಹುದು.



ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಬರದಿದ್ದರೆ ಚಿತ್ರದ ಮೇಲೆ ಚೌಕುಳಿ ಹಾಕಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಗದದಲ್ಲೂ ಚೌಕುಳಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಚೌಕವನ್ನೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆಯೇ ತುಂಬುತ್ತ ಹೋಗಿ.

ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಕಲಾಕಾರರಿಗೇ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಮಾಡೆಲ್ಗಳಿಂದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸುವ ಕುರಿತು ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ತನ್ನಿ. ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹುರಿಯನ್ನು ಪಿನ್ನಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಅನುಭವಸ್ಥ ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ಬಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವಿವರಿಸುವಳು.

ಬಣ್ಣದ ಸ್ಲೈಡ್ ಗಳು; ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸ್ಲೈಡ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಥೆ ಹೇಳುವ ಸೆಟ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವನ್ನು ಸರಳವಾದ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತೋರಿಸಬಹುದು.

೨೧. ಕಲಿಸುವ ಇನ್ನಿತರ ವಿಧಾನಗಳು:

ಕಥಾ ರೂಪ: ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನರ ಮುಂದಿಡಬಹುದು. ಕಥೆ ನಿಜ ಜೀವನದ್ದೇ ಆಗಿದ್ದರಂತೂ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಳ್ಳಿಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಸ್ವತಃ ಡಾಕ್ಟರಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲನೆಂದರೆ ನೀವು ನಂಬಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜಾಮ್‌ಖೇಡ್ ಬಳಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಲಲನಾ ಬಾಯಿ ಎಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯೊಬ್ಬಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ನೀವು ನಂಬಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವೊಂದು ಲಲನಾಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಡಾಕ್ಟರರು ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಮಗುವಿನ ಮನೆಯವರು ತುಂಬ ಬಡವರು. ಕಳೆದ ತಿಂಗಳಷ್ಟೇ ಮಗುವಿನ ಅಣ್ಣನೊಬ್ಬ ತೀರಿ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಲಲನಾಬಾಯಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆ ಆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹಿಂದಿನ ಮಗು ಸಾಯುವಾಗ ಏನಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದಳು. ಬಹಳ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಕೂಡಲೆ ಲಲನಾಬಾಯಿಯು ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ಷಯ ಆಗಿರಬಹುದೆಂದು ಅದರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಪುನಃ ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿಗೆ ಕಳಿಸಿದಳು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವಳ ಸಂಶಯ ದೃಢ ಪಟ್ಟಿತು. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೋಗ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ರೋಗಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಮನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಆಕೆಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದವು.

ಕತೆಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಒಳ್ಳೆಯ ಕತೆಗಾರನಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ.

ನಾಟಕರೂಪ: ಕಥೆ ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾಟಕ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ನೀವು, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯವರು ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಾಟಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ಹುಡುಗರಿಂದ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೊಣಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾಟಕದ ಮೂಲಕ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಹತ್ತಾರು ಮಕ್ಕಳು ನೊಣಗಳಂತೆ ವೇಷ ಹಾಕಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹಾರಾಡಿದಂತೆ ಓಡಿಯಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಲಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಪೀಡಿತರಾದಂತೆ ನಟಿಸಬೇಕು. ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನೊಣ ಮುತ್ತಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಆಹಾರ ತಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನೆನಪಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

೨೨. ಎಲ್ಲರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು

ಒಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳ ಜನರನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಅನೇಕ ದಾರಿಗಳಿವೆ.

ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿ; ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಮರ್ಥ ಆಸಕ್ತ ಜನರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತು ಚರ್ಚಿಸುವುದು; ತಾಯಿ ತಂದೆಯರು, ಶಾಲಾ ಹುಡುಗರು, ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು, ತರುಣರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರದಲ್ಲಿ ತಂತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಗುಂಪುಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶ್ರಮದಾನ–ಶ್ರಮಾನಂದ; ಊರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ, ನೀರಿನ ಕಾಲುವೆ ತೋಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆಟದಂತೆ ಮಾಡಲು ರೂಪಿಸಿದರೆ ಜೊತೆಗೆ ಆಟ, ಹಾಡು, ಬಹುಮಾನ, ತಿಂಡಿ ಇಂಥವುಗಳು ಸೇರಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸವೊಂದು ಮೋಜಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಜನರ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಿ.

ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳು; ನಾಲ್ಕಾರು ಮಂದಿ ಸೇರಿ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತಿತರ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾರಾಟ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಬೆಲೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಟದಂತೆ ರೂಪಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಸಾಧಾರಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಶಾಲೆಗೆ ಭೇಟಿ; ಹಳ್ಳಿಯ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ, ಮಕ್ಕಳ ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಹೇಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಕ್ಕರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಭೆಗಳು; ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಜೊತೆ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ***ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಡು*** ಇದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ಬರೆದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೩೫೬ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ***ಆರೊಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ*** ಪಟ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.) ಪಟದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಆ ತಾಯಂದಿರು ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಓದಲು ಬರದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸಬಹುದು. ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಕಲಿಯುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ; ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ. ಕಾಯಿಲೆಯವರಿರುವ ಮನೆಗೆ, ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರ ಮನೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಸಮಿತಿಯ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಬರದವರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ. ಆದರೆ ಅದು ಅತಿಯಾಗದಿರಲಿ. ಹೋಗಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅಸಮಾಧಾನದ ಹೊಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಎಂಥವರೇ ಇರಲಿ, ಅವರ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಮನೆಯವರು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

೨೩. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ;

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾದ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಯಶಸ್ಸು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆಯೇ ಹೊರತು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಇಡೀ ಸಮುದಾಯವೇ ತೊಡಗದ ಹೊರತು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕಲಿಸುವುದು ಆಗದ ಮಾತು. ತಾವು ನೋಡಿ, ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ಚರ್ಚಿಸಿ, ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಅವರು ಕಲಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ನಿಜವಾದ ಶಿಕ್ಷಕನು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಜಿನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಉಪದೇಶ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರ ಜೊತೆ ಕುಳಿತು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಕಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜನರೇ ಸ್ವತಃ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಜನರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿ. . . . . ಉಪದೇಶ ಬೇಡ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನೀವು ಜನರಿಗೆ ಇರುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ತಾವೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಬೇಕು. ತಮ್ಮಿಂದೇನಾಗುತ್ತದೆ, ತಾವೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಎಂದೇ ಜನರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಓದು ಬರಹ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹುದುಗಿರುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಬಳಿಯಿರುವ ಕೆಲವೇ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ತಾವು ಕಟ್ಟುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳಿದ್ದೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಹ ಅಷ್ಟು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನೇ ಅವರಿಗೆ ನೀವು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಾಗ ಜನಕ್ಕೆ ತಾವು ಇನ್ನೂ ಕಲಿತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ಅರಿವು ಬರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಜನರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗಾದರೆ ಹೇಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಜನರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೇಳಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಜನರಿಂದ ಉತ್ತರ ಹೊರಡಿಸಿ. ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳ ಅರಿವಾಗುವಂಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮುಂದುವರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದ ಒಂದು ರೈತ ಕುಟುಂಬವೇ ಬಿಡಿಸಿದ ಚಿತ್ರವಿದೆ. ಇಂಥವೇ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಕಲಾವಿದರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಸಿ. ಅಂಥವನ್ನು ಚರ್ಚಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಇಂಥ ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಏನೇನು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚೆ ಶುರುವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

- ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ಯಾರು? ಅವರು ಹೇಗೆ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ?
- ಈ ಜನರು ಬರುವ ಮೊದಲು ಈ ಜಮೀನು ಹೇಗಿತ್ತು?
- ಜನರು ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು?
- ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಿದೆಯೇ?
- ಇನ್ನೂ ಏನು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು? ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಲು ಅವರು ಕಲಿಯಬಹುದು? ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯಲು ಯಾವ ದಾರಿ ಇದೆ?
- ಹೊಲ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಕಲಿತರು? ಯಾರು ಕಲಿಸಿದರು?
- ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ರೋ, ವಕೀಲರೋ ಇದೇ ಜಮೀನಿಗೇ ಇನ್ನೂ ವಿಶೇಷ ಸಾಧನಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲದೇ ಬಂದರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹೌದೆಂದರೆ ಏಕೆ? ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಏಕೆ ಇಲ್ಲ?
- ಈ ಜನರು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೇಗೆ?

ಈ ರೀತಿಯ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯು ಜನರ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಅನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜನರು ಬಾಯಿ ಬಿಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸಬಹುದು. ಅದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆದಂತೆ ಅವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೇ ಕೇಳತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಗನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಬಹಳ ಮಾತಾಡುವವರನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಮಾತಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲವನ್ನು, ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಲು, ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಲು, ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ. ಮಗುವಿನ ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜನರೇ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ನೀವು ಏನೇನು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳಬೇಕು. ಜನರೇ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕೇಳುತ್ತ ಉತ್ತರ ಹೇಳುತ್ತ ಹೋಗುವಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೇ ಕೇಳಿ. ಭೇದಿಯಿಂದ ಆಗುವ ಸಾವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿದ ಜನರು ಹೇಳಬಹುದು?

೨೪. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಓದುಬರಹ ಬಲ್ಲ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಓದು ಬಾರದವರೂ ಕೂಡಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಡೀ ಪುಸ್ತಕದ ಪೂರ್ತಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು, ಅವರಿಗೆ **ಪರಿವಿಡಿ, *ಹಸಿರುಪುಟ,* ಇಂಡೆಕ್ಸ್** ಗಳನ್ನು ಓದಲು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಮ್ಮೆ ಇಡೀ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗವನ್ನೂ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ, ಏನು ಮಾಡುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ, ಏನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾನಿ ಇದೆ, ಯಾವ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ಹೇಳಿಕಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಲು ಹೇಳಿ. (೧, ೨, ೬, ಮತ್ತು ೯ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಮತ್ತು ೬೬ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.) ರೋಗ ಶುರುವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ೧೧ ಮತ್ತು ೧೨ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಲು ಹೇಳಿ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿಯೇ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಇಷ್ಟನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಜೊತೆಗೇ ಕುಳಿತು ಓದಿಯೋ, ಪುಸ್ತಕ ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೋ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವರು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಒಮ್ಮೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಮಂದಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯ ಓದಿ ಚರ್ಚೆಗೆ ಕೂಡ್ರಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವುದೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿಚಾರದಿಂದ ಚರ್ಚೆ ಆರಂಭಿಸಿ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು, ಮುಂದೆ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ಓದಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಕೆಲವು ಆಸಕ್ತ ಜನರು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಇದೇ ಪುಸ್ತಕದ ಕ್ಲಾಸುಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವರೆಲ್ಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ತಡೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಕ್ಲಾಸ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜನರು ಎದ್ದು ಪುಸ್ತಕದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಡಿ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಾಗಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ರೋಗದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದವನು ತನಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅವನನ್ನೂ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ರೋಗ ತಡೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಾಟಕ ಮುಗಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳಿದೆಯೆಂದು ಅವರೇ ತೆಗೆದು ನೋಡಲು ಹೇಳಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಅವರೇ ನೋಡಿ ಹೇಳಲಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಗುಲಲೂಬಹುದು. ಆದರೂ ಜನರಿಗೆ ಕಲಿಸಲು ಇದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯ. ಅವರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಾದರೆ, ಅಥವಾ ಹುಡುಕಲು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಲು ನೀವು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳೂ ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೇ, ನೀವು ಯಾರೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಎಲ್ಲೇ ಇರಬಹುದು, ನಿಮಗೊಂದು ಕಚೇರಿಯ ಹೆಸರಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ನೀವು ನನ್ನಂಥ ಅಸಕ್ತ ನಾಗರಿಕನಿರಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ನೀವು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮಗಾಗಿ, ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ.

ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ, ಆರೋಗ್ಯೋಪಚಾರದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರವೊಂದು ಇಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಾಗಲೀ ನಿಮಗೆ ಸಿಗಲಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೀಗದ ಕೈ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನೀವು ಪರಸ್ಪರರಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ವಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುವುದಾದರೆ ಮೊದಲು ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೆ ಇವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೀಗದ ಕೈಗಳು.

– ಡೇವಿಡ್ ವರ್ನರ್