

## فصل 2

### درين فصل:

20..... قصة جونيتا.....

20..... مشکل چیست؟.....

21..... مجزا نمودن بعضي مريضی ها مشکل است.....

21..... سبب مشکل چیست؟.....

22..... بهترین تداوي کدام است.....

22..... آیا يكتعداد مفيد است يا مضر؟.....

24..... خطرات و مزایا.....

36..... کار برای ایجاد تغییر.....

26..... جستجوی اسباب ریشه ئی مشكلات صحي.....

28..... تنظيم جامعه برای حل مشكلات صحي.....

30..... برای کارکنان صحي.....

30..... کمک به زنان تا خود را کمک نمایند.....

## حل مشکلات صحي



« بعضي مشکلات بايد توسط کارمندان صحي ماهر رسيدگي شود. مگر بسياري مشکلات صحي ميتواند در خانه تداوي شده ويا با مراعات شرايط حفظ الصحوي وقايه گردد.

هر زمانیکه يك زن علايم يك مشکل صحي را داشته باشد وی ضرورت به معلوماتی در رابطه به حل آن مشکل دارد. او ضرورت دارد تا بفهمد که مشکل چیست، اسباب آن کدام است، برای تداوی آن چه باید شود و چگونه از دوباره واقع شدن آن جلوگیری گردد.

در این فصل ما قصه يك زن بنام جونیتا را بیان میکنیم و اینکه چگونه وی مشکل خود را حل مینماید. اگر چه جزئیات تنها به جونیتا ارتباط دارد اما طریقه ایکه وی در رابطه به فکر نمودن در مورد مشکل خود بکار برده و کارهایی که برای حل آن کرده است میتواند برای هر مشکل صحي دیگری بکار گرفته شود. شما میتوانید این روش ها را برای حل مشکل خود ویا برای تصمیم گیری در مورد حصول مواظبت های طبی استفاده نمائید.

جونیتا دریافت نمود که حل دائمی مشکلي که به آن دچار است، خارج از وضعیت موجود خود وی میباشد. او باید اسباب ریشه ئی مشکل را در جامعه و مملکت خود شناسائی نموده و برای تغییر دادن آن کارنماید. مانند جونیتا شما و جامعه شما میتوانید از این روش برای شناخت تمام اسباب فقرصحت زنان استفاده نمائید و طریقه هائیرا پلان نمائید تا جامعه خود را يك جای صحتمند تر برای زنان بسازید.

## قصه جونیتا

جونیتا در یک قریه کوچک در کوه های غرب هاندوراس جانیکه خودش و شوهرش روی قطعه زمین جواری کشت مینمایند، زندگی میکند. زمین آنها مقدار کافی غذا برای 3 طفل آنها حاصل نمیدهد. لذا هر سال چند مرتبه شوهر جونیتا که راول نام دارد با دیگر مردان بطرف پائین قریه برای کار در مزارع کپله میرود.

حدود 3 هفته بعد از آنکه آخرین مرتبه شوهرش از پائین به خانه برگشت، جونیتا افزایشات مهبله بیشتری نسبت به حالت عادی مشاهده نمود بعداً در هنگام ادرار نمودن درد برایش پیدا شد. جونیتا می فهمید که مشکلی وجود دارد مگر نمی فهمید که چه است.

جونیتا تصمیم گرفت که از دوستش سویاپا کمک بگیرد. سویاپا پیشنهاد کرد که ریشه (پت) های جواری را جوشانده و آب آنرا بخورد، زیرا اینکار زمانیکه وی سابق هنگام ادرار نمودن درد داشت برایش کمک نموده بود. لذا جونیتا خوردن جوشانده ریشه های جواری را امتحان نمود، مگر درد و افزایشات برطرف نشد، سویاپا بعداً آن دارو هائی را که دوستش برای درد های بعد از ولادت استفاده نموده بود، توصیه کرد. دایه محلی به ماریا یک دستمال پر از دارو های گیاهی را داده بود که در روی شکم خود بسته نماید. زمانیکه جونیتا این کار را نیز امتحان نموده و مؤثریت نداشت، فکر کرد که اگر این دارو ها را بداخل مهبل بگذارد بیشتر مؤثر خواهد بود، مگر هیچکدام فایده نکرد و علائم مرضی او را اذیت می نمود.

بالاخره جونیتا تصمیم گرفت که برای دیدن کارکن صحتی (کمال) برود. او احساس شرم مینمود که یک مرد او را معاینه نماید، مگر در این زمان او ترسیده بود که ممکن یک مشکل بسیار جدی موجود باشد.

### مشکل چیست؟

کمال به جونیتا گفت که "جهت کمک به شما من ضرورت دارم درمورد مریضی تا اندازه ممکن معلومات داشته باشم" لذا از جونیتا این سوالات را کرد:

- چه وقت اولین مرتبه متوجه مشکل شده اید؟
- کدام علائم شما را مشکوک ساخت که مشکلی وجود دارد؟
- چند مرتبه این علائم را داشته اید؟ این ها به چه شباهت دارند؟
- آیا گاهی در سابق نیز این علائم را داشته اید یا کسی دیگری در خانواده یا جامعه شما این مشکل را قبلاً داشته است؟



قدم 1: شروع نمودن با شك وترديد. این بدان معنی است که شما هنوز جواب را نمی دانید.

قدم 2: تا اندازه ممکنه در مورد مشکل معلومات بدست آورید سوالاتی را مانند اینها پرسان نمایند.

### مجزا نمودن بعضی مریضی ها مشکل است

بعد از گوش دادن دقیق به تشریحاتیکه جونیتا در مورد درد و افرازات مهیلی خود ارایه مینمود، کمال توضیح داد که علایم اغلباً موجودیت مرض را نزد يك شخص بصورت عام نشان میدهد، مگر بعضی اوقات چندین مرض مختلف میتوانند علایم مشابه داشته باشند. طور مثال بوجود آمدن يك تغییر در مقدار، رنگ و بوی افرازات مهیلی يك خانم میتواند از سبب امراض ذیل باشد:

قدم 3 : تفکر در مورد تمام امراض مختلفی که میتوانند سبب این علایم گردند.

قدم 4: مدارکی را بدست آورید که نشان دهد کدام جواب بیشتر امکان دارد درست باشد.

- امراض مقاربتی (STD)
- يك حادثه انتانی مهیلی که از جمله امراض مقاربتی نباشد.
- مرض التهابی لگن خاصره (PID) که يك انتان رحم و نفیرها بوده و اغلباً از سبب یکی از امراض مقاربتی بوجود میاید.
- سرطان عنق رحم.

برای پیدا کردن مفکوره بهتر در مورد اینکه کدام یکی از این مشکلات سبب بوجود آمدن علایم نزد جونیتا گردیده است کمال ضرورت دارد بدانند که آیا جونیتا و شوهرش پوش (کاندم) استفاده مینمودند ویا یکی از آنها با شخص دیگری مقاربت جنسی داشته اند؟ جونیتا قبول نمود که شك دارد شاید شوهرش با زنان دیگری مقاربت جنسی داشته بوده باشد زیرا او يك مرتبه برای چند ماه بخاطر کار رفته بود مگر آنها در این مورد هیچوقت بحث ننموده اند و او یقیناً نمی فهمید. آخرین دفعه ایکه شوهرش بخانه برگشت يك اندازه از موجودیت درد در هنگام ادرار نمودن شکایت داشت و در این رابطه غذاهائی را که در ساحل خورده بود مقصر میدانست.

قدم 5: تصمیم در مورد اینکه کدام جواب ممکن است صحیح باشد.

با این معلومات اضافی کمال گفت که به موجودیت يك مرض مقاربتی نزد جونیتا مشکوک است، ممکن است Gonorrhoea ویا Chlamydia. از آنجائیکه مجزا کردن این دو مرض مشکل است، بهتر است که هر دوی آنها را تداوی نمائیم.

### سبب مشکل چه میباشد؟

امراض انتانی عبارت از امراضی اند که از يك فرد به فرد دیگر انتقال مییابند. این ها میتوانند از طریق تماس با افراد یا اشیای منتن و یا از طریق هوا و آب انتقال یابند.

میکروبهائی را که کمال فکر مینماید سبب مرض جونیتا گردیده اند، از طریق تماس جنسی انتقال یافته اند.

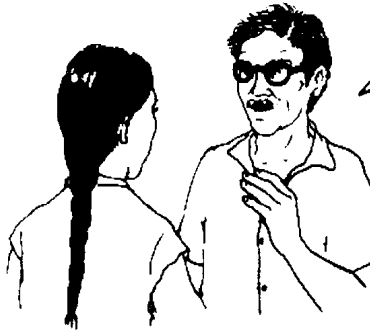
امراض غیر انتانی (آن امراضیکه از يك شخص به شخص دیگر انتقال نمی یابد) ممکن است از اسباب ذیل بوجود آیند:

- چیزهائی که سبب مشکلات در جسم میشوند مانند ضعیفی استخوان ها از اثر پیشرفت سن.
  - چیزهائی که از خارج به بدن ضرر میرسانند، مانند دردهای کمر از سبب انتقال بار های سنگین.
  - چیزهائیکه باعث ضعف بدن میشود، مانند تغذی با خوردن مقدار بسیار کم غذا و یا انواع غلط مواد غذایی يك شخص میتواند مصاب سوء تغذی گردد.
- مگر امراض ندرتاً يك علت دارند (برای آموزش بیشتر در مورد شناخت دیگر اسباب، صفحه 26 دیده شود) اغلباً عقاید و عملکرد های فرهنگی مردم مانند حالت محیطی آنها و طرز تقسیمات زمین، ثروت و قدرت در بوجود آمدن امراض سهمیم اند.

## بهترین تداوی چیست؟

### آیا يك تداوی مفید است یا مضر؟

اگر چه کمال مطمئن بود که دواها مشکل را حل خواهد کرد، اما جونیته میخواست قبل از تصمیم گرفتن به تداوی معلومات بیشتری داشته باشد. او میداند که طور مثال داروهای خانگی اغلباً زمانیکه مادر کلان یا پدرکلان وی مریض بوده اند به آنها کمک نموده است. چرا بعداً زمانیکه وی کوشش نمود از این داروها استفاده نماید موثر واقع نشد؟ درینجا توضیحات کمال تذکر داده شده است:



هر جامعه داروهای انکشاف یافته تری برای حل مشکلات صحتی خود دارند. دواهای خانگی و دواهای مدرن هر دو در صورتیکه با دقت و بدستی استفاده شوند مفید میباشند. مگر بخاطر داشته باشید که دواهای خانگی و دواهای مدرن هر دو میتوانند بعضاً مفید، بی فایده و حتی مضر باشند.

در واقعه جونیته، او همه یعنی هر 3 نوع علاج را استفاده نمود.



چائیکه از ریشه (پت) جواری تهیه نموده بود، این بخاطری است که جوشانده ریشه های جواری سبب ازدیاد ادرار شده و میکروبها را از بدن پاک میسازد. مگر این جای برای جونیته مفید نبود زیرا انتانات وی در سیستم بولی نبود.

بستن داروهای گیاهی روی شکم يك نوع علاج بیفایده است. اینکار سبب تشدید يك مشکل صحتی نخواهد شد، چون ادویه بیرون از بدن میماند، اما اینکار همچنان مفید نخواهد بود.



گذاشتن گیاهان داروئی بداخل مهبل مضر است و نباید هیچگاه اینکار انجام شود. گیاهان داروئی میتوانند سبب تخریش مهبل و بوجود آمدن انتانات خطرناک گردند.

کمال به جونیتا گفت که او میتواند در مورد يك تدای خاص و اینکه چقدر مؤثریت خواهد داشت با صحبت کردن با افراد زیادی که آنرا استفاده نموده اند بیاموزد. در اینجا سوالاتی آمده است که میتوان با استفاده از آنها این معلومات را بدست آورد:

- چرا شما از این روش استفاده نمودید؟
- چه وقت شما از آن استفاده مینمائید؟
- چگونه شما از آن استفاده مینمائید؟
- زمانیکه شما از آن استفاده مینمائید چه واقع میشود؟
- چقدر این روش به مشکل کمک مینماید؟
- آیا گاهی مشکلاتی از اثر استفاده آن بوجود میاید؟

با دقت فکر نمائید افراد مختلفی که قبلاً از این تدای استفاده نموده اند، در مورد آن چه میگویند، بعداً زمانیکه خود شما یکنوع علاج را امتحان مینمائید توجه کنید که در علایم مرض موجود چه تغییراتی بوجود میاید تا بفهمید که آیا این علاج به شما کمک نموده است یا خیر، در مورد امتحان نمودن چند نوع علاج در يك زمان محتاط باشیید.

این برای فریبا کمک کرده بود. لذا ممکن است برای شما نیز فایده کند.



مگر فریبا دردهای بعد از ولادت داشت نه دردهای هنگام ادرار نمودن. لذا این نوع علاج کاملاً برای من مؤثر نخواهد بود.

بخاطر تصمیم گرفتن در مورد اینکه يك تدای مفید، بیفایده یا مضر است، اولاً تا اندازه ایکه میتوانید در مورد آن آگاهی بدست آورید. در صورتی که با وجود آن شما مطمئن نیستید که يك تدای مفید است یا مضر، به این چیزها توجه نمائید:

1. موجودیت علاج های زیاد برای يك مریضی، نشاندهنده آن است که هیچکدام مؤثر نخواهد بود.
2. داروهای کثیف و نفرت آور کمک نخواهد کرد و اغلباً مضر میباشد.
3. داروهای که از فضلۀ حیوانی یا انسانی ساخته شده باشد خوبی نداشته و اغلباً انتانات خطرناک را بمیان میاورند.
4. علاج هائیکه مشابهت به علایم مریضی داشته باشد و گفته میشود که مؤثر است، بیشتر امکان دارد که مفاد آن به ارتباط سطح عقیده شخص باشد؛ طور مثال يك گیاه سرخ خواهد توانست خونریزی را توقف دهد.
5. روشهایی که افراد را از خوردن غذا، اجرای تمرینات و یا استراحت منع مینماید، اکثراً آنها را ضعیف تر میسازند، نه قوی تر.
6. روش هائیکه افراد را بخاطر مشکلات صحتی آنها ملامت یا سرزنش مینماید، اکثراً باعث ازدیاد رنج و درد آنها میشود.

زمانیکه جونیئا قبول نمود که دواهای مدرن بهترین تدای برای مشکل صحتی وی میباشد، کمال برایش بعضی تابلیت هائی را بنام **Co-Doxycycline** و **trimoxazole** داده و گفت که يك هفته بعد زمانیکه تمام دواها را خورده باشد، دوباره مراجعه نماید، او همچنان توضیح داد که شوهرش که باز هم برای کار کردن دور رفته است، وقتیکه بر گردد باید با دوا تدای گردد و آنها باید از مقاربت جنسی مصون کار بگیرند.

**قدم 6:** درمورد بهترین تدای تصمیم بگیرید. همیشه بخاطر داشته باشید که در مورد خطرات و مفاد ممکنه آن فکر نمائید.  
(در زیر دیده شود)

زمانیکه جونیئا يك هفته بعد به نزد کمال آمد برایش گفت که او همه دوا های داده شده را خورده است مگر علائم هنوز بر طرف نشده است او همچنان گفت که افزایات مهلی بیشتر شده و رنگ آن زرد شده است لذا کمال از يك کارکن صحتی دیگر بنام والیریا که آموزش بیشتری دیده بود کمک خواست.

**قدم 7:** ببینید که آیا کدام بهبودی دیده میشود، در صورتیکه نتیجه ندهد، تمام قدم ها را از سر شروع نمائید.



والیریا موافق بود که جونیئا مصاب يك مرض مقاربتی است، مگر چون دوا فایده نکرده بود، والیریا مشکوک بود که ممکن است جونیئا مصاب آن نوع **Gonorrhoea** باشد که به مقابل **Co-trimoxazole** مقاوم است.

والیریا توضیح داد که چندین نوع **Gonorrhoea** (سوزاك) مقاوم از عساکر خارجی ایکه در پایگاه عسکری ساحلی زندگی مینمایند به زنان منطقه در هنگام مقاربت جنسی انتقال یافته است.

والیریا توصیه نمود که جونیئا به شهر برود تا در رابطه به **gonorrhoea** (سوزاك)، سفلیس (یکی دیگر از امراض مقاربتی) و سرطان مکلا معاینه گردد. همچنان اومیتواند دواهای جدیدتر و مؤثرتر را در صورت ضرورت بدست آورد.

**خطرات و مزایا**

جونیئا به خانه رفت تا درمورد اینکه چه کاری باید انجام دهد، فکر نماید. اومجبور خواهد بود تا بیشتر از پس انداز خانوادگی خود را برای رفتن به شهر و بدست آوردن دوا مصرف نماید. از آنجائیکه او اقلا دو روز باید از خانه دور میبود (سفر تقریباً 6 ساعت را از هرطرف با موتر و پیاده، دربرمیگیرد) و شوهرش هنوز در ساحل بوده و از خانه دور است، او مجبور بود که کسی را پیدا کند تا از اطفالش در زمانیکه وی به شهر میباشد مراقبت نماید.

جونیئا میترسید که شوهرش هنگامیکه برگردد و ببیند که مقدار زیادی پول را برای دیدن داکتر مصرف نموده است، بسیار قهر خواهد شد، مگر او همچنان ترسیده بوده که اگر به شهر نرود حالت اش و خیمتر خواهد شد. والیریا برایش گفته بود که اگر تدای نشود میتواند در صورت حامله شدن میکروبها را به طفل نوزاد انتقال دهد. باگذشت زمان او ممکن است قدرت باروری را از دست دهد و در قسمت های پائین شکم درد های شدید بوجود خواهد آمد و مشکلات در سیستم بولی و عادت ماهواروی بروز خواهد نمود، شوهرش نیز ممکن است مصاب به مشکلات صحتی جدی گردد.



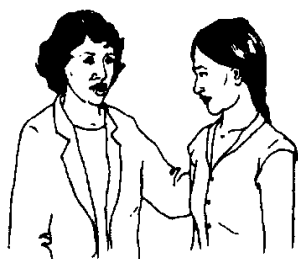
جونیتا شك و تریدهای زیادی را در مورد اینکه چه کاری را انجام دهد احساس مینمود، لذا دو باره نزد والیریا رفت. زمانیکه جونیتا ترس های خود را تشریح نمود، والیریا پیشنهاد نمود که در مورد مشکل به اینطریق فکر نماید.



هر تدای خطرات و مزایایی دارد. خطر عبارت از موجودیت چانس آن است که چیزی سبب ایجاد ضرر گردد. مزیت عبارت از خوبی هائی است که يك چیز ممکن است بار آورد. بهترین کار آن است تا چیزهائی انتخاب گردند که زیادترین مزایا و کمترین خطرات را داشته باشند.

ممکن است به شما کمک نماید که در مورد ترازو هائیکه در بازار برای وزن نمودن مواد غذایی استفاده میگردد فکر نمائید. وقتیکه يك طرف سنگین تر باشد همان طرف پائین میرود.

اگر وزن مزایا بیشتر باشد به آن معنی است که کار ارزش انجام دادن را دارد.



این ها مزیتهاي اند در صورتیکه شما به شهر بروید:

- \* شما بهبود خواهید یافت و میتوانید از خانواده خود بهتر مواظبت نمائید.
- \* شما قادر خواهید بود تا اطفال بیشتری بدنیا بیاورید.
- \* شما در صورتیکه حامله شوید میکروبها را به اطفال نوزاد خود انتقال نخواهید داد

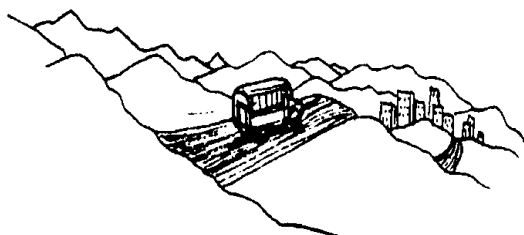
جونیتا: شما در صورتیکه به شهر بروید به این خطرات مواجه خواهید شد:

- شوهر شما زمانیکه خیر شود بسیار قهر خواهد شد.
- شما ممکن است تمام پس انداز خود را مصرف نمائید و لذا نتوانید امسال برای اطفال خود لباس جدید بخرید.



جونیتا تصمیم گرفت که وزن مزیت های رفتن به شهر بیشتر از خطرات آن میباشد

اگر تنها بخاطري ميبود که من احساس بهبود نمایم، تدای ارزش آنرا شاید نمی داشت . اما اگر این واقعیت دارد که من بیشتر مریض خواهم شد و نمی توانم طفل بیاورم ، پس باید حتماً به شهر بروم.



لذا جونیتا برای تدای به شهر رفت و در آنجا داکتران برایش گفتند که این واقعیت است که او مصاب gonorrhea (سوزاك) و ممکن Chlamydia میباشد، مگر علایم دیگر امراض مقاربتی یا مشکلات دیگر را ندارد. داکتران همچنان توضیح دادند دوائیکه وی گرفته است بیش ازین درین مملکت مؤثریت ندارد. آنها برای خودش و شوهرش يك دوی جدید تر را دادند.



## کار برای ایجاد تغییر

زمانیکه جونیئا دوا را خورد و بهبودیافت، وسوسه میشد که فکر نماید مشکل صحی وی حل شده است. مگر اومیفهمید که این واقعیت ندارد. زمانیکه شوهرش از ساحل برگردد اگر دوايش را نخورده ویا کاندم (پوقانه) استفاده ننماید، جونیئا دوباره مصاب مرض خواهد شد او این مشکل را با سویاپا و دیگر زنانیکه شوهران آنها درپائین (ساحل) کار مینمایند بحث نموده و آنها با هم تصمیم گرفتند که از والیریا مشوره بگیرند.

### جستجوی اسباب ریشه ئی مشکلات صحی

والیریا موافق بود که مشکل صحی جونیئا هنوز حل نشده است، زیرا بسیاری حالاتیکه باعث ایجاد مشکل شده بود هنوز موجود است. او پیشنهاد کرد که يك بازی ایرا بنام "مگر چرا؟!.." بازی نمایند تا کمک نماید که هر يك تمام حالاتی را که باعث ایجاد مشکل گردیده بشناسند.

والیریا زنان را بصورت دایروی نشانده و از آنها خواست تا کوشش نمایند به سوالاتش جواب بدهند.

قدم 8: جستجوی علل ریشه ئی مشکل

س: چرا جونیئا مریض شد؟

س: چرا وی مصاب gonorrhea و Chlamydia شد؟

س: چرا شوهرش با زنان دیگری مقاربت جنسی داشته است؟

س: چرا او مدت طولانی از خانمش دور بود؟

س: مگر چرا او بسیار کم زمین داشت؟

س: دیگر چه سبب شد تا جونیئا

مصاب انتان گردد؟

س: مگر چرا شوهر جونیئا نمیخواست

تا از کاندم استفاده نماید؟

ج: از سبب گونوری و کلامیدیا .

ج: او میکروب را از شوهر خود گرفته بود؟

ج: زیرا مردان فکر میکنند که ضرورت

نیست تا خواهشات خود را کنترل نمایند و

او مدت طولانی از خانم خود دور بود.

ج: زیرا او زمین کافی نداشت تا خانواده اش

را تغذی نماید و مجبور بود تا در ساحل برای

مدت طولانی کار نماید.

ج: زیرا بیشتر زمین ها مال يك زمیندار

بزرگ است (يك جروبحث طولانی به تعقیب

این جواب میاید).

ج: زیرا شوهرش کاندم (پوقانه) استفاده

نمیکرد.

ج: زیرا او نمی دانست که امراض مقاربتی

چگونه انتقال می یابند.



**قدم 9:** ممکن است گروه بندی نمودن اسباب کمک نماید تا در مورد آن فکر نماییم که برای هر کدام چه کرده می‌توانیم.

زمانیکه خانم ها يك لست طولانی اسباب را نام گرفتند، والیریا پیشنهاد کرد که این اسباب را به گروه ها جدا نمایند. به اینطریق آسانتر حالات مختلفی را که سبب مشکلات صحتی میشوند، میتوان دید.

**اسباب فیزیکی:** میکروبیها ، پارازیت ها ویا چیزهاییکه سبب مشکلاتی در بدن شده و بدن را ضعیف میسازند.

**اسباب محیطی:** حالات ماحول فیزیکی که به بدن ضرر میرسانند، مانند دود پخت وپز، کمبود آب پاک ویا زندگی در يك وضعیت ازدحام.

**اسباب اجتماعی:** طریق ارتباط و طرز رفتار مردم با یکدیگر شامل عادات، عنعنات و عقاید آنها.

**اسباب اقتصادی و سیاسی:** اسباب ایکه تحت فشار مجبور به انجام آن هستیم. کی کنترول مینماید و چطور. و کی پول ، زمین و منابع را دارد و کی ندارد. زمانیکه زنان علل مشکل جونیتا را در این گروه ها گذاشتند، آنها لست زیر را داشتند.

اجتماعی	محیطی	سیاسی و اقتصادی	فیزیکی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مردان اغلباً با زنان دیگری مقاربت جنسی دارند.</li> <li>• مردان از کاندوم استفاده نمی نمایند زیرا این مردانه نیست.</li> <li>• کمبود تعلیمات در مورد امراض مقاربتی .</li> <li>• کاندوم به آسانی به دسترس قرار ندارد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دهکده از شهر بسیار دور و جدا واقع شده است.</li> <li>• حالت سرك بسیار خراب است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دهکده آنها دور افتاده است لذا مردان باید برای کار دور از خانه بروند.</li> <li>• عساکر خارجی در ساحل میکروب های مقاوم به مقابل دوا را انتقال میدهند.</li> <li>• هیچگونه دوائی برای واقعات گونوریای مقاوم موجود نبوده و لایراتواری در دهکده موجود نیست.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• میکروب گونوریا</li> <li>• میکروب مقاوم به دوا</li> <li>• جسم زنان برای مصاب شدن به امراض مقاربتی نسبت به مردان مساعد تر میباشد. بخصوص زمانیکه آنها از سبب چندین حاملگی ضعیف شده باشند.</li> </ul>

این يك لست خوب است مگر ما در این رابطه چه کرده می‌توانیم؟



### تنظیم برای حل مشکلات

در قدم بعدی، والیریا به زنان گفت که به اسباب مختلف ببینید و تصمیم بگیرید که کدام يك را شما و دیگران در جامعه میتوانید تغییر دهید. بعداً فکر نمائید چه فعالیت هائی برای ایجاد تغییر باید انجام شود.

جونیتا و سویاپا گفتندکه آنها میتوانند شوهران خود را به استفاده از کاندوم راضی سازند، اگر شوهران شان بیشتر در مورد امراض مقاربتی معلومات حاصل نمایند و اگر کاندوم بسیار قیمت نباشد، کارهائی را که آنها تصمیم گرفتند انجام دهند عبارت بود از:

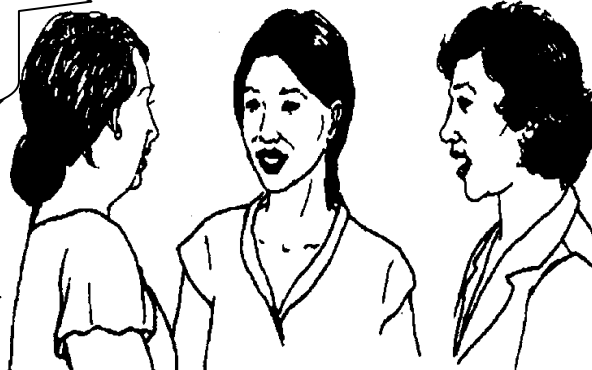
قدم 10: تصمیم در مورد اینکه کدام اسباب را شما یا جامعه شما میتوانید تغییر دهید.

قدم 11: تصمیم در مورد اینکه کدام فعالیت ها میتوانند سبب این تغییرات گردند.

بیا از کمال خواهش کنیم که با مردان در مورد امراض مقاربتی صحبت نماید، چون مردان به او احترام دارند و حرف هایش را گوش میدهند.

من خواهم دید که اگر مرکز صحي بتواند برای ما کاندوم را بصورت رایگان بدهد.

بیانید همه با هم در مورد طرز صحبت نمودن به شوهران خود برای استفاده از کاندوم صحبت نموده و تمرین نمائیم.



دیگر اعضای گروه این عملکرد ها را پیشنهاد نمودند:

تنظیم يك گروه در جامعه تا در مورد مشکلات صحي، منجمله امراض مقاربتی صحبت نمایند.

• در هنگامیکه زنان در دریاچه کالاشوئی مینمایند با آنها در مورد امراض مقاربتی و اینکه چگونه از آن جلوگیری گردد صحبت شود.

• با مردان خود قبل از آنکه آنها برای کار کردن قریه را ترك نموده و به ساحل پائین میروند، در مورد امراض مقاربتی صحبت نمایند.

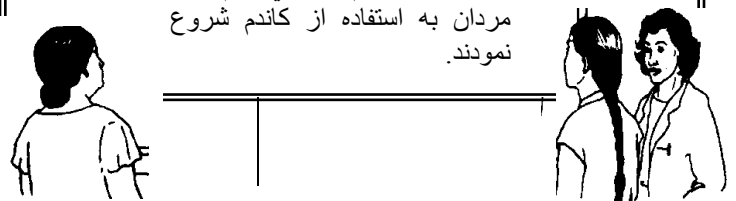
والیریا گفت آخرین قدم آن است که يك پلان ساخته شود تا هر يك از این نظریات عملی گردد. او گفت که پلان باید به هر یکی از این سوالات جواب بدهد.

- چه کاری را میخواهیم انجام دهیم؟
- کدام قدم ها را ما میخواهیم بر داریم؟
- چه وقت این کار ها را انجام خواهیم داد؟ با کدام اشخاص میخواهیم این کار ها را انجام دهیم؟
- به کدام مواد ما ضرورت خواهیم داشت ؟ کی مسوول است تا از اجرای پلان اطمینان بدهد؟
- چگونه ما ارزیابی خواهیم نمود که پلان مؤثر است؟

قدم 12: ساختن يك پلان برای اجرای فعالیت ها.

سبب: مردان کاندوم (پوش) را استفاده نمی نمایند. فعالیت: کمک به آموزش مردان در مورد طرز انتقال امراض مقاربتی. چه/ کی؟ کمال با آنها در مورد امراض مقاربتی و اینکه چگونه کاندوم از انتقال امراض مقاربتی جلوگیری مینماید صحبت خواهد کرد. چه وقت: زمانیکه مردان از ساحل پائین برگردند. به کدام مواد ضرورت خواهد بود ؟ کاندوم (پوقانه). کی مسوول این کار است ؟ جونیتا از کمال خواهد خواست که اینکار را انجام دهد.

چگونه مامیتوانیم ارزیابی کنیم؟ اگر مردان به استفاده از کاندوم شروع نمودند.



برای کمک به اینکه شما خودتان بتوانید ازین روش حل مشکلات استفاده نمائید، درینجا یک چارت با لست تمام این قدم ها آمده است در طرف راست قدم ها و در طرف چپ قسمت هائی از قصه جونیتا که با هر قدم پیش میرود آمده است هر مرتبه ای که شما یک مشکل صحی را داشته باشید میتوانید با استفاده ازین چارت روش را برای فکر نمودن درمورد طرزاعمال حل مشکل بخاطر آورید.

قدم ها	قصه جونیتا
1. شروع نمودن با شك تردید	1 جونیتا آمدن افرازاات غیر معمول مهلبی و درد در هنگام ادرار نمودن را ملاحظه نمود. او از دوستان و کارکن صحی طلب کمک نمود.
2. تا اندازه ممکن در مورد مشکل معلومات بدست آورید. سوال نمائید.	2 کمال از جونیتا سوال هائی کرد تا سبب مشکل را بتواند پیدا کند.
3. درمورد تمام مریضی های مختلفی که میتوانند سبب این علایم گردند، فکر نمائید.	3 کمال در مورد تمام مریضی هائی که این علایم را دارند فکر نمود.
4. مدارکی را بدست آورید که نشان دهد کدام جواب بیشتر امکان دارد صحیح باشد.	4 کمال کوشش نمود تا در یابد که آیا یک مرض مقاربتی میتواند سبب مریضی جونیتا شده باشد.
5. تصمیم درمورد اینکه کدام جواب ممکن است صحیح باشد.	5 کمال تصمیم گرفت که جونیتا ممکن است مصاب یک مرض مقاربتی باشد.
6. در مورد بهترین تدای تصمیم بگیرید.	6 کمال یک تدای را انتخاب نمود که برای چند نوع امراض مقاربتی مؤثر باشد.
7. در صورتیکه نتیجه ندهد تمام قدمه را از سر شروع نمائید.	7 جونیتا تابلیت ها را خورد مگر بهبود نیافته و یکمقدار علایم جدید ظهور نمود. والیریا فکر کرد که جونیتا یک نوع جدید گونوری را دارد و باید وی بخاطر معاینات، تست ها و گرفتن ادویه دیگری به شهر برود.
8. جستجوی علل ریشه ئی مشکل.	8 جونیتا ودوستانش درمورد اسباب اینکه چرا این نوع مرض مقاربتی در جامعه آنها پیدا شده فکر نمودند.
9. گروه بندی اسباب تا فکر نمائیم که در مورد آنها چه کرده میتوانیم.	9 زنان اسباب را در گروه های فزیکى ، محیطی ، اجتماعی ، سیاسی و اقتصادی جا بجا نمودند.
10. تصمیم درمورد اینکه کدام اسباب را شما و جامعه شما میتوانید تغییر دهید.	10 جونیتا وسویاپا فکر کردند که میتوانند شوهران خود را راضی سازند تا از کاندم استفاده نمایند.
11. تصمیم درمورد اینکه کدام عملکردها میتواند سبب این تغییرات گردد.	11 آنها تصمیم گرفتند تا در مورد طرز صحبت با شوهران خود به ارتباط استفاده از کاندم (پوقانه) تمرین نمایند. ببینند که آیا مرکز صحی کاندم را به آنها رایگان میدهد و ازکمال بخواهند تا با شوهران آنها در مورد امراض مقاربتی صحبت نماید.
12. ساختن یک پلان برای اجرای فعالیت ها.	12 آنها برای هر فعالیتى که تصمیم گرفتند انجام شود پلان ساختند.

## برای کارکن صحتی

### کمک به زنان تا خود را کمک نمایند

در این فصل کمال و والیریا نقش مهمی را برای کمک به زنان جامعه ای که جونیتا در آنجا زندگی مینمود برای حل مشکل آنها بازی نمودند. علت اینکه کمال و والیریا بسیار مؤثر بودند این بود که آنها به جونیتا و دوستان وی نگفتند که چه کاری را باید انجام دهند بلکه کمال و والیریا به زنان کمک نمودند تا بیاموزند که چگونه بخود کمک نمایند. شما نیز میتوانید با پیروی از مثال کمال و والیریا به زنان جامعه خود کمک نمائید شما میتوانید:

#### • دیگران را در دانستی های خود شریک سازید:

برای اینکه زنان خود را کمک نمایند به معلومات نیاز دارند بسیاری مشکلات صحتی میتواند جلوگیری گردد در صورتیکه مردم بدانند چطور اینکار امکان دارد. مگر بخاطر داشته باشید که شما مجبور نیستید تمام جوابات را برای کمک به بسیاری مردم داشته باشید. بسیاری اوقات جواب دادن آسان نیست. خوب است زمانیکه چیزی را نمیدانید قبول نمائید که نمیدانید. مردمی که شما با آنها کار مینمائید از صداقت شما خوش خواهند شد.

دانستنی های خود را با زنان دیگر، کارکنان صحتی دیگر و با افرادی که در جامعه تصمیم میگیرند شریک سازید.

من در این مورد مطمئن نیستم مگر میتوانم جواب آنرا پیدا کنم



#### • زنان را با احترام تداوی نمائید:

هر فرد باید مانند کسیکه قادر است مشکلات صحتی خود را بداند و بتواند در مورد تداوی خود تصمیم خوب بگیرد، تحت تداوی قرار داده شود. هیچگاه يك زن رابخاطر مشکل وی ویا تصامیمی که قبلا گرفته است سرزنش ننمائید.

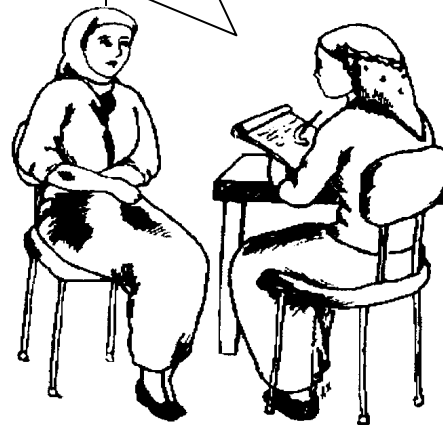
چیزهایی را که ما بحث مینمائیم محرم خواهد بود. من آنرا به هیچ فرد دیگری نخواهم گفت.

#### • مشکلات صحتی را محرم نگاه دارید:

مشکلات صحتی نباید در جایی بحث گردد که دیگران بتوانند آنرا بشنوند. هیچگاه مشکل يك شخص را به شخص دیگری نگوئید مگر اینکه آن شخص به شما اجازه داده باشد.

#### • بخاطر داشته باشید که شنیدن بسیار مهمتر از مشوره دادن میباشد:

زن اغلب به کسی ضرورت دارد تا خوب و بدون قضاوت به حرف هایش گوش فرا دهد. با شنیدن برایش این فرصت را میدهد تا بفهمد که شما از او مواظبت مینمائید و اینکه او برای شما مهم است. و زمانیکه او چانس صحبت نمودن را داشته باشد ممکن دریابد که خودش یکمقدار جوابات را برای مشکل خود دارد.



### حل مشکلات با دیگران، نه برای آنها:

حتی زمانیکه مشکل يك خانم بسیار بزرگ بوده و كاملاً حل شده نتواند، او اکثراً بعضی چانس هائی را دارد که میتواند بکار بندد. بصورت يك کارکن صحتی شما میتواند او را متيقن سازيد که چانس هائی دارد و برايش کمک نمايند. معلومات هائی را که برای گرفتن تصميم ضرورت دارد برايش تهيه نمايند.



شما از کسانی که به آنها کمک مینمائید میاموزید و آنها از شما میاموزند.

• آموزش از افرادی که شما آنها را کمک مینمائید: آموزش در مورد اینکه دیگران چگونه مشکلات خود را حل می نمایند به شما کمک خواهد کرد تا به دیگران بهتر کمک نمايند (وبعضی اوقات همچنان برای خود).

• به عنعنات و مفکوره های مردم خویش احترام نمايند:

علم جديد تمام جوابات را ندارد و بسیاری ادویة مدرن در اثر مطالعات بالای دارو های گیاهی و طریقه های علاج عنعنوی بوجود آمده است. لذا مهم است که به عنعنات و مفکوره های مردم احترام نموده و از خوبی های هر يك ازین روش ها استفاده نمايند. اینرا هم باید بدانید که هر يك ازین روش ها در صورتیکه بطریق اشتباه استفاده گردد، مضر میباشد.

\* دریافت نمايند که مردم واقعاً میخواهند در باره چه بیاموزند:

بسیار به آسانی ممکن است به دام ارائه معلوماتی بیافتم که ندانیم چقدر مفید خواهد بود. این حالت اغلباً برای آن کارکنان صحتی ای که در رابطه به موضوعات از قبل تهيه شده صحبت مینمایند واقع میشود. مگر در صورتیکه شما دریابید واقعاً مردم میخواهند چه موضوعاتی را بدانند، آنها دانش ایرا حاصل خواهند نمود که برایشان مفید است. اینکار همچنان به آنها کمک خواهد کرد تا دانش خود را تقويه نمايند.

پلان نمودن با مردم نه برای مردم:

زمانیکه کار خود را پلان می نمايند خود را مطمئن سازيد که اولاً با زنان و مردان جامعه خود صحبت نموده اید. پیدا کنید که آنها در مورد مشکلی که شما میخواهید آنرا حل نمايند چه نظر دارند. با هم صحبت نمايند که آنها در مورد علل مشکل چه فکر میکنند و چگونه میخواهند این مشکل را حل نمايند. کار با همدیگر بهترین نتیجه را بار میاورد.

آهن در هیموگلوبین، میوگلوبین و انزایم های مختلف یافت میشود.  
خانم ها در سال های باروري خود به 18 ملي گرام آهن در روز ضرورت دارند تا نیازمندی های حاصله از خونریز ماهوار، حاملگی و شیر دهي را جبران نمايند.

من نمیفهمم که او در مورد چه گپ میزند. وقت مه ضایع شد

این ها به تغذی خوب علاقه ندارند



چرا بسیاری زنان در زمان ولادت خونریزی شدید داشته و میمیرند؟ یکی از اسباب آن کمخونی است. بیشتر خانم ها غذاهای غنی از آهن مانند گوشت را نمی خورند.

مگر گوشت بسیار قیمت است. راه دیگری وجود ندارد که مقدار کافی آهن بگیریم؟

