ಮಹಿಳಾ ಶಕ್ತಿ ಸಂಘಟನೆಯಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ

ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿದಾರರ ಬೋಧನೆಗೆ

ಒಂದು ಕೈಪಿಡಿ

ಆಗಸ್ಟ್ 1999

ಮೂಲ ಆಂಗ್ಲ ಕೃತಿಯಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಿದವರು

ಪ್ರೊ. ಎಸ್.ವಿ. ರಾಮರಾವ್

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ,

ನವದೆಹಲಿಯವರಿಗೆ

ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದವರು

"ಚೇತನ" ಅಹಮದಾಬಾದ್

ಮಹಿಳಾ ಶಕ್ತಿ ಸಂಘಟನೆಯಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ
(ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿದಾರರ ಬೋಧನೆಗೆ ಒಂದು ಕೈಪಿಡಿ)

ಪರಿವಿಡಿ

ವಿವರ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
ಅನುವಾದಕನ ಅನಿಸಿಕೆ	
1. ಭೋಧನೆಯ ಕ್ರಮದ ಪಟ್ಟಿ	1
2. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ	2
3. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ	3
4. ಆಹಾರ, ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ	5
5. ಮಹಿಳೆಯರ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ	34
6. ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	79
7. ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿ	94
8. ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ	109
9. ಮಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ	121
10. ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ	135
11. ನೀರು, ಪರಿಸರ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ	150

ಮಹಿಳಾ ಶಕ್ತಿ ಸಂಘಟನೆಯಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ
(ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿದಾರರ ಬೋಧನೆಗೆ ಒಂದು ಕೈಪಿಡಿ)

ಪರಿವಿಡಿ

ವಿವರ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1. ಭೋಧನೆಯ ಕ್ರಮದ ಪಟ್ಟಿ	1
2. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ	2
3. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ	3
4. ಆಹಾರ, ಪೋಷ್ಠಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ	5
5. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ	34

ಭೋಧನೆಯು ಕ್ರಮದ ಪಟ್ಟಿ

ವಿಷಯ	ಕಾಲನಿಯಮ (ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ)
ಈ ಕೈ ಪಿಡಿಯನ್ನುಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	
ಆಹಾರ,ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಪ್ರೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ	4
ಮಹಿಳೆಯರ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ	3
ಹಿಂಸಾಚಾರ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ	4
ಮಹಿಳೆಯರು ಮತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	3
ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿ	3
ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ	4
ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ / ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು	4
ಮಲೇರಿಯಾ - ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ	2
ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ	4
ನೀರು ಮತು ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ - ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ	5

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿದಾರರ ಭೋಧನೆಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕೆಳಕಂಡ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತರಬೇತಿದಾರನಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ.

- ಭೋಧನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಭೋಧನಾವಸ್ತುವನ್ನು ''ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು'' - ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಲು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಚಿಯ (Reference) ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

(ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಅದೇ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ:-

ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗವನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ - ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕೂಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಬಂಧವೇನಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ವಿಭಾಗವನ್ನೇ ಆರಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲೂಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೃಂದವನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಅವರ ಆಸಕ್ತಿ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕೊರತೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿ. ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನೆಯನ್ನು ಬೋಧನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೊಸವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ:

ಈ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮವು ನೀವು ಭೋಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೋಧಕರು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ದೈನಿಕ ಬೋಧನೆಯ ಕಡಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ವಿಚಾರ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ನಡೆದ ಬೋಧನಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ವಾರ್ತಾಪತ್ರ, ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲೂಬಹುದು.

ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಎಲ್ಲವೂ ಸಿದ್ಧ ....

ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರ, ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ . ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಲಿಯುವುದರ ಉದ್ದೇಶ:- ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಿ.

ಕಾಲಮಾನ:- ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಮಾದರಿ ನಮೂನೆ:- ಬೋಧನೆಯ ವಿಷಯ, ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನಗಳು:- ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ ಮಾಡಲು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಧನಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:- ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

2. ಆಹಾರ, ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ

ಅವಧಿ 4 ಘಂಟೆಗಳು.

ಬೋಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶ

ಬೋಧನೆಯ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು

⇨ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ. ಅವುಗಳ ಪಾತ್ರ, (functions) ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

⇨ ಜೀವನ ಚಕ್ರದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ (ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಬಾಣಂತಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಂಧರ್ಭ)

⇨ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು - ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

⇨ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ.

ನಮೂನೆ ಮಾದರಿ:-

ಕಾಲಾವಧಿ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಭೋಧನಾ ವಿಷಯ	ಭೋಧನಾ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಸಾಧನಗಳು
30	ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ, ಅವುಗಳ ಪಾತ್ರ, ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?	ಪ್ರದರ್ಶನದ ಚರ್ಚೆ, ಚಿಂತನೆ. ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 (Activity)
60	ಜೀವನ ಚಕ್ರದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ (ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ/ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ /ಬಾಣಂತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಯ)	ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ - ಚಿಂತನೆ, ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ (role play)
30	ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು - ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.	ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ಪ್ರಕರಣಗಳ ಅಧ್ಯಯನ, ಚರ್ಚೆ
40	ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಹಾಗೂ ಅಯೋಡಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ.	ಚರ್ಚೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ - 3
60	ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಗಳು.	ಪರಸ್ಪರ ಅನುಭವಗಳ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಾ ಚರ್ಚೆಗಳು
20	ಪರಿಷ್ಕರಣ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ - 4

ಬೇಕಾದ ಸಾಧನಗಳು:-

ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ದೊರಕುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು , ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ. ಮಾಂಸಹಾರಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮೊದಲನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪೋಸ್ಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಅಳತೆಯ ಕಾರ್ಡುಗಳು (ಸುಮಾರು 25), ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯಗಳು - ಡೋಲು (ಡೋಲಕ್) ಅಥವಾ ಒಂದು ಲೋಹದ ತಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಚಮಚ.

4ನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ, ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳ ಪ್ರತಿ ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸುವ ಲೇಖನಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಮತ್ತು ಸೀಮೇಸುಣ್ಣ, ಬಳಪ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳು, ಬುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಉಪಕರಣ (ಸಾಧನ).

ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವವರಿಗೆ / ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡುವವರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ. ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಿ. ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ: ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಿರುವ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳು ನಿಷೇಧ ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

"ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ"

- ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ. ಈ ದಿನ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಾವು ತಿನ್ನುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸೋಣ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ದಿನವಹಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಅವರು ಹೇಳುವ ಆಹಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ನೀವು ಮೊದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ.

- ನಾವು ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಹೇಳಿ . ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬರುವ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ. ಅವರ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ

5 ಮೂಲ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಗುಂಪು ಮಾಡಿರುವ ವಿಚಾರ ಆಗಲೇ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಏನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಇಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಸೂಕ್ತ . ವಿವಿಧ ಆಹಾರ, ಅವುಗಳ ಗುಂಪುಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಲಿಯಬಹುದು.

- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಬಾಣಂತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಶ್ಯಕತೆ - ಇವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಆಹಾರದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಇರುವ ತಪ್ಪುತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯ, ವಿವರಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು **"ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು"** ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರಲ್ಲಿ (ಪ್ರಕರಣಗಳು) ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಓದಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಚಾ ವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿ. ಚರ್ಚೆ, ವಿಮರ್ಶೆಯ ನಂತರ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆವೇ? ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿ. ಈ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವವರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಒಳನೋಟ ತಿಳಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

- ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಅದು ಪುನಃ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ 3 ರಲ್ಲಿರುವ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿ.

- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪಡಿತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅದರ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ತರಬೇತಿದಾರರನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ರೇಶನ್ ಅಂಗಡಿಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿಸಿ. ಅವರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಿ. ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೇಗೆ

ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿ. ಇರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಲಿ. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಸಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ, ತಾವು ಆ ದಿನ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಅಂಶಗಳ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ದಿನಂಪ್ರತಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆ? ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ.

ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಗಳು - ಅವು	ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯ
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ	ಆಹಾರ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುವು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸನಕ್ಕೆ	ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸು, ಬೆಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಉತ್ಪಾದನಾ ವಸ್ತುಗಳು - ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ನೆಲಗಡಲೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬೇಕು.
ರೋಗರುಜಿನಾದಿಗಳು ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವುವು ಯಾವುದೆಂದರೆ	ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹುಳಿರುಚಿ ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು.
ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ	ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾದ ವಸ್ತುಗಳು, ನಿಂಬೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಲೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಈಲಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಗಳ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು - ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ.
- ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುದುಗು ಬಂದ ನಂತರ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಮಾಡಿ.

ಸೂಚನೆ

ಆಹಾರ ವಿಷಯದ ಅಧಿವೇಶನ ಮಾಡುವ ದಿನ ತರಬೇತಿದಾರರಿಗೆ ಊಟ ಉಪಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಕಾಲಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಯಾವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕರಗಿಹೋಗುವ ವಿಟಮಿನ್, ಲವಣಗಳೆಲ್ಲಾ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ತೊಳೆದ ನಂತರ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಬೇಡಿ.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿ.
- ಯಾವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಯೇ ಆಗಲಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ದಪ್ಪಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಡಿ.
- ಅನ್ನ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ.
- ಅಕ್ಕಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದು ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಲು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸಿ (ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸಬಹುದು).
- ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಡಿ (ಮುದ್ದೆಯಾಗದಂತೆ).
- ಪದೇ ಪದೇ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿದ ನಂತರ ಹಿಂಡಿ.

ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆಹಾರ

ಶೈಶಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ 0-5 ವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳು

- ಶಿಶು ಜನಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಮೊಲೆಯುಣಿಸಿ.
- ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸಾಕು.
- 4-6 ತಿಂಗಳಾದರೆ, ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಆದರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. 2 ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಬಹುದು.
- ಶಿಶು ಬೇಕೆಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರು ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಉಣಿಸಿ.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು, ಮಗುವಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ.
- ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣವಿದ್ದರೆ ಕೊಡಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಗು : 6 - 12 ವರ್ಷ

- ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (energy) ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಸಾರಜನಕ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಅಗತ್ಯ.
- ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು ಅವಶ್ಯಕ.
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೊರತೆ ಕಾಣದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಖಂಡಿತ ಅವರನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸದಿರಿ.
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರೊದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅಗತ್ಯಗಳಿಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲಿ.

ಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು 12 - 18 ವರ್ಷ

- ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕದ (ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಗಳು) ಆಹಾರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲ ವಿಧಧ ಆಹಾರಗಳೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

- ಗುಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.

- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕು. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಬೇಕು.

- ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ದೊರಕಲು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆ : 18 - 45 ವರ್ಷ.

- ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗುಣ ಮೌಲ್ಯದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

- ಮಾಸಿಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಅಹಾರಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇರಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಜೈವಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನೆದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಈ ಲವಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅಧಿಕ ಇದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೂಳೆಗಳು ಒಡೆದು ಚೂರಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

- ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಶೇಷವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆಕುಳಿತು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು

✪ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳೂ ಒಂದೆರಡು ತೂಕ ಅಥವಾ ಸೌಟು ಜಾಸ್ತಿಬೇಕು.

✪ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಾಂಶಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ, ಮೊಸರು, ಬೆಲ್ಲ, ನೆಲಗಡಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸತ್ವಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

✪ ಆಕೆಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೊದಗಿಸುವ ಆಹಾರವೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು , ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ.

✪ ಗರ್ಭಿಣಿ ಊಟ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಅವಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡೂ ಅವಶ್ಯಕ).

ಒಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೂ 3 ವರ್ಷದ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇದು ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಪುನಃ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪುನಃ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ

✪ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕ. ಎರಡೆರಡು ಸೌಟಿನಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ.

✪ ತಾಯಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಹಾಲು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ).

✪ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಹಣ್ಣು ಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತೆ. ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ (vegetable oils) ವೈಟಮಿನ್ 'ಎ' ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

✪ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಸೇರಿರಲೇಬೇಕು.

ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಂಗಸರು - 45 ವರ್ಷ ಮೀರಿರುವವರಿಗೆ

- ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Energy) ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ.

- ಮೂಳೆ ಬಲವಾಗಿರಲು ಹಾಗೂ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ (Anaemia) ಯನ್ನು ಸಹ ದೂರವಿಡಬಹುದು.

- ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮೆದುವಾಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಸಾಮಾಜಿಕ

- ಹೆಂಗಸರು ಕೆಳದರ್ಜೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಊಟ ಉಪಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆದ ನಂತರ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕಳೆದುಳಿದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಅವರಿಗೆ ದಕ್ಕುವ ಧೋರಣೆ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ.

- ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿವಿಧ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಗರ್ಭಿಣಿ ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಬಾಣಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಿಶಿದ್ಧ.

- ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

- ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೇಗ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಮದುವೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ. ಬೇಗ ದೊಡ್ಡವಳಾದರೆ ಮದುವೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಧಾರ್ಮಿಕ

- ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಂಗಸರು ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

- ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ.

- ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಧವೆಯರಿಗೆ ಇದು ಅನ್ವಯ.

ಆರ್ಥಿಕ ಬಂಧನಗಳು

- ಈ ವಿಚಾರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೆ. ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಡತನದ ಬವಣೆಯಿಂದ ಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಳಿದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಸರಿತೂಗಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

- ಸರ್ಕಾರಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಆಹಾರ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು.

ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು - ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ

- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ರೋಗ. ಪ್ರತಿಶತ 70ಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ (ರಕ್ತಕಣಗಳು ಬಿಳುಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು). ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸುಸ್ತು, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಮೇಲುಸಿರು ಬರಬಹುದು.

- ನಾಲಿಗೆ, ಉಗುರು, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು

- ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ವಿಕಾರ ಉಗುರುಗಳು, ಪಾದಗಳ ಊತ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಆಹಾರ ಪಥ್ಯಗಳು:

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ತಯಾರಾಗಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೋಳ, ಮತ್ತು ರಾಗಿ - ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ತಯಾರಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರಾಂಶ ಎಂದರೆ ಸಸಾರಜನಕ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಈಲಿ (ಲಿವರ್) ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಆಹಾರಗಳು. ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾಳೆ.

- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಲಿಸಿಳಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅವಶ್ಯಕ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಂಬೆ, ಚಕ್ಕೋತ, ಕಿತ್ತಲೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಸೀಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

- ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಪಚನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ಚಹಾ ಕುಡಿಯಬಾರದು.

- ಮುಟ್ಟಾದಾಗ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿತನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಇವೆ.

- ಹಾಲು ಮೊಸರು ಮುಂತಾದ ಬಿಳಿಯ ಆಹಾರಗಳು ನಿಷೇಧ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಈ ಆಹಾರಗಳು ಶಿಶುವಿನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ.

- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ.

- ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಹಸಿರು ಭೇಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಮಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು:

- ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ನಷ್ಟ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ತುಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

- ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ರಕ್ತ ಬಹುವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.ಇದರೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.

- ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದವರಿಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಈ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು

- ಹೆಂಗಸರು ಕೀಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೇರೂರಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೆರಡೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

- ಎಲ್ಲರ ಊಟ ಉಪಹಾರಗಳ ನಂತರ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕ ಆಹಾರ ಅವರಿಗೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಜಾಗ್ರತೆ ದೊಡ್ಡವರಾಗಬಾರದೆಂದು ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಮೈನೆರೆಯುವುದು ಮುಂದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೋ ಅದು ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

- ಹೆಣ್ಣುಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತಾನು ಕುಟುಂಬದ ಇತರರಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಹಿತ ಮೊದಲು. ತನ್ನ ಹಿತ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ (ನಂತರ).

- ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯಾದವಳು ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವೀಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಹೆರಿಗೆ, ಮೈಯಿಳಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗಂಭೀರವಾದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು

ರೋಗ	ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು
ಮಲೇರಿಯ	ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳ ನಾಶ
ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು	ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ.
ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ
ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ (piles)	ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತ ನಷ್ಟ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಪರಿಣಾಮ

- ಇತರೇ ರೋಗಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ.
- ತಾಯಿಯ ಮರಣ, ದಿನ ತುಂಬದೆ ಜನನ,(premature birth), ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಸತ್ತ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಜನನ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುವಿನ ಜನನ.
- ಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುವಿಕೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆಯುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಯರು ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪಡೆಯುವುದು. "ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು ರೋಗ ಗುಣವಾಗಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

- ಮಲೇರಿಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

- ಹುಡುಗಿಯರ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಿರಿದಾಗುವಂತೆ ಶ್ರಮಿಸಿ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಉಪಹಾರ ಮಾಡಲು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವಾಗಲು (ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ) ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ: (Prevention)

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಊಟ ಉಪಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ:

- ಹಸಿರು ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ಹುದುಗು ಬರಿಸಿ ತಯಾರಾಗುವ ಆಹಾರಗಳು (ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ದೋಕ್ಲ, ಇತ್ಯಾದಿ), ಮಾಂಸ, ಈಲಿ, ಮೀನು, ಬೆಲ್ಲ.

- ಕಬ್ಬಿಣದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆ, ಕಾವಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ

- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಲೆ, ಚಕ್ಕೋತ, ಮಾದಳ, ಸೀಬೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ). ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಸಿಳಿ ಸತ್ವ ನಾಶವಾಗದೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ / ಫೋಲೇಟ್

- ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅಣಬೆ, ಈಲಿ, ಮಾಂಸಗಳು, ಮೀನು, ಬೀಜಗಳು, ಬಟಾಣಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹುರುಳಿಕಾಯಿ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇತರೆ ಉಪಾಯಗಳು:

- ಮಲೇರಿಯಾ ಅಥವಾ ಕರುಳು ಹುಳುಗಳ ಬೇನೆ ಇದ್ದರೆ, ಇವಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಗುಣ ಹೊಂದಬೇಕು.
- ಊಟವಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಚಹಾ ಪಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ.
- ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸುಧಾರಿಸಿದ ಕಕ್ಕಸುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಸುಧಾರಿಸಿದ ಪಾಯಿಖಾನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ.
- ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ಜನನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಡೇ ಪಕ್ಷ 3 ವರ್ಷ ಅಂತರವಿರಲಿ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

"ಸಿಕಲ್ ಸೆಲ್" ರಕ್ತಹೀನತೆ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅಪಾಯಕರ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವವರು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಸಾರಜನಕಾಂಗ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು

- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಬೀಜಗಳು (nuts).

ಸೂಚನೆ:

ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನವಹಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿ ಎಂದರೆ 100 ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ 18 ರಿಂದ 20 ಗ್ರಾಂಗಳು. ಹಾಗಾದರೆ ಸಸಾರಜನಕದ ಮೂಲ ಎಲ್ಲಿಂದ? ನಾವು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಅಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳಿಂದಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 400 - 500 ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಬೇಕು . 100 ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ 6ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 8 ಗ್ರಾಂ ಸಸಾರಜನಕ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 24 ಗ್ರಾಂನಿಂದ 48 ಗ್ರಾಂ ಸಸಾರಜನಕ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಸಾರಜನಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅವನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ ಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯ 45 ಕಿಲೋ ತೂಕವಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಬಂದಂತಾಯಿತು.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ.

ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಲವಣಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಲವಣಾಂಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಬೇಗ ಮಕ್ಕಳ ಜನನವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಾಂಶವು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೋರೋಸಿಸ್ (ಮೂಳೆಯ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಪುಡಿಯಾಗುವಿಕೆ) ಎಂಬ ರೋಗ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ವಿವಿಧಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಾಂಶ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಾಂಶ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಆಲೆ ಮೂಳೆಯನ್ನು (ಅಸ್ತಿಪಂಜರ - Pelvic bone) ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ : ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೂಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಾಂಶ ಅಗತ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಾಂಶ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವಾಗ: ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಾಂಶ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ: ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೋ ರೋಸಿಸ್ (ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯುತ ಮೂಳೆಗಳು) ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಾಂಶ ಅವಶ್ಯಕ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು:

ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಗಿಣ್ಣು, ಎಳ್ಳು, ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು (ಅದರಲ್ಲೂ ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ ಸೊಪ್ಪು), ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಚಿಪ್ಪುಳ್ಳ ಮೀನು, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಸುಣ್ಣ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಲಸುವಾಗ ಒಂದು ಟೀಚಮಚ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆಯ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಅಥವಾ ಸೇವಿಸಲು ಅರ್ಹವಾದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ನಂತರ ಅದರ ದ್ರವವನ್ನು ಇತರ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ:

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಜನರು ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಯ್ಟರ್ ಎಂಬ ಗಳಗಂಡ ರೋಗ ಈ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಯೋಡಿನ್ ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದುಟಾಗುವ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶ ದೊರಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ (ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ) ಸತ್ತ ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಗಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಿವುಡ, ಮೂಕ ಹಾಗೂ ಬುದ್ದಿಮಾಂದ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಮಗುವಿನ ಜನನವೂ ಸಾಧ್ಯ. ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಸೇವಿಸಲು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ ಎಂದರೆ, 'ಅಯೋಡಿನ್'ನಿಂದ ಮಿಶ್ರಣವಾದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗ (ವಿಧಾನ)

- ಕುಟುಂಬಕ್ಕೊಂದು ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟ
- ಸಮುದಾಯದ ತೋಟಗಾರಿಕೆ
- ವಿವಿಧ ಬೆಳೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆ (Rotation of crops)
- ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಭೂಸತ್ವಾಂಶ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರದ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಬೆಲೆಗೆ ಖರೀದಿಸಬಹುದು.
- ಮೀನುಗಾರಿಕೆ
- ಪರಂಗಿ, ಸೀಬೆ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೇ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ (ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರ)
- ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡಲು ಉಗ್ರಾಣಗಳ ಸೌಲಭ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು
- ಸಾಗುವಳಿಯ ಭೂಮಿಯ ಸಮಾನ ಹಂಚಿಕೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದು
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ಉತ್ತಮ ಅಡಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪಡಿತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಬಡವರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಂದ ಇದರ ಅನುಷ್ಠಾನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಬಡ ಜನರು ಈ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳದೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಉಳಿದ ಕಡೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದುಬಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಪಡಿತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಇಟ್ಟ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಹಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಬಡವರಿಗೆ "ಬಡತನದ ರೇಖೆಯ ಕೆಳಗಿರುವವರು" (below poverty line) ಹೊಂದುವ ಪಡಿತರ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ಪಡಿತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರಕದಂತಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಬೊಂಬಾಯಿನ ಧಾರಾವಿ ಎಂಬ ದೊಡ್ಡ ಕೊಳೆಗೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 375 ಬಡತನದ ರೇಖೆಯ ಕೆಳಗಿರುವವರು ಪಡಿತರ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. 1991ರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ ನೀತಿ ಸಡಿಲಿಸಿದ ಘೋಷಣೆಯಾದ ನಂತರ, ಸರಬರಾಜು 207.36 ರಿಂದ 191.19 ಲಕ್ಷ ಟನ್ ಗಳಿಗೆ ಇಳಿದಿದೆ. 1997 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 25.6 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಯಾಯಿತು. ಹಾಗೂ ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ 1998 ರ ವರೆಗೆ ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಇಳಿದು ಪ್ರತಿಶತ ಕೇವಲ 28.0 ಗೆ ನಿಂತಿದೆ.

ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಧನಗಳು:

- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ, ಚೇತನ, ಲೀಲಾವತಿ ಲಾಲ್ ಬಾಯಿ ಬಂಗ್ಲೋ, ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರಸ್ತೆ, ಶಹಬಾಗ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್ - 380 004, ಗುಜರಾತ್. ಭಾಷೆಗಳು : ಹಿಂದಿ, ಗುಜರಾತಿ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್.
- ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ ಎರಡು ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳು. ಚೇತನ, ಭಾಷೆಗಳು : ಹಿಂದಿ, ಗುಜರಾತಿ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್.
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೈಪಿಡಿ ಚೇತನ, ಭಾಷೆಗಳು : ಹಿಂದಿ, ಗುಜರಾತಿ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್.
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, 33 ಸ್ಲೈಡುಗಳು, ಚೇತನ, ಭಾಷೆಗಳು : ಗುಜರಾತ್. ಸಮತೋಲ್ ಆಹಾರ್ (ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ), ವಿಡಿಯೋ, ಗೊಂಬೆಗಳ ಮೂಲಕ (ಪಪೆಟ್ಸ್) ಆಹಾರ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ, ಚೇತನ, ಭಾಷೆಗಳು : ಗುಜರಾತಿ.
- ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದುಳಿ, ವಿಡಿಯೋ, ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಅಂಡ ಇನಫರಮೇಷನ್ ಆನ್ ಅನೀಮಿಯ, ಯುನಿಸೆಫ್, ಲೋಧಿ ಎಸ್ಟೇಟ್, ನವದೆಹಲಿ, ಭಾಷೆ - ಹಿಂದಿ, ಟಿ.ಹೆಚ್.ಎ.ಐ. 40, ಇನ್ಸಸ್ಟಿಟ್ಯುಾಟ್, ಏರಿಯಾ, ನವದೆಹಲಿ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನಗಳು (kit) ಚೇತನ, ಲೀಲಾವತಿ ಲಾಲ್ ಬಾಯಿ ಬಂಗ್ಲೋ, ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರಸ್ತೆ, ಶಹಬಾಗ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್ - 380 004, ಗುಜರಾತ್. ಭಾಷೆಗಳು : ಹಿಂದಿ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತಿ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೈಪಿಡಿ ಚೇತನ, ಭಾಷೆಗಳು : ಹಿಂದಿ, , ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತಿ.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಹರೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಪುಟ-1, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ.

ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್

- "ಅಯೋಡೈಡ್ ಮಿಶ್ರಿತ ಉಪ್ಪಿನ ಉಪಯೋಗ" (ಹಿಂದಿ), ಯುನಿಸೆಫ್ ಅಂಡ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಉದ್ಯೋಗ್ ಮಿನಿಸ್ಟ್ರಿ, ಯುನಿಸೆಫ್ ಹೌಸ್, 73, ಲೋಧಿ ಎಸ್ಟೇಟ್, ಹೊಸ ದೆಹಲಿ - 110 011.

ಸ್ಲೈಡ್ಸ್

- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಷಿ ವಿ.ಹೆಚ್.ಎ.ಐ., ಟಾಂಗ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಭವನ, 40, ಇನ್ಸಿಟಿಟ್ಯೂಷನ್ ಏರಿಯಾ, ಕುತುಬ್ ಹೋಟಲ್ ಸಮೀಪ, ನವದೆಹಲಿ -16, ಭಾಷೆಗಳು : ಹಿಂದಿ, , ಇಂಗ್ಲಿಷ್.
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಚೇತನ, ಭಾಷೆ: ಗುಜರಾತಿ.
- ಕೈತೋಟಳಿ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್), ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡೆವಲಪ್ ಮೆಂಟ್ ಕಮ್ಯುನಿಕೇನ್, 23, ಜಬ್ಬಾರ್ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ಸ್, ಬೇಗಮ್ ಪೇಟೆ, ಹೈದರಾಬಾದ್-500 016.
- ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳುಷಿ, ವಿ.ಹೆಚ್.ಎ.ಐ., ಟಾಂಗ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಭವನ, 40, ಇನ್ಸಿಟಿಟ್ಯೂಷನ್ ಏರಿಯಾ, ಕುತುಬ್ ಹೋಟಲ್ ಸಮೀಪ, ನವದೆಹಲಿ-16, ಭಾಷೆಗಳು : ಹಿಂದಿ.

ವಿಡಿಯೋ ಧ್ವನಿಸುರುಳಿಗಳು

- ಆರೋಗ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳ ಸಾಧನಗಳು, ಯುನಿಸೆಫ್, ನವದೆಹಲಿ, ಭಾಷೆ:ಇಂಗ್ಲಿಷ್.
- ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಯುನಿಸೆಫ್, ನವದೆಹಲಿ, ಭಾಷೆ: ಹಿಂದಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ -1 - ಆಟ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಗುಂಪುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ

ಉದ್ದೇಶಗಳು:

ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಧನಗಳು

ಸುಮಾರು ಪೋಸ್ಟ್‌ಕಾರ್ಡ್ ಅಳತೆಯ 25 ಕಾರ್ಡುಗಳು, ಸಂಗೀತ ಸಾಧನಗಳು (ಉದಾ : ಅಥವಾ ಒಂದು ಲೋಹದ ತಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಚಮಚ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಧಾನ

- ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಯ ಚೀಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ (ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿಗೂ ಐದರಂತೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೊಂದನ್ನು ಮೂರು ಚೀಟಿಗಳಲ್ಲಿಬರೆಯಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ.
- ಆ ಕಾರ್ಡುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಹೇಳಿ.
- ಈ ಆಟವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುವ ನೀವು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು (ಉದಾ: ಡೋಲು) ಅಥವಾ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚಮಚದಿಂದ ಶಬ್ದ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರದ ಗುಂಪಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ. ಉದಾ: ಶಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೊಡುವ ಆಹಾರಗಳುಷಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೊಡುವ ಆಹಾರದ ಹೆಸರಿರುವ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮಾಳಗೆ ವಿಮರ್ಶಿಸಲು ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕಾರ್ಡು ಸರಿಯಾದದ್ದೇ ಅಥವಾ ತಪ್ಪೇ? ಅವರೇ ಅರಿಯಲಿ. ನಡೆಸಿಕೊಡುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬಹುದು.
- ತಪ್ಪು ಕಾರ್ಡನ್ನು ಎತ್ತಿರುವವರು ಯಾವುದಾದರೂ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಲಿ. ಉದಾ : ಜಿಗಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಹಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2

ಇದು ಅಕ್ಕಿತಿಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ. ಈ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ 300 ಕುಟುಂಬಗಳಿವೆ. ಇದು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ

ಒಂದು ಅನುಕೊಲಸ್ಥರ ಹಳ್ಳಿ. ಲಕ್ಷ್ಮಿ 30 ವರ್ಷದ ಹೆಂಗಸು. ಅವಳ ಗಂಡ ನಾರಾಯಣ್ ಒಬ್ಬ ಬೇಸಾಯಗಾರ. ಈಗ ಲಕ್ಷ್ಮಿ 3ನೇ ಮಗುವಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಬಹಳ ಮುದ್ದಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಯಿತು. ಇದು ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಮೂರನೇ ಮಗಳು. ಇದರ ಹೆಸರು ಸರಸ್ವತಿ. ಯಾರೂ ಈ ಮಗುವಿನ ಜನನವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲಿಲ್ಲ. ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಗಂಡು ಮಗುವು ಜನಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಸಮಾಧಾನ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳು ಅನೇಕ ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ಗಂಡನಿಂದ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಇತರರಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ಹಸಿವಿನಿಂದಲೇ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅಳುವುದು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಆಸೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕನೇ ಸಲ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಂದಿತು. ಸರಸ್ವತಿಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಶಿಸಿಹೋಯಿತು. ಈ ಬಾರಿ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಜನನ. ಅತಿ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಸ್ವಾಗತ. ಗಂಡು ಮಗುವಾದ್ದರಿಂದ ರಮೇಶನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ದಿನ ಮಗು. ಆದರೆ ಸರಸ್ವತಿಗೆ ತನ್ನ ಪಾಲಿನ ಎದೆಹಾಲು ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರದ ಬವಣೆಯೂ ಸೇರಿತು.ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಕುಂಠಿತವಾಯಿತು. ನೋಡಿದರೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಕಾಣುವಂತಿತ್ತು. ರಮೇಶನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಸರಸ್ವತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಮನೆಗೆಲಸ, ದನ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೀರು ತರುವುದು ಹಾಗೂ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ರಮೇಶ ಮತ್ತು ಅವನ ತಂದೆ ಊಟ ಉಪಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರ. ಸರಸ್ವತಿ, ಅವಳ ಅಕ್ಕ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ, ತಿಂದುಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದಿನಗಳು ಉರುಳಿದವು. ಸರಸ್ವತಿ ಹರೆಯವನ್ನು ತಲುಪಿದಳು. ಸರಸ್ವತಿಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿಯ ಅಕ್ಕ ಪುಷ್ಪಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಈಗ ಸರಸ್ವತಿಯ ಮದುವೆಗಾಗಿ ಹಣಕೂಡಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಒಂದು ಕಡೆ, ಸರಸ್ವತಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಸರ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸುವಂತಾಗಿತ್ತು. ತನ್ನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೇಳಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಒಂದು ದಿನ ಅವಳ ತಂದೆ 35 ವರ್ಷದ ಗಂಡನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಸರಸ್ವತಿಗೆ ಮದುವೆ ಜರುಗಿಸಿದನು. ವಯಸ್ಸಾದ ಗಂಡಿಗೂ ಹಾಗೂ ಮೊದಲ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದನ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ವರದಕ್ಷಣೆಯೇನೂಕೊಡಬೇಕಾಗಲಿಲ್ಲ. 15 ವರ್ಷದ ಸರಸ್ವತಿಗೆ ಈ ಗಂಡನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರವೇ ತನ್ನ ಗಂಡ ಕುಡುಕ ಹಾಗೂ ದುಂದುಗಾರ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಚರ್ಚಾವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

⇒ ಸರಸ್ವತಿಯ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

⇒ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯಶೀಲರಾಗಬೇಕು.

⇒ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆಹಾರ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಗಳು ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿದೆಯೇ? ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಮಹಿಳೆಯರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆಯೇ? ಈ ಕಥೆಯ ಹೂರಣ ಏನು? ಅದು ಏತಕ್ಕೆ ?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

(ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕವನ ರೂಪವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡಬಹುದು)

- ಪ್ರಿಯಸಖಿ, ನೀನು ಬಹಳ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿ ತೋರುತ್ತೀಯೆ ಇದರ ಗುಟ್ಟೇನು?
- ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಹುಳಿ ಕಾಯಿ-ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇಳೆ-ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನು.
- ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದಿಗೇ ಕುಳಿತು ಊಟ -ಉಪಹಾರ ಮಾಡುವೆವು.

ಪ್ರಿಯಸಖೀ, ಇವೇ ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು.

ಸಂತೋಷ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು.

ಪುರುಷರಿಗೆ

- ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರು, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊರುತ್ತೇವೆ.
- ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಸಂಪನ್ಮೂಲ.
- ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಮನೆ ಹಾಗೂ ನೀರು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನವಾದ ಕೆಲಸ - ಸಮನಾದ ಕೂಲಿ.

ಅತ್ತೆ-ಮಾವಂದಿರಿಗೆ

- ಮನೆಗೊಂದು ಹೊಸಹೆಜ್ಜೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗಳೇ,
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎದಿರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.
- ಅವಳ ಆಹಾರ-ಕೆಲಸ ಎರಡನ್ನೂ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ವಿನಿಮಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಅವಳು ಒಂದು ಹೂವಾಗಿ ಅರಳಿ ಬೆಳಗುತ್ತಾಳೆ.

ಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಗೆ ತಾಯಿ

- ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ ಸಿಹಿ-ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಜೊತೆಗೆ ಬೇಳೆಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ
- ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಜೊತೆಗೆ
- ಆರೋಗ್ಯವೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಆಟೋಟಗಳು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಮುಕ್ತ.

- ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಮಾಸಿಕದ ಬವಣೆ ಬರುತ್ತದಮ್ಮ.
- ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀನು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾಸಿಕವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಲಕ್ಷಣ.
- ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಚಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 - ರಸಪ್ರಶ್ನೆ (quiz)

ಉದ್ದೇಶಗಳು:

ಜೀವನದ ಹರಿತಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸಿನ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಣೆ. ತುಟ್ಟಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ, ಇತ್ಯಾದಿ, ಇವೇ ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಭೋಧನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಧನಗಳು

ಕಾಗದ ಮತ್ತು ಪೆನ್ನು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಮತ್ತು ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಬಿಳಿ ಕಾಗದ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕಾಗದ ಹಾಕಲು ಮತ್ತೇನನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಸಿದ್ಧತೆ

1. ಒಂದು ಚೀಟಿಗೆ ಒಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.
3. ಆಹಾರದ ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
5. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಕಾರಣಗಳೇನು?
6. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?
7. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?
8. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಐದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
9. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಐದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
10. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸತ್ವಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಐದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
11. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಸತ್ವಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಮೂರು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
12. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ನೀವು ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಲು ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ?
13. ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಲು ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ?

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಧಾನ:

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಅವರ ಗುಂಪಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೆಸರನ್ನು ಅವರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲಿ.
- ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಸಲು ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲಿ.
- ಶಿಕ್ಷಕ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಓದಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿದಿರುವ ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸಂಜ್ಞ ಮಾಡಲಿ.

- ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು ಆದೇಶ ನೀಡಲಿ. ಉತ್ತರವು ಸರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಗುಂಪಿಗೆ ಬರುವ ಮೌಲ್ಯ 10. ಉತ್ತರ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ 5 ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಉತ್ತರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಭಾಗಶಃ ಸರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ.

- ಈ ಆಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪೂ ಪಡೆದಿರುವ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಸಿದವರು ಗೆದ್ದವರೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

3. ಮಹಿಳೆಯರ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ

ಅವಧಿ - 3 ಘಂಟೆಗಳು

ಭೋಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಭೋಧನೆಯ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕುಧ

- ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಿರುವ ಸಂಬಂಧ.
- ಈ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು.
- ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು.
  ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯುನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.

ಮಹಿಳೆ, ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಕಾಲಾವಧಿ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಭೋಧನಾ ವಸ್ತು	ವಿಧಾನ
20	ಮಹಿಳೆಯರ ಉದ್ಯೋಗದ ಮತ್ತು ಅವರ	ಚರ್ಚೆ
15	ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿರುವ ಸಂಬಂಧ ಸಂಘಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೂ ಸಂಘಟಿಸಿ	ಚಿತ್ರಗಳು
45	ಕೊಳ್ಳದಿರುವವರ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ರೋಗಗಳು,	ಚರ್ಚೆ
60	ಅವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು	ಚರ್ಚೆ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು
30	ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳು. ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಒಂದು ಯೋಜನೆ.	ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಿನ ಚರ್ಚೆ

ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಧನಗಳು.

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್, ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೇಸುಣ್ಣ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಚಿತ್ರಪಠ 1 ಅಥವ ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್,(OHP)

ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಸ್ವಾಗತ.

ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೆ,

ಈ ದಿನ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ, ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ, ನಾವು ದಿನವಹಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಮಾಡೋಣವೆ

- ಅವರವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳ ಅಣಕು ಅಭಿನಯ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ಉಳಿದವರು ಅವರ ಅಣಕು ಅಭಿನಯ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಿ. ನಂತರ ಕೆಲಸದ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು "ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವವು" ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ದಿನವಹಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ) ಕಾಲಾವಧಿ ಎಷ್ಟೆಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಿ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ತೊಡಗುವ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ, ಉದ್ಯೋಗ, ದೇಶದ ಯಾವ ಭಾಗದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಉದ್ಯೋಗ - ಎಂಬುವವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಯಾ ಭಾಗಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ತಕ್ಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೂ, ಚರ್ಚೆಯನ್ನೂ ರೂಪಿಸಿ.

- ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 16-18 ಘಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕೆಲಸ, ಗಂಡಸರು ಸುಮಾರು 6-8 ಘಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಗಂಡಸರು ಸಮಾನ ಅವಧಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಬಹುಭಾಗ ಸಮಯವನ್ನು ಮನೆಗೆಲಸಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ (ಅಡಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ). ಈ ಕೆಲಸಗಳು ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಣನೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಗಂಡಸರು ಮುಖ್ಯವಾದ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಹ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಹೆಂಗಸರು ಈ ಅವಕಾಶದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

- ಗಂಡಸರು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿದ ಹಾಗೂ ತಾಂತ್ರಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ, ಹೆಂಗಸರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಇರಬಹುದೆಂದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.
- ಕೆಲಸ, ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ, ಇವುಗಳಿಗೂ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ಲಗತ್ತಿಸಿರುವ 1ನೇ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ, ಗಂಡಸರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ (ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸ) ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೆಂದು ಹೇಳಿ. ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು "ಸಂಘಟಿತ", "ಅಸಂಘಟಿತ" ಕೆಲಸಗಳನ್ನಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ. "ಸಂಘಟಿತ", ಮತ್ತು "ಅಸಂಘಟಿತ" ಕೆಲಸಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಚಾರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅಂಶದ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸೇರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೆಲವು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಈ ಅಧಿವೇಶನದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾದ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ಬಹುತೇಕ ಕಾಲವನ್ನು ಕೆಲಸದಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ (ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು, ಕಸಗುಡಿಸುವುದು, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರುವುದು ನೀರು ಒದಗಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ) ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಇತರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗಾಗಿಯೂ ದುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಗಂಡಸರು ಮನೆಯ ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ವಿವಿಧ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಲಸಗಳೆಂದರೆ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಶೆಡ್ಡುಗಳಲ್ಲಿ, ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ... ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಅಪಾಯವಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕೂಲಿ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಉಚಿತ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೀಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ

ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಹು ಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಎರಡೂ ಒಂದು ವಿಷವರ್ತುಲವಾಗಿ ಅವಳ ಜೀವನವನ್ನೇ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಶತ 4 ರಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ಸಂಘಟಿತ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ. ಉಳಿದವರು, ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಶತ 96 ರಷ್ಟು ಅಸಂಘಟಿತ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಷರತ್ತೂ ಇಲ್ಲದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ಅಥವಾ ಮಾಲೀಕರಿಗೂ - ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೂ ಕಾಗದ ಪತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಒಡಂಬಡಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳು. ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ಫಾರಂಗಳಲ್ಲಿ, ಕಟ್ಟಡಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಕಲ್ಲು ಒಡೆಯುವುದು, ಹಪ್ಪಳ-ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕುವುದು, ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ಗಳ ಸಾಮಾನು ಜೋಡಣೆ, ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮಾರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಪ್ಪಂದದ ಪ್ರಕಾರ ಮನೆಗೊಯ್ದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ದರದ ಕೂಲಿ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ಅಸಮರ್ಪಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಗುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಘಟಿತ ಹಾಗೂ ಅಸಂಘಟಿತ ಉದ್ದಿಮೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ನಡುವಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

ಅಸಂಘಟಿತ ಕ್ಷೇತ್ರ	ಸಂಘಟಿತ ಕ್ಷೇತ್ರ
ಸಂಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ.	ಸಂಭಾವನೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಗದಿತ.
ರಜ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.	ರಜ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ.
ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ	ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವುಂಟು.
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲ	ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೂಲಿ ಇಲ್ಲ.	ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನಿಗದಿತ ಮನ್ನಣೆಯುಂಟು
ಜಿ.ಎನ್.ಪಿ.ಗೆ ಇವರ ಕೊಡುಗೆಗೆ ಮನ್ನಣೆಯಿಲ್ಲ	ಜಿ.ಎನ್.ಪಿ.ಗೆ ಇವರ ಕೊಡುಗೆಗೆ ಮನ್ನಣೆಯಿದೆ.

ವಿವಿಧ ಉದ್ಯೋಗಗಳು, ಅವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಇವೆ.

ರೋಗಗಳ ಹೆಸರು	ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ
ವಾಕರಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ,ತುರಿಕೆ, ಅಣಬೆ ಸೋಂಕು,ಆಹಾರ ಮಾಲಿನ್ಯತೆ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ(ಅಲರ್ಜಿ), ಕ್ಷಯ ರೋಗ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ನೋವುಗಳು.	• ಸಾಗುವಳಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಳತೆಗೆ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಳವಡಿಸಿದೆಯೇ? • ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ, ಮಸಾಜ್ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. • ಕೆಲಸದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನೆಲೆನಿಲುವುಗಳು ಇವೆಯೇ? ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
ಉಪ್ಪಿನ ಕೆಲಸಗಾರರು ಸೂರ್ಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಕೀವುಗುಳ್ಳೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಊತ. ಕೆಲವು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.	• ಉಪ್ಪಿನ ತಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ನೀರು ಹಿಡಿಯಲು ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾಸ ನಂತರ ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. • ಮೊಣಕಾಲವರೆಗೆ ಬರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆ (ಬೂಟು), ಕೈಚೀಲ, ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ, ಟೋಪಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. • ಬಿಳಿಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. • ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೋಗಗಳ ಹೆಸರು	ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ
ಗೋಂದು ಶೇಖರಿಸುವವರು ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ, ಹಾವು ಕಚ್ಚುವುದು, ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವಿಕೆ, ಪೆಟ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಘಾತ.	• ಕೈಚೀಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಕಾಲಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದ್ದ ಹಿಡಿಯಿರುವ ಮಚ್ಚುಕತ್ತಿಯಿಂದ ಗೋಂದನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ. • ಉದ್ದ ತೋಳುಗಳಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು. • ಗೋಂದನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ. • ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದರೆ ಧನುರ್ವಾಯುವಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗಾಯವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಒಣಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. • ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಮುಲಾಮನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು. • ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಹಾಗೂ ಸಾಗಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳು: ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಎದೆ ನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉಸಿರಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಗರ್ಭಪಾತ, ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಪಲ್ಲಟ.	• ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಎತ್ತುವುದು; ಭಾರವಾದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎತ್ತುವಾಗ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸಾಮಾನನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೇಳುವುದು. • ಬೆನ್ನು, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಕತ್ತನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. • ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯಲ್ಲಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ. • ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಗಿಸಿ. ಭಾರಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಗಿಸಿ. ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಬೇಡ. • ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತು ಭಾರವನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ.

ರೋಗಗಳ ಹೆಸರು	ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ
	• ನಿಮಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಸಾಗಿಸುವ ಮೆತ್ತನೆಯ ಸಿಂಬಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. • ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ. • ದಿನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಡಿ. • ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಲು ದೂರದಿಂದಲೇ ಬಗ್ಗಿ ಎತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. •ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
ಬಹುಕಾಲ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವು ಅಂಕುಡೊಂಗಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, (Varicose Veins) ಕಾಲುಗಳ ಊತ.	•ಗಂಟೆಗೊಂದು ಬಾರಿ ಕಾಲಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ ಹಾಗೂ ನಡಿಗೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. •ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದರಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ. • ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ.
ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ದೈಹಿಕ: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು, ನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸೌಖ್ಯತೆ, ಕೋಪೋದ್ರೇಕ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಕಾತುರತೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ.	ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿಗಳಿಂದ ಆಸರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಅಸಂಘಟಿತ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಟ್ಟಿ. ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹಳವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಉದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹುಶಃ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಯಾನಕವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ವರದಿಯಾದ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- ನಾನು ಪೇಟೆಯಿಂದ ಬರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೆ ನನ್ನ ಗಂಡ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ, ಯಾತಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.
- ನನ್ನ ಗಂಡ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಬಹು ಅನುಮಾನ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ, ಯಾತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ ಎಂದು ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿರುವುದು ಉಂಟು.
- ನನ್ನ ಗಂಡ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಹೊಡೆಯುವುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೇ, ನಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿರುವ ಹಣವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಮದ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.
- ನನಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅತಿ ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇನೆ.
- ನಾನು ಸದಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಕೆಲಸ, ನನ್ನ ಮನೆ, ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು, ಹಣ, ವರದಕ್ಷಣೆ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಸಮನಾದ ಒತ್ತಡ, ಕಾತುರತೆ, ಚಿಂತೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂತಾನ ಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಂಗಗಳ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

⇒ ನಿದ್ರಾಭಂಗ

⇒ ಬಾಯಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

⇒ ಮಲಬದ್ಧತೆ

⇒ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ(depression)

⇒ ಚಿತ್ತಕ್ಷೋಭೆ, ಆವೇಶದ ಭಾವೋದ್ರೇಕ

ಇವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

⇒ ಆದಷ್ಟೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಮನಃಶಾಂತಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು

⇒ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು

⇒ ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಚರ್ಚಿಸಲೂ ಬಹುದು

⇒ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು.

⇒ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವೆಂದು ಅರಿಯುವುದು.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ಎಂದರೇನು?

❖ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಅಥವ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟದ್ದು.

❖ ನಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಯವುದು?

❖ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಭಂಧಿಸಿದ ವಾತಾವರಣ.

❖ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವೆಡೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಗಳಿವೆ.

❖ ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ಅನೇಕ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

❖ ಆದರೆ ಕೆಲವು ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

❖ ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣ ಸ್ಥಳ , ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ, ಇತ್ಯಾದಿ.

❖ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

❖ ಈ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುವುಗುದು ಮುಖ್ಯ, ಉಳಿದ ಹೆಣ್ಣು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅಪರಾಧಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

❖ ಮನೋಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ. ಅಸಹ್ಯ, ಕೋಪ, ತಾತ್ಸಾರ, ಭಯ, ನಾಚಿಕೆ, ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ, ಗೊಂದಲ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

❖ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮ.

❖ ಕಾತುರತೆ ಮತ್ತು ಭಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

❖ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು.

❖ ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ತಲೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹುಣ್ಣುಗಳು.

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY and Information Centre BANGALORE

❖ ಈ ರೀತಿ ಶೋಷಣೆಗೆ ಬಳಗಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವು ಏನೆಂಬುದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ. ಸುಮ್ಮನಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹೋಗುವುಗು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ 'ಅಪರಾಧಿ' ತನ್ನ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದೇ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತಾಜನಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೇ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನೀವು ಧೈರ್ಯಗೆಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಬುದ್ದಿ ವಾದಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಬುಹುದು. ನೀವು ದೂರುಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲೂಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಯೋಚನೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರೆಂದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರಬಹುದು". ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ಉದ್ದೇಶ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಡಿ, ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ.

❖ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಇಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಆದರೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಾಯ ಸಾಕಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಭಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿಗೆ ಎಚ್ಚರ ಕೊಡುವುದು ಸಾಕು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಆತ್ಮೀಯ ಸಲಹೆ ಮೆತ್ತು ಕಾನೂನು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಔಷಧಗಳು.

ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಆಗುವುದು

✓ ಒಂದು ನವಿಲುಗರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಅರ್ಧ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ತಾಮ್ರದ ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಡಬೇಕು. ಬೂದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಜೇನು ತುಪ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ

2-3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ.

- ✓ ಒಂದು ಚಹ ಚಮಚದಷ್ಟು ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳನ್ನು ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಅರೆದು ರುಚಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಿಸಿ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ (ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಜೇನನ್ನು ಬೆರೆಸಿ). ಮೆಂತ್ಯ ಅರೆದು ತಕ್ಷಣವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ✓ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಆಗ ತಾನೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಸೂರ್ಯಾಘಾತ (Sun stroke)

- ✓ ತಲೆಗೆ ಒಂದು ಬಿಳಿಯ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆಮಾಡಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲಿಗೆ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ✓ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ✓ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚುವ ಬಿಳಿಯ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ.
- ✓ ಕಡೇ ಪಕ್ಷ 10-12 ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೂ ಅಂದರೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ✓ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ✓ ಒಂದು ಮಾವಿನಕಾಯಿನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲ ಕುದಿಸಿ ಅದರ ತಿರುಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಒಗ್ಗದಿರುವ(Allergies) ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ.

✓ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಕಡೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮೊದಲು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸಾಬೂನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಹಸಿರು ಹಳದಿ ತಿರುಗುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಎಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಈ ನೀರನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಕಡೆ ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

✓ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಸಾಣೇಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ತೇಯ್ದು ಅದರ ಕಣಕ (paste) ವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಗಾಯದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ.

✓ ತುರುಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ (ಉಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ) ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ

✓ ಅರ್ಧ ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಪುಡಿಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ)

✓ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ ಕೆಂಕಿಣಿ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು (Kanteri) ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅರ್ಧವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿರಿ. ಇದನ್ನು ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯಿರಿ.

✓ ಕಫ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಅರ್ಧೂಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ (Malabarnet) ಅದರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಬೇನೆ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳಿಗೆ

✓ ನಾಗೋಡು ಎಲೆಗಳನ್ನು (vitex negundo) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದರ ಹಬೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ (ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ) ತೊಳೆಯಿರಿ.

✓ ಹರಳೆಲೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೆ. ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಎಲೆಯನ್ನು ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಿ.

✓ ಯಾವುದಾದರೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅಜವಾನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನೋವಿರುವ ಕಡೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀವಿ. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಗಮನಿಸಿ: ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಔಷಧಿ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳ ಗುಣ-ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ.1 ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:-

ಉದ್ದೇಶಗಳು-

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಕೆಲವು ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಅರಿವುಂಟು ಮಾಡಿ.

ಗಮನಿಸಿ : ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿರುವ ನೀವು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಿ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು (ನಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಉಚ್ವಾಸ) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.

✓ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಮೆದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡು ಅವಧಿ ಗುರುತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕಾಲ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಬಲಹೊರಳೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಕೊಂಡು ಎಡ ಹೊರಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಉಸಿರು ಬಿಡುವ ಕಾಲ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಸೇರಿದರೆ ಒಂದು ಸುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮೂರು ಸಲ ರಾತ್ರಿ ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡಿ.

✓ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ: ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಕೆಳಬೆನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿರಲಿ. ಈ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ಸೆಕೆಂಡು ಬಿಟ್ಟು ಧೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೂಗಾಡಿಸಿ. ಹೀಗೆ ತೂಗಾಡಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎದೆಗೆ ಮತ್ತೂ ಹತ್ತಿರ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡಿ.

✓ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ದೂರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಎದುರು

ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಭುಜಗಳು ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆಯೇ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತಾಕಿಕೊಂಡಿರಲಿ. ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಉಸಿರೆಳೆಯುವಾಗ ಈ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಾಡಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಎರಡು ಸಲ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಅನುಸರಿಸಿ. ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನೋವು ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

- ✓ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ. ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಿಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ನಿತಂಬದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗು ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಎಣಿಸುವವರೆಗೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರಾಡಿ ಹಾಗೂ ಸಡಿಲ ಬಿಡಿ. ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಈ ವ್ಯಾ ಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಅಥವಾ ನಿಂತಿರಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಇದ್ದರೆ ಈ ವ್ಯಾಯಮಗಳನ್ನು ನೋವುಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾಡಿ.

ತಲೆ: ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳು ಸುತ್ತುವಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೂ (anticlock wise) ತಿರುಗಿಸಿ.

ಭುಜಗಳು: ಭುಜಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಭುಜದ ಹಿಂದಿನ ಹಾಲೆಗಳನ್ನು ಎರಡನ್ನಾ ಹತ್ತಿರ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗ: ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ.

ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ:

- ✓ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.
- ✓ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ತುಳಸಿ ಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಜಪ ಮಾಡಿ.
- ✓ ನೀವು ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ✓ ಅಥವಾ, ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತಿತರ

ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆದಷ್ಟು ವಿಮುಕ್ತರಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಶವಾಸನ - ಶವದಂತೆ ಬಿದ್ದಿರುವಿಕೆ -ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಲು ಇದೊಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆಸನ. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಗನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೂಳಿಸಿ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನಮನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಶವಾಸನವನ್ನು ನೀವು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

4. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾಚಾರ

ಅವಧಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳು.

ಕಲಿಯುವ ಉದ್ದೇಶಗಳು.

ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

⇒ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

⇒ ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಧಗಳು.

⇒ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ.

⇒ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬಹುದು.

ನಮೂನೆ

ಕಾಲಾವಧಿ - ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ಭೋಧಕ ವಸ್ತು	ವಿಧಾನಗಳು
45	ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಾಗುವ ವಿವಿಧ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರ.	ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ, ಹರೆಯ ಮಧ್ಯಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದು. ಚಟುವಟಿಕೆ - 1
30	ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳು ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗ, ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ.
30	ಸಾಮಾಜಿಕ ಆದರ್ಶಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ.	ಚಟುವಟಿಕೆ - 3 ನನಗೇನು ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ನನಗೇನು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ.
60	ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ.	ಚರ್ಚೆ
15	ಗಂಡಸರು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತು?	ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
30	ತನ್ನನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ಗಂಡಸಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಂಗಸರು ಏಕೆ ಜೊತೆಯಿರುತ್ತಾರೆ? ತನ್ನ ಸಹಯೋಗಿಯನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆ.	ಚಿಂತನಾತ್ಮಕ ವಿಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ.
30	ಅತ್ಯಾಚಾರ ಎಂದರೇನು? ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಹೊರಗಡೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬಳೇ ಹೋಗಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?	ಚರ್ಚೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 ಅಬಿನಯ, ಚಟುವಟಿಕೆ - 5 ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ.

ಬೇಕಾದ ಸಾಧನಗಳು.

ಫ್ಲಿಫ್ ಚಾರ್ಟ್, ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಮತ್ತು ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ. ಒಂದನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಾಗದದ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳು.

ತರಭೇತುದಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ.

ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ಬಯಸಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ಈ ದಿನ ನಾವು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಆದ್ದರಿಂದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಜೀವನಾಡಿ - ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನ - ಈ ಚರ್ಚೆಯ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳು ಯಾವುವು, ಎಷ್ಟು ವಿಧ,ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆ ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ವಿಚಾರ ಧಾರೆಯನ್ನು ಹರಿಸಿ ಮನನ ಮಾಡಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ-2 ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳ ಎಂಬುದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳಗಳು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಚರ್ಚೆಯಿಂದ ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಯಾರಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುವ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ. ಪಾತ್ರಾಭಿನಯವಾದ ನಂತರ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ, ಅಭಿನಯ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಅವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಾದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಜನನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಚಾರದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶ" ದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು.

ಪುರುಷ ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ತರಭೇತಿದಾರರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಇದರ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಈ ಪಟ್ಟಿಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಆರಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ

ಸೇರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

⇒"ತನಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ" ಎಂಬ ವಿಚಾರವಾಗಿ ದೀರ್ಘದಿಂದ ಚರ್ಚೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ. ಜೊತೆಗೆ, ಒಂದು ವೇಳೆ "ಪತಿಯಿಂದ ಬೇರೆ ಇರಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರೆ" ಮಹಿಳೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸವಾಲುಗಳು ಯಾವುದು? ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದೂ ಆಗತ್ಯ.

⇒ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಈಗ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಯಾವುದೂ ಬಿಡದೆ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ "ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ" ಎಂದರೆ ಏನು? ಇದನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿಗುಂಪೂ ಸಹ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿ. ಈ ಗುಂಪಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿದಾಗ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಮೊದಲು ಸುದೀರ್ಘ ವಿಮರ್ಶೆ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬಂದ "ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಾಚಾರ" ಎಂದರೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಿನ ಹೊಸದಾಗಿ ಹೊರಬಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಪರಿಣಾಮವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಚಟುವಟಿಕೆ 3 ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಈ ಕಷ್ಟವಾದವುಗಳ ವಿಮರ್ಶೆ ಅಗತ್ಯ. ಇವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಹೆಂಗಸರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳ ವಿಷಯ ಚರ್ಚಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಂತೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಟ್ಟಣದ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಾವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಮಾಡಿ. ಅತ್ಯಾಚಾರ ಎಂದರೇನು? ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆದಾಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಇತ್ಯಾದಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಯ ಮಾಡಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ 4 ರಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ಅಭಿನಯ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಈ ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತೊಡನೆ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬರು /ಳು ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸುವುದು

ಎಷ್ಟು ಜಟಿಲವೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕು, ಪೋಲೀಸಿನವರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮನನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಕಾನೂನಿನ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ. ಅಧಿವೇಶನದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ 5ರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲಾವನ್ನೂ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಹಿನ್ನಲೆಯಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಹಾಕಿ, ಚರ್ಚೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ನೀವು ಮಾಡಲಿರುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು ಎಂಬುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ಕೊಡಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಒಳಗೇ ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಸ್ಫೋಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರು ಬಾಳಿಬದುಕಲು ಬೇಕಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾದಾಗಲೂ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ನಡೆದುಬರುವ ಹಿಂಸಾಚಾರವು ಬಹುತೇಕ ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರ ವಿವಿಧ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳು

ಹೆರಿಗೆಯ ಮುನ್ನ: ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಗರ್ಭಪಾತ, ಹೊಡೆಯುವುದು ಗಾಯ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಕಾಟ ಕೊಟ್ಟು ಹಿಂಸಿಸುವುದು.(ಗರ್ಭಿಣಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೂ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಬಲವಂತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ (ಸಾಮಾಜಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ), ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಶೀಲಹರಣ ಮಾಡಿದರೆ, ಮಗು ಬೇಡ ಎಂದಿರುವಾಗ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಆಸೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಸಾಧನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರೆ - ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಾಧ್ಯ.

ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ (Infancy): ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಗುನ್ನು ಕೊಲ್ಲವುದು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಬೇಧಭಾವ ತೋರುವುದು. ಆಹಾರ ಕೊಡದಿರುವುದು. ರೋಗ ಬಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸದಿರುವುದು, ಹಾಲೂಣಿಸದಿರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬಾಲ್ಯ: ವಿವಾಹ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಿಕಾರ ಮಾಡುವುದು (ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು). ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ಮನೆಯವರು ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನವರು ಮಾಡುವರು.

ಆಹಾರ ಕೊಡದಿರುವುದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಒದಗಿಸದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

ಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು (Adolescents)

ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ (sexual abuse) ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲದೇ ಉದ್ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ, ಚುಡಾಯಿಸುವುದು (eve teasing) ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದು, ಹಿಂಸೆ ಮಾಡಿ ನೋಯಿಸುವುದು, (Molestation), ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆಸುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸಿವುದು, (forced sex work), ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು, (illegal sex trafficking).

ವಯಸ್ಕರು (Adult Women)

ಈ ಗುಂಪಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳೆಂದರೆ, ಅವರ ಗಂಡಂದಿರು ಅವರಿಗೆ ಒದೆಯುವುದು, ಕಚ್ಚುವುದು, ಕಪಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಆಸಿಡ್ ಎರುಚುವುದು, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚಾಕು-ಚೂರಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚುವುದು, ಅವರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದೊಳಗೆ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತುರುಕುವುದು, ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯಾಗುವಂತಹ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಇರಿಯುವುದು, ಅಥವಾ ಗುಂಡಿನಲ್ಲಿ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

15 ರಿಂದ 45 ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನವರು (Reproductive Age)

ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಬೇಡದಿದ್ದರೂ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು (Marital Rape), ಹೆಂಡತಿ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ತರಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ಕೊಲ್ಲುವುದು, ಗಂಡ -ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೊಲೆ ಮಾಡುವುದು, ಹೆಂಡತಿ, ಗಂಡನನ್ನು ಕೊಲೆ ಮಾಡುವುದು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಧ ವಿಧವಾಗಿ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವುದು, ಉದ್ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆಸುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆಸುವುದು, ಅಂಗವಿಕಲರನ್ನು ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ: ವಿಧವೆಯರು ಮತ್ತು, ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಹಿಂಸೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದು.

ಉಳಿದ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳು: ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪುರುಷರು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ ಅದರಲ್ಲೊಂದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ಹಿಂಸೆಗಳೂ ಮಹಿಳೆಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ: ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೀಯ್ಯಾಳಿಸುವುದು ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿ ತುಳಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಅವಳಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು.

ಹಣದ ನಿಯಂತ್ರಣ (Controlling Money)

ಪುರುಷ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸದಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಕಳಿಸಿದರೂ ಅವಳ ಗಳಿಕೆಯಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಹಣದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅಧಿಕಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅವಳು ತನ್ನನ್ನೇ ಕೇಳಲಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇರಬಹುದು. ಅವಳು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದದ್ದನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎಲ್ಲ ಅಪವಾದಗಳನ್ನು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತಾ ಇದು ಅಂತಹ ಗಂಭೀರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವಳನ್ನು ದೂರುವುದು, (blaming her) ತನಗೇ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೆ "ಅವಳಿಂದಲೇ" ಎಂದು ದೂರುವುದು.

ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡದಂತೆ ಮಾಡುವುದು (controlling mobility): ಮಹಿಳೆ ಏನು ಮಾಡಲು ಹೊರಟರೂ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಹೊರಗೆಲ್ಲೂ ಹೋಗದಂತೆ, ಮಾತನಾಡದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಹೆದರಿಸುವುದು (Making threats): ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೆದರಿಸುವುದು, ಕೋಪ, ಗದರಿಸುವುದು, ಹಿಡಿದು ಬಡಿಯುತ್ತೇನೆ, ನೋಯಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವುದು.

ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ಸ್ಥಾನಮಾನವಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ವೇಳೆ ಗಂಡಸರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು, ತಮಗೆ ಆದಂತಹ ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸುವರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವರು.

ಹಿಂಸಾಚಾರ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳು	ಯಾರಿಂದ	ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಬಹುಮುಖಗಳು
ಮನೆ	ಗಂಡ, ತಂದೆ, ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು, ಉಳಿದ ಬಂಧುಗಳು, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ಮಾವ, ಭಾವಮೈದುನ, ಇತ್ಯಾದಿ.	ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಸುಡುವುದು, ಬಲವಂತದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಆದಾಯ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಭಿಚಾರಕ್ಕೆಳಿಸುವುದು. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಗರ್ಭದ ಶಿಶು ಗಂಡೋ/ಹೆಣ್ಣೋ ತಿಳಿಯಲು ಒತ್ತಾಯಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಾರತಮ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಸಡ್ಡೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚುಡಾಯಿಸುವುದು (making fun), ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು, (molestation), ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ.
ಉದ್ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರ	ಜಮೀನ್ದಾರರು, ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರು, ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡುವವರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯಾದ ಪುರುಷ.	ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು, ಚುಡಾಯಿಸುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ.
ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳು.	ಚುಡಾಯಿಸುವುದು, ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ.
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯಗಳು	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯದ ವಾರ್ಡನ್ನುಗಳು.	ಚುಡಾಯಿಸುವುದು, ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ.
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಾದ ಬಸ್ಸು ನಿಲ್ದಾಣ, ರೈಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣ, ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ದಾರಿ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಡುಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸಾಯದ ಜಮೀನು.	ಯಾವುದೇ ಪುರುಷರಿಂದಲೇ ಆಗಬಹುದು.	ಚುಡಾಯಿಸುವುದು, ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು.

ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿ ಐದು ಮಹಿಳೆಯರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹು ಮಂದಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿದವರು ಯಾರು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಶತ 40 ರಿಂದ 50 ತಿಳಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಆತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದರ ಕೆಳಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾರಣವಾದ ಹಿಂಸಾಚಾರವು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ .

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ: ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಯರು ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗರ್ಭಿಣಿರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಮ ಅವರು ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಗರ್ಭಪಾತ, ದಿನ ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹೆರಿಗೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಹಾಗೂ ಜನಿಸುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಲಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಅವರ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇದು ಒಂದು ಅಸ್ತ್ರ.

ಬೇಡದ ಗರ್ಭದಾರಣೆ: ಅನೇಕ ವೇಳೆ, ಆತ್ಯಾಚಾರ ಅಥವಾ ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ (ತಂದೆಯಿಂದ, ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರಿಂದ ಮಾವ, ಇತ್ಯಾದಿ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ) ಅಥವಾ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದಿರುವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಮುಂಬೈ ಪಟ್ಟಣದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 20 ಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ, ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವರ ಪೈಕಿ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಪ್ರತಿಶತ 10, ಮನೆ ಆಳಿನಿಂದ ಪ್ರತಿಶತ 6 ಅನೈತಿಕ, ಮತ್ತುಪ್ರತಿಶತ 4 ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಿಂದ ಆದುದು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡಾ 20 ರಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯರಲ್ಲಾಗುವ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಒತ್ತಡದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ, ಮನೆಯ ಆಳಿನಿಂದ ಆಗುವಂತಹ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಶೇಕಡ 10 ರಷ್ಟು, ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಶತ 6 ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ , ಇತರ ಪ್ರತಿಶತ 4, ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಿಂದ ಆದುದು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಹೆರಿಗೆ: ಮಹಿಳೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರಹಾಕುವುದು, ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಹೆರಿಗೆ ನೋವನ್ನು ಬೇಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚೂಪಾಗಿರುವ ಸಾಮಾನು ಹಾಗೂ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತುರುಕಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಗಂಡಸರು ಅವರನ್ನು ಇಂತಹ ದುಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಎದೆಹಾಲು: ಶಿಶುವು ಜನಿಸಲು ಒತ್ತಾಯವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ತಾಯಿಯು ಹೆಣ್ಣುಮಗು ಎಂಬ ಅಂಶಕ್ಕೆ ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹಿಂಸಾಚಾರದಿಂದ ನೇರವಾಗಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಬಂಜೆತನ: ಬಂಜೆತನ ಇದೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ ಆಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಕೇವಲ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕಿನಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು - ಅಂದರೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ:

ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೆಯಿರುವ ಇತರ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳಂತೆಯೇ ಸೋಂಕು ಸಹ ಈ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಾಯ, ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳಂದ, ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸೋಂಕು ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನೇಕ ಜಟಿಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು, ಅನಿರೀಕ್ಷತವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ದಿನ ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಜನನ ಇವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಸೋಂಕುಗಳು ಅನೇಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಒತ್ತಾಯದ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ . ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಹಾಗೂ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗಾಣುವು (ವೈರಸ್) ಬಂದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ್ಯಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಕೊಲೆಗಳು: ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ಭಾವ, ಮೈದುನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಬಂಧಿಕರೇ ಕೂಲೆಗಡುಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖರು ಎಂದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನ/ ವರದಿಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಪಿಡುಗು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೇಳಿದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಭಯ ಬೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯ "ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ"ಯಿಂದಲೂ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಥವಾ ಕೊಲೆ ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳಂದ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳು ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವುಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು - ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಗಂಭೀರವಾದ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ನೋವುಗಳು: ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವುದು, ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು, ನೀಲಿಗಣ್ಣು, (black eyes) , ಚೂಪು ಆಯುಧಗಳಿಂದಾದ ಏಟುಗಳು, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಭಯಂಕರವಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯದಂಥ ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಚಾರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಳಿವು-ಉಳಿವಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ?

ಪುರುಷರು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಣನೆ ಮಾಡಲು ಈ ಕೆಳಗೆಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.

1. ಪರಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಇರುವಾಗ ಅವನು ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ನೀನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀಯೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆಯೋ?

2. ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಂಧಿಸಲು ಆಗದಿರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ? ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ನೋಡಲು ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಾನೆಯೇ? ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಅಡಚಣೆ ಒಡ್ಡುತ್ತಾನೆಯೇ? ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಏನಾದರೂ ಕೊಡಲಿ ಇತರರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಆಸರೆಯೂ ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂಬುದು ಮಾತ್ರ ನಿಜ.

3. ಬೇರೆಯವರ ಎದುರಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಛೇಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಹೀಯ್ಯಾಳಿಸುವುದು ಉಂಟೇ? ಅವನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಂಬಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅವನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಬಹುದು.

4. ಅವನು ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ? ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಎಸೆಯುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೇ? ನಿಮಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡತ್ತಾನೆಯೇ? ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಇದು ಅಲ್ಲದೇ ಅವನು ಕೋಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯುನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಲು ಇದು ಒಂದು ಅಸ್ತ್ರ.

5. ತನ್ನ ಹಿರಿಯರೊಡನೆ ಅವಮಾನವಾದಂತೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೋ? ಹಿರಿಯರು ಎಂದರೆ, ಅವನ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಯಜಮಾನರು ಅಥವಾ ಅವನ ತಂದೆ? ಇವರುಗಳ ಮುಂದೆ ಅವನ ಆಟವೇನೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವನಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಅವನಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಅನುಭವವಾದರೆ ಅವನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಅಶಕ್ತರು, ಇವರುಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಿ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬಹುದು.

6. ತಾನು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೇ? ತಾನು ಹೊಸ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ದುಶ್ಚಟ ಬಿಟ್ಟರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಹುದು.

7. ಅವನ ದುರ್ನಡತೆಗೆ ಇತರರು ಅಥವಾ ನೀವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ದೂಷಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ? ಹಾಗೂ ತಾನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಒಂದು ಸಮುದಾಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟರುವ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು 1. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೂ ಈ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯದ ಸರಣಿ ಮುಂದುವರಿಯು ಬಹುದು. 2. ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಶಕ್ತರು ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಬೇರೂರಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ನೋವುಂಟುಮಾಡುವ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಏಕೆ ಇರುತ್ತಾರೆ?

ಏಟು ತಿಂದು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಗಾಯವಾದ ಮಹಿಳೆ ಏಕೆ ಆ ಪುರುಷನೂಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾಳೆ? ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ ಬಹುಜನರು ಕೇಳುವ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವವೂ ಸೇರಿವೆ.

ಬೆದರಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಯ: ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಂದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಅಥವಾ ನಿನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಂದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ, ನಿನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಂದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೆದರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಬಿಡದೆ ಅವನೊಂದಿಗೇ ಇರಬಹುದು. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ತನ್ನವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿರಬಹುದು.

ಇರಲು ಬೇರೆ ಮನೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕೈಲಿ ಕಾಸೂ ಇಲ್ಲ

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ, ಮಹಿಳೆಗೆ ಒಂದು ಕಾಸೂ ಸಿಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನವರು ಯಾರನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಂಧಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು.

ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯದಂದ ಯಾವ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಇಲ್ಲ

ಅವನು ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಕೊಲ್ಲಲು ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಅವಮಾನ: ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ತಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪೇ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಅವನು ತನ್ನ ಮಾಡುವುದು ಸರಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು:

ಏನೇ ಆಗಲಿ ತನ್ನ ಮದುವೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತನ್ನ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಹಿಷ್ಕಾರ:
ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಯಾವ ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂದರೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಅವಳು ಗಂಡನನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ತಪ್ಪು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಣ್ಣಿನದೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ತಲೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಆಶಾದಾಯಕತೆ:
ತಾನು ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಈ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮುಂದುರಿದರೆ ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯ ನಿಲ್ಲಲು ಮಾರ್ಗವಿದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ.

ತಂದೆಯಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಒಂದು ಅಪರಾಧ (guilt)

- ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಿಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ "ಅವನು ಯಾಕೆ ಅವಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ?" ಎನ್ನುವುದು ಬಹುಶಃ ಸೂಕ್ತ. ಮಹಿಳೆ ಯಾಕೆ ಬೇರೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಅದು ಅವಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಅವಳೇ ಹುಡುಕಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯವು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ.
- ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ತನ್ನದೇ ಹೊಣೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
- ಮಹಿಳೆಯು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಬಿಡದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪುರುಷನೇ. ಇದು ಒಂದು ಅಪರಾಧ, ಏಕೆಂದರೆ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನೋಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕೊಲೆ ಮಾಡುವುದು ಅಪರಾಧವೇ. ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

  ಮಹಿಳೆ- "ತಾನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು"ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಹೊಸ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಸುರಕ್ಷತೆ: ಅತಿ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಅವಧಿ ಎಂದರೆ ತಾನು ತನ್ನ ಗಂಡನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಂದ ಸಮಯ. ಆ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕರೆತರಲು ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ದನಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮೇಲಿನ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೆದರಿಕೆ-ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದಾಗ "ಕೊಲ್ಲುವೆನು" ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡಬಹುದು. ತಾನು ಒಂದು ಸುರಕ್ಷತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀನೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆಯಿರುವ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು. ತಾನು ಎಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇನೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬಾರದು. ಅವನು ತನ್ನವಳು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಜೀವದೊರೆಸೆ ಬದುಕಿರುವುದು

ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ, ಬಟ್ಟೆಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಜಾಗ ಇವುಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೂ ಸಹ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಆ ಕಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗ ದೊರಕಸಿಕೊಡುವಂಥ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕಾದರೆ ಬಹುಶಃ ಈ ಮಹಿಳೆಯೂ ತನ್ನ ಹಾಗೆ ಹಿಂಸಾಚಾರದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಾವಭಾವಗಳು: ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಇರಲು ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯ ಅಗಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನಭವಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಈ ಭಾವಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಸನ್ನಿವೇಶ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಅವಳು ಅವನಿಂದ ದೂರಾಗುವ ಮುನ್ನ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಇತರರನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಆಸರೆಯಾಗಬಹುದು. ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಲು ಮಹಿಳೆಯು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ತನ್ನ ಮೇಲಾದ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯ ಹಾಗೂ ಇದೆಲ್ಲವೂ ತನ್ನದೇ ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಯೋಚನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಕೂಡದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಅತ್ಯಾಚಾರ ಎಂದರೇನು?

ಮಹಿಳೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವೇ ಅತ್ಯಾಚಾರ. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಾಮಾನನ್ನು ಯೋನಿ, ಗುದದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೇ ಇಟ್ಟರೆ ಇದು ಅತ್ಯಾಚಾರವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಪರಿಣಾಮ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂದು ಅನುಭವ ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೆಂದೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬೇಡವೆಂದು - ಅಸಹ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾನೂನಿನ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಅಪರಾಧ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ "ಅತ್ಯಚಾರ" ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಅಪರಾಧಗಳು ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೆಲ್ಲಾ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆ ಕೂಡಲೇ ಸಮಾಜದ ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮಹಿಳೆಯು ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕೃತಳು.

ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಲೀ ಇದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅತ್ಯಚಾರವನ್ನೆಸುಗುವ ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವನ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಅವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಷ್ಟು ಭಯ ಹಾಗೂ ಅವನಿಂದ ತನಗೆ ಒದಗುವ ಅಪಾಯ ಯಾವ ಮಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬುವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಮಹಿಳೆ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು

✓ ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಭರವಸೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಯಿರುತ್ತದೆ.

✓ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಪರಿಚಿತನನ್ನು ಅಥವಾ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂಥವರನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಸೇರಿಸಬೇಡಿ. ಆದಷ್ಟು ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವುದು ಅರನ ಗಮಹಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

✓ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡದಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕಾದರೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ "ಯಾರೂ ಏನೂ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂಬಂತೇ ನಡೆಯಿರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಅತ್ಯಚಾರಿಗಳು ಸಾಧು ಸ್ವಭಾವದ ಹೇಳುವಂತೆ ಕೇಳುವ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳ ಬಹುದಾದಂತಹ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ.

✓ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದರೆ ನೀವು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಅಥವಾ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ಮನೆಗೆ ಅಥವಾ ಅಂಗಡಿಗೇ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ತಕ್ಷಣ ಹಿಂದೇ ತಿರುಗಿ "ನಿನಗೇನು ಬೇಕು" ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿ.

✓ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾ: ಒಂದು ಸೀಟಿ (ಶಿಲ್ಪಿ), ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಯುಧವೊಂದು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಇರಲಿ. ಈ ಆಯುಧ ಒಂದು ಲಾಟಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಸೇಪ್ಟಿ ಪಿನ್ನುಗಳಾಗಿರಬಹುದು.ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎರಚುವ ತುಂತುರುಗಳಿರಬಹುದು (spray) ಅಥವಾ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು . ಇದನ್ನು ಮೇಲೆರೆಚಿದರೆ ಅವನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ

ಬಿದ್ದು ಅವನನ್ನು ಸರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

✓ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಜೋರಾಗಿ ಅರಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಶೀಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಹೊಡೆದು ಬಡಿದು ತರಚಿ ಆಘಾತ ಮಾಡಿ.
(ಅವನ ಜನನೇದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಘಾಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸೂಕ್ತ.) ಅವನಿಗೇ ಘಾಸಿಯಾದರೆ ನೀವು ಆದಷ್ಟು ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಿ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದವರಿಂದ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಆಗದಂತೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು?

ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಂಬಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾನೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭರವಸೆ,ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆದು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಳು ನಂಬಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರಿ:

⇒ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಬದಲಾವಣೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿದ್ದರೆ
⇒ ನಿಮಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಉಂಟಾದರೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ
⇒ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ, ಹಾವ ಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಚಿತವಾದುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ
⇒ಅವನು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ
⇒ನಿಮಗೆ ಅಸಹ್ಯ ಉಂಟಾದರೆ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರಿ.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಲಿದ ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ತೋರುವುದು ಮಹಿಳೆಗೆ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಉಳಿದವರು ಏನೆಂದುಕೊಂಡಾರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ತನಗೆ ತಿಳಿದವನಾದರೆ ಅಥವಾ ಅವನಲ್ಲಿ ಹಿತಾಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಎನೂ ಹಾನಿ ಮಾಡಲಾರ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಬಹುದು. ಏನೇ ಆಗಲಿಸನ್ನಿವೇಶ ಹದಗೆಡುವ ಮುಂಚೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಘಂಟೆ ಹೊಡೆದರೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಜಾಗ ಬಿಡಿ.

ಜಾಗ ಖಾಲಿ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ದವಿರಿ : ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಸನ್ನಿವೇಶವು ಹಿತಕರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವನ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

- ನೀವಿರುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇರೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಂತಹ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನ ಮಾತು ಹಾಗೂ ಅವನ ಸ್ಪರ್ಶ ಸರಿಬೀಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಅವನು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ಆ ಜಾಗ ಬಿಟ್ಟು ದೂರ ಹೋಗಿ.

- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರವಿರುವುದಾದರೆ (ಜಮೀನ್ದಾರ, ಹಳ್ಳಿಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ, ಮನೆ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವವನು, ಪೋಲೀಸ್,ಪಂಚಾಯಿತ ಅಧಿಕಾರಿ, ಸರಪಂಚ್, ಸದಸ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ):-

- ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿರಲು ಹೇಳಿ. ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಂದಿನ ಸಲ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗಬಹುದಾದ, ಅಥವಾ ಹೆದರಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಬ್ಬಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ನಿನಗೇನೂ ಹೆದರಿಕೆಯಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಇನ್ನೊಂದು ಸತ ಅಸಭ್ಯವರ್ತನೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳವುದಿಲ್ಲ (ಉದಾ:ನಿನ್ನನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿರುವುದು, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಅಹವಾಲುಗಳನ್ನು ಕೇಳದಿರುವುದು) ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಅಸಭ್ಯ ವರ್ತನೆಯಿಂದ, ಅಪರಾಧಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯದಂತೆ ಹೇಳಿ.

- ಉಳಿದ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅವನು ಅಸಭ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ನಿನ್ನೊಬ್ಬಳೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಇರಬಹುದು ಅದೇ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಿರಿ. ಯಾವತ್ತೂ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬರೇ ಇರಬೇಡಿ. ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ:-

ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೆ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯ ಹತ್ತಿರ ಆಯುಧವಿದ್ದರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿವಿಧ ಪ್ರತಿಭಟನಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ,

ಅತ್ಯಾಚಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಭೀರವಾದ ಗಾಯಗಳು, ಇತರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮಹಿಳೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಅತಿಯಾದ ಕೋಪದಿಂದ ತಮಗೇ ತಿಳಿಯದೆ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಏನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ತೋಚದೆ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಭವ ನಿಮಗಾದರೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಆಪತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು.

- ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅಳುವುದು, ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೀನಳಾಗಿ ಬಲೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದಿಗೂ ಬೀಳಬೇಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಟ್ಟು ಗಾಯ, ಅಸಭ್ಯತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

- ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ: ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ಗಮನವಿಲ್ಲದಿರುವ ಕ್ಷಣ ಅಥವ ಅವನ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುವ ಸಮಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಿರಿ.

- ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ - ಒದೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿ, ಇತರರ ಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇತರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವನ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಬೀಳುವವಳಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ಮನಗಾಣಲಿ. ನೀವು ಒಬ್ಬ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕೇವಲ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ.

- ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪರಿಚಿತನಾದರೆ ಅವನ ಮುಖಚರ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುರುತಿಸಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೃಢಕಾಯನೇ? ಗುರುತಿಸಲು ಯಾವುದಾದರು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಲೆ ಇದೆಯೇ? ಗಾಯಮಾಗಿದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿವೆಯೇ? ಅವನು ಹಾಕಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಅವುಗಳ ವಿವರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ನಂತರ ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಇತರ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಅವನ ಚಹರೆ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ

ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎದುರಿಸಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲಿರಿ.

ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜೀವದಿಂದ ಬಿಡದಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಸೈನ್ಯದ ಸಿಪಾಯಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು

ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಸತ್ತರೂ ಒಂದೇ.

ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಅನುಭವವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅನುಭವದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಜಾಗ್ರತೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೇಳಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

- ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರನ್ನು ಮಾರೆ ಹೋಗಲಿ?
- ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಈ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ದೂರು ಕೊಡಲು ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿದೆಯೇ?
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗಾಗಿ ತಾನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು?
- ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆಯೇ?

ದುಃಖಿತರಾದಾಗ, ನೋವು, ಗಾಯಗಳಾದಾಗ, ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಭಯ ಭೀತಳಾದಾಗ ಅಥವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ, ಮಹಿಳೆಯರು, ತಮ್ಮ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಾದರು ಬೇಕು. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹಿತಾಸಕ್ತಿವುಳ್ಳವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳದಂತೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ತನಗೆ ಭರವಸೆಯುಳ್ಳವರೂ ಹಾಗೂ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿರುವವರೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಯ ಗಂಡ ಅಥವಾ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರೇ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಅಥವಾ ಆಸರೆ ಕೊಡಲಾರದಷ್ಟು ವಿಚಲಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದವರ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರವಾಗಿದ್ದರೆ:

- ಅವಳಿಗೆ ಇದು ನಿನ್ನ ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಕೊಡಿ.

- ಆದಷ್ಟು ಅವಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅವಳ ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಸರೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಎಂದಿನಂತೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು

ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

- ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗುಟ್ಟಾಗಿಡಬೇಕೆಂಬ ಅವಳ ಇಷ್ಟವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ. ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಅವಕಾಶವಿರಲಿ. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಾರಿಗೂ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಮಹಿಳೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೇಳು ಎಂದಾಗ ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ.

- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ದೂರು ಕೊಡಲು ಹೋದಾಗ, ಪೋಲೀಸಿನವರಿಗೆ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗ, ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹೋಗಬೇಕಾದಾಗ, ವಕೀಲರನ್ನು ನೋಡಲು ಬಯಸಿದಾಗ, ಅಥವಾ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಬಯಸಿದಾಗ, ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಇರಿ.

- ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅವನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕಂಟಕ.

- ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ರಮ ನಡೆಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಾದರೆ, ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ.

- ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

- ಪೋಲೀಸರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಬರಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆಯೆ?

- ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ, ಹಾಗೂ, ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಾನೂನು ಸಹಾಯ ನೀಡಿದೆಯೇ?

- ನಿಮಗಾಗಿರುವ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವಿರಾ?

- ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಿಳಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ?

- ಪೋಲಿಸರಿಗೆ ದೂರು ಕೊಡದಿರುವಂತೆ ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯು ನಿಮಗೆ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದ್ದಾನೆಯೇ?

ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯು ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಬಹುದಾದರೆ ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ?

ಅತ್ಯಾಚಾರವಾದ ಮಹಿಳೆ ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ಈ ದೂರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಮಹಿಳೆಯು ಅತ್ಯಾಚಾರವಾದ ನಂತರ ತನ್ನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು ಹಾಗೂ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ತನಗೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಪರಿಚಯದವರನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೂ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯು ಇರಲಿ. (ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು) ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಾಗ ಇವರುಗಳಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಅಥವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೂಲಂಕಶವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಗಾಯಗಳಾಗಿವೆಯೇ ತಿಳಿದು, ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಸೋಂಕು ಅಂಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ನಿರೋಧಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪೂರ್ಣ ವಿವರ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇದ್ದಂತೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಲು ಈ ವರದಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ನಡೆದಿರುವ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಪೋಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು?

ನಿಮಗೇನಾಯಿತು, ಏನು ನಡೆಯಿತು ಎಂದು ಪೋಲೀಸ್‌ನವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆಸಿದವನು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಿತನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅಪರಿಚಿತನಾದರೆ ಅವನ ಛಾಯೆ, ಚರ್ಯೆ, ಗುರುತುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಅವಶ್ಯಕವಾದರೆ ಅವನನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಲು ಪೋಲಿಸ್‌ರವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಪೋಲಿಸ್ ವೈದ್ಯರಿಂದ ನೀವು ಪುನಃ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಮಗಳೆಲ್ಲ, ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ ಬಂಧಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಅವನೇ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಪೋಲೀಸ್

ಅಥವ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮೊಕದ್ದಮೆ ದಾಖಲಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ನುರಿತ ವಕೀಲರನ್ನು ನೇಮಿಸಿ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು. ವಕೀಲರು ನ್ಯಾಯಲಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ತಯಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು - ಅವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಬದಲಾಯಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುವುದು

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳು ನಡೆದರೆ, ಅದು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಅನುಭವಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಎಂದರೆ ಗಾಬರಿ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪುರುಷರನ್ನು ನಂಬದಿರುವದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳು ಅವಶ್ಯಕ:

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವರುಗಳ ಆಯ್ಕೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪುರುಷನೇ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಲ್ಲ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಭಾಗಿಗಳಾಗಲು ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ.

ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಧನಗಳು

<u>ವಿಡಿಯೋ</u>

1. ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಸಿನಿಮಾ, ಚೇತನ, ಲೀಲಾವತಿ, ಲಾಲ್ ಭಾಯ್ ಬಂಗಲೆ, ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ ರೋಡ್, ಶಾಹಿಭಾಗ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್ 380004, ಗುಜರಾತ್, ಭಾಷೆ - ಹಿಂದಿ.

2. ಮಿರ್ಚ್ ಮಸಾಲ, ಯುವ ನಾರೀ ಪಾರ್ಕ್ ಮುನಿಸಿಪಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಪರೇಲ್ (ಪೂರ್ವ), ಮುಂಬಯಿ - 400012 ಬಾಷೆ - ಹಿಂದಿ. ಏಕ್ ಕೊಟ್ಲು, ಬಿಶ್ ನು ಡಿಶ್ಚಿ, 3 ಆನಿಕೇಟ್ ಡುಪ್ಲೆ, ಆನಂದ ಪಾಟಿಕ, ಎಸ್.ಎಂ. ರಸ್ತೆ ಎದುರು, ಅಂಬವಾಡಿ, ಅಹಮದಾಬಾದ್ - 380015, ಬಾಷೆ ಗುಜರಾತಿ.
3. ಬಾಯ್ ಡಿಪಾರ್ಟಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಕಮ್ಯುನಿಕೇಷನ್, ಈಶ್ವನಿ ಕೇಂದ್ರ, ಅಂಚೆ ಚೀಲ ನಂ 3, ಮಣೆ - 411014.

ಚಟುವಟಿಕೆ: 1(ಜೀವನಾಧಾರ)

ಉದ್ದೇಶಗಳು: ಮಹಿಳೆಯರು, ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ, ಕಾಣದಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಾಧನಗಳು: ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪೇಪರ್ ತುಂಡುಗಳು, ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು.

ವಿಧಾನಗಳು:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿವಿಧ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಕೃತ್ಯಗಳ ವಿಚಾರ ಹೊರಬರಬಹುದು.

ಅವರು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಯಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ, ತಾವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

5 - 10 ವರ್ಷ
10 -20 ವರ್ಷ
20 - 25 ವರ್ಷ
ವಯಸ್ಸು 25 ಮೀರಿದವರು.

ನಾಲ್ಕು ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ

ವಯಸ್ಸಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬರೆಯಿರಿ. ನಾಲ್ಕು ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಾಗಲೀ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಾರ್ಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೆಸರು ಅನವಶ್ಯಕ. ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಬರೆಯಲಿ.

ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಓದಲು ಹೇಳಿ.

ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪಿನ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ವ್ಯಾಪಕ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯವಾದ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು - ವಿಷಯ ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿವಿಧ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳು - ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆದು, ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 : ನನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳ

ಉದ್ದೇಶ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ - ಮಹಿಳೆಯರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳ ಒಂದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಾಧನಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು.

ವಿಧಾನ (Method)

ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದ ಪಾಠ. ದೊಡ್ಡ ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ತನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅವಕಾಶ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದ ಅರ್ಥವೇನು? ಎಂದು ಬರೆದು, ನಂತರ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರೂಪಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿರುವೆಡೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶ, ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯವು ಚಿತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ಥಳ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ

ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನವರ ಮುಂದೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿ. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನ, ಬಾಳ್ವೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳ ಅಭಾವ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3 - ನನ್ನ ದೇಹ

ಉದ್ದೇಶ - ನಾವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆದರ್ಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರಿವುಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ವಿಧಾನ

ತಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ಇವುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದರ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.

ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡಿದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀವು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಈ ಅಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಹೇಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲೂ ಕೊಡ, ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಹೇಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಬಗೆಗೆ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ

ಉದ್ದೇಶ

(ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಸಮಸ್ಯೆ, ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಎಷ್ಟು ಜಟಿಲವಾದದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಹೇಳುವುದು)

ವಿಧಾನ

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವೇ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿ ಅಭಿನಯಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

- ಹೊಲ-ಗದ್ದೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬ ಸಾಹುಕಾರನ ಮಗನಿಂದ ರೇಣುಕಾಳಿಗೆ ಅತ್ಯಾಚಾರವಾಯಿತು.
- ರೇಣುಕಾ ತನ್ನ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ನಂಬಲು ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ.
- ರೇಣುಕಾ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.
- ಅವರು ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ದೂರನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಲಿ ಜಾಥಾ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ.
- ಮನೆಯವರು ರೇಣುಕಾಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ನ್ಯಾಯಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೂರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಲು ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಯೋಚಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕರಣದ ಕೊನೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಈ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.

ರೇಣುಕಾಳಿಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಲು ಅವಳು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಕಷ್ಟಗಳು ಯಾವುವು? ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ -5 : ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದ ಅಧ್ಯಯನ

ಯಾರು ಹೊಣೆ? ಏಕೆ?

ಉದ್ದೇಶ

ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ.

ನೀನು ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕಿದ್ದೀಯೆ. ನೀನು ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸಬಲೆಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಸ್ವತಂತ್ರಳಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಬಾಳಿನ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನಿನ್ನ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ. ನಿನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಿನ್ನ ಸಹೋದರಿ ನಿನ್ನ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರವೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಮನೆಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ತನಗಿರುವ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನನ್ನು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಿನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮಗನ ವಯಸ್ಸು 30 ತುಂಬಿದೆ.

ಅವನು ಬುದ್ದಿವಂತ. ಅವನು ಇನ್ನೊಂದು ನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕೆಳಗೆ ಅವನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಊರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನ ಮಗನನ್ನು ನೀನು ಬಹಳವಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀಯೆ. ಅವನು ಒಬ್ಬ ಸುಂದರ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಡ್ಡಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀಯ. ಈ ಹುಡುಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತೀಯೆ. ಅವಳು ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಡುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ನಿನ್ನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಆ ಹುಡುಗಿ ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದವಳು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಅಡ್ಡಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಹುಡುಗಿ ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀಯ. ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಯೋಚನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನ ಮಗ ಈ ರೀತಿಯ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡುವುದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ಕಳೆದ ವಾರ ಈ ಹುಡುಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಳು. ಅವಳ ಮಗ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದಳು. ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕ ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿದಳು. ನಂತರ ಆ ಹುಡುಗಿ ನಿನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಅದೇ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದಳು. ತನಗೆ ಮತ್ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ, ಈ ರೀತಿಯಾದರೆ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೂ ತನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡಳು. ಅವಳು ನಿನ್ನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬೇಡಿದಳು.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳು

ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನೀನೇನು ಮಾಡುತ್ತೀಯೆ? ಏಕೆ?

5. ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಅವಧಿ - 3 ಗಂಟೆಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ.

- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂಚನೆಗಳು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು.
- ಸಮುದಾಯದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಆಧಾರಿತ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ನಮೂನೆ

ಅವಧಿ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ವಸ್ತು	ವಿಧಾನ
30	ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಥೆಯನ್ನು ವೃದ್ದಿಗೊಳಿಸುವುದು	ಚಟುವಟಿಕೆ-1
30	ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಯಾರು? ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನು?	ಚರ್ಚೆ
30	ಸಾಧಾರಣವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು.	ಚರ್ಚೆ
60	ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ಆಧಾರಿತಾ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.	ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆ 2, 3
30	ಪರಿಷ್ಕರಣ, ಪುನಾರಾವರ್ತನೆ (ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ)	ಚಟುವಟಿಕೆ 4

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು, ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ನುಗಳು.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಈ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಕೇವಲ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಮಯ ದೊರೆತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ಕೋರಿ,

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ದುಃಖ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಭಯ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಅವರಿಗೆ ಹೇರಿರುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರ. ಹಾಗಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಎಂದರೆ ಯಾರು? ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವಿರಿ?

ಅವರು ಹೇಳಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಅಥವಾ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸೂಚಿತವಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ (1) (ಒಂದನ್ನು) ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು - ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ

ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳ ಭಾಗದಿಂದ ತೆಗೆದು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ನೆನಪಿಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸಹಕಾರ ಬಲು ಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದೆಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳ ಆಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಗುಂಪೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಎರಡು ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದ ವತಿಯಿಂದ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ನಡೆಸಲು ಹೇಳಿ. ಇದು "ಮನಸ್ಸಿನ ಖಿನ್ನತೆ"ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರಲಿ. ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ, ಸಮಾಜವು ರೋಗಿಗೆ ನೀಡುವ ಹಿಂಸೆ, ತೊಂದರೆ, ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಈ ಕಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚಿ. ವಿವರಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆ 4ರಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ಏನೇನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

* ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ.
* ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು, ಅವರ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಇರುವಂತೆಯೇ ಅರಿಯುತ್ತಾಳೆ.

* ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬಲಿಪಶು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇತರರು ತನ್ನನ್ನು ಬಲಿಪಶುವಾಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

* ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸಂತೋಷ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತನು, ಮನದಲ್ಲೂ ಈ ಅನುಭವದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

* ತಾನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟು ಹರ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ

ನಮ್ಮ ಹಿಂದೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ವ್ಯಾಪಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಯಾವುದೆಂದರೆ,

ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು

- ಹಣದ ಕೊರತೆ.
- ಹಣ, ಜಾನುವಾರು ಮತ್ತಿತರ ಆಸ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ

- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೆಳದರ್ಜೆ.
- ಮಹಿಳೆಯು ಸಮಾಜದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಈಡೇರಿಸಬೇಕಾದ ಆಶೋತ್ತರಗಳು.
- ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ
- ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆ (ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆ ಗಂಡನಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ
- ಮಿತಿ ಮೀರಿ ದುಡಿತ / ಕೆಲಸ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಉದ್ಯೋಗ

- ಕಡಿಮೆ ವೇತನ / ಕೂಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶೋಷಣೆ - ಆರ್ಥಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ.
- ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಪಾಯಗಳು, ರೋಗಗಳು / ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು.

- ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ.
- ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು ದೊರಕದಿರುವುದು, ಆಶೋತ್ತರಗಳು ಈಡೇರದಿರುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ನಿರಾಸೆ.
- ಏಕಾಂಗಿತನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ.

ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು.

* ಬಾಳಿನ ಘಟನೆಯ ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಮಧ್ಯೆ ನಿಖರವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ.
* ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು, ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
* ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ (ಅತೀವ ದುಖಃ ಅಥವ ಭಾವನೆ ರಹಿತವಾಗಿರುವುದಿ)

ಲಕ್ಷಣಗಳು

* ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖಿತಳಾಗಿರುವುದು.
* ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಲಗಿರುವುದು.

* ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಯೋಚನಾ ಸರಣಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
* ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
* ದೈಹಿಕ ನೋವುಗಳು - ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಲೆ ನೋವು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕರುಳು ಬೇನೆ.
* ಮಾತು, ಚಲನ ವಲನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ.
* ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿರಾಸಕ್ತಿ.
* ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಕಳವಳ ಅಥವ ದುಗುಡ (Anxiety)

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಕಳೆದು ಹೋದರೆ ಪುನಃ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಕಳವಳ, ತಾಪತ್ರಯ, ದುಗುಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲವಾದರೂ ದುಗುಡ, ಕಳವಳ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅಥವ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ಆಗ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿವುಂಟಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಜೀವನವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

* ವಿನಾಕಾರಣ ಏನೋ ಭಯ, ಭೀತಿ, ದುಗುಡ, ಯಾವುದೋ ಅಪಾಯ ಈಗಲೋ, ಆಗಲೋ ಬರಲಿದೆ ಎಂದು ಸದಾ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ (ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯ / ಭಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ)
* ಕೈ ನಡುಕ
* ಅತಿಯಾಗಿ ಮೈ ಬೆವರುವುದು
* ಹೃದಯ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹೃದಯದ ಲಬ್ ಡಬ್ ಬಡಿತದ ಶಬ್ದ ಜೋರಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
* ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು
* ಸದಾ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದ ನೋವು, ನರಳಾಟ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಜಾರಾದಾಗ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
* ಮರೆವು

* ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ
* ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಆಗದಿರುವುದು

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದರೆ, ದೇಹವು ಅದನ್ನೆದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಯಾವುವೆಂದರೆ

* ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ
* ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ
* ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಂದರೆ ಮಹಿಳೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಒತ್ತಡ ಹೊರಟುಹೋದರೆ ಮಹಿಳೆ ಪುನಃ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ಅಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದದ್ದಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ ಅಥವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೂ ಅವನ್ನು ಗಮನಿಸದಿರಬಹುದು.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ದುಗುಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಮೂಲ. ಉದಾ - ಕರುಳಿನ ಬೇನೆ, ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ತಲೆನೋವು, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಒತ್ತಡ, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೂ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಹುಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಾಶ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪುವುದು

ಲಕ್ಷಣಗಳು

* ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದವರನ್ನು ಕಾಣುವುದು, ಅಂದರೆ ಮತ್ತಾರೂ ಕಾಣದ, ಕೇಳದ ವಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.

* ಆಕೆಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅನುಭವ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರೇ ತನ್ನನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ.

* ತನ್ನ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಸ್ಥೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುದಿಲ್ಲ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಊಟವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

* ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆ ಅಂದರೆ ಅವಳಾಡುವ ಮಾತು ಯಾವ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಏನನ್ನೂ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

* ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಕೊಡಲಿ, ಈ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಕರುಣೆ, ದಯೆ, ಗೌರವಗಳಿಂದ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದು

ಕುಟುಂಬದವರು ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಒಬ್ಬ ತರಬೇತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳೂ ಅವಶ್ಯಕ, ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಔಷಧಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲಾರದು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ......

ತನಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಸಂಗೀತ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಹಿತಕರವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಇವುಗಳು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ತನಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಮಹಿಳಾ ಸಂಘ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

- ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಗುಂಪು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಅಂತಹವರು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರುವುದು
- ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಮೂರು ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.
- ಈ ಗುಂಪು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ - ಅಂದರೆ ಶಾಲೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂದಿರ - ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

- ಮೊದಲನೆಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ಗುಂಪು ಯಾವ ರೀತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೊಡಬಹುದು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಗುಂಪು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

- ಸಂಘವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಬೇಕಾದರೂ ಮೊದಲ ಸಭೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಕೆ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಪರವಾಗಿ ಯಾವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೂ ಬರಬಾರದು. ಆಕೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಚರ್ಚೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ತಿರುಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಭೆಗಳು ಆದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕ್ರಮವಾಗಿಯೇ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಲು ಆಸಕ್ತರಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ - ಸರ್ಕಾರದ ಒಂದು ವ್ಯಾಪಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ 95 ಭಾಗ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೊರಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರವೇ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರಕಬಹುದು. ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದನ್ವಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸೇವಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಉಳಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದಾಗಿದೆ (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ವ್ಯವಸ್ಥೆ) ಸರ್ಕಾರವು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ತರಭೇತಿ ಕೊಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲ ತತ್ವ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

- ಒಳರೋಗಿಯ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ಹೊರರೋಗಿಯ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ಭಾಗಶಃ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ತುರ್ತು ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ತಪಾಸಣೆಯ ಸೇವೆ (Diagnostic Services)
- ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವುದು (foster home placement) ಮತ್ತು ಅವರಿರುವ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಕೊಡುವ ಪೋಷಣೆ ಎರಡೂ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು
- ತರಭೇತಿ, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ವೀ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.

ಕಲಿಕೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಾಧನಗಳು

* ಮ್ಯಾನ್ಯುಯಲ್ ಆಫ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಫಾರ್ ಮಲ್ಟಿ ಪರ್ಪಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ವರ್ಕರ್ಸ್ (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ನ್ಯೂರೊ ಸೈನ್ಸಸ್ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್) ಬೆಂಗಳೂರು, ಭಾರತ.

* ದಿ ಕಂಪ್ಲೀಟ್ ಗೈಡ್ ಟು ಯುವರ್ ಎಮೋಷನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಯುವರ್ ಹೆಲ್ತ್, ಎಮ್ರಿಕ್ ಪಾಡುಸ್, ರಾಜೇಂದ್ರ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್ ಪ್ರೈ ಲಿ, ಸರಫೇಸ್ ರೋಡ್, ವರ್ಲಿ, ಬಾಂಬೆ - 400 018.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ಕಥೆಯೊಂದನ್ನು ನಾವೇ ಹೆಣೆಯುವುದು,

ಉದ್ದೇಶ:

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವುದು.

ವಿಧಾನ:

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು. ತರಬೇತುದಾರರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕಥಾಭಾಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ, ಸೂಕ್ತವಾದ (ತಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಂತಹ) ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಕಥಾರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಕಥೆಯು ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಮುಕ್ತಾಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೂಚನೆ : ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಮೂಡಿಬಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಮರ್ಶಿಸಲಿ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಭವ / ಭಾವನೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.
2. ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ?
3. ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು?
4. ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಯಾರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ವಿರಮಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ

ಉದ್ದೇಶ:

ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ವಿರಮಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದು.

- ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಾಗೂ ನೀವು ಇರಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಸ್ಥಳ ವನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಊಹಿಸಿ. ಈ ಸ್ಥಳ ಬೆಟ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು, ಸಮುದ್ರ ತೀರವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೈದಾನವಾಗಿರಬಹುದು.

- ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಊಹಿಸಿದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನೂ ಸಡಿಲ ಬಿಡಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲು ನಂತರ ಇತರ ಭಾಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

- ನಾನು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಊಹಿಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಈ ರೀತಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಸಾಗಲಿ.

ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಭಯ ಭೀತಿಗಳಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ದೇಹದ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ಗಾಬರಿಯಾದರೆ ಮನಃಶಾಂತಿಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರ

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY and Information Centre BANGALORE

ಬಂದು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3 : ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುವುದು.

ಉದ್ದೇಶ:

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದು.

ವಿಧಾನ:

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿ. ಈ ಎರಡ್ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಐದು ಅಥವಾ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಈ ವಿಚಾರರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳುವುದಕ್ಕಾಗಲೀ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾತನಾಡು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಕೇಳುತ್ತಿರುವವರು ತಾನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ತನ್ನ ಹಾವಭಾವಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾತನಾಡಿದವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಕೇಳುವವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಭಾಗಿಯಾದವರು ತಾವು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣ ಎಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ನಿನಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಲು ಆಯಿತೆ? ಅಥವಾ ಎನಾದರೂ ಅಡಚಣೆಯಾಯಿತೇ? ನಂತರ ತರಭೇತುದಾರ ಪರಸ್ಪರ ಹಾವಭಾವಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಿ. ಶಿಕ್ಷಕನು ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಥವಾ ಕೇಳುತ್ತಿರುವವನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಕೇಳಿದ್ದು ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಸಹ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ:

ಉದ್ದೇಶ:

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಅವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಚಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು.

ವಿಧಾನ:

ನೀವು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಿ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕನಕಪುರ. ರಾಧಾ 35 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ. ಆಕೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ರಾಧೆಯ ಗಂಡ ಕುಡುಕ. ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ . ರಾಧೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಯಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಇನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕಥೆಯನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ಮುಂದುವರಿಸಲಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.

1. ರಾಧೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನಿರಬಹುದು?
2. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

3. ರಾಧೆಯು ತನ್ನ ಈ ಕಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಸಹಾಯ ಪಡೆದಳೇ?
4. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಹಾಯ, ಸಾಂತ್ವನ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ಅದು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ?

6. ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿ.

ಕಾಲಾವಧಿ - 3 ಘಂಟೆಗಳು.

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು.

ಈ ಅಧಿವೇಶನದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು.

- ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ಕಾರದ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:
- ಹಳ್ಳಿಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳ ಪಾತ್ರ.
- ಈಗಿರುವ ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರೂಪುರೇಷೆ
- ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಪಾತ್ರ (Health functionary)
- ತೃಣಮೂಲದಲ್ಲಿ (grassroot) ಈಗಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು.

ಕಾಲಾವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ , ಈ ಭೇಟಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪ ರೇಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

ಕಾಲಾವಧಿ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವಸ್ತು	ವಿಧಾನ
30	ಕೆಳಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ?	ಚಟುವಟಿಕೆ -1
30	ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳ ಪಾತ್ರ, ಆಡಳಿತ	ಚಟುವಟಿಕೆ-2, ಚರ್ಚೆ
60	ಆಡಳಿತ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರೂಪುರೇಷೆಗಳು	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಉಪಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ
30	ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು.	ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ, ಚರ್ಚೆ
30	ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಭರವಸೆ ಕೊಡುವುದು - ಚರ್ಚೆ	ಚರ್ಚೆ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವುದು

ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವಸ್ತುಗಳು:

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು, ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ , ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಬಣ್ಣಗಳು. ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದಕ್ಕೆ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ತೂಗು ಹಾಕುವ ಚಾರ್ಟ್ (ಇದು ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ).

ತರಬೇತುದಾರನಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರುಗಳಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.

ಈ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ನಾವು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಡುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗ್ರಾಮಸೇವಕರು, ಮಲ್ಟಿಪರ್ಪಸ್ ವರ್ಕರ್ (ಮಹಿಳೆ, ಪುರುಷ, ಇತ್ಯಾದಿ). ಈ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಅವರ ಸೇವೆಯಿಂದ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿ ಭೇಟಿಕೊಡುವುದನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ನಂತರ ಅವರಿಗೆ 2 ನಿಮಿಷ ಅವಧಿ ಕೊಡಿ. ನಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸರ್ಕಾರೀ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಈ ದಿನ ನಾವು ಈ ವಿಷಯುವಾಗಿಯೇ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಈಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸೋಣ.

- ಚಟುವಟಿಕೆ 3ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಭಿನಯ ಮಾಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ಅಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿ. ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹಾಗೂ ಆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ.

- ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಏರ್ಪಾಡುಮಾಡಿ, ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಈ ಭೇಟಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪ ರೇಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.

ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು ಪಾತ್ರ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಜನರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎಂಬ ನೀತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 1977 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. ಈ ಯೋಜನೆ 3 ಹಂತದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಯೋಜನೆಗಳು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ.

1. ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಯೋಜನೆ.
2. ಸ್ಥಳೀಯ ದಾಯಿ ತರಬೇತಿ.
3. ಸಮಗ್ರ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯೋಜನೆ (Integrated child development scheme).

1) ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಕರು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಕರು ಎಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಆಸ್ಥೆ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ಅವರು ಸರ್ಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಯವರಾಗಿರುವುದಲ್ಲ. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಕರ ನೇಮಕಾತಿಯನ್ನು ಕೇರಳ, ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಅರುಣಾಚಲಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಜಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲಾಯಿತು. ಈ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು. ಇವರನ್ನು ಆ ಸಮುದಾಯವೇ ಚುನಾಯಿಸಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿಯೇ ಆರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವವರು. ಇವರು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಅರಿವು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಸುಧಾರಕರು ಪಕ್ಷ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿರಿಸುತ್ತಾರೆ.

2. ಸ್ಥಳೀಯ ದಾಯಿಯರು:

ಇವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸರ್ಕಾರ ಇವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತರಭೇತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಔಷಧಿ, ಉಪಕರಣ ಜೊತೆಗೆ ಗೌರವ ಸಂಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಹೆರಿಗೆಯೊಂದಕ್ಕೆ 10 ರೂ ಗಳಂತೆ ಸಂಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಂದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಬೇಕು. (Disposable delivery kit) ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೂ ಒಬ್ಬರು ದಾಯಿಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿ ಮಾಡುವುದು ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ.

3. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ:

ಸಮಗ್ರ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ (ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯು) ಸೇರಿದ್ದಾಳೆ . ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈಕೆ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಚುನಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟವಳು. ಆರೋಗ್ಯ, ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ತರಭೇತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈಕೆ ಪೂರ್ಣಕಾಲ ಕೆಲಸದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡದೆ ಅರೆ ಕಾಲಿಕ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೌರವ ಸಂಭಾವನೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ , ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಲೆಕ್ಕ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಈ ವಿಷಯಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎ.ಎನ್.ಎಮ್.(ANM)ಗಳೊಡನೆ ಸಂಘಟಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅವಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು, ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಸಹ ಇವರು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವೂ ಇದೆ. ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಂಚಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರಗಳಿವೆ. ಒಟ್ಟು 629 ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಂಚಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿವೆ. 34 ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, 4 ಸಂಚಾರಿ ಅಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ನಗರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿವೆ. 37 ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟದ ಮತ್ತು ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದ (Block level) ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೂ ಸಹ ಇವೆ.

ಉಪಕೇಂದ್ರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ:

ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಘಟ್ಟದ ಸೇವಾಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಜನತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಕೇಂದ್ರ. ಐದು ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಈ ಉಪಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಯೋಜನೆಯಿದೆ. ಗುಡ್ಡಗಾಡಿನಲ್ಲಿ, ಬುಡಕಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 3,000 ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪಕೇಂದ್ರದಲ್ಲೂ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯದ ಮುಂದಾಳುಗಳ ಹಾಗೂ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಗಳು ಮತ್ತಿತರರ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೊಡನೆ ಒಂದು ಉಪಕೇಂದ್ರದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಾಯಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ

ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಪ್ರತಿ 30,000 ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಗುಡ್ಡ ಗಾಡು, ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 20,000 ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಐದು, ಆರು ಸಾವಿರ ಕುಟುಂಬಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೂ 6 ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು ಪ್ರತಿ ಉಪಕೇಂದ್ರವೂ 5,000 ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಸುಮಾರು 800 ರಿಂದ 1000 ಮನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪಟ್ಟಿ -1 ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ

ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಹೆಸರು	ಸಂಖ್ಯೆ	ಪಾತ್ರ/ಜವಾಬ್ದಾರಿ
ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ	2	ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ. ಈ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
ಔಷಧಿ ತಜ್ಞ	1	ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.
ಸಿಬ್ಬಂದಿ ದಾದಿ (Staff nurse)	1	ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು.
ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ (ಮಹಿಳೆ)	1 ಅಥವಾ 2	ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಮತ್ತಿತರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸೇವೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳಗುಂಡ (ಅಂದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ, ಕುಷ್ಠ ರೋಗ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ) ಅನುಷ್ಠಾನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಆರೋಗ್ಯ (ಪುರುಷ)	1	ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಕ್ಷಯ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸೋಂಕು ಜಾಡ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮತ್ತು ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕ್ಷಯ,ಮಲೇರಿಯ, ಕುಷ್ಠ, ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.
ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ	1 ಅಥವಾ2	ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ.
ಸಂಶೋಧನಾ ತಜ್ಞ	1	ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ತಪಾಸಣೆ, ಕ್ಷಯರೋಗದ ತಪಾಸಣೆ.
ವಾಹನ ಚಾಲಕ	1	ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಜೀಪನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ,
ಆರೋಗ್ಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಹಾಯಕರು (ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕಿ)	1	ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸುವುದು.
ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ ಪುರುಷ	1	ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಲು ಕಾರಣಗಳು

ಅನುಕೂಲ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ಹೋಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು 5 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸದಿರುವುದು

ಅಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಔಷಧಗಳ ಸೌಲಭ್ಯದ ಕೊರತೆ, ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಗಳು ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಬಹುತೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 12ರ ವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಪುನಃ ಸಂಜೆ 4 ರಿಂದ 6ರ ವರೆಗೆ ಹೊರ ರೋಗಿಗಳ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲಾವಧಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ವಾಹನ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಬಸ್ ಸೌಕರ್ಯದ ವೇಳೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು - ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿಲ್ಲ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು:

ಸಮಾಜವು, ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಮನೆಗೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಣವಿಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಮತ್ತು ಯಾವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೂ ಬರಲು ಸ್ವತಂತ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದೂ. ಸಹ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾರಣಗಳು	ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು
ಅತಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇದ್ರಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ	ಮನೆಗೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲದಿರುವುರುವುದು.
ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೂ ಹೊದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.	ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ (ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು)
ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯು ಮಹಿಳೆಯು ಹೋದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೊರಕದಿರುವುದು (ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು)	ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಣ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲ.
ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧಗಳು ಸರಬರಾಜು ಇಲ್ಲ ದಿರುವುದು. ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಲಕರಣೆ ಉಪಕರಣಗಳ ಸೌಲಭ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಯಶಸ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ.	
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಗೌರವ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.	ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಣವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಓಡಾಡುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದವಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯ್ತಿಯ ಪಾತ್ರ.

- ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯವಿರಬೇಕು. ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರು, ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವವರು ಮುಖ್ಯ. ಈ ಸಮಿತಿಯವರು ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ, ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯಗಳಿವೆಯೇ, ಜಾಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶಾಲೆ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕೆ? ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಳ್ಳಿಯವರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು.

- ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಆಫೀಸಿನ ಹೊರಗಡೆ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ತಮಾನಗಳನ್ನೂ ವರದಿಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಒಂದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏರ್ಪಾಡಾಗಬೇಕು.

- ಸರ್ಕಾರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಯಾರಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜನಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಮಹಿಳಾ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ವರ್ತಮಾನಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಾಲಗಳ ವಿತರಣೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ಮಹಿಳಾ ಪರಿಹಾರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು.

- ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಸ್ಥಳ ಗ್ರಾಮ ಸಭಾ. ಗ್ರಾಮ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳು - ಯೋಜನೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಹಣ ಬೇಕು, ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಗ್ರಾಮಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯವರು ಇರುವುದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕುಂದು - ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಸಭೆಯ ಮುಂದಿಡಲು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ -1 ಆಟ - **ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆಗಳು.**

ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಈಗಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಆ ಸೇವಾಕರ್ತರು ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು .

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಧನಗಳು

1. ಕಾರ್ಡುಗಳು
   - ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
   - ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಪುರುಷ)
   - ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಕಿ / ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ(ಮಹಿಳೆ)
   - ಅಂಚೆಯವನು
   - ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ
   - ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು
   - ಶಾನುಭೋಗ
   - ವೈದ್ಯರು
   - ಗ್ರಾಮ ಸೇವಕರು

2. ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸೇರಿದ ಕಾರ್ಡುಗಳು
   - ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
   - ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ,
   - ಉಪಕೇಂದ್ರ,
   - ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ.
   - ಕಂದಾಯ ಇಲಾಖೆ
   - ಸಮಗ್ರ ಮಕ್ಕಳಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆ
   - ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ.

ವಿಧಾನ:

- ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.
- ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದರ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಅವರು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರಲಿ. ಆ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾರ್ಡುಗಳ ಜೊತೆ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯವರ ಪಾತ್ರದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಹೇಳಿ.
- ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಗಲೇ ಹೇಳಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಚಾರ ಹೊರಬಿದ್ದಿಲ್ಲವೋ ಆ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚಾರವನ್ನು ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಿದಾಗ ಆ ವಿಚಾರವಾಗಿ ನೀವು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 - ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉದ್ದೇಶ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವಿಚಾರ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಜೋಡಿಸಿ.

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ,
- ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ,
- ವಿವಿಧ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಪುರುಷ)
- ವಿವಿಧ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ (ಮಹಿಳೆ)
- ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿ.
- ವೈದ್ಯ
- ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ
- ವಿಭಾಗೀಯ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕ
- ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರು

⇨ ರಾಜ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ.
⇨ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ತಜ್ಞ
⇨ ಕಾಂಪೌಂಡರ್
⇨ ವಾರ್ಡ್‌ಬಾಯ್
⇨ ಸಹಾಯಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (ಪುರುಷ)
⇨ ಸಹಾಯಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ(ಮಹಿಳೆ)

ಮೂರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಬರಲು ಹೇಳಿ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಚಾರ್ಟನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಅದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಉಳಿದವರನ್ನು ನಮೂದಿಸಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಅವರು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲಿ. ಈ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಇವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹ ಈ ನಕ್ಷಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಲೂ ಸಹ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ. ಆ ನಕ್ಷೆ ಈ ಕಳಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3 - ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರಕದಿರುವುದು.

ಉದ್ದೇಶ

ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ವಿಲ್ಲದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಸನ್ನಿವೇಶ - 1

ಅತ್ತೆ ಇರುವ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ. ಮಾವ ಮಗ ಮತ್ತು ಸೊಸೆ ಜೊತೆಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಕೂಸು ಮತ್ತು ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಗ.

ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಕೂಸಿಗೆ ಗಂಭೀರವಾದ ನೀರು ಭೇಧಿ ಬಂದಿದೆ.

ಸನ್ನಿವೇಶ - 2

ಅತ್ತೆ ಮಾವ, ಮಗ , ಮತ್ತು ಸೊಸೆಯಿರುವ ಕುಟುಂಬ. ಅವರಿಗೆ 3 ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆ ಈಗ ಏಳು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ,ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ.

ಸನ್ನಿ ವೇಶ - 3

ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬಳು ಮಗಳಿರುವ ಕುಟುಂಬ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಕೆಮ್ಮು.

ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಭಿನಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪಾತ್ರಗಳು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಧ್ಯಾಯರಾದ ನೀವು ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರಕುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂಬ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.

7. ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಾಲಾವಧಿ 4 ಘಂಟೆಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ.

- ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಂದರೇನು ಹಾಗೂ ಅದರ ಮಹತ್ವವೇನು?
- ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ಯದ ಮಹತ್ವ
- ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾತ್ರ, ಹಾಗೂ ಅದರ ಮಹತ್ವ.
- ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪಾತ್ರ.

ನಮೂನೆ

ಕಾಲಾವಧಿ	ವಸ್ತು	ವಿಧಾನ
ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 30	ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ಯ ಎಂದರೇನು? (ಅದರ ರೂಪರೇಷೆ ಏನು),	ಪಶ್ನೋತ್ತರ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳು
	ಹಳ್ಳಿ, ಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ	
60	ಮಹಿಳೆಯರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಂಚಾಯಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವ	ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಚಟುವಟಿಕೆ-1
30	ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ.	ಚರ್ಚೆ
30	ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತಿಯ ಪಾತ್ರ. ಮಹಿಳೆಯರು	ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಚಟುವಟಿಕೆ
90	ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿಗೆ ಚುನಾಯಿತ ಸದಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿ	ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ

ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಧನಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು, ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ.

ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ವಿಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ....

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮೀಸಲಾತಿ ಇದೆಯೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆಯಷ್ಟೇ? ಈ ದಿನ ಈ ಪಂಚಾಯಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಯಾವ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸಮುದಾಯದ (ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು) ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪಂಚಾಯಿತಿರಾಜ್ ಎಂದರೆ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉತ್ತರಗಳು ಹೊರಬೀಳಬಹುದು . ಅವುಗಳು ಯಾವುದೆಂದರೆ

- ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ ಎಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆ.
- ಹಳ್ಳಿಯವರೇ ಚುನಾವಣೆ ಮಾಡಿದ ಸದಸ್ಯರುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಸಮಿತಿ.
- ಪಂಚಾಯಿತಿಗೆ ಸರಪಂಚನೇ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ.

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ಯದ ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ವಿವರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಅದರ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

(ಪ್ರತಿಶತ 33) ಮಹಿಳಾ ಪಂಚಾಯಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೀಸಲಾತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯರೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಗದಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ ಅವರ ಪಾಲು ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಲು ಮೂರು - ನಾಲ್ಕು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ವಹಿಸಿ. ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಯ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರತಿ ಅಭಿನಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಭಿನಯಿಸುವವರನ್ನೂ ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನೂ ಕೇಳಿ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇದರ ವಿವರಗಳನ್ನು

ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನಿ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಏನು ಮಾಡುಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ ಎರಡನ್ನು ನೋಡಿ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಪಾತ್ರ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ.

- ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯೆಯರಿರುವ ಪಂಚಾಯಿತಿಗೆ ಭೇಟಿ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿ. ಆ ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಕೆಲಸ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಆ ಮಹಿಳಾ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯೆಗೆ ತನ್ನ ಅನುಭವದ ಸಿಹಿ ಕಹಿಗಳೆರಡನ್ನೂ ಹೇಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ.

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಪಂಚಾಯಿತಿ ಎಂದರೆ ಏನು?

- ಪಂಚಾಯಿತಿ ಎಂಬುದು ಎಂದು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಗ್ರಾಮೀಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಚುನಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಸರ್ಕಾರದ ಒಂದು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ಅಂಗ. ಸರ್ಕಾರವು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

- ಇದು ಜನಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮೂರು ಅಂತಸ್ಥಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಟ್ಟ. ಎರಡನೆಯದು ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಟ್ಟ (Block), ಮೂರನೆಯದು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

- ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಚನೆ

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ತಳಪಾಯವೇ ಗ್ರಾಮ ಸಭೆ. ಪಂಚಾಯಿತ್ ರಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಗ್ರಾಮದ ಅಥವಾ ಅದರಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಲವು ಗ್ರಾಮಗಳ ಸದಸ್ಯರನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಸದಸ್ಯರ ಹೆಸರು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತ್ ಚುನಾವಣೆಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಲಟ್ಟಿದೆ.

ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳ ಏರ್ಪಾಡು. ಮೊದಲನೆಯದು ಒಂದು ಹಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಗುಂಪು. ಇದು **ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟ**ದಲ್ಲಿ, ಎರಡನೆಯದು, ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಮೂರನೆಯದು **ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟ**. ಅತಿ ಕೆಳಗಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸಮಿತಿ ಒಂದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಇರಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದು ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯದು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ್ದು. ಇದನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾಪರಿಷತ್ ಎಂದು ನಾಮಕಾರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ

↓

ಪಂಚಾಯಿತ್ ಸಮಿತಿ

↓

ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿ

ಪಂಚಾಯಿತ್ ಕಾಯಿದೆಯ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

- ಗ್ರಾಮ ಸಭೆಯು ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಓಟು ಮಾಡಲು ಹಕ್ಕಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ಹಂತದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತ್, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯತ್ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್. ಚಿಕ್ಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಜನಸಂಖ್ಯೆ 20 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯತ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

- ಮೂರು ಹಂತದ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಮೂಲಕ ಆರಿಸಿ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಸಭಾಧ್ಯಕ್ಷ /ಕ್ಷೆ ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ ಸದಸ್ಯರಾಗಬಹುದು. ಲೋಕಸಭೆ ಹಾಗೂ ವಿಧಾನಸಭಾ ಸದಸ್ಯರುಗಳೂ ಸಹ ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ / ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಬಹುದು.

- ರಾಜ್ಯದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳಿಗೂ ಸಭಾಪತಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೂರನೆ ಒಂದು ಭಾಗ ಸಭಾಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೀಸಲಾತಿ ಇದೆ.

- ಎಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳಿಗೂ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿ ಇದೆ. ಪುನಃ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ಒಳಗೆ ಚುನಾವಣೆ ನಡೆಸತಕ್ಕದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ರದ್ದಾದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪಂಚಾಯಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರ

- ಭಾರತದ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂವಿಧಾನದ 73ನೇ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ (ಪಂಚಾಯಿತಿ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ) ಶಕ್ತಿವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಇದೊಂದು ಪ್ರಗತಿಪರ ಹೆಜ್ಜೆ . ಬಾರತದ ಅನೇಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

- ಆದರೆ ಚುನಾಯಿತರಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯೆಯರೂ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲ. ಇವರನ್ನು ಅಣ್ಣ - ತಮ್ಮಂದಿರು/ತಂದೆ/ ಗಂಡ/ಮಗ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಒಬ್ಬ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯೆಯಾದ ಮಹಿಳೆ ಅದರ ಒಂದು ಸಭೆಯಲ್ಲೂ ಹಾಜರಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ.

- ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು ಇದಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಐದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಬೆಂಬಲ

ಚುನಾಯಿತ ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಅಧಿಕಾರ

- ಸಂವಿಧಾನದ 73, 74ನೇ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಸಂವಿಧಾನದ ಕಾಯಿದೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವಿಧಾನದ 29 ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು ಅನುಷ್ಠಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಘಟನೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು. ಉದಾ: ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಬಡತನವನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಯೋಜನೆಗಳು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ, ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರು , ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಸೇವನೆ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು - ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಅನುಷ್ಠಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮುಖ್ಯ.

- ಸಮಗ್ರ ಮಕ್ಕಳಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಶಾಲಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸುವುದು, ಜನಾರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಜನರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸರಬರಾಜು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು.

- ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಪರಿಷತ್ತಿಗೆ ಗ್ರಾಮಾಬಿವೃದ್ಧಿ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು.

ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

- ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಈ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ

ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಬೆಂಬಲ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪಂಚಾಯಿತ್ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಗ್ರಾಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದಾದಿ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರ ಕರ್ತವ್ಯ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಜೊತೆಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತ್ತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೆ? ಅವುಗಳ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಉಸ್ತುವಾರಿ ನಡೆಸಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

- ಲಿಂಗ ಪಕ್ಷಪಾತವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಜನ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಗತಿ ಹಾಗೂ ಅನುಷ್ಠಾನದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಪಾತ್ರ

- ಸಮುದಾಯವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

- ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಜನತೆಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾತ್ರೆಯಂತಹ ವೇದಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

- ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಅರಿವನ್ನು ಸರಳೀಕರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.

- ದೇಹದ ಸರ್ವೋನ್ಮುಖ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ರೂಢಿಗೆ ತರುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುವುದು.

- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಯಿಸಿಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ನಾಶ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಷೇದಿಸಿ.

- ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೇ ಆಗಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಉದಾ: ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಬಾಣಂತಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವೆಗಳು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು

- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಂದರೆ (ವೈದ್ಯರು ನೋಂದಾವಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭ್ಯಾಸಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇತ್ಯಾದಿ) ಗುಂಪಿನವರು ತಾವು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಗುಂಪಿನ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸರ್ಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರೆಂದರೆ, (ದಾದಿ, ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾಕರ್ತರು, ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಇನ್ಸಪೆಕ್ಟರ್) ಇತ್ಯಾದಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ / ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆಗೆ ವರ್ತಮಾನ ಕಳಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ರಸ್ತೆ ಸಾರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತಿದೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂಗವಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.)
- ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರ ಹುದ್ದೆ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ತಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ

- ಈಗಾಗಲೇ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳಿಗೆ ಪಂಚಾಯಿತಿ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ಗುಂಪು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆಯುವ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧನದ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಈ ಮಂಡಳಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ, ಹುಡುಗರಿಗೆ

ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುವ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಲು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿ.

- ಪಡಿತರ ಪದ್ಧತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಂಗಡಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೋಂಕು ಜಾಡ್ಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಪಂಚಾಯಿತಿಯು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದು. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಟ್ಟು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ, ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಕುಷ್ಠ ರೋಗ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ, ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗು ಬಂದಾಗ ಉದಾ:ಭೇದಿ, ಮಲೇರಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರವಾಹ, ಕ್ಷಾಮ, ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯಿತಿಯು ಅತಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿಯೂ, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಯೂ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಮತ್ತು ಇತರ ಇಲಾಖೆಯವರಂತೆಯೇ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ

- ಸಮುದಾಯಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಅವರೇ ವಿಮರ್ಶೆಮಾಡಲಿ. ಹಾಗೂ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸ್ಫೋಟನೆ ದೇಶದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಕ, ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ, ವಸತಿ, ಉದ್ಯೋಗ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳು ಪ್ರಗತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಿಸಿ.
- ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗೆ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿ.
- ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪುರುಷರೂ ಹೊಣೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಧನಗಳು

ರಾಜ್ ಕರ್ನಂಜೀ ವಿಡಿಯೋ, ಯು.ಎನ್.ಎನ್.ಟಿ.ಐ, ಜಿ - 1/200 ಜಾದ್ ಸೂಸೈಟಿ, ಅಹಮದಬಾದ್ 380015, ಗುಜರಾತ್. ಭಾಷೆ - ಗುಜರಾತಿ.

ಚಾವ್ಲತಿ ಚೋರ ಸಂಧಿ ಯುಎನ್‌ಎನ್ಟಿಐ, ಅಹಮದಬಾದ್, ಭಾಷೆ - ಗುಜರಾತಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ:

ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಪಂಚಾಯಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಅಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ.

ವಿಧಾನ

ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಅದರ ವಿಚಾರವಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಲು ಕೇಳಿ. ತಯಾರಾಗಲು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿ ಕೊಡಿ. ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪು ಮುಂದೆ ಬಂದು ತಾವು ಕೈಗೆತ್ತಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅಭಿನಯ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅಭಿನಯದ ನಂತರ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ನಂತರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರನ್ನು ಕೇಳಿ, ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳು ಅಭಿನಯ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸದಿರಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತರಲಿ, ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಯಾರು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಿ.

ಸನ್ನಿವೇಶ - 1

ರಾಮಿಯನ್ನು ಲಿಂಗದ ಹಳ್ಳಿಯ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಸದಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಚುನಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳನ್ನು ಅವಳು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅವಳ ಗಂಡ ಅವಳಿಗೆ ತಾನೇ ಹೋಗಿ ಸಭೆಯನ್ನು ನಡಸಿಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಅವರು ಚುನಾಯಿಸಿರುವುದು, ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಸರಪಂಚಳಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನ್ನನ್ನೇ ಸರಪಂಚನನ್ನಾಗಿ ಚುನಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವಳ

ಗಂಡ ತಾನೇ ಹೋಗಿ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಸಭೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಸದಸ್ಯರು ಪಂಚಾಯಿತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಟಿ.ವಿ. ಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನರಂಜನೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ಹಣದಲ್ಲಿ ಈ ಖರ್ಚನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯವರಿಗೂ ಸುದ್ದಿ ಸಮಾಚಾರಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ರಾಮಿಯ ಗಂಡ ಚೆಕ್ಕಿಗೆ ಸಹಿ ಹಾಕಲು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

⇒ ನೀನು ರಾಮಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು? ಏಕೆ?

⇒ ನೀನು ರಾಮಿಯ ಗಂಡನಾಗಿದ್ದರೆ ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದು ಸರಿ ಎನ್ನುತ್ತೀಯಾ? ಏಕೆ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.

⇒ ಈ ಕಥೆಯ ಕೊನೆ ಹೇಗೆ?

⇒ ನೀನು ರಾಮಿಯಾಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ?

ಸನ್ನಿವೇಶ - 2

ಸುಮತಿಯು ಪಂಚಾಯಿತಿಗೆ ಚುನಾಯಿತಳಾದ ಸದಸ್ಯೆ. ಆಕೆ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಕುರ್ಚಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸುಮತಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನೀರು, ಚಹ, ಹಂಚಲು ಅವಳದೇ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ. ಸಭೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಾನು ಸಹಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಕೇಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:

⇒ ನೀನು ಸುಮತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು? ಏಕೆ?

⇒ ನಿನಗೆ ಈ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ?

⇒ ಸುಮತಿಯ ಮಗನಾಗಿ ನಿನ್ನ ಆದರ್ಶ ಪಾತ್ರ ಏನು?

ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.

ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮತಿಯ ಪಾತ್ರ ಏನಾಗಿರಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿ: ಕೇವಲ ಚುನಾಯಿತರಾದರೆ ಸಾಕುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ . ಇವರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲೂ ತಮ್ಮ ಕೈವಾಡವಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ

ಉದ್ದೇಶ

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಗಳು ತನ್ಮೂಲಕ ಸಮುದಾಯದ ಹಾಗೂ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ.

- ➔ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ.
- ➔ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು
- ➔ ತಾಯಂದಿರ ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ.
- ➔ ಸೋಂಕು ಜಾಡ್ಯಗಳು.

ಚರ್ಚಿಸಲು 15 ನಿಮಿಷ ಕಾಲಾವಧಿ ಕೊಡಿ. ಫ್ಲಿಫ್ ಚಾರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಚರ್ಚೆಯ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸು ಹೇಳಿ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಈ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಮಾಡಿ ವಿಚಾರ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಅವರವರ ಚಾರ್ಟನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯ ಹೇಳಿ ಅರಿವುಂಟುಮಾಡಿ.

ಈ ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ತಮಗೆ ತಿಳಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ.

8. ಮಲೇರಿಯು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ

(ಮಲೇರಿಯಾ - ಗಡವು ಜ್ವರ, ಸೊಳ್ಳೆ ಜ್ವರ, ಗೆದ್ದೆ ಜ್ವರ)

ಅವಧಿ - 2 ಗಂಟೆಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ.

⇒ ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವಿಕೆ

⇒ ಮಲೇರಿಯು - ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು

⇒ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

⇒ ಮಲೇರಿಯಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸೂಚಿಗಳು, ಚಿಹ್ನೆಗಳು

⇒ ದಿನನಿತ್ಯದ ಮನೆಗೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಮಲೇರಿಯುದ ಪರಿಣಾಮ.

ನಮೂನೆ

ಕಾಲ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ವಸ್ತು	ವಿಧಾನ
15	ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರುಗಳು	ಚರ್ಚೆ
60	ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರಡುವಿಕೆ, ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಚರ್ಚೆ,ಚಟುವಟಿಕೆ1 ಮತ್ತು 2.ಕಥೆ ನಿರೂಪಣೆ
15	ಮಲೇರಿಯಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸೂಚಿಗಳು	ಚರ್ಚೆ
30	ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮ	ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಧನಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಮತ್ತು ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಒಂದನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ, ಖಾಲಿ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳು, ಪೆನ್ನು, ಸಣ್ಣ ಬುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕಾಗದವನ್ನು ತುಂಬಲು ಒಂದು ಸಾಧನ, ಚೆಂಡು (ಚೆಂಡು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಳೆಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ).

ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ.

ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಜ್ವರ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ನರಳದೇ ಇರುವವರು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಅನೇಕರು ನರಳುವುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದಿನ ಮಲೇರಿಯಾ ವಿಚಾರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಬಾರದಂತೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಚಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಜ್ವರದ ವಿಚಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅವರು ಕೊಡುವ ಹೆಸರೇನು? ಅವರು ಸೂಚಿಸುವ ಹೆಸರುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಈ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಬದಲು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಕರೆಯುವ ಹೆಸರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಗಡವು ಜ್ವರ, ಗೆಡ್ಡೆ ಜ್ವರ, ಸೂಳ್ಳೆ ಜ್ವರ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

- ನಮ್ಮ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಿಳಿದಿವೆ. ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅದರ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಅದನ್ನು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಅವರು ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಸೇರಿಸಿ.

- ಮಲೇರಿಯಾ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು? ಅದು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಒಂದನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಕಥೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿ. ಕಥೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಬರುವಂತೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಕೇಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಒಬ್ಬ ಭಾಗಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಲು ಕೇಳಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಜ್ವರದಿಂದ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಮನೆಯ ದಿನಗೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಈ ಅಭಿನಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆ ಎರಡನ್ನು ನೋಡಿ.

- ಮೂರನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಿ. ಯಾರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜ್ವರ. ಈ ಜ್ವರವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಎಂಬ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಕ್ರಿಮಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪರಾವಲಂಬಿ ಕ್ರಿಮಿ. ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಈ ರೋಗಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀರಿ ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಹೀರುವಾಗ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ರೋಗದ ಸೋಂಕನ್ನು ಅಂಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಹರಿಯದೇ ನಿಂತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ನೀರಿನ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ರೋಗವೆಂದು (Water disease) ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

- ಗಡಗಡ ನಡುಗಿಸುವ ಚಳಿ. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವರ.
- ತಲೆ ನೋವು.
- ಮೈಬೆವರಿ ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಜ್ವರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಬರಬಹುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಮ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ (Falciparum Malaria). ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಲೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸನ್ನಿಯಾಗಿ (delerium) ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಬಹುದು.

ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವಿಕೆ

- ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎರಡು - ಮೂರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಮತ್ತು ನಿಂತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರ ಜಾಸ್ತಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಜಾರುಗಾಜಿನ (slide) ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ರೋಗಿಯು ಮಲೇರಿಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು/ಳು ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನು.
- ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವಂತೆ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ನರಳುವ ಮಹಿಳೆಯು ರಕ್ತ ಹೀನಳಾಗಬಹುದು. ಈ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು, ಬೆಟ್ಟನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆ ಮೂಸಂಬಿ, ಮಾದಳ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಳೆಗಳು , ಕಡ್ಲೆಕಾಳು ಸಹ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ.

- ಪುನಃ ಪುನಃ ಮಲೇರಿಯಾ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವುದು ಸೂಕ್ತ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಉಪಕೇಂದ್ರದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಎಂಬ ಸಂಶಯವಿದ್ದರೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಜ್ವರ ಆದರೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಾದಲು ಜಾರು ಗಾಜಿನ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗರೆಂದು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿದರೆ (ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷ ಮಾಡಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಕ್ರಿಮಿ ಇದೆ/ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.) ರೋಗಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗುವವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ, ಉಪಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ, ಹೊರರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೂ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಈ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಾರ. ಇವನು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೂ ಸರ್ಕಾರವು ಜ್ವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಡಿಪೋಗಳನ್ನು (Fever Treatment Depot) ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚುವ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು (Drug distribution centre) ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ತೆಗೆಯಲೂ ಹೊಣೆಹೊತ್ತಿವೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರೂ ಸಹ ನಡೆಸಬಹುದು. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯ, ಸಮಾಜ ಸೇವಕ ಇತ್ಯಾದಿ, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಈ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಡಿಪೋಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಸಹ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ದೂರಕುತ್ತದೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ನಿಂತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಶೇಖರಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಡಾಯಿ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ದ್ರವದಿಂದ ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಔಷಧಿಯನ್ನ ಒರೆಸಿಬೇಡಿ. ಕಡೇ ಪಕ್ಷ 3 ತಿಂಗಳುಗಳಾದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ನೀರು ನಿಂತಿರುವ ದೊಡ್ಡ - ದೊಡ್ಡ ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ಕೊಳಗಳಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಂಬೋಸಿಯಾ / ಗಪ್ಪಿ ಎಂಬ ಮೀನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಕಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಔಷಧಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹೊಗೆ ಹಾಕಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಸುತ್ತಾ ಮುತ್ತಾ ಹತ್ತಿರ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಬೆಳಸಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನೀವು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ದೇಹದ ಖಾಲಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ (exposed parts) ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಲೇರಿಯಾ ಪುನಃ ಪುನಃ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಕೆಲವು ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಜನರು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಬಹುದು.

ಚಿರೋಟಾ, ಆಂಡ್ರಿಯೋ ಗ್ರಾಫಿಸ್, ಪ್ಯಾನಿಕುಲೇಟ್	50ಗ್ರಾಂ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಧವಾಗುವಷ್ಟು ಇಳಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ 60 ಗ್ರಾಂ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಹಾಕಿ. ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಂತರ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ, ಶೋಧಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ. ಒಂದು ಕಪ್ ಮೂರು ಅಥವಾ ಐದುದಿನಗಳವರೆಗೆ.
ತುಳಸಿ, ಹೋಲಿಬಾಸಿಲಿ.	ಹತ್ತುಗ್ರಾಂ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಐದು ಗ್ರಾಂ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರೋಗಿ ಚಳಿ ನಡುಕ ಬಂದಾಗ ಕೊಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗಾಗಿ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.
ಗುಡಚ್ಚಿ ಟೈನೋಸ್ ಪ್ಲೂರಾ, ಕಾರ್ಡೋಫ್ಲೂಲೀಯೊ	6 ಚಮಚ ಇದರ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
ಬೇವು, ಅಜಾರಪಿರ್ ಚಟಾ ಇಂಡಿಕಾ	ಬೇರಿನ ತೂಗಟೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೆದೆ. ಎಲೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಎರಡು ಔನ್ಸ್ ಕುಟ್ಟಿದ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಎಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿಬೀಜ, 20 ಔನ್ಸ್ ನೀರು ಇದನ್ನು 30 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಎರಡು ಮೂರು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಿ. ಪ್ರಮಾಣ: ಜ್ವರ ಏರುವ ಮುನ್ನ ಎರಡು ಔನ್ಸ್ ಸೇವಿಸಲಿ.

ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸ್ಫೋಟಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಮುದಾಯ ಹೇಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು?

✪ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಕರ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಅಸುನೀಗಬಹುದು.

✪ ಮಲೇರಿಯಾ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. (ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವ ಕಾಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಬಹುದು.)

✪ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂಗಾರು ಮುಂಗಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಐದಾರು ದಿನಗಳು ಮಳೆ ಬಂದು ನಿಂತಿರುವ ಹಾಗೂ ಮಳೆ ನೀರು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವಾಗ,

✪ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನಿಂತಿರುವ ನೀರಿನ ಗುಂಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ನೀರಾವರಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಆಸರೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸದಿದ್ದರೆ,

✪ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಪಿಡುಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ

✪ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ (ಬರುವ) ಸಮಯದಲ್ಲಿ, (6) ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮಲೇರಿಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಅಂದರೆ ಕೀಟನಾಶಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದು.

✪ ಚಳಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅನೇಕರು ತುತ್ತಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವರು.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಧನಗಳು

⇒ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಇನ್ ವಿಲೇಜಸ್ ವಿ.ಹೆಚ್.ಎ.ಐ ಟಾಂಗ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಭವನ್, 40 ಇನ್ಸ್ ಟ್ಯೂಷನ್ ಲ್ ಏರಿಯಾ, ನಿಯರ್ ಕುತುಬ್ ಹೋಟೇಲ್, ನ್ಯೂದಿಲ್ಲಿ - 110016. ಭಾಷೆ - ಹಿಂದಿ.

⇒ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ, ಮಿನಿಸ್ಟ್ರಿ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ವೆಲ್ ಫೇರ್, ನಿರ್ಮಾನ್ ಭವನ್ ನ್ಯೂ ದಿಲ್ಲ - 110011.

⇒ ಫ್ಲಿಫ್ ಚಾರ್ಟ್ ಆನ್ ಮಲೇರಿಯಾ, ಗುಜರಾತ್ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಾಕಾಶ, ಪಿ.ಬಿ.ನಂ.70 ಆನಂದ್, ಜಿಲ್ಲೆ ಖೇಡ - 388001, ಗುಜರಾತ್.ಭಾಷೆಗಳು - ಹಿಂದಿ, ಗುಜರಾತಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ (Epidemic) - ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ಲೇಗ್, ಸಿಡುಬು , ಕಾಲರಾ, ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯನ್‌ಜಾ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹುಡುಕಿ

ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಸೂಚನೆ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ವಿಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಹಾಕುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಿಳಿದಿರುವರೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಬರೀ ಕಾಗದದ ತುಂಡು, ಪೆನ್ನು, ಸಣ್ಣ ಬುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕಾಗದ ಹಾಕಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಚೆಂಡು ಅಥವಾ ಚೆಂಡು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಳೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧತೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಖಾಲಿ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಸರಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ನೀವು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಬಹುದು.

ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು	-	ಬೆವರು ಬಂದು ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಚಳಿಜ್ವರ	-	ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಜ್ವರ
ವಾಂತಿ	-	ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುವುದು
ಮೈ ಕೈ ನೋವು	-	ಕೆಮ್ಮು
ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ದದ್ದುಗಳು	-	ಹಲ್ಲುನೋವು
ಬಹಳವಾದ ಉಷ್ಣ	-	ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ
ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ		

ಈ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಮಡಿಸಿ ಒಂದು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.

ವಿಧಾನ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಕಾಗದಗಳ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡಿ. ನೀವು ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾಣುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿ. ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನೀವು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎದ್ದು ಒಂದು ಕಾಗದದ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಂತಿರುವಾಗಲೇ ಆ ಕಾಗದದೊಳಗಿರುವುದನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಓದಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಲಕ್ಷಣ ಸರಿಯೇ? ತಪ್ಪೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅವಳ ಉತ್ತರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ತಪ್ಪು ಹೇಳಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸೂಚನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನು ನಗಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಿ ಬೊಗಳುವಂತೆ ಬೊಗಳುವುದು, ಅಥವಾ ಕಪ್ಪೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವಂತೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತರಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಆಟವನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಹರಡಲು, ಅವುಗಳ ಸರಿಯಾದ / ತಪ್ಪಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಆಟವಾಡಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ - ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರೋಧಿಸುವ ಕೀಟನಾಶಕದ ಸಿಂಪರಣೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ	-	ಕೀಟನಾಶಕ ಹೊಡೆದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಒರೆಸಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ.
ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆಯೊಳಗೆ ಮಲಗಬೇಡಿ	-	ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
ನೀರಿನ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ	-	ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಂಪಿನ ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ಮತ್ತೆಲ್ಲೋ ನೀರು ನಿಂತು ಕೊಚ್ಚೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ	-	ನೀರು ಶೇಖರಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತೆಗೆದಿಡಿ.
ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ	-	ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಂಬೋಜಿಯಾ ಮೀನನ್ನು ಬಳಸಿ.
ಬಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲದ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಬಹುದಾದ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಲೇಪಿಸಿ	-	ನೀರು ಶೇಖರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚುಮುಕಿಸಿ		

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 ಕಥೆ - ಮಲೇರಿಯಾ

ರಾಮಾಪುರ ಹಳ್ಳಿಯವರ ಒಂದು ಚಿಂತೆ

ಈ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಸರು ರಾಮಾಪುರ ಇಲ್ಲಿ ಐನೂರು - ಆರುನೂರು ಮನೆಗಳಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜನರು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗೆ ಚಂಪಾಬಾಯಿ ಸರಪಂಚಳು. ಈಕೆ ಬಹಳ ಚುರುಕು ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವಂತಹವಳು. ಹಳ್ಳಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಹಳ್ಳಿಯವರ ಕಷ್ಟ ತನ್ನ ಕಷ್ಟವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ಕೊಳಾಯಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ತರಲು ದೂರದ ಯಾತ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಆದರೇ ...... ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಸರಬರಾಜಿನೊಂದಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಬ್ಬರಲ್ಲ ಒಬ್ಬರು ಚಳಿಜ್ವರದಿಂದ, ಮೈಕೈನೋವು, ತಲೆ ನೋವುಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೈಬೆವರಿದ ನಂತರ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ - ಚಂಪಾಬಾಯಿಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವಂತಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವರಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ನಾರಾಯಣಮೂರ್ತಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಭೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದನು. ಈ ಸಭೆಗೆ ಚಿಕ್ಕವರು, ದೊಡ್ಡವರು, ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರು, ಮಕ್ಕಳೂ ಎಲ್ಲರೂ ಬಂದರು. ಚಂಪಾಬಾಯಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದಳು. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಚಂಪಾಬಾಯಿ ಮನೆ ಹತ್ತಿರವೇ ನೀರು ತಂದುಕೊಟ್ಟಳು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ನಿಂತು ಈಗ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಊರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ನೀರು ನಿಂತಿರುವ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ನೀರು ಶೇಖರಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಪು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಚರಂಡಿ ಮಾಡಿ ಹೊರ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇವಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗಿದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯೊಳಗಿರುವ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಕೀಟ ನಾಶಕ ತಂದು ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡಿ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಳ್ಳಿಯವರೆಲ್ಲರೂ ಬಂದು ಸೇರಿದರು. ಎಲ್ಲರೂ ನೀರಿನ ಹಳ್ಳ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹಳ್ಳಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸುರಿದರು. ನೀರಿರುವ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರು. ಪಂಪುಗಳ ಸುತ್ತ ಇದ್ದ

ನೀರನ್ನು ಚರಂಡಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೇವಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ಗ್ಯಾಬೋಸ್ಸಿಯಾ ಮೀನನ್ನು ತಂದು ಹಳ್ಳಿಯ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟನು. ಔಷಧಿ ಸಿಂಪರಣೆ ನಡೆಯಿತು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗೆ ಕೊಟ್ಟನು. ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಳ್ಳಿಯವರೂ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದನು. ಚಂಪಾಬಾಯಿ ಹಳ್ಳಿಯವರ ಸಂಭ್ರಮ ನೋಡಿ ಬಹಳ ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟಳು.

ಚಂಪಾಬಾಯಿಯ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಯ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ

ರಾಮಾಪುರ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹರಡಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಲು ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೇನು?

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮತ್ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು?

ಚಟುವಟಿಕೆ - 3 ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ

ಮಲೇರಿಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ ಅಥವಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಚರಿಗಳೂ ಏರುಪೇರು ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಮಲೇರಿಯಾ ಬಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ದಿನ ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು, ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಸತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಬಂದರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕಂಡು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಮನೆಯ ಯಜಮಾನಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳಾಗಿವೆ. ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನರಳಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ.
- ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತಳು. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನೆಯ ಇತರ ಮಂದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಅವರ ನಡತೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ.
- ಈ ಮಹಿಳೆ ಒಂದು ದಿನ ಗಂಭೀರವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಗರ್ಭಪಾತವಾಯಿತು.

ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ, ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕಥೆ ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಕೇಳಿ.

9. ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಾಲಾವಧಿ - 4 ಘಂಟೆಗಳು.

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಈ ಅಧಿವೇಶನದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಚಾರಗಳು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು

⇒ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಪರಿಣಾಮ

⇒ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆ

⇒ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

⇒ ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಮೂನೆ

ಕಾಲಾವಧಿ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ಭೋಧನೆಯ ವಸ್ತು	ವಿಧಾನ
60	ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಚರ್ಚೆ
30	ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಹರಡುವುದು ಹೇಗೆ?	ಚರ್ಚೆ
30	ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಚರ್ಚೆ
40	ಕ್ಷಯ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ	ಚರ್ಚೆ
30	ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಪರಿಣಾಮಗಳು	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ
45	ಹಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು	ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ - ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ,

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಇಡೀ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಪುನಃ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ.

ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ದಿನ ನಾವು ಈ ರೋಗದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅರಿತು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ರೋಗದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಆಲೋಚಿಸೋಣ (ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ನರಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಬಂದಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ).

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿ ನರಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದರೆ, ರೋಗದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಎಂಬಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿರುವ ರೋಗದ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಸೂಚನೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಕೇಳಿ. ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಹೇಳಲು ಉತ್ತೇಜನ ಕೂಡಿ. ಅವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ವಿಷಯ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

- ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಹೇಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅವರ ದಿನಗೆಲಸಗಳ ಮೇಲೂ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳಿ. ನಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ ಏಕೆ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ಈ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೂರರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಗೀತ ರೂಪಕವನ್ನು, ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸೂಚನೆಗಳು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಚಾರಗಳಿರಲಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಎಂದರೇನು?

ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಒಂದು ಏಕಾಣು ಜೀವಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸೋಂಕು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಅಂಟುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವ ಜನ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಯುವ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಕೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ ಕೆಮ್ಮಿಂದ ಮತ್ತು ಸೀನಿದಾಗ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಿಮಿ ಅಂಟಿದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರಿಗೂ ಧೃಢಕಾಯರಾಗಿರುವವರೂ, ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಇರುವವರೂ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಿ ಸೋಂಕು ಸ್ಥಿರ ಪಡದಂತೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತು ಮಂದಿಗೆ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿದರೆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಿಂದ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಧನಗಳು

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ - ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ,

ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಇಡೀ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪುನಃ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ.

ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ,

ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ದಿನ ನಾವು ಈ ರೋಗದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅರಿತು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ರೋಗದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಆಲೋಚಿಸೋಣ (ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯ ನರಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ).

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿ ನರಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದರೆ, ರೋಗದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಿ. "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು" ಎಂಬಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿರುವ ರೋಗದ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಸೂಚನೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಕೇಳಿ. ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಹೇಳಲು ಉತ್ತೇಜನ ಕೂಡಿ. ಅವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ವಿಷಯ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
- ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೆಲವು ದಿವಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯಾಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅನಿಯಮಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

♦ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಹೇಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅವರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಈ ರೋಗ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ರೋಗದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೇಳಿ. ನಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ ಏಕೆ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಗೀತ ರೂಪಕವನ್ನು, ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಸೂಚನೆಗಳು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಚಾರಗಳಿರಲಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿ.

ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ವೃದ್ಧರು ಏಯ್ಡ್ಸನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಅಲ್ಲಿಯ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಕ್ರಿಮಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಿದರೆ ತೂತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತವೂ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ನಶಿಸಿ ಸುಮಾರು ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಹರಡುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

ಒಬ್ಬ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹೊರಬೀಳುವ ಕ್ಷಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಲ್ಲದೆಡೆ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಲು ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗ ಹರಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ನೇರವಾಗಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬೀಳದಿದ್ದರೆ
- ಸಿನಿಮಾ ಥಿಯೇಟರುಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಡೆ ಈ ಕ್ಷಯಕ್ರಿಮಿಗಳು ಜೀವಂತವಾಗುಳಿಯುತ್ತದೆ.
- ಕಾರ್ಮಿಕರು ಹತ್ತಿ ಗಿರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಬೇಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹರಡುತ್ತದೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ - ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಉಗುಳು/ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕಫದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕದಿರುವವರು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯವಲ್ಲದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳ ಕ್ಷಯ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ರೋಗ ಪೀಡಿತರು- ಆದರೆ ಸೋಂಕು ರಹಿತ.

ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಲ್ಲ ರೋಗಿ ಹತ್ತಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕೊಡಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಿಡದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಸೋಂಕುರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ ಅವನ ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಸೂಚನೆಗಳು (ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯ)

- ಸಣ್ಣ ಜ್ವರ - ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಜೆ ಜ್ವರ
- ಮೂರು ವಾರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮಿನೊಂದಿಗೆ ಕಫ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರುವವರು ಬಹುಶಃ ಕ್ಷಯದವರು.
- ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಹಸಿವಾಗದೇ ಇರುವುದು / ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸದಿರುವುದು.

ಉಗುಳಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಇದೆಯೇ/ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ಎಂಜಲಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಕಫವೂ ಇರಬೇಕು. ಕಫ ಬರಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೋರಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಕಫವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ರೋಗವಿದ್ದರೆ "ಪಾಸಿಟಿವ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಷಯದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆ ಮೊದಲು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಬರುವ ಕಫವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒದಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಕಫ "ಪಾಸಿಟಿವ್" ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆದರೂ ಕ್ಷಯರೋಗವಿರಬಹುದೆಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಎದೆಯನ್ನು ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ನಡೆಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಒಂದು ಅಂಗ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಸಣ್ಣ ಜ್ವರ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ (ಹಸಿವೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು)
- ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಸುಸ್ತು ಹಾಗೂ
- ಕತ್ತಿನ ಸುತ್ತಾ ಮುತ್ತಾ ಇರುವ ದುಗ್ಧಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು ಆದರೆ ನೋವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು (ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹೊರಕಾಣಬಹುದು).

ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

•ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಕ್ಷಯರೋಗವು ಬಂದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯೆ ಬಿಡದೆ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು.

•ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಎಡಬಿಡದೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು ಮೊದಲ ಭಾಗ. ಇದಾದ ನಂತರ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿಯ

'ಕಿಮೋಥೆರಪಿ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ .ಈ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಫವನ್ನು ಪುನಃ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿದ್ದರೆ ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ಷಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ "ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳು" (Conventional first time drugs) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ "ಔಷಧಿಗಳ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿ" ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಸಲ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ದುಬಾರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯು ಮೊದಲಲ್ಲೇ ಬಿಡದೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಅಂಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಎರಡನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

> ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕ್ಷಯ ರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ? ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳು

- ಪ್ರಭಾವಿತ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ಷಯ ರೋಗಿ ಕೇವಲ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲೇ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ.

- ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳು ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

- ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ವಾಕರಿಕೆ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಳವಳ ಮುಂತಾದ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

- "ರಿಫ್ಯಾಂಪೈಸಿನ್" (Rifampicine) ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮೂತ್ರವು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಪುನಃ ಹೋಗದೇ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ದತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳು

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯ ಸರಬರಾಜು ನಿಂತುಹೋಗುವುದು. ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

- ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡದೇ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಡದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೇ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಸತತವಾದ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡದಿರುವುದು.

ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

- ಮನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಗಾಳಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಕಿಟಕಿ ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಕಿಂಡಿಗಳು ಹೊರಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಸಿನಿಮಾ ಥಿಯೇಟರುಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆ, ಬಟ್ಟಲು, ಲೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳಿ.

- ಮಗುವಿನ ಜನನವಾದ ಕೂಡಲೇ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯ
  * ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ - ಯಾವುದು ಮಾಡಬೇಕು ಯಾವುದು ಮಾಡಬಾರದು

ಯಾವುದು ಮಾಡಬೇಕು (Do)	ಯಾವುದು ಮಾಡಬಾರದು (Do not)
ನಿಗದಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಲಾವಧಿಗೆ ಮಧ್ಯ ಬಿಡದೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ	ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಮುಂಚೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಗುಣಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬಿಡಬೇಡಿ.
ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.	ಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಕ್ಷಪಾತ ತೋರಿಸಬೇಡಿ. ರೋಗಿಯ ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಯಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಔಷಧ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಇತ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿ. ರೋಗಿಯು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.
ಪೀಕುದಾನಿಯಲ್ಲೇ ಉಗುಳಿ. ಈ ಪೀಕುದಾನಿಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಡಿ. ಈ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫಿನಾಯಿಲ್, ಫಿನಾಯಿಲ್ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರೀಸಾಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಕಫವನ್ನು ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ಫಿನಾಯಿಲ್ ಜೊತೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಬಿಟ್ಟಿರಿ. ಈ ಕಫವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿರಿ.	ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಗುಳಿ. ಪೇಪರ್ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ನಾಶಪಡಿಸಿ. ಸಾಧಾರಣವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಗುಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಸುಮಾರು 11 ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಏಯ್ಡ್ಸ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗಿನಿಂದ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಜಟಿಲವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಹಲವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ನೇರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Directly Observed Treatment)

ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವವರು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬಿಡಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳು ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು. ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೇರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳು ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ನೇರವಾದ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಗಳು ಮೊದಲೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮೂರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ (ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ) ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು (ಎಲ್ಲಾ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು) ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲೇ ನುಂಗುತ್ತಾರೆ. ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ನಿಗದಿತ ದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಾಜರಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ರೋಗಿಯ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಹಂತ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ರೋಗಿಯು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ವೇಳೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ನುಂಗುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದ ಎರಡು ವೇಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದಾಗ ಉಳಿದ

ಉಳಿದ ಎರಡು ಸಲ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಔಷಧ ನುಂಗಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ/ ಅಂಗನವಾಡಿಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕಳು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಖಾಸಗೀ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಜನರನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿ ಅವರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಜನಗಳಿಗೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಸತತವಾದ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರು ತಾವೇ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರುಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗ

ಕ್ಷಯರೋಗವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ, ಪುರುಷರಿಗೂ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯದೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರ ಊಟದ ನಂತರ ಉಳಿದದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಆಹಾರವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೈಗಾರಿಕೋದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಘಟಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ಸಿಮೆಂಟ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಕೊಡವಿ ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಕೆಲಸಗಳು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸೋಂಕನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಏಕೆ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ?

- ತನಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಅಂಟಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದರೆ, ಗಂಡ ಅವಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವಳು ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಹುಕಾಲ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಆಕೆ ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾಗೂ ತನಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ತಗುಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಯಜಮಾನನಿಗೆ ತಿಳಿದರೆ ಅವಳನ್ನು ಕೆಲಸ ಬಿಡುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಅವಳು ಸ್ವತಂತ್ರಳಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಹಣವಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಳು.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಅವಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಜನಿಸುವ ಶಿಶುವಿಗೂ ಇದರಿಂದ ವಿಪತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಇದು ಸತ್ಯಾಂಶಕ್ಕೆ ದೂರ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಇರುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ನಿಷೇಧ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣಮುಖವಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ಮುಂದಿನ 2-3 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಕ್ಷಯರೋಗ ಅನುವಂಶಿಕವಲ್ಲ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಧನಗಳು

- ರೂಪಾಸ್ ಫೈಟ್ ಫಾರ್ ಹೆಲ್ತ್, ಸ್ಲೈಡ್ಸ್, ವಿ.ಹೆಚ್. ಎ.ಐ. 40, ಇನ್ಸಟಿಟ್ಯೂಷನಲ್ ಏರಿಯಾ, ನವ ದೆಹಲಿ, -110016. ಭಾಷೆ - ಗುಜರಾತಿ.
- ಟ್ಯೂಬರ್ ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್, ಸ್ಲೈಡ್ಸ್, ವಿ.ಹೆಚ್. ಎ.ಐ. ಭಾಷೆ - ಇಂಗ್ಲಿಷ್.

- ಟ್ಯುಬರ್ ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್, ಫ್ಲಿಪ್ ಬುಕ್, ವಿ.ಹೆಚ್. ಎ.ಐ. ಭಾಷೆ - ಇಂಗ್ಲಿಷ್. ಹಿಂದಿ.
- ಟ್ಯುಬರ್ ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್, ಫ್ಲಿಪ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್, ಯುವ, ನರೇ ಪಾರ್ಕ್, ಮುನಿಸಿಪಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಪರೇಲ್ (ಪೂರ್ವ), ಮುಂಬೈ, ಮುಂಬೈ - 400 012. ಭಾಷೆ - ಹಿಂದಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 1 ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ

ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಭೋಧಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.

- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಣದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡಲು ನಿರ್ಭಂಧ ಇರುವುದರಿಂದ ತಾವೇ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಲು ಆಗಲಾರದು.
- ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದರೆ ತನ್ನ ಗಂಡ ತನ್ನನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮನೆ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆ ತನಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಅಂಟಿದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ತಿಳಿದರೆ ತನ್ನನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾನೆಂಬ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಒಳಗೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಸುಸ್ತು, ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನೆಗೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲರೂ ಅವಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತಳು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಹಿಂಸೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಅವಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಗೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಬಂಜೆತನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಮಂದಿ ಅವಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡಬಹುದು.
- ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರದ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು.

10. ನೀರು, ಪರಿಸರ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಕಾಲಾವಧಿ - 5 ಘಂಟೆಗಳು.

ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಹಿರಿಮೆ
- ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?
- ಭೇಧಿ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಅದರ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು
- ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು
- ನೀರನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು
- ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಇಡಲು ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು.

ನಮೂನೆ

ಕಾಲಾವಧಿ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ	ಭೋಧಕ ವಸ್ತು	ವಿಧಾನಗಳು
30	ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮೂಲ, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ನೀರು ತರಲು ತೆರಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಗಳು	ಚರ್ಚೆ/ ಚಟುವಟಿಕೆ-1
60	ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಅಶುದ್ಧವಾಗುವುದು.	ಚಿತ್ರಪಟಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ
60	ಭೇಧಿ (ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು), ಎಷ್ಟು ವಿಧ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮತ್ತು ನಿರ್ಬಂದ.	ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ, ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಮತ್ತು 3.
90	ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಇತರ ರೋಗಗಳು, ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಭಂಧ.	ಚರ್ಚೆಗಳು
30	ನೀರನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ ಚಟುವಟಿಕೆ 4
30	ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ	ಚಿತ್ರಪಟಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು

ನಿರ್ಗಳಿತಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿ ಪೊಟ್ಟಣ. ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರುವ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಕಲಕಲು ಚಮಚ/ಸೌಟು, ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ, ಬಕೆಟ್, ನೀರು, ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು, ಬಣ್ಣ, ಪೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಗದ. ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಚಿತ್ರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಒಂದು ರಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಫೋಟೋ, ಸ್ಲೈಡುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇತರ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಸ್ಲೈಡುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ,

ಪಾಠವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಚುನಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಾದ ನಂತರ ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ನಾವು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಒಂದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ವಸ್ತು. ನೀರನ್ನು ತರಲು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ನಾವು ಬಹಳ ಕಾಲವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ದಿನ ನಾವು ನೀರಿನ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇವೆರಡೂ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ನೀರನ್ನು ಮನೆಗೆ ತಂದು ಒದಗಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಕೇವಲ ನೀರು ತರುವುದಕ್ಕೆ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವ, ಬವಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀರಿನ ಮೂಲಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಯಾವ ಯಾವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬಳಕೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿತ್ರಪಟಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕರವರೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ

ಈಗ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ವಿವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

ಭೇಧಿ: ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಮತ್ತು 3 ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಅವಶ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ನೀಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರವರ ಅನುಭವಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯಲು ಹೇಳಲಿ. ಈ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಉಪಯೋಗ / ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಿ. ಕೆಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ, ಬಾರ್ಲಿ ನೀರು, ಎಳನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ) "ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ" ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನೀರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇತರ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿ. ಇವು ಹರಡುವ ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದನ್ನೂ ಸಹ ವಿವರಿಸಿ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾತನಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಲೈಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ದೊರಕುವ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೆಲವು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ನೀರನ್ನು ಶುಭ್ರಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಆದಷ್ಟು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಇದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆ - 4 ರಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡಿ. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು, ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಸೇರಿಸಿ. ಹಿಂಗು ಬಚ್ಚಲಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು. ಕಕ್ಕಸು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವ ಚಿತ್ರಪಟಗಳು 5-9 ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಈಗ ಅವರು ಯಾವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೊಳಪಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ 5-9 ರವರೆಗಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಭಾಗಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ದಿನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಾಸರಿ ಸುಮಾರು 35-45 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆ ಬಳಕೆಗೆ, ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೀರು ಸರಬರಾಜು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ

ಆಧಾರಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ 30 ಲೀಟರ್ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬೇಕು. 15 ಲೀಟರ್ ಮನೆಗೆ, ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ 10 ಲೀಟರ್ ಪೋಲು (ವ್ಯರ್ಥ) ಆಗಲು, ಅಂದರೆ ಒಟ್ಟು 60 ಲೀಟರ್‌ಗಳ ನೀರು ಬೇಕು.

- ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮೂಲ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತ ಬರುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತೇ ವಿಪತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹೊರುವ ಅತಿಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರೂ ಒಂದು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು-ಸೊಂಟ ನೋವು, ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

- ನೀರನ್ನು ಬಹುದೂರದಿಂದ, ಮೈಲಿಗಳು ನಡೆದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕಾದು, ಭಾರ ಹೊತ್ತು ಮನೆಗೆ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ತಂದು, ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಸಹ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ದೂರದಿಂದ ಹೊತ್ತು ತರುವಾಗ ಹುಡುಗಿಯರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಎಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳಾಗಲೀ, ವೈರಾಣುಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಅಧಿಕ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರು ಎಂದು ಅರ್ಥ.

  - ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಿರಬಾರದು, ಕುಡಿಯಲು ಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

  - ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಉಪಯೋಗಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

ನೀರಿನ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಗಳು

1) ಮಳೆಯಿಂದ

2) ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈಯ ನೀರು - ನದಿ, ಕೊಳ, ಕೆರೆ, ಕೊಳಾಯಿ.

3) ಭೂಮಿಯ ಅಂತರ್ಜಲ (underground water) - ಬಾವಿ, ಚಿಲುಮೆ, ಕೊಳವೆ ಭಾವಿಗಳು.

ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು

ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ.

1. ಉಗಮ ಸ್ಥಾನ

ಕೊಳವೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕೊಳವೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಒಡೆದು ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಚರಂಡಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಬಹುದು.

ಕೊಳಾಯಿ (Tap) - ನೀರು ಹಿಡಿಯುವ ಕೊಳಾಯಿಯನ್ನು ಹುಡುಗರು ಮಲಿನ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿಸುವುದು.

ನದಿ ನೀರು - ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಜಾನುವಾರುಗಳ ಮೈತೊಳೆಯುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಬಹಿರ್ದೆಶಕ್ಕೆ ಹೋದ ನಂತರ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಜಾಗ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೊಳವೆ ಭಾವಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿರುವ ಕೈಪಂಪು

ಕೊಳವೆ ಭಾವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಅಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲದೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ ಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಜನ ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಜಾನುವಾರು ತೊಳೆಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆ ತಿಕ್ಕುವುದೂ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

2. **ನೀರಿನ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವಾಗ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ**

ಕೊಳಕು ಬಿಂದಿಗೆ, ಬಕೆಟ್ ನೀರು, ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ ಕೊಳಕು ಕೈಗಳಿಂದ ಮಲಿನಗೊಂಡು ಕೊಳಕು ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಿಂದಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಬಳಸುವುದು. ದೂರದಿಂದ ತಂದ ನೀರನ್ನು ಮುಚ್ಚದೆ ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಧೂಳು, ಕೊಳಕು, ತೆರೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಮಲಿನವಾಗುವುದು.

3. **ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡುವ ಸ್ಥಳಗಳು**

ಈ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು, ಶೇಖರಿಸಿಡುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮುಚ್ಚುವ ಮುಚ್ಚಳಿಕೆಯನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಚೊಕ್ಕ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ನೀರು, ಶೇಖರಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಪಡಗಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸದೆ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಕೊಳಕೆಬ್ಬಿಸಿ ಮಲಿನ ಮಾಡುವುದು.

4. ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅದ್ದುವುದು. ಸೌಟನ್ನು ಬಳಸಿ ನೀರು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮನೆ ಮಂದಿ ಕೈಗಳ ಉಗುರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಮಲಿನವಾಗಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಶುಭ್ರತೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದ್ದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ನೀರಿನ ಶುಭ್ರತ್ವ ಒಂದನ್ನೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ - ಅಂದರೆ ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಹೇಸಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೊಳಕು ಚರಂಡಿ, ಹೊರಗಡೆ ಕಕ್ಕಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ, ಕೊಳಚೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ನೊಣ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ರೋಗ ಹರಡುವ ಮೂಲ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂತು ಕಕ್ಕಸ್ಸು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ನೊಣಗಳು, ನೀರು, ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕಲುಷಿತ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಿಂಗಾರು ಮುಂಗಾರು ಮಳೆ ಸುರಿಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನೀರು, ಕೊಳ ಕುಂಟೆಯ ನೀರುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಈ ನೀರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶೆ ಪಡದಿರಿ.

ಮಲಿನವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 80 ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುವು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 180 ಕೋಟಿ ಕೆಲಸ ಗಂಟೆ (work hours) ಗಳು ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು (water borne diseases) ಮತ್ತು ನೀರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು (water related diseases) ಅಂದರೆ ನೀರಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಹರಡದೇ ಇದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ಶಿಶು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ (ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ಜೀವಂತ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷವೂ ತುಂಬದೆ ಅಸು ನೀಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ) ಅಧಿಕ, ಸರಾಸರಿ ಆಯುರ್ನಿರೀಕ್ಷ (Life expectancy) ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ (low quality of life) ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ

ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು, ಕೆಲವು ನೀರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಭೇಧಿ

- ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಕಾಣುವ ರೋಗ. ಮಕ್ಕಳೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರು. ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಭೇಧಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲೂಬಹುದು.
- ಭೇಧಿಯಿಂದ ದೇಹದ ನೀರ್ಗಳಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವೂ ಹೋಗಬಹುದು.
- ನಷ್ಟವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ನೀರ್ಗಳಿತದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಹರಡುವಿಕೆ

ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು, ನೀರಿನಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಭೇಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ಉಗುರಿನ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಭೇಧಿ ಬಾಧೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಅದೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ರೋಗವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಭೇಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವನ ಹೇಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ನೊಣವೊಂದು ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಇಳಿದರೆ ಅದರ ಮೈಗೆ, ಬಾಯಿಗೆ ಅಂಟಿರುವ ಭೇಧಿಕಾರಕ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಭೇಧಿ ರೋಗ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಫೀಡಿಂಗ್ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭೇಧಿ ಖಾಯಿಲೆ ಅಧಿಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಬಾಟಲನ್ನು ರೋಗಕಾರಕ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಭೇಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಆಗುವ ಭೇದಿ, ಇನ್ನೊಂದು ರಕ್ತ, ಅವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೇಧಿ. ಇವೆರಡು ವಿಧಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇರೆ. ಆದರೆ ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲೂ ನೀರ್ಗಳಿತಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಭೇಧಿಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರ್ಗಳಿತ

ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇಧಿಯಿಂದ ನರಳಿದರೆ ದೇಹದಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರು ಲವಣಗಳು ಹೊರ ಹರಿದು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನೀರ್ಗಳಿತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ತುಟಿ, ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ಮಗು ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ.
- ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಲಸು (ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿಯುವಿಕೆ) ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣುಗಳು ಗುಳಿ ಬಿದ್ದು ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- 18 ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆತ್ತಿಗುಳಿ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪಾಯಕರ ಸೂಚನೆಗಳು

- ದಿನಕ್ಕೆ 6-8 ಭೇಧಿಯಾಗುವುದು
- ಚರ್ಮ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಂದರೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಪುನಃ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ನಿಧಾನವಾಗುವುದು.
- ಮೂತ್ರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ನಿಂತೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ವ್ಯಕ್ತಿ / ಮಗು ಅತ್ತರೆ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟು ತುಟಿ, ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗಿರುವುದು.
- ನಾಡಿ ಬಡಿತ ವೇಗ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು (fast and weak)
- ಉಸಿರಾಟ ಬೇಗ ಬೇಗ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘ (fast and deep)

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಭೇಧಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ
- ಭೇಧಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದೊಡನೆ ವ್ಯಕ್ತಿ / ಮಗುವಿಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೀರ್ಗಳಿತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.
- ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಸಲ ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ನೀರ್ಗಳಿತ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು (ಜೀವಜಲ ತುಂಬುವುದು)

ನೀರ್ಗಳಿತ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಜೀವ ಜಲ (Rehydration fluid) ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವ ಸಂಜೀವಿನಿ. ನೀರಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಜೀವ ಜಲ ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ - ಉಚಿತವಾದ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಉಪಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ದಾದಿ, ಸೂಲಗಿತ್ತಿ (ANM) ಯ ಬಳಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಂದು, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಿ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಲು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಸೂಚನೆ ಓದಲು ಬಾರದಿದ್ದರೆ ದಾದಿ, ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಜೀವ ಜಲ (ORS)

ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರು, ಗಂಜಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ, ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ, ಎಳನೀರು ಮುಂತಾದ ಮನೆ ಪಾನೀಯಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಂಜಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಒಂದು ಹಿಡಿ ಅಕ್ಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (20-25 ಗ್ರಾಂ)
- ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ
- ಅಕ್ಕಿ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ.
- ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಅಕ್ಕಿ ಜಜ್ಜಿ ಬೆರೆಸಿ.
- ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಆಗುವಂತೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ.
- ಪುನಃ ಕುದಿಸಿ, ಗುಳ್ಳೆಗಲು ಬರುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ.
- ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಜೀರಿಗೆ ಉದುರಿಸಿ.

ಈ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಭೇಧಿಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೊಡಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಕೊಡಿ - ಮೊಸರು ಮತ್ತಿತರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.

ಭೇಧಿಯಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ

- ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮುಂಚೆ ತಪ್ಪದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುಭ್ರ ಮಾಡಿ.
- ಮನೆ ಮಂದಿ ಎಲ್ಲರೂ ಉಗುರು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡಲು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿ.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಇಟ್ಟಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಕೈ ಅದ್ದಬೇಡಿ. ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನೇ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನೀರು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಕೆರೆತ ಹಾಗೂ ಒಸಡು ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಭೇಧಿ ಸೋಂಕು ಅಂಟಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರುವ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಗಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುಂಡು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೂಳೆಯ ತುಂಡು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಆರು ತಿಂಗಳು ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ.
- ಮೇಲಾಹಾರ ಕೊಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದರೆ, ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ತೊಳೆದ ಚಮಚ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಕೈಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ.

ಉಳಿದ ಕೆಲವು ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು

ಆಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಸಾಗಿ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಂದು, ನೀರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಹರಡದ ರೋಗಗಳೆಂದು ಎರಡು ವಿಧ.

ನೀರಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಸಂಬಂಧದ	ನೇರವಾಗಿ ಹರಡದಿದ್ದರೂ ನೀರಿನ ರೋಗಗಳು
ವಾಂತಿ, ಭೇಧಿ, ಕಾಲರ, ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ, ನಾರುಹುಣ್ಣು	ಮಲೇರಿಯಾ, ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ,
ಕಾಮಾಲೆ, ಪೋಲಿಯೋ, ಜಂತು ಮತ್ತಿತರ ಹುಳುಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಲವಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು.	

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಹರಡುವ ಮತ್ತು ಜಂತು ಹುಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಮಲೇರಿಯಾ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ.

2. ಕಾಲರಾ

ಸೋಂಕು ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳಿಂದ.

ಸರಿಯಾದ ಶುಶ್ರೂಶೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸುನೀಗುತ್ತಾನೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ 100ಕ್ಕೆ 30 - 40 ರೋಗಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಹರಡುವುದು.

- ಸೋಂಕು ಅಂಟಿದ ಕಾಲರ ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲರ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಹಾರ, ನೀರು ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಸೇರಿ ರೋಗವನ್ನು ಬರುಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಂತಿರುವ ಭೇಧಿಯನ್ನು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು , ನುಲಿತ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಾಧೆಗಳಾವುವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ದಿನಕ್ಕೆ 30-40 ಭಾರಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಬಹುದು.
- ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಕಹಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ತಾನಾಗಿ ತಾನೇ ಹೊರ ಬೀಳುವ ವಾಂತಿ ಈ ಕಾಲರಾದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.
- ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದ ನೀರ್ಗಳೆತದ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಳಕ್ಕೆ, ಬಾಯಿ ಗಂಟಲುಗಳು ಒಣಗುವುದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಚರ್ಮ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಜಿಗುಟು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಆಗಲೇ ವಿವರಿಸುವ ಜೀವಜಲ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.
- ಕಾಲರ ರೋಗ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ.

ಕಾಲರಾ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

- ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಲರ ಉಪದ್ರವ ವಿದ್ದರೆ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕೂಡಿಯಿರಿ. ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ರಸಾಯನಿಕ ದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ.
- ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಊಟಮಾಡಿ. ಯಾವುದನ್ನೂ ನೊಣಗಳು ಕೂಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚದೇ ಇಡಬೇಡಿ. ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ತರಿಗಳು ಅಥವಾ ಹಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ದಾರಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.
- ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳಿಂದ ಮಲಿನವಾದ ಪಾತ್ರೆ, ಬಟ್ಟಲು, ಬಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ .

- ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾಗಿ ಒಗೆದು, ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿರುವ ಕಡೆ ಒಣಗಿಸಿ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

- ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಿರುವ ಬೊಗಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಹಳ್ಳ ತೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ.

- ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಭ್ರತೆ (personal hygiene) ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಬೂನಿನಲ್ಲಿ ಕೈತೊಳೆದು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಅದ್ದಿ.

- ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ. ನೊಣಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಶುಭ್ರ ಮಾಡಿ.

ಕಾಮಾಲೆ (Jaundice)

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ ಹಳದಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹರಡುವ ಬಗೆ

- ಕಾಮಾಲೆಯ ವೈರಾಣುಗಳು ರೋಗಿಯ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹಾಯುತ್ತವೆ.

- ವೈರಾಣುಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕು ಅಂಟುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಭ್ರತೆ (personal hygiene)ಯ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ ವಾಂತಿ ಇರುವಂತಾಗುವುದು ಮಾತ್ರ.

- ಹಸಿವು ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗುವುದು.

- ಮೂತ್ರ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ.

- ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ.

- ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳೀ ಗುಡ್ಡು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

- ಧೂಮ ಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವರಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತು ಉರಿ ಊತದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನೋವು.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು

- ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಿರುವಾಗ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ.
- ಮೇಲ್ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿ ಗುಡ್ಡಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಈ ಭಾಗ ಹಳದಿ ತಿರುಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಮಾಲೆ ಅಂಟಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ರೋಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಊಟದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಅವಶ್ಯಕ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸಾರ ಜನಾಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಷಿಷ್ಟವಿರುವುದನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ, ಕಬ್ಬನ ರಸ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ), ಬೇಳೆಕಾಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಮುಲ್ಲಂಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಮಸಾಲೆಗಳು, ಖಾರ, ಜಿಡ್ಡು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
- ಧೂಮಪಾನ, ಹೆಂಡ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರೋಧ.
- ಸ್ವಂತ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಯಾವ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ ಔಷಧಿಯು ಇಲ್ಲಿಯವರೆ ಗೆ ಇಲ್ಲ.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

- ಕಾಮಾಲೆ ಉಪದ್ರವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮನೆಯವರೂ 10 ನಿಮಿಷಗಳು ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಕ್ಲೋರಿನ್ ರಸಾಯನಿಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದವರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸರ್ಕಾರಿ ನಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳಿಂದ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತಂದು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಮುಚ್ಚಿಡದಿರುವ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

- ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಕೆರೆ, ಕೊಳ, ಕುಂಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಲ್ಲದ ನೀರನ್ನು ಹಾಗೇ ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

ಮೂಲಿಕೆಗಳು (Herbal Medicine)

- ಭೂಮಿ ಆಮ್ಲ ಎಂಬ ಮೂಲಿಕೆಯ ಗಿಡ ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜಜ್ಜಿ ಪುಡಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ತುಪ್ಪದ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ
- ದಿನಂ ಪ್ರತಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- 1-2 ಹರಳೆಲೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಆಗುವಂತೆ ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

4. ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ (Typhoid)

ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವರೆಗೆ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ವಾಗಬಹುದು.

ರೋಗ ಹರಡುವುದು

- ಈ ರೋಗ ಕಲುಷಿತವಾದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಅಂಟುತ್ತವೆ.
- ನೊಣಗಳು ಹೇಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂತು, ಮೈಗೆ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡು ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ. ನೊಣಗಳು ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗವಾಹಕ.

ಆರೋಗ್ಯ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೂ ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಈ ರೋಗ ಜ್ವರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಚಳಿ ಬರಬಹುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜ್ವರ ಏರುವುದು.

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಒಂದು, ಎರಡು, ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆ ಜ್ವರದ ತಾಪ 0.5 ರಿಂದ 1 ಡಿಗ್ರಿ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ತಲುಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಗರಿಷ್ಟ 103 - 104 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್‌ವರೆಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ವಾರದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

- ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಪದರ, ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು.

- ಆಹಾರ ಕಂಡರೇ ಆಗದೇ ಇರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಭೇಧಿ.

- ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಮೈ ನೋವು ಬರಬರುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

- ರೋಗದ ಕಾಲಾವಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 4 ವಾರಗಳು.

ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಾದರೂ ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಾನ್ ಫಿಲಿಕಾನ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ.

- ಗುಣಮುಖರಾಗಿರುವವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಶ್ಯಕ.

- ಜ್ವರ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕ್ಲೋರಾನ್ ಫಿಲಿಕಾನಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಉದ್ದ ಗುಡುಚಿ (Tinospora Cordifolia) ಇದನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಲು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ನಿರೋಧಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ

- ನೀರು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಅರೆಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ, ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲು, ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಸೂಪ್, ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ ಇತರ ಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಬೇಳೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

- ಜ್ವರ ನಿಂತ ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನವಹಿ ಆಹಾರ, ಅಂದರೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಬೇಳೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

- ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಗದ ಕಡಲೆ, ಬಟಾಣಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು, ಕಾರಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ವಾರಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು (Prevention)

- ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಡಿ ತೆಗೆದು ನೆಲದಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ.
- ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು, ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು, ನದಿ, ಬಾವಿ ಅಥವಾ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಕಾಯಿಪಲ್ಯ (ತರಕಾರಿ) ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.
- ರೋಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರು, ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ವಿರುದ್ಧ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
  (ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು)

- ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಶುಭ್ರತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿ.

- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಕಕ್ಕಸುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ.

- ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ನಂತರ ಸಾಬೂನು, ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಮುಚ್ಚಿರದ ಆಹಾರ, ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

- ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ ಬಂದು ಗುಣವಾದ ನಂತರ ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಬೀಳಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗಿಯು ಜೀವಾವಧಿ ವಾಹಕರಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದು (Typhoid carriers) ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಬಡಿಸುವುದು ಮತ್ತಿತರ ಹೋಟೆಲ್ಲು, ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲುಗಳಲ್ಲೂ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಕೈಹಾಕಬಾರದು.

ಹುಳುಗಳು

ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಶುಭ್ರತೆಯ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ಈ ಹುಳುಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕರುಳು ಹುಳಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಇವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕರುಳು ಹುಳುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕರುಳು ಹುಳುಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ.

ಜಂತುಹುಳುಗಳು (Round Worms)

ಹರಡುವಿಕೆ:

- ಈ ಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆ ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೊಟ್ಟೆ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

- ಮಕ್ಕಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವಾಗ ಈ ಜಂತುಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಕೈಗೆ ಬೆರಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉಗುರಿನ ಕೆಳಗೆ ಅಂಟುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ (ಜಠರ) ವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

- ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಣ್ಣು ಜಂತುಹುಳದ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಮಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದಾಗ ಸಣ್ಣ ಮರಿಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಯ್ದು ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು;

- ಜಂತುಹುಳುಗಳು (ದೊಡ್ಡವು) ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.
- ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಬಾಯಿ (ದೊಡ್ಡವು) ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರಹುದು.
- ಹುಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು.
- ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ದಪ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಮೆಬಿಂಡಸೋಲ್ ಅಥವಾ ಪೈಪರೈಜೀನ್ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾತ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಿಹಿರಸದಲ್ಲಾಲೀ (ಸಿರಪ್) ಕೂಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಹುಳುಗಳು ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

- ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವರಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

- ಮಕ್ಕಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು, ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೊಳಪಟ್ಟ ಕಕ್ಕಸುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ ವಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ.
- (ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ) ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಮುನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಜಂತು ಹುಳದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಈ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ನವೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

-

ಕಿಲುಬು ಹುಳು (Redworm) ಹರಡುವುದು

- ಈ ಹುಳುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುದದ್ವಾರದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗುದದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ನವೆ, ತುರಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮೂತ್ರ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ

- ವ್ಯಕ್ತಿ ನವೆಯಾದಾಗ ಕೆರೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಉಗುರುಗಳು, ಕೈಗಳಿಗೆ ಅಂಟುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಕಿಲುಬು ಹುಳು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನವೆಯಾಗುವುದು ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಎಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಲಕ್ಷಣ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಸಾಬೂನು ನೀರು ಹಾಕಿ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

- ಈ ಹುಳುವಿರುವ ಮಗು ಯಾವಾಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಧರಿಸಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೂ ಅದರ ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

C. ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು: (Hook worm)

ಹರಡುವ ಬಗೆ

ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಯ್ದು ಮಣ್ಣಿಗೆ ನೇರುತ್ತವೆ. ತೇವಾಂಶ ವಿರುವ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಡೆದು ಮರಿಗಳು ಹೊರ ಬಂದು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಿಗಳುಳ್ಳ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬರೀಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಅಥವಾ ಬರಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಕಫ ಸ್ಲೇಶ್ಮದ ಮೂಲಕ ಗುಂಟಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ನುಂಗಿ ಕೊಂಡಾಗ ಹುಳಗುಳು ಹೊಟ್ಟೆಯುನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹುಳುಗಳು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಒಳ ಪದರಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಕೊಕ್ಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ಮೊಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. (ಹುಳದ ಆಹಾರ ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೀರಿದ ರಕ್ತ) ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಬಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಜಿವನ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತವೆ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕರುಳಿನ ಒಳಪದರದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಂದರೆ, ಸುಸ್ತು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಳಪದರ, ನಾಲಿಗೆ, ಉಗುರು ಬಿಳುಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಮೇಲುಸಿರು ಹಾಗೂ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಕರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.